

# Recetario

▪ NUTRE ▪  
Tu  
**cuerpo**



*recetas fáciles, deliciosas & nutritivas*



# Conoce a María



¡Hola! Soy María Montemayor, la fundadora de Energía Nutritiva, un nuevo concepto de salud y nutrición que está evolucionando la forma en la que entendemos el peso, el cuerpo y nuestra relación con la comida.

Soy la creadora del famoso programa El Arte de Amar tu Cuerpo y el nuevo programa de nutrición El Arte de Nutrir tu Cuerpo. Mi filosofía combina lo mejor de la Psicología de la Alimentación con lo mejor de la nutrición holística.

¿Qué quiere decir esto? Que para una buena salud, la nutrición es sólo el 50% de la historia. El otro 50% depende de quienes somos como comedores: cómo nuestras emociones, pensamientos y creencias tienen un impacto sobre cómo digerimos, asimilamos y quemamos calorías.

Durante años, viví obsesionada con las dietas y ejercicios extremos. La obsesión de ser más delgada se apoderó de mi vida y mi espíritu, lo cual llevó años de comportamientos abusivos contra mi cuerpo.

Todo este comportamiento de privación, rechazo y autocritica, tenía a mi cuerpo en un estado crónico de estrés, en donde yo cada vez almacenaba más grasa y no podía desarrollar músculo. Mi digestión era pésima, vivía estreñida y con reflujo la mayor parte de la semana. Vivía frustrada todo el año, con bajos niveles de energía, prácticamente cero libido y lo peor de todo, siempre tenía hambre y ansiedad por comer.

Esta no era forma de vivir. Cuando aprendí que lo último que me quedaba por hacer era aceptar mi cuerpo tal y como era, mi vida cambió por completo. Empecé a escuchar a mi cuerpo y mi enfoque cambió de "qué me enflaca" a "qué me nutre". Dejé de buscar alimentos "que no engordan" y me enfoqué en comer los alimentos con más propiedades nutritivas.

Mi vida cambió por completo. Irónicamente, mi cuerpo también. Me encanta comer. Pero no como cualquier chatarra. Me aseguro que cada bocado sea delicioso pero verdaderamente nutritivo.



# Conoce el Programa Online de 30 días

## “El Arte de Amar tu Cuerpo”

---

Fue creado con el fin de apoyar a la mujer a transformar la relación con su cuerpo, su alimentación y su peso, con herramientas que pocos doctores, expertos y nutriólogos conocen, pero que son mucho muy importantes para tener un metabolismo que apoye tu salud y tu peso.

Durante el programa, recibirás mucha información en herramientas de Psicología de la Alimentación, que te inspirará a soltar muchas creencias tóxicas falsas que te han mantenido a dieta o sobre una báscula, y que lejos de llevarte a donde tú quieras, te han vuelto esclava de la necesidad de bajar de peso o de ser talla X.



**EL ARTE DE AMAR TU CUERPO**  
Programa Online de 30 días  
**Herramientas en Psicología  
de la Alimentación**  
VISITA: MARIAMONTEMAYOR.COM

Algunos de los temas que aprenderás durante el programa:

- Por qué muchas veces no puedes bajar de peso aunque comas poco o sano y hagas ejercicio.
- Cómo inconscientemente has estado desacelerando tu metabolismo y qué hacer al respecto.
- Por qué a veces con sólo ver el pastel, sientes que ya engordaste.
- Por qué es contraproducente frustrarte o estresarte cuando no bajas ni un gramo de grasa.
- Cómo aprovechar el placer de comer para adelgazar.
- Por qué de nada te sirve hacer un ejercicio que te estrese.
- Por qué al no aceptar tu cuerpo o al quejarte constantemente de él, estás afectando tu bioquímica y acumulando grasa (y qué hacer al respecto).



**Visita:** <http://bit.ly/elartedeamartucuerpo>

# Conoce el Programa Online

## “El Arte de Nutrir tu Cuerpo”

---

Te enseñaré las herramientas nutricionales más poderosas y efectivas para transformar tu cuerpo y tu salud.

Aprenderás temas como:

- Cuánta proteína, grasa esencial y carbohidratos TÚ deberías de combinar en cada comida para revertir tus principales síntomas de salud ( la importancia de un balance macronutricional).
- El tip nutricional más importante para programar a tu cuerpo a que suelte la grasa que no necesita.
- La importancia de tu salud digestiva y cómo ésta está ligada a todos tus otros sistemas corporales (incluido tu metabolismo).



**EL ARTE DE NUTRIR TU CUERPO**  
Programa de Acceso Inmediato  
**Herramientas de Nutrición Funcional**  
VISITA: MARIAMONTEMAYOR.COM

- Qué hacer para reducir tu ansiedad por comer, tus comilonas, tu fatiga, tu estreñimiento, inflamación y cómo prevenir y revertir enfermedades.
- Qué alimentos provocan que comas más durante el día y cuáles debes de comer para un apetito saludable.
- Aprenderás a personalizar tu plan de alimentación de acuerdo a tus gustos y tu estilo de vida.
- Detectar tus principales deficiencias nutricionales y cómo corregirlas (si sufres de deficiencias nutricionales, padecerás de muchas condiciones distintas de salud a largo plazo).



**Visita:** <http://bit.ly/elartedenutritucuerpo>

# Conoce el Programa Online

## “El Arte de Rejuvenecer”

---

Es un programa que aborda el proceso del rejuvenecimiento desde un punto de vista diferente, en donde tomamos en cuenta las 3 dimensiones que afectan cómo envejecemos: nuestra mente y emociones, nuestra nutrición, y la parte de la belleza externa (lo que aplicamos en la piel).

¡Todo lo que necesitas para recuperar tu vitalidad, energía y belleza, por dentro y por fuera!

Tendrás acceso a:

Recetas naturales de belleza (aplicación extrema):

- Mascarillas faciales: humectar y tonificar tu piel usando ingredientes naturales como fresas y avena.



### EL ARTE DE REJUVENECER

Programa de Acceso Inmediato

Herramientas en Psicología de la Alimentación,  
Nutrición Funcional y Belleza externa

VISITA: MARIAMONTEMAYOR.COM

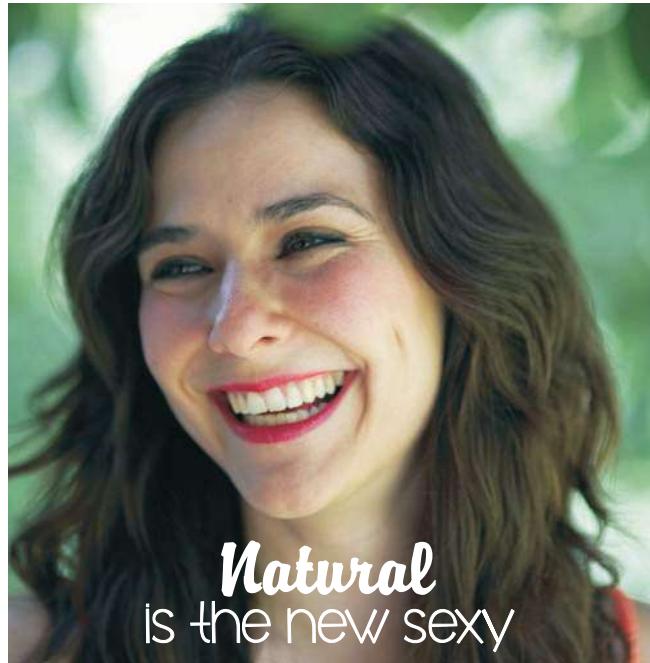
- Exfoliantes de cara, piel y cuerpo.
- Aceites naturales para arrugas alrededor de los ojos.
- Bálsamos naturales para labios y pestañas.

Recomendaciones alimenticias naturales, rejuvenecedoras y desinflamantes:

- Información sobre hierbas rejuvenecedoras.
- Recetas de tónicos desinflamantes.
- Recetas nutritivas antienvejecimiento.
- Elixires (smoothies, té y jugos antioxidantes).

Transfórmate de adentro hacia afuera:

- Tips divertidísimos para cambiar tu forma de pensar y rejuvenecer.
- Afirmaciones rejuvenecedoras.
- Ejercicios sencillos anti-edad.



<http://bit.ly/programaelartederejuvenecer>

# Objetivo

---

Mi objetivo con este recetario es aplicar las bases nutricionales que aprenderás en mi programa El Arte de Nutrir tu Cuerpo con ideas de recetas deliciosas y saludables.

Las recetas de este libro fueron cuidadosamente seleccionadas de diversos autores expertos en nutrición, para contener ingredientes desinflamatorios, curativos y preventivos.

Así mismo fueron seleccionadas para mantener tus niveles de azúcar en la sangre estables, ya que como aprenderás en El Arte de Nutrir tu Cuerpo, esto provoca un desbalance hormonal que genera inflamación, enfermedades y sobrepeso.

La clave es que aprendas a escuchar tu cuerpo. Si una receta no te funciona porque el resultado te inflama, no te la comas, por más nutritiva que ésta sea. Cada persona es diferente y lo que para mí puede ser curativo, para ti puede ser veneno. El mejor nutriólogo ERES TÚ. Espero que lo DISFRUTES !!!

# Placer, nutrición y tu metabolismo

---

¿Sabías que el placer es un gran catalizador de tu metabolismo? El valor nutricional de una comida no se compone únicamente de los nutrientes que lleva, si no de otros factores que nos ayudan a absorber esos nutrientes! Uno de estos componentes es la VITAMINA P: placer.

Si le quitas el placer a tu comida, el valor nutricional de la misma disminuye. Es decir, tu capacidad para absorber los nutrientes de esa comida puede disminuir desde un 40 hasta un 60%. ¡Wow! Qué increíble, ¿no?

Así que el tip más importante que te puedo dar el día de hoy es el siguiente: Asegúrate que todo lo que comas sea delicioso PERO NUTRITIVO.

Si es nutritivo pero no te parece sabroso, prefiero que no te lo comas. Encuentra otro alimento igual de nutritivo pero que realmente te de satisfacción.



## ¿Por qué?

Porque si tu plan de alimentación está privado de placer, tu cerebro no descansará hasta que consiga el placer que está buscando, y te incitará a que sigas comiendo hasta que lo encuentre.

Lo mismo sucede cuando lo privas de nutrientes. Si tu cuerpo no recibe los macro y micronutrientes que necesita para su desempeño, sufrirás de ansiedad y antojos por comer, hasta que el cuerpo reciba lo que está buscando para funcionar.

Asegúrate de comer una variedad de nutrientes todos los días, para que tu cuerpo no tenga la necesidad de ponerte en un estado de supervivencia en donde almacena grasa.

# Tabla de Contenidos

- \* Picado de carne molida y kale (espinaca o acelga).
- \* Frittata de vegetales.
- \* Miguitas con huevo.
- \* Omelette sencillo de champiñones.
- \* Huevos revueltos con tomate y espinacas.
- \* Pan “sin harina” de plátano.
- \* Cereal de semillas nutritivas.
- \* Trailmix de nueces.
- \* Pudín de chía y almendras.

## DESAYUNOS

- \* Pollo con crema de espinacas.
- \* Pollo al curri y coco.
- \* Pollo al limón, ajo y albahaca.
- \* Pollo empanizado con almendra y linaza.
- \* Salmón al limón y eneldo.

## COMIDAS

## COMIDAS

- \* Pescado encocado.
- \* Pescado con chiles asados.
- \* Salmón asado con cubierta de nueces.
- \* Tortitas de carne.
- \* Pastel de carne.

## VERDURAS

- \* Espárragos al ajo, oliva y cebolla.
- \* Brócoli con zanahorias salteadas.
- \* Zanahorias al estilo marruecos.
- \* Puré de coliflor.
- \* Arroz de coliflor.
- \* Ensalada asiática de col.
- \* Espinaca a la griega.
- \* Espagueti de calabaza.
- \* Verduras asadas con garbanzos y yogur con paprika.
- \* Curri de verduras con leche de coco.
- \* Caldo desintoxicante.

- ✿ Ensalada de zanahoria.
- ✿ Tomate y arúgula.
- ✿ Tomate y albahaca.
- ✿ Ensalada vegetariana con quinoa.
- ✿ Ensalada de betabel.
- ✿ Ensalada primavera de espinacas.
- ✿ Ensalada de lentejas germinadas.
- ✿ Ensalada mexicana.

## ENSALADAS

- ✿ Sopa anticáncer.
- ✿ Rollitos de salmón ahumado, aguacate y germinado de alfalfa.
- ✿ Filete de pescado con ajonjolí.
- ✿ Pizza saludable con salsa pesto (sin gluten).
- ✿ Aguacate relleno de atún.
- ✿ Tacos de lechuga con frijoles negros.
- ✿ Ensalada de la casa.
- ✿ Hamburguesa de champiñones.

## CENAS

- \* Hamburguesa de berenjena.
- \* Hamburguesa simple de frijol.

## CENAS PRÁCTICAS

- \* Tacos de aguacate.
- \* Verduras horneadas.
- \* Ensalada de germinados.
- \* Ensalada de calabacitas aguacatosas.
- \* Ensaladas fácil de pollo.
- \* Sardinas, una delicia para la cena.
- \* Ensalada de quinoa con frijoles negros.
- \* Tostadas y barquitos de picadillo.
- \* Ensalada versátil de atún.

**CENAS**

- \* Crema de queso de almendras.
- \* Barra energética con semillas de cáñamo.
- \* Hummus de zucchini.
- \* Kale Chips.

**SNACKS**

- \* Nutella saludable (opción 1)
- \* Nutella saludable (opción 2)

## LICUADOS VERDES

- \* Licuado de limón y apio.
- \* Licuado saludable de espinacas.
- \* Licuado dulce verde.
- \* Licuado tropical.
- \* Licuado verde como reemplazo de una comida.

## SNACKS

- \* Bolitas de chocolate.
- \* Brownie de chocolate saludable sin gluten.
- \* Sushi de plátano con crema de almendra y hemp.
- \* Pan de plátano.
- \* Paletas veganas de fruta y leche de coco.
- \* Manzanas horneadas con canela y vainilla.
- \* Fudge vegano de chocolate y almendra.
- \* Muffins de harina de almendra.

## POSTRES

## ADEREZOS Y VINAGRETAS

- ✿ Aderezo con aceite de cáñamo (hemp).
- ✿ Aderezo básico para ensaladas.
- ✿ Mayonesa preparada en casa.
- ✿ Aderezo con aceite de linaza.
- ✿ Vinagreta nutritiva y desinflamatoria.
- ✿ Aderezo de cilantro con queso ricotta.
- ✿ Pesto de cilantro.
- ✿ Pesto de albahaca.



