

## REGULACIÓN DEL CORTISOL. 2. Eje RECETAS DESAYUNO

### PORRIDGE SALUDABLE

#### A nivel nutricional

Aporta carbohidratos complejos, fibra soluble y minerales que estabilizan la glucemia y reducen la respuesta de estrés.

#### A nivel emocional y energético

El sabor dulce natural calma, contiene y da seguridad. Nutre el Riñón (energía vital) y sostiene la Tierra, ayudando a reducir miedo, agotamiento y sobrecarga mental.

#### Ingredientes básicos

- Copos de avena integral
- Bebida vegetal (avena, arroz o almendra)
- Pera o manzana cocida
- Semillas de sésamo negro o chía
- Canela suave o pizca de cardamomo
- Opcional: dátiles troceados o compota natural

#### Preparación

Cocina la avena a fuego lento con la bebida vegetal hasta obtener una textura cremosa. Añade la fruta cocida, las semillas y las especias al final. Consumé templado.





## ARROZ CON LECHE SALUDABLE

### A nivel nutricional

Es un alimento de fácil digestión, reconfortante, ideal para personas con sistema nervioso alterado o fatiga adrenal.

### A nivel emocional y energético

El arroz con leche evoca calidez, arraigo y cuidado profundo. El dulce nutre el Riñón y la Tierra, ayudando a transformar el miedo en confianza y a relajar el sistema nervioso.

### Ingredientes básicos

- Arroz integral o arroz redondo
- Bebida vegetal de arroz o almendra
- Canela en rama
- Piel de limón (opcional)
- Vainilla natural
- Endulzante suave opcional: dátil, panela cruda o miel

### Preparación

Cocina el arroz lentamente con abundante líquido hasta que esté muy tierno y cremoso. Añade la canela, la vainilla y el endulzante al final. Deja reposar unos minutos antes de consumir.