# Energía...Nutritiva



# Desayunos

# Tu desayuno

---

Definitivamente una de las claves para prevenir ansiedad por comer durante el día, se encuentra en tu desayuno (y también para sentirte con energía para enfrentar el día).

Tu desayuno debe tener un balance entre Proteína + Grasa Esencial + Carbohidrato.

- Proteína (huevos, carne, queso, etc).
- Grasa Esencial (aguacate, aceite de oliva extra virgen, nueces, huevos, coco, etc).
- Carbohidratos de buena calidad (vegetales, leguminosas, semillas, etc.)

Por ejemplo, un desayuno de avena con leche generará que comas más durante el día que un omelette con espinacas.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir proteína

La proteína está presente en todas y cada una de las más de 70 trillones de células que componen nuestro cuerpo, y se clasifican según su función corporal: desde ayudar a mantener y reemplazar (diariamente) todos nuestros tejidos hasta el asistirnos a crear anticuerpos para combatir las infecciones y las enfermedades; así como para la vital coagulación de nuestra sangre.

# Picado de carne molida y kale (espinaca o acelga)

Tomado de "Dieta Paleo: <http://www.dietapaleo.org/>"

## INGREDIENTES

• sirve 2 porciones

- 1 cucharada de aceite de coco.
- 1/2 kilo de carne molida.
- 2 tazas de kale (o acelga o espinaca)
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1/2 cucharadita de pimienta molida.
- Sal céltica o de Himalaya al gusto.
- 1/4 taza de semillas de marañón (en México las conocemos como nuez de la india, pero si no tienes pudieras utilizar nueces o almendras).



## PREPARACIÓN

1. Derretir el aceite de coco y cocinar la carne a fuego medio.
2. Agregar el comino, orégano, ajo en polvo, pimienta molida y sal. Mezclar.
3. Agregar la col rizada y cocinarlo por 3 minutos.
4. Retirar del fuego y agregar las semillas de marañón.
5. Servir.

# Frittata de vegetales

## INGREDIENTES

- sirve 4 porciones aproximadamente
- 1/2 cebolla picada.
- 1 taza de pimiento rojo picado (o de cualquier color que tengas en casa).
- 1 taza de calabacitas picadas.
- 4 tazas de espinaca fresca picada. 8 huevos.
- Aceite de coco.
- Sal y pimienta al gusto

(Si la quieres personal puedes añadir menos ingredientes; o bien prepararla toda y guardarla en el refrigerador para los siguientes días)

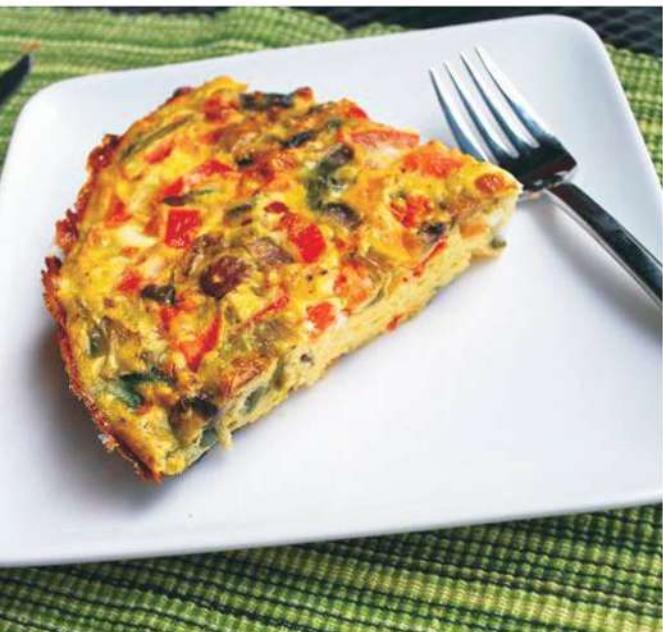
## PREPARACIÓN

1. Pon una sartén a calentar. Y añade aceite de coco.
2. Poner a sofreír la cebolla, añadir el pimiento y las calabacidas. Dejarlas de 2 a 3 minutos o hasta que se doren un poco.
3. Añadir la espinaca. Mezclar todo.
4. En un tazón batir los huevos con un tenedor y añadir sal y pimienta. Mezclar bien.
5. Añadir los huevos al sartén y tapar la sartén. Cocinar a fuego medio-bajo.
6. Esperar hasta que el huevo esté totalmente cocido.
7. Si por alguna razón, la parte de arriba no se coce bien, pueden batir suavemente.

NOTA: Siéntete en la libertad de añadir medio aguacate para acompañar tu plato.

Otra NOTA: puedes añadir las verduras que gustes, las que tengas en casa en este momento.

También para tus momentos de “prisas”, puedes preparar un delicioso huevo revuelto con las verduras que tengas en casa y listo, todo a la sartén; primero añade las verduras unos cuantos minutos, luego el huevo o los huevos y revueltes y listo.



# Tip nutricional

## La importancia de consumir huevo en el desayuno

---

Comenzar el día con un desayuno de proteína de alta calidad como los huevos es una gran herramienta para conseguir energía de larga duración.

Comer huevo te mantiene satisfecho por mucho más tiempo . Además de que favorece la salud de tus ojos, de tu cerebro, de tu sistema nervioso y de tu sistema cardiovascular.

Así que, si eres amante del huevo, inclúyelo hoy mismo; teniendo la seguridad de que no será nocivo para la salud, sino todo lo contrario. Te recuerdo ilos huevos no dañarán tu corazón!

Recomendamos que en la medida de tus posibilidades, consumas huevos orgánicos, son más altos en todos los nutrientes que el huevo convencional (pero si se te complica, no te preocupes, relájate y disfruta ese delicioso desayuno de huevos revueltos).

# Miguitas con huevo

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 2 porciones
- 3 tortillas de maíz blanco.
- 3 ó 4 Huevos.
- Aceite de coco.
- Espinaca o kale.
- Calabacitas picadas en cuadritos.
- Tomate en cuadritos (añade la verdura que gustes una o varias, depende que tanto te guste experimentar).
- Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN

1. Pones una sartén al fuego y le añades aceite de coco.
2. Cortas las tortillas en cuadritos y una vez caliente el aceite, añades los cuadritos de tortilla. Los dejas que se doren, las mueves un poco para que no se quemen.
3. Mezclas los huevos en un tazón con sal (y pimienta si gustas).
4. Ya doradas las tortillas, añades la verdura, la mezclas, coces un poco, y añades los huevos batidos.
5. Revuelves un poco, esperas la cocción del huevo y listo, ¡a disfrutar!



# Omelette sencillo de champiñones

## INGREDIENTES

- sirve 2 porciones
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de agua.
- 1/4 de taza de champiñones (setas) en rodajas.
- 1/4 de taza de queso mozarella (quien no consuma lácteos omite este ingrediente)
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de coco.



## PREPARACIÓN

1. Poner una sartén a calentar y añadir aceite de coco.
2. Mientras tanto, en un tazón mediano, batir a mano los huevos y el agua hasta que las claras y las yemas se mezclen perfectamente.
3. Añadir la sal y la pimienta al gusto y batir para integrar.
4. Cuando ya esté bien caliente la sartén, añadir la mezcla de huevo. Esperar a que cuaje - no tarda mucho.
5. Con la espátula de cocina (la grande para cocinar), levantar un poco el borde del omelette cuando la mezcla empiece a cuajar, para que la parte líquida del huevo se escurra debajo del omelette (personalmente yo añado la mezcla a la sartén y la tapo, y con ello se cuaja bien uniformemente).
6. Ya bien cuajada la mezcla, añadir los champiñones y el queso (si lo usaron) sobre la mitad del omelette. Utilizando la espátula doble el omelette a la mitad encima del relleno.
7. Espere unos minutos y listo.

NOTA: Siéntete en la libertad de añadir medio aguacate para acompañar tu plato.

Otra NOTA: puedes añadir las verduras que gustes, las que tengas en casa en ese momento.

# Huevos revueltos con tomate y espinacas

## INGREDIENTES

- sirve 2 porciones
- 2 huevos completos.
- 2 claras de huevos (opcional).
- 1 cucharada de aceite de coco.
- 1/2 taza de espinaca (puedes utilizar espinaca descongelada y drenada).
- 1 tomate picado.
- 2 cucharadas de queso de cabra picado (opcional).
- 1 cucharada de semillas de linaza ya germinadas o semillas de chía.

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén pequeña, añade la espinaca y el tomate.
2. En un recipiente pequeño mezcla los huevos y las claras. Vacía esta mezcla sobre la espinaca y el tomate y revuelve.
3. Justo antes de que esté listo, cúbrelo con el queso feta y las semillas.



# Tip nutricional

## La importancia de un balance macronutricional

---

El secreto nutricional más poderoso para una buena salud y peso consiste en un Balance Macronutricional: el porcentaje ideal entre proteína, grasa esencial y carbohidrato de buena calidad, que cada persona necesita para el desempeño del cuerpo.

Asegúrate de tener una buena fuente de proteína, grasa esencial y fibra (carbohidrato) al menos en tus desayunos, snacks y comidas: **Proteína + Grasa Esencial + Carbohidrato.**

- Proteína (huevos, carne de res, de pollo, pescado, etcétera).
- Grasa Esencial (aguacate, aceite de oliva extra virgen, nueces, huevos, coco, etcétera).
- Carbohidratos de buena calidad (Vegetales, leguminosas, semillas, etcétera).

Para más información sobre tu balance macro-nutricional, te invitamos a conocer El Arte de Nutrir tu Cuerpo.

# Pan “sin harina” de plátano

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones en rebanadas
- 1 taza de harina de coco.
- 1/2 o 3/4 taza de aceite de coco.
- 1 plátano macho maduro.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- Canela al gusto.
- 1 huevo (o bien si eres intolerante al huevo: 1 cucharada de chia, la pones a remojar en 2 cucharadas de agua un rato y listo).
- Opcional: Vainilla al gusto o Cacao en polvo o Nueces o Almendras.



## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora de alta potencia.
2. Prepara un refractario engrasado con aceite de coco.
3. Precalentar el horno a 175° C.
4. Vaciar la mezcla en el refractario.
5. Hornear de 20 a 30 minutos. Revisar que esté bien cocido con la técnica del palillo (inserta un palillo en el centro del pan y si este sale limpio ya está en su punto).

Nota: Los plátanos contienen triptófano, el cual ayuda a mejorar los estados de ánimo y a combatir la depresión.

# Cereal de semillas nutritivas

Receta  
de "Andrea Nakayama"

## INGREDIENTES

- sirve 1 porción
  - 1 cucharada de semillas de linaza.
  - 1 cucharada de semillas de calabaza.
  - 2 cucharadas de coco rallado.
  - 2 cucharadas de semillas de chía.
  - 1/4 cucharada de canela.
  - 7 gotas de estevia líquida (o crema de vainilla o vainilla) o 1/2 cucharada de miel cruda.
  - Agua caliente.
  - Leche de coco.
  - 1/2 pera picada.
  - Fresas para decorar (opcional).



## PREPARACIÓN

1. Moler la linaza finamente y reservar.
2. Colocar todos los otros ingredientes, (excepto el agua caliente, la leche de coco, y la pera) en un procesador de alimentos hasta que estén finamente molidos.
3. Pasar los alimentos a un recipiente y añadir el agua caliente, cubriendolos totalmente.
4. Añade la linaza molida y la pera picada.
5. Añade la leche de coco y LISTO!!!

# Trailmix de nueces

## INGREDIENTES

- sirve 4 porciones
- 3/4 de taza de coco rallado (sin endulzar).
- 1/2 taza de almendras picadas o en trozos.
- 1/2 taza de nuez cortada.
- 1/2 taza de nuez de la india.
- 4 cucharadas de semillas de chía.
- 4 cucharadas de semillas de linaza.
- 4 cucharadas de semillas de ajonjolí.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (asegúrate de no comprar el artificial).
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1/4 de cucharadita de sal de mar.



## PREPARACIÓN

- 1 . Calienta el horno a 150° C.
2. En un plato hondo combina coco, almendras, nuez, nuez de la India, semillas (excepto las de chía), canela y sal.
3. En un plato hondo pequeño mezcla el aceite de coco y la vainilla. Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos.
4. Mezclar bien hasta que estén bien integrados.
5. Vaciar y extender sobre una lámina alargada de aluminio apta para horno.
6. Meter al horno por 20 min. OJO: es muy importante que cada 7 u 8 min. las revuelvas o las voltees para que no se quemen y queden bien tostadas por todos lados.

Asegurar que queden bien secas y de color tostado. Dejar enfriar completamente. Agregar las semillas de chía (La chía pierde parte de su Omega 3 al calentarse por tal motivo se agrega hasta el final),

Guardar en un tarro de vidrio bien sellado.

Dura hasta un mes.

# Pudín de chía y almendras

## INGREDIENTES

• sirve 1 porción

- 1 taza de leche de almendras o de coco (sin endulzar). Si no encuentras sin endulzante puedes usar agua.
- 1/3 de taza de semilla de chía.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1/4 de taza de almendras fileteadas.
- 4 cucharadas de coco rallado (sin endulzar). Opcional:
- 1/2 cucharadita de canela.
- Opcional: una taza de moras, kiwi, fresas o durazno.

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente combina la leche, las semillas de chía y la vainilla. Combínalo hasta que quede bien incorporado. Refrigéralo al menos por una hora (yo prefiero dejarlo refrigerando toda la noche). La chía se infla y forma una especie de pudín.

2. Cuando estés lista para comerlo vierte la cantidad que quieras en tu taza o plato. Agrega un poco más de leche para que se remojan, agrega la fruta, las almendras y el coco.

TIP: puedes agregar una cucharada de mantequilla de coco sobre el pudín para un sabor tropical y delicioso.



# ¿De “prisa” por las mañanas?



Tips prácticos para desayunos y almuerzos

- \* Puedes preparar unos deliciosos huevos revueltos con las verduras que tengas en casa acompañado con aguacate y listo.
- \* Huevo con chorizo y aguacate para acompañar.
- \* Dos huevos cocidos (huevos duros) y aguacate para acompañar.
- \* Las sobras de la cena anterior.
- \* Prepara el pastel de carne en buena cantidad y reserva para varios desayunos (aquí viene la receta en Comidas, pero lo puedes usar para Cena y Desayunos).



# Comidas



# Tu comida

---

Es importante agregar una buena fuente de proteína, una buena fuente de grasa esencial y una buena fuente de carbohidrato para tener un buen balance macronutricional en tu comida (proteína +grasa esencial + carbohidrato); y con ello nutrirte adecuadamente.

Para aprovechar cada uno de los nutrientes de tu comida, te comarto

## 2 HERRAMIENTAS NUTRICIONALES PODEROSÍSIMAS:

- **iCome despacio!. Cuando comes rápido, el cerebro no registra que ya comiste y te pedirá que comas más.**
- **iY disfruta cada bocado! Cuando comes en un estado de relajación, tu cuerpo asimila mejor cada nutriente, elimina lo que no necesita, y construyes músculo.**

Come rápido y almacenarás grasa. Come lento y activarás tu metabolismo.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir proteína de origen animal

---

La proteína animal es un nutriente esencial para:

- Construir, mantener y reparar el material de nuestro cuerpo, tal como la piel, uñas y pelo.
- Construir, mantener y reparar los músculos.
- Construir, mantener y reparar las hormonas y enzimas.
- Construir, mantener y reparar los órganos internos (células de los órganos, tejido conectivo).
- Apoyar en crear anticuerpos para combatir las infecciones y las enfermedades. Y además, ¡apoyar en retardar el envejecimiento prematuro!

Existen 9 aminoácidos esenciales (los “constructores” internos de nuestro cuerpo) que sólo los obtenemos al consumir la proteína de origen animal. El resto de aminoácidos (los 11 restantes) son producidos por el cuerpo y no es necesario ingerirlos.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir pollo

---

El pollo es una fuente completa de proteína, con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para prevenir enfermedades, el envejecimiento prematuro, para incrementar la energía, y para proteger y fortalecer el sistema nervioso.

Es rico en vitamina A, hierro, fósforo y ácido nicotínico, lo que tiene ventajas para la salud, como por ejemplo, en ayudar a la cicatrización y reparación de tejidos.

La proteína del pollo es de gran importancia para personas en etapa de crecimiento, embarazo y lactancia.

Nuevamente, te recomendamos que en la medida de tus posibilidades, busques la carne de pollo de mayor calidad, de preferencia orgánica: libre de hormonas, de antibióticos, de libre pastoreo; de pollos alimentados naturalmente (con pasto y gusanitos).

# Pollo con crema de espinaca

Receta  
de "Lorena de Quinto"

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 2 piezas de pollo desmenuzado ya cocido.
- 1 taza de espinaca.
- ½ taza de queso ricota.
- 1/3 de taza de almendras molidas.
- Sal de mar.

## PREPARACIÓN

1. Prepara un refractario untándolo con aceite de coco. Coloca el pollo.
2. Mezclar en el procesador el queso, las almendras, la espinaca y la sal de mar a tu gusto. Verter esta mezcla sobre el pollo.
3. Poner al horno por unos 10 -15 min. a 175° C (depende mucho del horno).



# Pollo al curri y coco

## INGREDIENTES

- \* sirve 4 porciones
- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel.
- 1 cucharada de jengibre.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 diente de ajo.
- $\frac{1}{2}$  palito de cebollín.
- 1 cucharadita de perejil fresco.
- 2 cucharaditas de polvo de curri.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de mar.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta cayenne.
- 2 cucharadas de leche de coco.



## PREPARACIÓN

1. Calienta al horno a  $177^{\circ}\text{C}$ .
2. Pica el ajo, jengibre, cebollín y perejil y combinalos en un recipiente.
3. Agrega el curri, sal, pimienta cayenne y leche de coco al mismo recipiente. Combinándolos bien.
3. Coloca las pechugas de pollo en la mezcla y déjalas marinar de 10 - 15 min.
4. Colócalas en un recipiente apto para horno (encerado con aceite de coco para evitar que se peguen).
5. Hornéalas por 30 min.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir albahaca

.....

La albahaca es una hierba que tiene propiedades desinflamatorias muy importantes.

Sus propiedades antioxidantes previenen el envejecimiento prematuro, ya que evitan el daño causado por radicales libres encontrados en el hígado, el cerebro y el corazón.

También tiene propiedades calmantes del sistema digestivo y tiene propiedades sedantes para tratar la irritabilidad nerviosa, la ansiedad y el insomnio.

# Pollo al limón, ajo y albahaca

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 4 porciones
- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel.
- 1 diente de ajo.
- 2 a 3 cucharadas de aceite de coco.
- 1/4 de cucharadita de pimienta cayenne.
- 3 cucharaditas de jugo de limón.
- 5 cucharadas de albahaca fresca.
- ½ cucharadita de sal de mar.

## PREPARACIÓN

1. Calienta al horno a 177°C.
2. Pica el ajo. Combina el aceite de coco, el ajo, la pimienta, el jugo de limón, la sal y la albahaca en un recipiente. Agrega las pechugas de pollo y marínalas de 10 a 15 minutos (hasta 2 horas para máximo sabor).
3. Coloca las pechugas ya marinadas en un recipiente con tapa para meter al horno y cócelas por 30 minutos (antes de sacarlas, pincha con un tenedor y supervisa que estén bien cocidas; si aún les falta, déjalas otros minutos más).



# Pollo empanizado con almendra y linaza (sin harina)

## INGREDIENTES

- \* sirve 4 porciones
- 4 pechugas de pollo.
- 3 cucharaditas de linaza molida.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- ½ taza de harina de almendra.
- 1 cucharada de mantequilla de almendra.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharadita de sal de mar.
- Una pizca de pimienta Cayenne.
- 1 cucharadita de perejil fresco.
- 1/4 de cucharadita de paprika.
- 1 cucharadita de cebolla fresca.
- 1 cucharadita de tomillo fresco.

Nota: Asegurarte en todas tus recetas que el consumo del aceite de oliva sea extra virgen del primer prensado en frío.

## PREPARACIÓN

1. Toma las piezas de pollo y expándelas (como para hacer una milanesa) con un martillo de cocina u otro utensilio de cocina.
2. En un recipiente pequeño, agrega la harina de almendra y la linaza molida. Incorpóralas bien.
3. En otro pequeño recipiente, combina el aceite de oliva, la mantequilla de almendra, el jugo de limón y todas las especies y hierbas. Puedes mezclarlas usando un procesador o a mano.
4. Una vez combinados los ingredientes, "empaniza" las pechugas de pollo con la mezcla. Si tienes tiempo, puedes dejar las pechugas marinando por 10-15 minutos.
5. Mételas al horno de 20 a 30 minutos, hasta que queden doraditas.

Harina de almendras: En un procesador o licuadora, licúa una taza de almendras hasta que se pulverice.

Es importante que no proceses por mucho tiempo la almendra. Te debe quedar un polvito.

Si la dejas más tiempo en la procesadora, puedes hacer mantequilla de almendra.

*Tip: Puedes intercambiar el pollo por pescado y hacerlo a la plancha. Queda delicioso.*

*NOTA: Recomendamos reemplazar el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*



# Tip nutricional

## La importancia de consumir pescado

.....

Los ácidos grasos omega 3 en el pescado previenen la formación de coágulos sanguíneos. Los ácidos grasos omega 3 son un componente esencial de nuestro cerebro, de manera que apoyan a la memoria; contribuyen a reducir la inflamación general en nuestro cuerpo; reducen los niveles de triglicéridos (grasa) en la sangre.

¡Consumir sardinas con todo y sus pequeños huesitos te aporta también calcio!

# Salmón al limón y eneldo

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- ½ kilo de salmón silvestre fresco.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ½ cucharada de eneldo fresco.
- ½ cucharada de perejil fresco.
- ½ cucharada de tarragón fresco.



## PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 160 °C.
2. Pica el ajo. Combina el ajo, aceite de oliva, jugo de limón, y hierbas en un plato hondo.
3. En un recipiente apto para horno, esparce aceite de oliva para evitar que se pegue.
4. Coloca el salmón con la piel hacia abajo.
5. Esparsa la mezcla de hierbas y aceite sobre el salmón.
6. Coce en el horno por 15-20 minutos o hasta que esté suave.

*Tip: el salmón también puede ir cocinado a la parrilla.*

*NOTA: Recomendamos reemplazar el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*

# Pescado encocado

Receta de "Lorena de Quinto"

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 2 porciones
- 2 filetes de pescado ya cocidos o trozos de pescado.
- 1 huevo.
- ½ taza de coco rallado.
- ½ taza de almendra picada.
- 1 cucharada de aceite de coco.

## PREPARACIÓN

1. Mezcla el coco con la almendra en el procesador o en una licuadora y que quede listo como pan para empanizar (evitar procesar mucho tiempo porque puedes hacer crema de almendra).
2. Poner a calentar en un sartén el aceite de coco.
3. Pasar los trozos de pescado por el huevo y después poner la mezcla de coco con almendra.
4. Cuando el aceite esté caliente poner a freír los trozos de pescado "ya empanizado" (hacerlo por ambos lados con cuidado; que se dore un poco). Y listo.



# Tip nutricional

## La importancia de consumir pimiento

---

El pimiento es también un importante antioxidante por sus altos contenidos de betacaroteno y vitaminas B2 y E, por lo tanto previene enfermedades degenerativas y crónicas.

El betacaroteno es el pigmento que le da color a las frutas y verduras, naranja, amarillo y rojo. Pero su función es aún más importante porque cuando éste entra al organismo se transforma inmediatamente en vitamina A, y comienzan todas sus propiedades a funcionar como un poderoso antioxidante que protege a las células de la contaminación y el envejecimiento precoz.

El betacaroteno además ayuda a prevenir el cáncer, enfermedades cardíacas, hemorragias cerebrales y cataratas.

# Pescado con chiles asados

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- 4 piezas de pescado a tu elección.
- 1 chile poblano mediano.
- ½ chile jalapeño.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 diente de ajo.
- ½ chalote (si no tienes chalotes, utiliza más ajos).
- 1/4 de cucharadita de pimiento.
- Pimienta Cayenne.
- ½ cucharadita de sal de mar.



## PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 160° C.
2. lava y limpia los chiles.
3. Frota una cucharadita de aceite de coco sobre los chiles para ayudar a que se asen mejor.
4. Asa los chiles sobre la parrilla, a fuego abierto, o en el horno si prefieres. (Asa los chiles hasta que la piel esté suave y se descarapele fácilmente).
5. Enfría por 5 minutos, pela la piel y elimina las semillas.
6. Combina los chiles, el aceite de coco, el ajo, el chalote, la pimienta Cayenne y la sal en un procesador (o licuadora) para hacerlas puré.
7. En una charola de aluminio apta para horno,unta aceite de coco para evitar que se pegue el pescado.
8. Coloca el pescado sobre la charola y esparce el puré de chiles asados sobre la parte superior y los lados.
9. Mételos al horno por 20-30 minutos.

# Salmón asado con cubierta de nueces

Receta de "Jaime Geller"

## INGREDIENTES

- sirve 4 porciones
- 4 filetes de salmón.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 2 cucharadas de mostaza Dijon.
- 2 cucharadas de cáscara de limón finamente rallada.
- Para dar sabor, pimienta fresca recién molida.
- 2 cucharadas de nueces molidas (puedes machacarlas en un procesador de alimentos; si no tienes nueces, puedes utilizar pistaches o almendras).

## PREPARACIÓN

1. Precalienta al horno a 246° C.
2. Coloca el salmón en un recipiente para hornear.
3. Añade el aceite de oliva, la mostaza, la ralladura de limón y unta esta mezcla uniformemente sobre la superficie de los filetes.
4. Espolvorea la pimienta y esparce las nueces uniformemente sobre la superficie.
5. Hornea por 15 minutos , dependiendo el grosor, o hasta que estén suficientemente cocidos y que la parte gruesa del centro presente un tueste más oscuro.

*NOTA: Recomendamos reemplazar el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*



# Tip nutricional

## La importancia de consumir carne roja

La carne roja es parte esencial y vital para lograr una salud óptima. Su consumo moderado favorece positivamente la depresión y la salud mental.

Ayuda a mantener un peso saludable y una salud óptima gracias a la presencia de un ácido graso presente principalmente en la carne de res (ACL: ácido linoleico conjugado), el cual es un potente aliado para combatir: el cáncer, enfermedades cardiovasculares, colesterol alto y triglicéridos, inflamación, resistencia a la insulina (la cual ocasiona acumular grasa que no queremos y antojos constantes de carbohidratos).

Te recomendamos que en la medida de tus posibilidades, busques la carne roja de mayor calidad, de preferencia orgánica: libre de hormonas, de antibióticos, de libre pastoreo y alimentada naturalmente (con pasto).

¡Y a disfrutarla con una buena cantidad de verduras!

# Tortitas de carne

Tomado de "Salixisme"

## INGREDIENTES

\* sirve 12 tortitas

- 1 kilo de carne de res molida (preferiblemente orgánica).
- 1 cucharada de tomillo fresco (finamente picado).
- 1 cucharada de salvia fresca (finamente picada).
- 1 cucharada de estragón fresco (finamente picado).
- 1 cucharada de perejil fresco (finamente picado).
- 1 cucharada de sal de mar.



## PREPARACIÓN

1. Mezclar la carne junto con las hierbas y la sal.
2. Divide la mezcla en 12 bolitas del mismo tamaño. Después, aplana cada bolita con tus manos para formar 12 tortitas.
3. Coloca cada tortita en un refractario para hornear cubierto con papel encerado (para que sea más fácil de limpiar).
4. Hornea las tortitas a 200° C. hasta que estén completamente cocidas.
5. También puedes cocinar las tortitas en una sartén ya caliente de 5-7 minutos por cada lado.

¡Sirve y disfruta acompañando con una buena ensalada fresca o caliente! O bien, congela para futuras comidas o cenas.

*Para recalentar estas tortitas de carne, calienta en una sartén y cocina de 3-5 minutos por cada lado hasta que estén suficientemente calientes.*

# Pastel de carne

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 6-8 porciones (dependerá también de la cantidad de verduras; ya que con esto rendirá más).
- 1 kilo de carne molida.
- Todas las verduras picadas (te recomiendo picar en un procesador de alimentos): 1 cebolla, 2 ó 3 calabacitas, espinaca al gusto, brócoli al gusto, 1 o 2 chayotes.
- Pudieras añadirle otro tipo de verdura que tengas en casa.
- 1 ó 2 chiles serranos picados (los pudieras omitir).
- 1 ó 2 huevos (los puedes omitir; lo único es que el pastel no quedará tan compacto).
- Salsa de tomate de preferencia casera (3 tomates pequeños, media cebolla pequeña, 1 ó 2 dientes de ajo, orégano al gusto, una pizca de comino y todo a la licuadora; si gustas pudieras añadir más tomate si te gusta que quede con sabor más intenso). También la pudieras omitir si no te gusta tan condimentada.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de coco o mantequilla (de preferencia orgánica).



## PREPARACIÓN

1. Se prepara un refractario untando un poco de aceite de coco o mantequilla.
2. Aparte se mezcla la carne con todos los ingredientes.
3. Se distribuye la mezcla en el refractario.
4. Se pone al horno aproximadamente 30 minutos o 1 hora.

*Se pudiese acompañar con una ensalada fresca.*

*Puedes hacer más cantidad para congelar o para acompañar la ensalada del día siguiente.*

# ¿Ayuda en la cocina?

---



Tips prácticos para la hora de comer

- ✿ Pollo cocido en piezas (puedes cocer muchas piezas y congelar)-cuece el pollo en agua, con una cebolla, ajo, y especies, reserva ese caldo para preparar deliciosos caldos de verduras.

#### **4 Formas para tener listo el pollo en momentos de “prisas”:**

- 1.** Ponlo en una bandeja para hornear engrasada debidamente, añádele trozos de cebolla, sal y pimienta y alguna hierba aromática y hornea. Listo.
- 2.** Pon una sartén a fuego medio, le añades aceite de coco. Ya caliente, añades el pollo y sazonas con sal y pimienta. Simple, pero rico.
- 3.** Pon una sartén a fuego medio, le añades aceite de coco. Ya caliente, añades el pollo. Sazonas con sal y pimienta. Pero al momento de servir, puedes añadir este aderezo:
  - Licuas la hierba aromática de tu preferencia (albahaca, epazote, menta, orégano) en aceite de oliva extra-virgen, 1 diente de ajo, poquita sal y listo. Mezclas bien.
- 4.** Pon el pollo frio en un procesador de alimentos (sin hueso), lo procesas poco, muy poco, y ya queda listo para tener pollo desmenuzado.
  - Para preparar tostadas de pollo.
  - O bien para preparar algo similar a una tinga de pollo, preparas la salsa de tomate, con ajo, cebolla, si gustas le añades chile chipotle (de preferencia alguno que no venga endulzado). Acitronas cebolla en una sartén, le añades el pollo y luego la salsa. ¡Listo!

- \* Comprar varias charolitas de carne roja en trocitos, la pones en el congelador y vas usando cuando la necesites (poner a descongelar desde la mañana, o desde la noche anterior):

### **3 Ideas para preparar carne roja cuando no tienes mucho tiempo:**

- 1.** Prepárala con cebollita acitronada en aceite de coco. Sal y pimienta. Y sirve unos deliciosos tacos en tortilla de maíz blanco. Acompaña con una ensalada de pepino y tomate picados en trocitos, y adereza con aceite de oliva, sal, y epazote (unas cuantas hojitas).
- 2.** Pica cebolla, calabacitas, chayote. Acitrona primeramente la cebolla en una sartén con aceite de coco, añade la carne, y luego cuando ya esté casi-cocida, añade las calabacitas y el chayote. Un delicioso platillo para acompañar en tostadas, en tacos, o sólo con una ensalada fresca.
- 3.** Prepara una salsa de tomate con albahaca, ajo, sal y pimienta; todo en la licuadora y licua. En una sartén ya caliente con aceite de coco, añade la carne, espera que se cueza un rato, y cuando ya esté casi-cocida añade la salsa de tomate.

iDeliciosa! Acompaña con una ensalada fresca.

- \* Comprar carne molida de tu preferencia (también puede ser de pollo o pavo). Puedes comprar varias charolitas y congelar, así siempre tienes a la mano para cuando necesites:

### **3 Ideas de preparar carne molida rápidamente:**

**1.** El tradicional pastel de carne. Picas todas las verduras que tengas en casa (espinaca, cebolla, pimientos, chayotes, tomate o bien, prepara la salsa de tomate-ajo, tomate, albahaca, comino) en el procesador.

Mezclas con la carne molida (mezcla con las manos bien lavadas).

Añades sal, pimienta, los condimentos que te agraden. Añades 1 ó 2 huevos (si eres intolerante al huevo omítelo).

Preparas un refractario para hornear engrasado con aceite de coco. Y viertes la mezcla. Horneas por 30 minutos aproximadamente. Revisar periódicamente. Y listo.

**2.** En lugar de preparar la mezcla en pastel de carne, prepara "carne para hamburguesa". Haz las pelotitas con las manos y aplana (puedes preparar muchas y congelar para futuras ocasiones separándolas entre papel encerado para evitar se peguen).

**3.** O simplemente prepara carne molida "normal"- acitrona con cebolla en una sartén caliente con aceite de coco y listo! Acompaña sobre tostadas, con lechuga, rodajas de tomate. Y a un lado ensalada de zanahoria rallada, con limón, sal, aceite de oliva. O una ensalada fresca.

\* Verduras para acompañar estas carnes-que puedes preparar una GRAN cantidad y variar cada día con un aderezo diferente:

- 1.** Palitos de zanahoria, o zanahoria rallada, o zanahoria en trozos (se hacen rápido).
- 2.** Palitos de apio.
- 3.** Ensalada fresca (con todo esto o quita y pon conforme a tus gustos: lechugas, pimientos, rábanos, calabacitas, aros de cebolla, tomate en rodajas, mango, manzana-evita poner 2 frutas al mismo tiempo u omítelas).
- 4.** Brócoli congelado - descongela en la vaporera: lo pones en una vaporera y listo, en cuestión de 10 minutos aproximadamente ya está.
- 5.** Coliflor-en la vaporera lo preparas rapidísimo.
- 6.** Chayote en rebanadas, o en palitos como papas, lo pones a freír en aceite de coco. ¡Me encanta y a mi esposo también!.





Verduras

# Las verduras

---

Una alimentación rica en vegetales puede ayudarte a protegerte de miles de enfermedades (me atrevería a decir que de casi todas), como por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, demencia, derrame cerebral, algunos tipos de cáncer, e incluso apoyar en evitar el envejecimiento prematuro.

Además, al estar cargados de nutrientes, pueden apoyarte en mejorar tu resistencia al estrés (los vegetales de hoja verde presentan magnesio y éste ayuda a equilibrar el cortisol, una de las hormonas del estrés).

Recomendamos consumir vegetales frescos, de buena calidad (a tu alcance) y lo menos procesados posible.

Cómelos la mayoría frescos, pero también disfrútalos cocinados.

# Tip nutricional

## Los vegetales son antiinflamatorios

---

Son antinflamatorios, pero ¿qué es esto de que reducen la inflamación?

La inflamación en el organismo está relacionado con ataques cardíacos y derrames cerebrales; es el principio de muchas situaciones complicadas de salud como la artritis, la obesidad, migrañas, problemas de tiroides, problemas dentales, cáncer, alergias; Alzheimer (la inflamación crónica destruye las células del cerebro); anemia, asma, autismo, eccema, fibromialgia, fibrosis, lupus, esclerosis múltiple, etc.

Es por ello que queremos incluir en nuestra alimentación diaria alimentos anti inflamatorios para proporcionarle una fortaleza a nuestro organismo para defenderse adecuadamente y pelear con valentía.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir espárragos

---

El espárrago está cargado de nutrientes. Es increíble su aporte de vitamina K y vitamina B (entre ellas el folato, el cual ayuda al cuerpo a producir dopamina, serotonina, y norepinefrina, las cuales “relajan”, y regalan un sentimiento de bienestar, beneficiando con ello nuestra salud mental y emocional).

Está cargado de muchos más nutrientes, vitamina A, C, E y K; cromo, antioxidantes, en fin, lleno de beneficios para ti:

- Respalda la función cerebral y el sistema nervioso.
- Es anti-cancerígeno, es un súper alimento para la salud digestiva.
- Combate también las cardiopatías y los trastornos oculares.
- Estimula la producción de la leche en las madres lactantes.
- Puede beneficiar tu presión arterial. Tratamiento importante contra la epilepsia, trastornos renales, fiebres crónicas.

¡Retrasa el proceso de envejecimiento!

# Espárragos al ajo, oliva y cebolla

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- 1 cabeza completa de ajo fresco.
- 1 cebolla morada mediana.
- 1 manojo de espárrago fresco, sin tallo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1/4 de cucharadita de pimienta Cayenne.
- 1 cucharadita de tomillo fresco.
- 1 cucharadita de albahaca fresca.
- ½ cucharadita de sal de mar.
- 1 cucharada de perejil fresco.

Nota: Asegúrate en todas tus recetas que el consumo del aceite de oliva sea extra virgen del primer prensado en frío.



## PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 160 grados Celsius.
2. Corta la cabeza del ajo y agrega una cucharadita de aceite de oliva.
3. Envuélvelo en papel aluminio y mételo al horno por 30 minutos.
4. Corta la cebolla al estilo juliana y saltéalas sobre calor medio con un poco de aceite de oliva hasta que empiece a caramelizar, como 10-12 minutos.
5. Cuando el ajo esté tostadito, exprime los dientes de la piel y colócalos en un recipiente.
6. Pica finamente las hierbas y agrégalas al recipiente con ajo con la pimienta Cayenne, la sal y el aceite de oliva restante.
7. Combina todos los ingredientes y aplasta el ajo en pedacitos.
8. Pon a hervir una olla con agua. Hierve los espárragos por 3 o 4 minutos.
9. Remueve los espárragos y colócalos sobre un plato o bandeja para servir.
10. Agrega las cebollas caramelizadas y el ajo rostizado con hierbas.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir zanahorias

---

- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Favorecen tu salud visual y la salud de tu cerebro.
- Brindan propiedades anti-inflamatorias.
- Combaten el estreñimiento y reducen el colesterol (por su alto contenido de fibra).
- Contrarrestan la anemia y la arterioesclerosis (ya que contienen hierro orgánico fácilmente asimilado por el organismo).
- Nutren la piel (favoreciendo una piel libre de impurezas). Protegen el organismo del envejecimiento prematuro (por su gran cantidad de antioxidantes).
- Apoyan la prevención de ciertos tipos de cáncer (también por sus antioxidantes).

# Brócoli con zanahorias salteadas

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 1 cabeza mediana de brócoli.
- 2 zanahorias grandes.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ cucharadita de tomillo fresco.
- 1/4 cucharadita de sal de cebolla.
- ½ cucharadita de sal de mar.
- 1/4 de cucharadita de pimienta Cayenne.
- 1 cucharada de perejil fresco.
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma.

## PREPARACIÓN

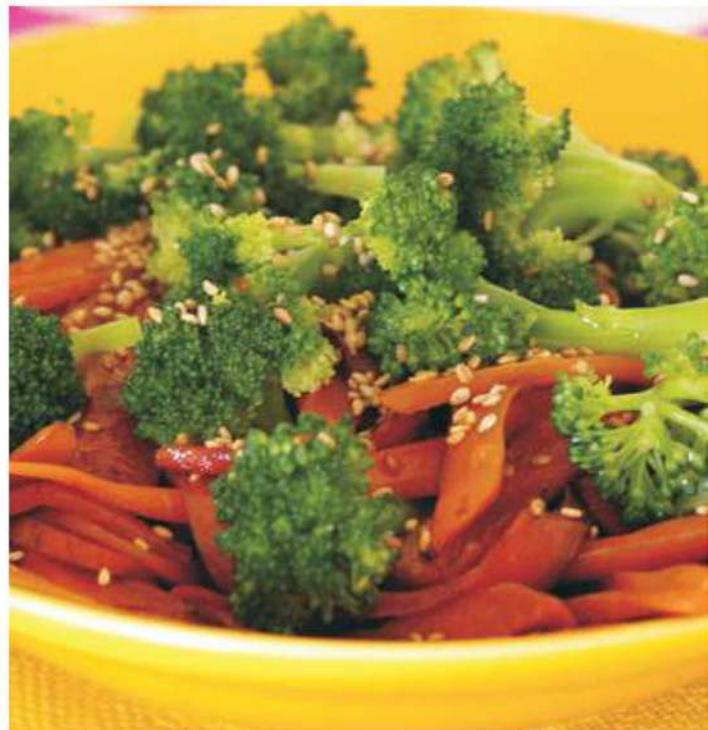
1. Corta el brócoli en pedazos pequeños. Pela y ralla la zanahoria o córtala en laminitas delgaditas.

2. Pon a hervir una olla con agua. Una vez que esté hirviendo, agrega el brócoli por 2 o 3 minutos solamente.

3. En una sartén, agrega el aceite de oliva y caliéntalo sobre fuego medio. Saltea las zanahorias en aceite de oliva por 2 o 3 minutos.

4. Agrega el brócoli y las especies y saltea por 2 minutos más o hasta que las zanahorias estén suaves. ¡A disfrutar!

*Nota: Recomendamos sustituir el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*



# Zanahorias al estilo marruecos

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 4 porciones
- ½ kilo de zanahorias.
- ½ taza de chalotes picados (o puedes utilizar ajo).
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma.
- 1 cucharada de cilantro fresco.
- ½ cucharada de menta fresca.
- ½ cucharadita de paprika.
- ½ cucharadita de perejil fresco.
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo.
- 1 cucharadita de sal de mar.



## PREPARACIÓN

1. Pica los chalotes (o ajo). Pela las zanahorias y córtalas en forma juliana ya sea a mano o en un procesador.
2. En un sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio alto.
3. Agrega las zanahorias, los chalotes y saltéalos por 2 a 3 minutos.
4. Agrega las especies y hierbas y cocina por 2 a 3 minutos más o hasta que las zanahorias estén tiernas pero firmes.
5. Sirve caliente o frío.

*Tip: Puedes usar esta receta con cualquier otra verdura favorita.*

*Nota: Recomendamos sustituir el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*

# Tip nutricional

## La importancia de consumir coliflor

---

Es una gran fuente de vitaminas , minerales, antioxidantes y fitoquímicos. Nos brinda increíbles beneficios:

- Mejora la piel.
- Apoya la prevención de ciertos tipos de cáncer (de colon, de próstata, de mama).
- Favorece la salud del corazón y del cerebro.
- Favorece la salud digestiva (alta en fibra).
- Ayuda a eliminar líquidos.
- Brinda propiedades antiinflamatorias.
- Apoyan la prevención de ciertos tipos de cáncer (por sus antioxidantes).

# Puré de coliflor

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- 1 cabeza grande de coliflor.
- 5 dientes de ajo.
- 1/3 de taza de hierbas (albahaca y cebollín).
- 1 pizca de sal de mar.

## PREPARACIÓN

1. Corta la coliflor en pequeños pedazos.
2. Pela los dientes de ajo y córtalos a la mitad por el lado vertical.
3. Cuece al vapor la coliflor y el ajo por aproximadamente 15 minutos o hasta estar tiernitos, lo suficiente para que pueda penetrar un tenedor.
4. Combina la coliflor, el ajo, las hierbas y la sal en un procesador de alimentos o licuadora potente y licúa hasta que todos los ingredientes se mezclen y formen la consistencia de puré.



# Arroz de coliflor

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 1 cabeza de coliflor rallada (o picada; lo pudieras hacer en el procesador).
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 2 cucharadas de cebollitas picadas.
- 3 cucharadas de cilantro.
- Sal y pimienta al gusto.
- Los rabitos de las cebollitas picados para decorar.

## PREPARACIÓN

1. Calienta el sartén y fríe el aceite de coco y la cebollita; cuando esté transparente agrega la coliflor.
2. Agrega la sal y la pimienta y cocina hasta que este suave.
3. Al final agrega el cilantro y espera un minuto.
4. Saca del fuego y decora con los rabitos de cebolla picados y/o cilantro.



# Ensalada asiática de col

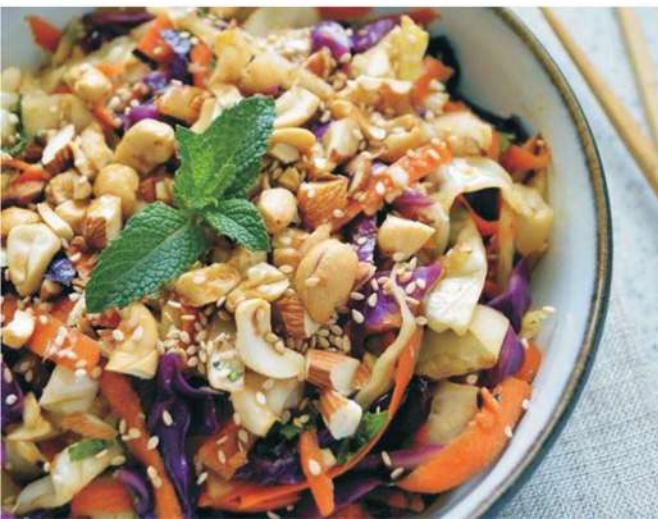
## INGREDIENTES

• sirve de 2 a 4 porciones

- ¼ pieza chica repollo o col blanca.
- ¼ pieza de col morada.
- ¼ taza almendras picadas.
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente.
- 1 zanahoria, pelada y rallada.
- 2 cucharadas de nuez de la India.
- Opcional: decora con semillas de ajonjolí.
- Sal de mar.

Aderezo:

- 2 cucharadas aceite de oliva.
- 1 cucharada miel de abeja.
- ½ cucharada de jengibre picado finamente.
- ½ cucharada salsa de soya.



## PREPARACIÓN

1. Mezcla en un recipiente o taza de medir grande todos los ingredientes del aderezo, el aceite de oliva, miel de abeja, vinagre de arroz, jengibre picado y salsa de soya.
2. En otro recipiente grande coloca la zanahoria rallada, almendras, cilantro y nueces de la India, reserva a un lado.
3. Corta ¼ de pieza de col o repollo. Puedes dejar así o cortar en pedazos medianos (que no se deshagan en el asador). Mientras más grande estén las porciones más tiempo se van a tardar en cocinar, así que si quieras que estén listas en menos tiempo corta las secciones en más pedazos para que puedan suavizarse mucho más rápido.
4. Cubre el repollo ligeramente con aceite de oliva y sazona al gusto con sal de mar.
5. Prende al carbón o parrilla a temperatura media (cuando puedes colocar la mano sobre el calor del asador y la puedes dejar 5-6 segundos sin quemarte).
6. Coloca en la rejilla de la parrilla y deja cocinar durante 4-5 minutos por lado o hasta que el repollo se haya suavizado. Ten cuidado de que no haya llamas altas que puedan quemar el repollo. Si sientes que el fuego está muy fuerte o alto entonces usa un área de fuego indirecto y coloca la col o repollo ahí para que se termine de cocinar.
7. Retira con cuidado de la parrilla, corta en tiras delgadas con el cuchillo y agrega al bowl con la zanahoria. Mezcla bien y agrega el aderezo. Cubre toda la ensalada con el aderezo y decora con semillas de ajonjolí.
8. Puedes servir frío, tibio o caliente, es al gusto.

*Nota: Recomendamos utilizar aceite de coco en lugar de aceite de oliva en esta receta.*

# Espinaca a la griega

Tomada del Libro "Total Health Cookbook and Program"  
Dr. Mercola

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 1 cucharada de aceite de coco.
- ½ cebolla roja pequeña, cortada en aros delgados.
- 908 gramos de espinaca lavada y secada.
- ½ cucharada de ralladura de limón.
- ½ cucharada de sal.
- Pimienta negra.
- 1/4 de taza de queso (ricota, panela).

## PREPARACIÓN

- 1.Calienta una sartén grande a llama alta.
2. Añade el aceite y la cebolla. Sofría hasta que la cebolla cambie de color.
3. Añade la espinaca y rápidamente sofríe de 2 - 3 min.
- 4.Añade la ralladura de limón, sal y pimienta.
- 5.Cocina por segundos y añade el queso.
6. Revuelve y listo.



# Espagueti de calabaza

Tomada de "Sally Fallon", Nourishing Traditions

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 4 porciones
- 1 calabaza (cualquier tamaño) espagueti.
- Mantequilla al gusto.
- Sal y pimienta negra al gusto (recién molida).



## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Corta la calabaza espagueti a la mitad a lo largo; quita y desecha las semillas.
3. Pon la calabaza con los lados cortados hacia abajo, en una sartén para hornear con 1.3 centímetros de agua.
4. Hornéala por alrededor de una hora, o hasta que se sienta suave cuando la pinchas con un tenedor.
5. Permite que la calabaza se enfrie un poco y después, saca las tiras de pulpa, poco a poco, con un tenedor.
6. Mézclala con la mantequilla, sal, y pimienta.

*La calabaza espagueti es un sustituto sabroso bajo en carbohidratos para la pasta.*

# Tip nutricional

## La importancia de consumir paprika

---

La paprika favorece la salud de los músculos y los huesos; además, ayuda a quemar grasas, así como a acelerar el metabolismo, y por ende, a bajar de peso. ¡Reduce también el apetito!

Mejora la digestión y estimula la producción de endorfinas ("moléculas de la felicidad").

Es un condimento que ayuda a reducir riesgos de cáncer y diabetes y a tratar la artritis.

Aumenta las defensas del cuerpo y purifica la sangre.

Puedes añadirla en miles de tus platillos tradicionales, sólo una pizca y potenciarás los beneficios de tu platillo.

# Verduras asadas con garbanzos y yogurt con paprika

Tomada del Libro "Easy and Healthy Recipes",  
Karin G. Reiter.

## INGREDIENTES

✿ sirve varias porciones

- ½ taza de garbanzos cocidos.
- 1 camote.
- 1 zanahorias.
- 1 cebolla roja.
- 1 betabel.
- 1 zucchini (calabacín, calabacita).
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 taza de yogurt griego o yogurt de cabra.
- 1 cucharada de paprika.
- El jugo de ½ limón o lima.
- Un manojo de menta fresca picada.
- Un manojo de perejil fresco picado.
- Un manojo de hojas de arúgula.
- Precalentar el horno a 180° C.



## PREPARACIÓN

1. Pelar y picar las verduras (zucchini, camote, zanahorias, betabel, cebolla) y colocarlas en una charola para hornear que sea poco profunda.
2. Cubrir con el aceite de oliva y algo de sal de mary y asar por 1 hora hasta que estén suaves.
3. Poner a enfriar las verduras.
4. Preparar el yogurt: mezclar el jugo de limón o de lima con la paprika y añadir las hierbas picadas.
5. Mezclar las verduras ya asadas con los garbanzos cocidos y adornar con hojas de arúgula.
6. Servir con el yogurt sazonado.

*Nota: Recomendamos utilizar aceite de coco en lugar de aceite de oliva en esta receta.*

## Mejora tu metabolismo

---

Relájate mientras comes. Si comes en estado de estrés, tu capacidad para absorber, asimilar y quemar calorías se verá disminuida considerablemente.

Así que, ¡a relajarte! Agradece por el alimento; respira hondo y profundo antes de cada bocado; saborea y disfruta cada porción; agradece por cada nutriente que tu cuerpo está absorbiendo adecuadamente; convive con quien compartes el alimento; da gracias por el regalo que tienes hoy de vivir un día más.

# Curri de verduras con leche de coco

## INGREDIENTES

- \* sirve 4 porciones
- 4 tazas de coliflor.
- 1/3 de taza de zanahoria.
- 1/3 taza de apio.
- 1 taza de cebolla morada.
- 2 cucharadas de chile poblano.
- 1/2 taza de caldo desintoxicante o caldo de verduras.
- leche de coco (de lata).
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma.
- 1/4 de cucharadita de polvo de curry.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharaditas de jengibre fresco.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/4 de pimienta cayenne.
- 1/2 cucharadita de sal de mar.



## PREPARACIÓN

1. Corta la cebolla morada al estilo juliana.
2. Pica el chile poblano y el apio.
3. Pela y corta las zanahorias en trocitos.
4. Pica el jengibre.
5. Corta la coliflor en trozos medianos.
6. En una sartén a calor medio, agrega el aceite de oliva, el chile poblano, la cebolla, ajo, jengibre, zanahorias y apio. Saltea las verduras hasta que estén suaves, como 8-10 minutos.
7. Agrega la coliflor, el caldo de verduras, las especies y las hierbas.
8. Cuece a fuego lento (sin hervir) unos 5 a 10 minutos.
9. Una vez que la coliflor esté suave, mezcla la leche de coco, el jugo de limón y el cilantro.
10. Cuece de 3 a 5 minutos para que el líquido espese un poco.
11. Remueve del fuego y listo.

*Nota: Recomendamos utilizar aceite de coco en lugar de aceite de oliva en esta receta.*

# Caldo desintoxicante

## INGREDIENTES

- sirve a tu gusto

Por 1 litro de agua agrega:

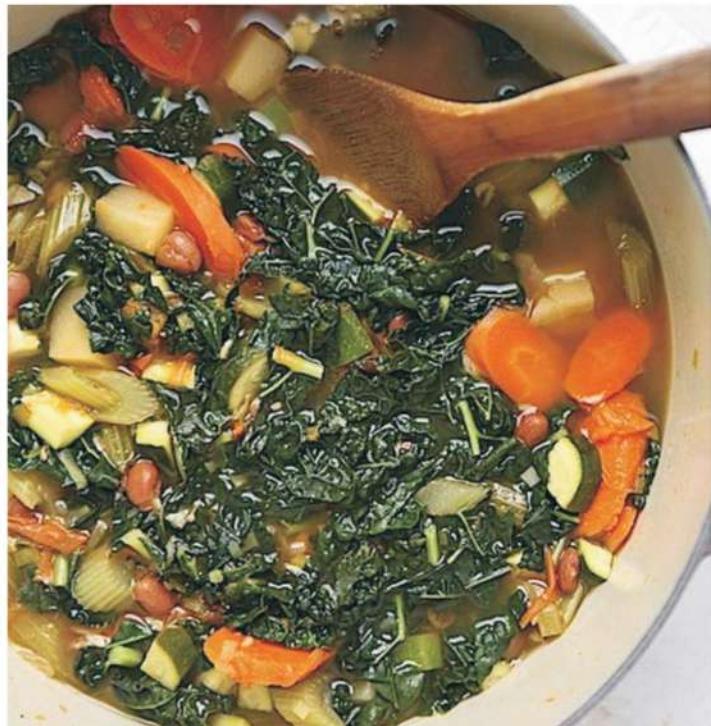
- 1 cebolla grande.
- 2 zanahorias cortadas.
- 1 taza de rábano.
- 1 taza de calabaza cortada en trozos grandes.
- 1 taza de vegetales de raíz (nabo, chirivía o betabel para darle dulzor).
- 2 tazas de verduras verdes: kale, perejil, cilantro, acelga, espinaca, etc.
- 2 palitos de apio.
- $\frac{1}{2}$  taza de algas marinas orgánicas (nori, dulce, wakame, kelp, kombu, etc).
- $\frac{1}{2}$  taza de col.
- 4 trocitos pequeños de jengibre fresco.
- 2 dientes de ajo pelado sin cortar.
- Sal de mar para sazonar.
- Champiñones shiitake pues tienen poderosas propiedades inmunológicas (si tienes disponible).

## PREPARACIÓN

1. Agrega todos los ingredientes al mismo tiempo y hierva por 60 minutos. Puede tomar un poco más de tiempo.

2. Enfríala, cuélala y saca las verduras para que te quede sólo el caldo.

3. Guárdalo en un contenedor de vidrio en el refrigerador.



Nota: ¿Qué hacer con las verduras? Pudieras preparar deliciosas sopas de verduras licuando con este mismo caldo, o añadir leche de almendra o de coco para preparar una crema.

# Tip nutricional

## ¿Qué son y por qué la importancia de consumir antioxidantes?

---

Los antioxidantes evitan que nuestro cuerpo se “oxide”, ya que oxidándose se acelera el daño a los tejidos y a los órganos de nuestro cuerpo. Lo que conoceríamos como un envejecimiento prematuro interno y externo.

Las causas de oxidación pudiesen venir de fuentes externas e internas: estrés crónico, exposición diaria a contaminantes (físicos, mentales y emocionales), exceso de comida chatarra, falta de vitaminas y minerales, inflamación en nuestro organismo (cuando nuestro cuerpo está enfermo), etc.

Si no tenemos un suministro adecuado de antioxidantes diariamente, que combatan la oxidación, pudiésemos estar propensos a enfermarnos constantemente, o desarrollar alguna enfermedad auto inmune a largo plazo.

Por ello nuestra recomendación es tenerlos diariamente en nuestra mesa. **Los antioxidantes son nuestros súper héroes protectores.**

# ¡Ensaladas!



Tips prácticos y rápidos para añadir ensalada a tu comida

# Tip nutricional

## La importancia de consumir ensaladas

---

Las ensaladas están llenas de vitaminas, minerales, fibra, agua, etcétera. Te brindan esa protección especial contra muchísimas enfermedades, fortalece tu sistema inmunológico, tu sistema nervioso, tu sistema cardiovascular, etc.

Por ejemplo, las ensaladas hidratan y refrescan, dan vitalidad, depuran el organismo, mejoran la digestión, protegen la piel, cuidan el corazón, previenen la anemia, controlan los niveles de colesterol y triglicéridos.

Es importante que sean variadas, llenas de colores, y con un buen acompañamiento de grasa esencial (aguacate, nueces, aceite de oliva extra virgen, etcétera) para enriquecer aún más su valor nutritivo.

**Si quieres que tu ensalada sea tu plato principal, asegúrate de incluir una buena fuente de proteína y de grasa esencial.**

# Ensalada de zanahoria

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones.
- 4 zanahorias.
- Jugo de 2 naranjas.
- Nuez de nogal en trozos.
- Hojas de menta.

## PREPARACIÓN

1. Rayar 4 zanahorias.
2. Añadir el jugo de 2 naranjas.
3. Decorar con nuez de nogal en trozos.
4. Decora con hojas de menta.



# Tomate y arúgula

## INGREDIENTES

- ✿ sirve varias porciones
- 2 cajas de tomate cherry.
- Puño de hojas de arúgula baby.
- Puño de semillas de girasol.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Sal de mar.
- Pimienta.

## PREPARACIÓN

1. Corta a la mitad los tomates cherry.
2. Añade un puño de hojas de arúgula baby picadas.
3. Cubrir con semillas de girasol.
4. Adereza con aceite de oliva extra virgen.
5. Poner sal de mar y pimienta al gusto.

¡Listo, a servir y disfrutar!



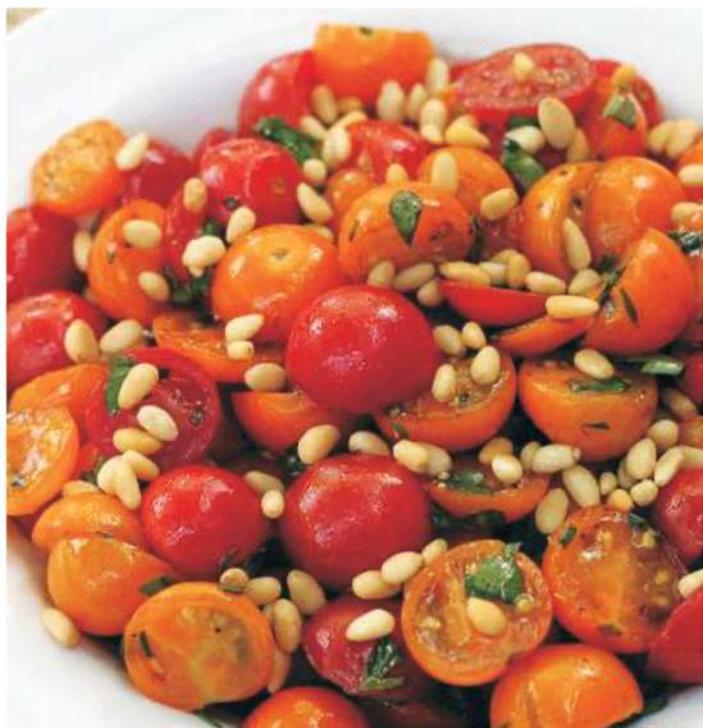
# Tomate y albahaca

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 2 cajas de tomate cherry.
- Puño de albahaca.
- Puño de piñones (o bien, nueces o almendras).
- Aceite de oliva extra virgen.
- Sal de mar.
- Pimienta.

## PREPARACIÓN

1. Corta a la mitad los tomates cherry.
2. Añade un puño de albahaca picada.
3. Decora con piñones.
4. Adereza con sal de mar y pimienta.



# Tip nutricional

## La importancia de consumir quinoa

---

Comer un plato de quínoa al día puede reducir el riesgo de muerte prematura por enfermedades como el cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias y diabetes en un 17 por ciento (conclusión de un estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de Harvard).

La quínoa a menudo es descrita como el grano con mayor valor proteíco (una vez más, a pesar de que es una semilla), y esto se debe a que en realidad es una proteína completa.

También es alto en folatos, magnesio, fósforo y manganeso, convirtiéndolo en una nutritiva fuente de carbohidratos para efectos de energía duradera.

¡Es uno de los mejores alimentos para mantener el buen ánimo!

# Ensalada vegetariana con quínoa

Tomada de "cookpad.com"

## INGREDIENTES

- ✿ sirve varias porciones
- 1/2 taza de quínoa.
- 1 taza de agua.
- 1 hoja de laurel.
- 3 tomates.
- 4 cebollines.
- 1 limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- Al gusto sal y pimienta.



## PREPARACIÓN

1. Poner a hervir el agua en una olla con una pizca de sal y una hoja de laurel. Añadir la quinoa, tapar y dejar a fuego moderado. Tardará unos 10 - 15 minutos en consumirse el agua y hacerse.
2. Lavar los tomates y cebollines. Puedes comprar tomates de diferentes colores para hacer una ensalada tricolor, pero se pueden usar sólo rojos.
3. Transferir la quínoa a un recipiente y exprimir el jugo del limón. Mezclar.
4. Partir la cebolla en trozos y agregar a la quínoa. Volver a mezclar bien.

¡ Listo, a servir y disfrutar!

# Ensalada de betabel

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 2 betabeles de buen tamaño.
- 3 - 4 cucharaditas de yogurt griego.
- 1 diente de ajo.
- Sal de mar.
- Pimienta.



## PREPARACIÓN

1. Asar 2 betabeles grandes hasta que queden suaves. Rayarlos.
2. Añadir de 3-4 cucharadas de yogurt griego.
3. Añadir un diente de ajo bien picado.
4. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Mezclar todo.

Este vegetal nos ayuda a bajar la presión arterial, a combatir la inflamación; tiene propiedades anticancerígenas y un alto contenido de vitamina C; también depura el organismo y nos ayuda a mantener la piel saludable previniendo así el envejecimiento prematuro.

# Ensalada primavera de espinacas

Tomada del libro "Easy and Healthy Recipes", Karin G. Reiter.

## INGREDIENTES

- sirve dos porciones
- 1 caja de hojas de espinaca (preferente orgánicas).
- 1/2 aguacate.
- 2 huevos duros cortados en 4.
- 2 zanahorias rayadas. 1/4 de cebolla
- morada picada finamente.
- 1 pepino picado.
- 5 nueces de nogal picadas.
- Aceite de oliva.
- Vinagre de vino blanco.
- Jugo de un limón.



## PREPARACIÓN

- 1 .En una ensaladera vierte todos los ingredientes (excepto los huevos duros) y mezcla perfectamente.
- 2, Adornar con los huevos y con tiras de aguacate.
3. Puedes agregar aceite de oliva (extra virgen, prensado en frío), vinagre de vino blanco, sal, pimienta y jugo de limón.

NOTA: Esta ensalada puede ser un acompañamiento o se puede servir como una comida o cena completa ya que lleva proteína y grasa esencial,

# Tip nutricional

## La importancia de consumir germinados

---

Los germinados son súper poderosos alimentos. Están repletos de nutrición, que incluye vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas que ayudan a proteger del daño causado por los radicales libres (Dr. Joseph Mercola):

- Refuerzan la regeneración celular.
- Tienen efecto alcalinizante en todo su cuerpo, que se cree es lo que nos protege de las enfermedades, incluyendo el cáncer (ya que muchos tumores son ácidos).
- Abundantemente ricas en oxígeno, que también ayuda a protegernos contra el crecimiento celular anormal (ya que ciertos virus y bacterias no pueden sobrevivir en un ambiente rico en oxígeno).

Se comen crudos, por lo general como ingrediente de una ensalada o jugo.

# Ensalada de lentejas germinadas

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 3 tazas de lentejas germinadas.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Zumo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

## PREPARACIÓN

1. Pica la cebolla, el ajo y el perejil y mezcla con el resto de ingredientes.

2. Sirve como guarnición de otros platos.

Nota: Pudiera añadirle también tomate picado y aguacate.



# Ensalada mexicana

Tomada de la Revista "Cocina Fácil".

## INGREDIENTES

- sirve varias porciones
- 300 gramos de col rallada (repollo).
- 1 cebolla picada.
- 1 manojo de cilantro picado.
- 4 chiles picados (poblanos, morrones o serranos).
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1/4 de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 cucharada de salsa de soya.
- 1 aguacate en tiras.
- Sal de mar al gusto.



## PREPARACIÓN

1. En una ensaladera mezcla perfectamente todos los ingredientes.
2. Adorna con tiras de aguacate.



Cenas

# Tu cena

.....

Es importante cenar a una hora prudente para que el cuerpo haga la digestión antes de acostarse.

Recuerda siempre la importancia de un buen balance macronutricional en tu cena:

Proteína + Grasa Esencial + Fibra (verduras).

# Mejora tu metabolismo

---

Afirmación:

Mi cuerpo es perfecto. Mi digestión es maravillosa.  
Mi cuerpo absorbe todo lo que necesita y  
desecha las toxinas y todo lo que no le sirve.

# Sopa Anticáncer del Dr. Furhman

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones aproximadamente

- 6- 8 zucchini medianos.
- 1 1/2 taza de arvejas, lentejas o frijoles (leguminosas).
- 6 tazas de agua.
- 5 libras de zanahoria o 5-6 tazas de jugo de zanahoria.
- 2 manojos de apio orgánico o 2 tazas de jugo de apio.
- 4 cebollas medianas.
- 3 tallos de puerro cortados longitudinalmente para desenredarlos y enjuagarlos.
- 2 manojos de kale, berza u otras hojas verdes, picadas pero con los centros cortados y descartados.
- 1/2 taza de nuez de la india cruda.
- 8 onzas de hongos (shiitake, champiñones y /o blancos) picados.
- 2 cucharadas de VegiZest u otra mezcla de sazonador sin sal.
- Una cucharada de Mrs. Dash u otra mezcla de especies sin sal.



## PREPARACIÓN

1. Coloca el zucchini, las leguminosas, y el agua en una olla grande a fuego bajo y cúbrela.
2. Prepara el jugo de zanahorias y apio y añádelo a la olla.
3. Licua las cebollas, los tallos de puerro, y el kale en una licuadora en alta potencia con un poco de caldo.
4. Retira los zucchini parcialmente cocidos de la olla. Y licúalos, junto con las nueces en la licuadora (junto con las cebollas, los tallos de puerro y el kale).
5. Licua la mezcla en tandas hasta que se vea consistente y cremosa y entonces pásala a la olla.
6. Añade los sazonadores y mezcla por completo.
7. Añade los hongos picados y hierva a fuego lento hasta que las leguminosas estén suaves (cerca de una hora aproximadamente).

*Nota: Prepara el jugo de zanahoria y el de apio en un extractor. El jugo fresco de las zanahorias orgánicas maximiza el sabor de esta sopa.*

*Esta sopa la puedes congelar para futuras cenas o comidas.*

# Tip nutricional

## El super alimento rejuvenecedor: los germinados

---

Agrega germinados a tus ensaladas y platillos.

¡Es una forma muy fácil de agregar de 10 a 30 veces más nutrientes a tu plan de alimentación!

Los germinados pueden contener 100 veces más enzimas que las frutas y los vegetales crudos, permitiéndole a tu cuerpo extraer más vitaminas, minerales, aminoácidos y grasas esenciales de los alimentos que come.

Los germinados apoyan la regeneración celular y tienen un efecto alcalino en el cuerpo, favoreciendo la protección contra el cáncer y los tumores (que sólo pueden sobrevivir en un ambiente corporal ácido).

# Rollitos de salmón ahumado, aguacate y germinado de alfalfa

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- Aguacate cortado en tiras alargadas o aplanado al estilo guacamole o en cuadritos.
- Salmón ahumado en láminas delgadas.
- Aceite de oliva.
- Sal de mar.
- Germinado de alfalfa.
- Opcional (queso rallado).

*Nota: Asegúrate en todas tus recetas que el consumo del aceite de oliva sea extra virgen del primer prensado en frío.*



## PREPARACIÓN

1. Extiende las láminas de salmón ahumado.
2. Coloca el aguacate, unas gotitas de aceite de oliva, sal de mar y el germinado sobre las láminas.
3. Si gustas usar queso fresco lo agregas ahora.
4. Enrollar las láminas de salmón y decorar con aceite de oliva y germinado. ¡A disfrutar!

# Filete de pescado con ajonjolí

Tomado del Libro "Easy and Healthy Recipes",  
Karin G. Reiter

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 4 porciones
- 4 filetes de pescado blanco fresco (pargo, huachinango, mojarra, lenguado).
- 8 cucharadas de tahini al natural (pasta de semilla de ajonjolí).
- ½ taza de agua.
- 1 limón para usar el jugo y la cáscara.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- 1 cucharada de paprika, sal, pimienta negra y comino.
- 1 diente de ajo.
- 1 manojo de perejil o cilantro.



## PREPARACIÓN

1. Mezclar el tahini con el agua, el jugo del limón, el ajo picado y las especies.
2. Mezclar bien hasta que el tahini esté suave, lo suficientemente líquido para cubrir el pescado fácilmente.
3. Ajustar el sazón con la sal y las especies.
4. Picar el perejil/cilantro y añadir la mezcla (recuerda dejar algo para adornar).
5. En una charola para hornear, unta los filetes con aceite de coco y cúbrelos con la mezcla de tahini. Deben quedar bien cubiertos.
6. Hornéalos por 15 ó 20 minutos a 200° C. (a los 10 minutos dales vuelta).
7. Aderezá con ralladura de limón y con algo del perejil/cilantro.

*Acompáñala con cualquier verdura preparada en este recetario.*

# Tip nutricional

## La importancia de consumir fibra

---

La importancia de consumir fibra en tu día a día ¡Mejora tu salud en general!

- Apoya en controlar el azúcar en la sangre.
- Apoya en la salud cardíaca y purifica la sangre.
- Apoya en la pérdida y control de peso.
- Apoya en reducir el riesgo de hemorroides y diverticulitis.
- Produce sensación de saciedad.
- Disminuye la absorción de colesterol, al retenerlo con ella y eliminarlo con las heces.

¡Incluye más verduras en tu comida!

# Pizza saludable con salsa pesto (sin gluten)

Tomado del Libro "The Rosedale Diet",  
Ron Rosedale M.D.

## INGREDIENTES

\* sirve varias porciones

### COSTRA:

- 1 taza de nuez de castilla finamente picada (en un procesador de alimentos).
- $\frac{1}{2}$  taza de nuez de castilla en trozos grandes.
- 2 tazas de zucchini rallado.
- $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva extra virgen.
- $\frac{1}{4}$  de cucharada de sal.

### COBERTURA:

- $\frac{1}{2}$  taza de corazones de alcachofa picados.
- 2 dientes de ajo picados.
- $\frac{1}{2}$  taza de queso feta de oveja desmenuzado.
- $\frac{1}{2}$  taza de hojas de albahaca fresca picadas.

### PESTO DE ALBAHACA:

- 2 tazas de hojas frescas de albahaca.
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva extra virgen.
- $\frac{1}{4}$  de taza de nuez de castilla.
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado.
- 3 dientes de ajo.

Mezclar todo en la licuadora.



## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 190 grados C.
2. Mezcla los ingredientes de la costra y presiona en un refractario previamente engrasado con aceite de oliva extra virgen.
3. Hornea la costra de 15 a 20 min. o hasta que empiece a dorarse.
4. Sácala del horno y esparce una fina capa de pesto sobre la costra.
5. Finalmente añade los corazones de alcachofa, el ajo, el queso feta y la albahaca.
6. Colócalo nuevamente en el horno unos minutos más y sirve.

*NOTA: Puedes agregar cualquier otro ingrediente para hacerlo más divertido.*

*Recomendamos utilizar aceite de coco en lugar del aceite de oliva en esta receta.*

# Tip nutricional

## La importancia de consumir aguacate

---

¡Fruta que proporciona grandes cantidades de grasa buena y proteína! . Algunos de sus beneficios del aguacate:

- Nutre e hidrata la piel.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Proporciona grasa saludable.
- Tiene propiedades antiinflamatorias.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora los movimientos gastrointestinales, favorece la digestión, evita el estreñimiento.

El aguacate contiene grasa mono insaturada (saludable para el organismo), la cual reduce el colesterol LDL que es perjudicial para el cuerpo.

# Aguacate relleno de atún

## INGREDIENTES

- sirve 4 porciones
- 2 aguacates maduros pero que estén firmes.
- 2 latas medianas de atún.
- ½ cebolla pequeña.
- 1 tomate.
- 1 puñado de hojas de cilantro fresco.
- Jugo de limón.
- 4 cucharadas de mayonesa (de preferencia preparada en casa).
- 2 cucharaditas de mostaza dijón.
- Sal y pimienta al gusto.

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente hondo se mezcla el atún con el tomate y la cebolla.
2. Se añade la mayonesa, la mostaza dijón y el jugo de limón.
3. Por ultimo, se agrega el cilantro cortado finamente, sal y pimienta al gusto y se revuelve todo muy bien.
4. Se cortan los aguacates en mitades y se les retira la semilla.
6. Con la mezcla se llenan las mitades de aguacate y listo.
7. Hay que servirlos inmediatamente.



# Tacos de lechuga con frijoles negros

Tomado de Joel Fuhrman, del libro "The End of Diabetes"

## INGREDIENTES

- ✿ sirve 4 porciones
- ½ taza de frijol negro cocido o 1 lata de frijol sin sal añadida.
- ½ aguacate.
- ½ pimiento verde picado.
- 3 cebollines (o cebollitas cambray) picados.
- 1/3 de taza de cilantro fresco picado.
- 2 cucharadas de jugo de lima (o de limón).
- 1 cucharada de comino.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1/3 de taza de salsa suave.
- 8 hojas grandes de lechuga romana.



## PREPARACIÓN

*NOTA: Los tacos de lechuga son muy versátiles y los puedes hacer con ensalada de pollo, ensalada de atún, incluso con el picadillo que te sobró del medio día. Un tip fantástico es agregar guacamole a cada taco.*

1. Con un tenedor, machaca los frijoles y el aguacate; mezclándolos.
2. En un recipiente mediano, combina esta mezcla (hecha casi puré) con los otros ingredientes, excepto la lechuga, y mezcla todo.
3. Coloca aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de esta mezcla sobre el centro de la hoja de cada lechuga, y envuelve como una tortilla.
4. A comer.

*NOTA: Adórnalos con salsas, cebollita morada picada, semillas de ajonjolí, jalapeños, tomates deshidratados o cualquier otro "accesorio" que se te ocurra!*

# Ensalada de la casa

Tomado del Libro "Easy and Healthy Recipes", Karin G. Reiter

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- 1 lata de atún o de salmón en agua / carne de cangrejo / 70 g de pechuga de pollo cocida en agua o a la plancha (a la parrilla) / 2 huevos duros / sardinas / 50g de queso feta bajo en grasa.
- 1 taza de garbanzos.
- 1 taza de arúgula / espinaca / lechuga / berro.
- 1 tomate cortado en rodajas delgadas.
- 1 pimiento amarillo / naranja / rojo sin semillas y cortado en tiras delgadas.
- 1 zanahoria rallada.
- ½ betabel rallado.
- 3 setas (hongos), frescos, picados o rebanados.

### ADEREZO:

- 1 cuchara de postre de aceite de oliva extra virgen.
- El jugo de medio limón.
- 1 cucharada de vinagre balsámico y pimienta (para darle sabor).

### OPCIONES EXTRAS:

- Frijoles, chícharos, ejotes blanqueados.
- Espárragos.
- Cebolla.
- Germinados mientras más - mucho mejor.



Consumir ensaladas te regala miles de beneficios para tu salud, te brindan protección antioxidante y antiinflamatoria.

## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes, añadir el aderezo y a disfrutar !!!

# Tip nutricional

## La importancia de consumir semillas

---

¡Destacan por su alto contenido en fibra lo cual contribuye a la salud intestinal y a prevenir enfermedades crónicas!. Beneficios de las semillas:

- Favorecen el buen estado de la piel, del rostro y del cuerpo por su acción antioxidante.
- Proporcionan un buen funcionamiento del sistema inmune.
- Ayudan a mantener una buena actividad neuronal.
- Ayudan a bajar el colesterol y las grasas malas, aportan fibra para una buena digestión y más...

Incorpóralas en cada uno de tus platillos, tostaditas, crudas, molidas; solitas como snack. ¡Son increíbles!

Te presentamos algunas: semillas de calabaza, semillas de girasol, semillas de linaza, semillas de chía.

# Hamburguesa de champiñones

Tomado del Libro "Total Health Cookbook and Program" del Dr. Mercola.

## INGREDIENTES

\* sirve 4 porciones

- 1/2 taza de cebolla roja finamente picada.
- 2 tazas de champiñones Portobello, cortados en trozos (yo utilizo champiñones normales).
- 1/2 taza de nuez pecana finamente picada, o macadamia.
- 1/2 taza de perejil picado.
- 1/2 taza de zucchini (calabacita) rallada y seca.
- 1 cucharada de hojas de mejorana.
- 2 cucharadas de hojas de tomillo.
- 2 cucharadas de salsa de soya Tamari.
- Mezcla de Semillas (Sunny Seed Gomasio):
  - 1/3 de taza de semillas de girasol.
  - 1/3 de taza de semillas de ajonjolí.
  - 1/3 taza de semillas de calabaza (las pepitas verdes).
  - 1/3 de taza de semillas de linaza.
- 1/3 taza queso rallado Swiss o Jack cheese (yo utilizo queso mozarella).
- 3 huevos medianos revueltos.
- 2 cucharadas de aceite de coco para freir.



## PREPARACIÓN

1. Mezcla la cebolla, los champiñones, las nueces, el perejil, el zucchini, la mejorana, el tomillo, la salsa Tamari, el queso rallado y los huevos.
2. Divide a mano para hacer las tortitas.
3. En un tazón ten lista la Mezcla de Semillas (Sunny Seed Gomasio) y pasa las tortitas por esta mezcla cubriendo de ambos lados. (Ver instrucciones de preparación al final).
4. Calienta a fuego medio en un sartén el aceite.
5. Fríe las tortitas de 3-4 min. por lado, hasta que tomen un color café-dorado (hasta que se vean listas).
6. Sirve inmediatamente.

Sunny Seed Gomasio (Mezcla de semillas):

1. Mezclar todas las semillas en un procesador de alimentos o en una licuadora.
2. Mantener refrigeradas o en el congelador.

*Se puede usar para aderezar otras recetas o ensaladas.*

# Tip nutricional

## La importancia de consumir berenjena

---

Esta verdura, originaria de la India, tiene tres propiedades:

- Es antioxidante porque mejora la actividad celular.
- Diurética porque estimula la actividad renal.
- Depurativa gracias a la cantidad de fibra que aporta.

Los compuestos responsables de ese ligero sabor amargo son reconocidos por su efecto depurativo, es decir, que estimula el buen funcionamiento del hígado y facilita el trabajo de la vesícula biliar, favoreciendo la digestión de las grasas.

Si quisieras evitar o disminuir el sabor amargo de la berenjena, puedes ponerla a desflemar: colocas la berenjena ya en trozos, o partida a la mitad, o como gustes cortarla, en agua con 1 pizca de sal, que el agua cubra toda la berenjena; la dejas 30 minutos, y listo, enjuagas y a disfrutarla conforme a tu receta.

# Hamburguesa de berenjena

Tomado del Libro "Total Health Cookbook and Program" del Dr. Mercola.

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 berenjena mediana dividida en rebanadas de  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$ .
- 2 cucharadas de sal.
- 2 huevos medianos (que servirán para untar a la berenjena) o 1  $\frac{1}{2}$  Cucharada de Tahini, mantequilla de semilla de sésamo, adelgazada con 1 cucharada de agua.  $\frac{1}{4}$  de taza de Mezcla de Semillas (Sunny Seed Gomasio). Su preparación viene en la receta de las Hamburguesas de champiñones.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- 1 tomate mediano en rebanadas.
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en aros.
- $\frac{1}{2}$  taza de queso mozzarella rayado, queso Swiss o provolone.
- Hojas de Lechuga.



## PREPARACIÓN

1. Rocie las rebanadas de berenjena con sal. Déjelas así hasta que la sal les quite lo amargo.
2. Enjuague la sal y dejar secar (yo pongo a remojar las rebanadas de berenjena en agua con sal toda la noche o un para de horas y luego las seco).
3. Batir los huevos o añadir agua a la mantequilla de sésamo.
4. Mojear la berenjena en los huevos o en la mantequilla de sésamo, después pasarla por la mezcla de semillas , cubriendo de ambos lados.
5. Calentar una sartén a fuego medio. Ponerle aceite de coco y distribuirlo en un sartén.
6. Saltear las rebanadas de berenjena de 4-5 min. o hasta que empiecen a oscurecerse.
7. Cuidadosamente voltear las rebanadas con la espátula. Coloca cebolla roja y tomate sobre cada rebanada. Espolvoreales queso.
8. Continúa cocinando hasta que el queso se derrita.
9. Servir en un plato grande o como un "sandwich" entre hojas de lechuga (que reemplacen el pan).

# Hamburguesa simple de frijol

Tomado de Joel Fuhrman, del Libro "The End of Diabetes"

## INGREDIENTES

\* sirve 6 porciones

- 1/4 de taza de semillas de girasol crudas o al natural.
- 1 ½ taza de frijol rosa o rojo cocido o 1 lata, sin sal añadida y drenados.
- ½ taza de cebolla picada.
- 2 cucharadas de catsup baja en sodio (o pudieras elaborar tu propia salsa de tomate).
- 1 cucharada de germen de trigo o de avena.
- ½ cucharada de chile en polvo.



## PREPARACIÓN

1. Picar las semillas de girasol en un procesador de alimentos o un procesador manual.
2. Machacar (aplanar) los frijoles con un aplanador, majador de papás, o bien, en un procesador de alimentos; ya machacados los frijoles, pasarlos a un recipiente y mezclar con la harina que se formó de las semillas de girasol.
3. Añade los ingredientes restantes y mezcla formando 6 tortitas de hamburguesa.
4. Cubre ligeramente con aceite de oliva una bandeja para hornear.
5. Coloca las tortitas en la bandeja y hornea por 25 minutos a 350° F.
6. Sacar del horno y dejar enfriar (alrededor de 10 minutos) hasta que puedas tomar cada tortita y aplanarla (comprimirla) uniformemente con tus manos para darle la forma de una hamburguesa.
7. Voltea cada tortita sobre la bandeja y hornea por otros 10 minutos más.

# ¿Sin ganas de cocinar?

---



Cenas prácticas y fáciles de hacer

# Tacos de aguacate

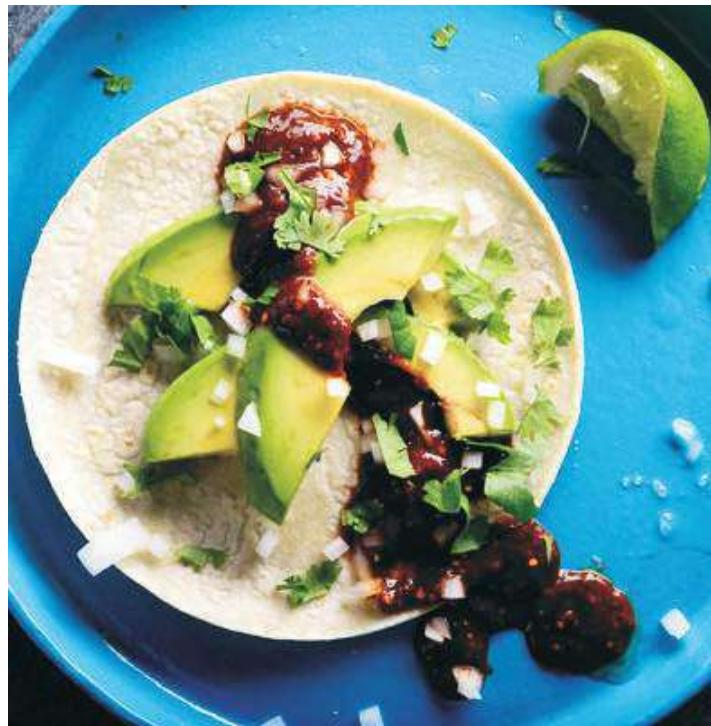
## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
  - Aguacate.
  - Tomate picado.
  - Cebolla en rodajas delgadas o picada.
  - Cilantro picado.
  - Lechuga en tiras (opcional).
  - Tortillas de maíz blanco.

## PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas que vayas a utilizar.
2. A cada una añádele la cantidad que gustes de aguacate, tomate, cebolla y cilantro (si tienes en casa lechuga también se la añades).
3. Y listo a disfrutar con la familia.

*Nota: Puedes acompañar con una deliciosa salsa roja o verde.*



# Verduras horneadas

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- Las verduras que tengo en casa: brócoli, coliflor, repollo, espárragos, chayote, pimientos morrones, cebolla, etc.
- Aceite de coco o ghee.
- Dientes de ajo picados (suficientes para mezclar con las verduras; si no te gusta tanto el ajo, omítelo o añade poco).
- Sal de mar.
- Pimienta negra.



## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Coloca las verduras en una charola o bandeja para horno y cúbrelas con aceite de coco (o ghee), puedes utilizar una brocha para hacerlo.
3. Mezcla el ajo con las verduras.
4. Sazona con la sal y la pimienta.
5. Coloca las verduras en el horno por 20 minutos. Después de ese tiempo, muévelas un poco y vuelve a hornear por otros minutos (dependerá del grosor de las verduras el tiempo restante. Observa y cuando tengan ya un color rostizado, como café, en las orillas, ya están listas).
6. Puedes acompañar con aguacate, tu aderezo favorito (me encantan con pesto), y agregando una fuente de proteína como pollo, camarones, atún, salmón, etc.

*(Observa y cuando tengan ya un color rostizado, como café, en las orillas, ya están listas).*

# Ensalada de germinados

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
  - Germinados.
  - Aguacate en cuadros o trozos grandes.
  - Frijol negro (sin caldo).
  - Semillas de ajonjolí y/o semillas de calabaza (se pueden omitir).
  - Nueces y/o almendras.
  - Aderezo o vinagreta (puedes utilizar cualquiera de las que vienen en este recetario).



## PREPARACIÓN

1. Mezclar bien el germinado con el aguacate.
2. Añadir el frijol negro, las nueces, y las semillas si estás utilizando.
3. Aderezar. Listo.

*Nota: Pudieses acompañar con tostadas de maíz blanco. Y añadir otras verduras.*

# Ensalada de calabacitas aguacatosas

## INGREDIENTES

- \* sirve a tu elección
- 1 Aguacate.
- 2 dientes de ajo pequeños.
- 1,2,3 calabazas.
- Tomates cherry para decorar (opcional).
- Sal y ajo para sazonar.
- Agrega tu fuente de proteína favorita: pollo, carne molida, atún o pescado.



## PREPARACIÓN

1. Ralla las calabacitas en tu procesador (pudiesen ser 1 ,2 ó 3).
2. Pon las calabacitas en un recipiente aparte.
3. Procesa un aguacate en el procesador con sal, pimienta y los diente de ajo. Que quede espeso. Pudieses añadir un poco de agua si es necesario.
4. Añade el aguacate a las calabacitas, revuelve bien y listo. (Si gustas decorar, solo añade los tomates cherry partidos a la mitad).
5. Por último agrega la proteína que hayas escogido.

*Nota: Pudieses acompañar con palitos de apio o tostadas de maíz blanco.*

# Ensalada fácil de pollo

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- Pollo desmenuzado.
- Nuez picada.
- Apio.
- Mayonesa (de preferencia preparada en casa) - ver receta en el apartado de aderezos y vinagretas.
- Sal de mar.
- Arándanos deshidratados.

## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes al gusto personal y servir.

*Nota: Pudieses acompañar con tostada de maíz blanco, o sobre una base de lechugas.*

*iY añadir trocitos de tocino frito!*



# Tip nutricional

## La importancia de consumir sardinas

---

- Son ricas en minerales como el hierro.
- Ricas en vitamina D, la cual es necesaria para absorber el calcio.
- Ricas en calcio.
- Refuerzan el sistema inmune.
- Contienen vitaminas B para el sistema nervioso e inmune.
- Contienen ácidos grasos omega-3 (contribuyen al buen funcionamiento del cerebro, entre miles de beneficios que aportan al organismo).

# Sardinas, una delicia para la cena

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- Una lata de sardinas en aceite de oliva.
- 1 ó 2 limones.
- Cilantro picado (suficiente para mezclar con las sardinas).
- Cebolla picada (1/4 o ½ cebolla, si ésta es pequeña).
- Aguacate al gusto para acompañar (se puede omitir).
- Sal y pimienta para sazonar.



## PREPARACIÓN

1. Abrir la lata, vaciar las sardinas en un plato, exprimir los limones y mezclar todos los ingredientes.
- 2) Si gustas, puedes servirlas sobre una cama de lechugas.  
A disfrutar.

*Nota: Nos encantaría recomendar comprar sardina en su forma lo más natural posible, pero muchas veces en la ciudad no encontramos; pero si tú tienes la oportunidad de comer sardina fresca, ¡adelante!*

# Ensalada de quinoa con frijoles negros

Esta ensalada la puedes servir como aperitivo, o bien consumir como acompañamiento o plato principal. Si gustas puedes agregarle pollo o atún.

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 1 taza de quinoa.
- 2 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras.
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos-o preparados en casa.
- 2 tazas de tomates cortados en cubitos.
- 1/4 taza de cilantro fresco picado.
- 2 cebollines picados (o media cebolla pequeña).
- Pedacitos de aguacate.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de comino molido.
- Sal y pimienta recién molida al gusto.



## PREPARACIÓN

1. Combina la quinoa y el caldo en una olla mediana, lleva a ebullición, baja el fuego, tapa y cocina 15 minutos.
2. Pasa la quinoa a un recipiente y deja enfriar.
3. Agrega los frijoles, tomate, cilantro, cebollín, jugo de limón, aguacate y aceite de oliva.
4. Sazona con sal, pimienta y comino.
5. Refrigera al menos 30 minutos antes de servirla.

# Tostadas y barquitos de picadillo

¿Preparaste suficiente picadillo que quedó para el día siguiente? Prepara unas deliciosas tostadas o bien unos deliciosos barquitos de calabaza con picadillo.

## INGREDIENTES

- \* sirve a tu elección
- Picadillo que te sobró.
- Tomate picado.
- Cebolla picada.
- Lechuga.
- Aguacate en trozos.
- Opcional: queso rallado.



## PREPARACIÓN EN TOSTADA

1. Simplemente añade picadillo a tu tostada.
2. Decora con la lechuga, los trozos de aguacate, las rebanadas de jitomate y cebolla, ¡Listo!

*Nota: Pudieses añadir queso rallado, y una deliciosa salsa mexicana.*

## PREPARACIÓN EN BARQUITOS DE CALABAZA

1. Parte las calabacitas a la mitad de forma horizontal, quítales su parte central haciendo un hueco, para que queden como barquitos (o canoas).
2. Añade el picadillo.
3. Las puedes comer así directamente o bien ponerlas en el horno para calentar un poco.

# Ensalada versátil de atún

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- Pepinos (depende de la cantidad de personas) o calabacitas (zuchinnis).
- Ensalada de atún a tu gusto.



## PREPARACIÓN CON PEPINOS

1. Toma el pepino, quítale la cáscara y parte a la mitad de forma horizontal.
2. Quítale la semillas; haz una hueco en la parte central, y prepara un barquito o canoa (en la foto se ve cómo debe quedar). Haz lo mismo con la cantidad de pepinos que vayas a utilizar.
3. Prepara el atún conforme a tu receta favorita. Y añádelo a esos barquillos. Listo, a disfrutar.

## PREPARACIÓN CON CALABACITAS

1. Parte las calabacitas (zucchini) a la mitad de forma horizontal, quítales su parte central haciendo un hueco, para que queden como barquitos (o canoas).
2. Añade el atún en ese hueco (en la foto se ilustra). Las puedes comer así directamente. O bien, ponerlas en el horno solo para calentar un poco. ¡Listo, a disfrutar!.

# Snacks



# Tu snack

.....

Los snacks saludables son una manera efectiva de incluir nutrientes extra en tu alimentación; ayudando además a prevenir que comas compulsivamente o “de más” en tus comidas.

¡Siempre escucha a tu cuerpo! Hay personas que necesitan comer entre comidas su snack saludable, habrá otras que no.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir almendras

---

Poseen miles de beneficios, te enlistamos sólo algunos:

- Fruto seco con mayor aporte de vitamina E (poderoso antioxidante).
- Cantidad notable de fibra soluble (estimula los movimientos intestinales y favorece la saciedad).
- Favorecen la salud cardiovascular.
- Contienen magnesio (involucrado en más de 300 reacciones metabólicas del cuerpo).
- Ricas en proteína.
- Contienen altas cantidades de Hierro.
- Grasa buena en alta cantidad que combate el colesterol malo.
- Fuente natural de energía.

# Crema de queso de almendras

Tomado de "Saboreando Salud"

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 1 taza de almendras (remojada durante la noche, al siguiente día remover la piel).
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 pizca generosa de sal.
- 1 diente de ajo (o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo).
- 1 cucharada de hierbas frescas.

Nota: Asegúrate en todas tus recetas que el consumo del aceite de oliva sea extra virgen del primer prensado en frío.



## PREPARACIÓN

1. Añade las almendras, aceite de oliva, levadura nutricional, la sal y el ajo en un procesador de alimentos hasta que quede suave (pero no aguada goteando).

2. Añade las hierbas y procesa levemente hasta que se incorpore todo.

3. Disfrútalo con verduras, con ensalada, untado sobre tu tostada favorita, etc.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir semillas de cáñamo (hemp)

---

Estas semillas tienen alto contenido en antioxidantes, el cual nos ayudará a fortalecer el sistema inmunológico del organismo, y evitar los efectos causados por la acción de los radicales libres. Por este motivo es muy beneficioso para prevenir la aparición de enfermedades cardíacas; así como la aparición de algunos tipos de cáncer y del envejecimiento prematuro de nuestro organismo. Otros de sus tantos beneficios son:

- Mejora el funcionamiento digestivo.
- Ayuda a prevenir problemas digestivos, insomnio, depresión, ansiedad, dolor muscular, dolores de cabeza e hipotiroidismo.
- Por sus altos niveles de magnesio, ayuda a reducir los síntomas del síndrome premenstrual; de fatiga física y mental.
- Tiene altos niveles de proteína, por lo que al introducirlos a nuestra dieta, el metabolismo se mantiene en su mejor capacidad; y además, los tendones estarán perfectamente y los músculos se recuperan después de largas jornadas de trabajo.

# Barra energética con semillas de cáñamo

Posteada en el sitio de "Mejor Natural"

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 1 taza de nuez de macadamia o avellanas.
- 1 cucharadita de jengibre finamente picado.
- 3 cucharadas de semilla de cañamo (hemp seeds).
- 2 cucharadas de arándano deshidratado (puedes agregar más).
- 2 cucharaditas de miel de abeja o 1/2 plátano.
- 3 cucharadas de proteína de hemp o semillas de hemp.



## PREPARACIÓN

1. Moler todos los ingredientes en un procesador de alimentos, excepto la miel o el plátano, hasta obtener una mezcla con partículas finas.
2. Añadir la miel o plátano a la mezcla y procesar hasta unirla.
3. Sacar la mezcla y formar bloques de un espesor de 2 cm (te puedes ayudar con moldes rectangulares).
4. Refrigerar por 1 hora o más.
5. Cortar en cuadros de 4 x 4 cm. o bien en rectángulos.

# Hummus de zucchini (calabacín, calabacitas)

Tomado de "Andrea Nakayama"

## INGREDIENTES

- \* salen de una 1 a 1/2 taza
- 1 taza de zucchini pelado y picado en trozos grandes ya que se licuará o procesará.
- 3 1/2 taza de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cucharada de paprika.
- 1 cucharada de sal.
- Una pizca de pimienta de cayenna (pimienta roja).
- ½ taza de tahini al natural.
- 1/4 de taza de semillas de ajonjolí.
- 2 cucharadas de semilla de ajonjolí -previamente remojadas en agua por 4 horas, ya sin agua y secas.



## PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora de alta potencia.
2. Procesa o licua hasta que tenga una consistencia suave.
3. Sirve para acompañar una ensalada verde. O como dip con palitos de verduras.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir berza (kale)

---

La berza (kale en inglés) es muy alto en fibra, hierro, vitamina K, calcio, vitamina A y C.

Es una excelente fuente de antioxidantes como carotenoides y flavonoides, aptos para prevenir el cáncer.

También es un excelente vegetal que desinflama el cuerpo (todos los cánceres provienen de una inflamación en el cuerpo).

Su olor se debe a unos compuestos de azufre que actúan como antioxidantes, retrasando así nuestro proceso de envejecimiento.

Estos compuestos azufrados son también los responsables de la formación de gases, por este motivo las personas con problemas de digestión cocerán la berza con comino o hinojo.

# Kale chips

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 manojo de berza orgánica (también conocida como col rizada).
- Aceite de oliva extra virgen (posiblemente necesitarás al menos dos cucharadas).
- Sal de mar para sazonar.
- Cualquier otra hierba o especie que se te antoje (puede ser polvo de curri, chilito en polvo, paprika, etc).



## PREPARACIÓN

1. Calienta tu horno a 150° C.
2. Remueve las hojas de sus tallos y córtalos en pedazos grandes.
3. Coloca las hojas en un recipiente hondo y agrega el aceite de oliva, la sal o cualquier otro condimento que estés usando.
4. Revuélvelas para que queden bien sazonadas.
5. Coloca las hojas en una charola de aluminio y asegúrate de esparcirlas bien para que todas alcancen a tostarse. Si quedan unas encima de otras la humedad no permitirá que se tuesten.
6. Mételas al horno por aproximadamente 10 minutos, o hasta que queden crujientes. El tiempo de cocción dependerá de tu horno y de qué tan gruesas estén las hojitas.
7. Una vez que estén crujientes, sácalas del horno, espera a que se enfrien y idisfrutal!

*NOTA: Excelente snack o acompañamiento de tu comida. Crujientes y saladitas, son ideales para combatir tu ansiedad por papás fritas.*

*Te recomiendo que los combines con algún dip como guacamole o hummus de zucchini.*

*También recomendamos sustituir el aceite de oliva por aceite de coco en esta receta.*

# Nutella saludable

## OPCIÓN 1

Tomado de "Pizca sabor"

### INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 2 tazas de avellanas enteras.
- 1/4 de taza de cacao en polvo.
- 3 a 4 cucharadas de miel de abeja o azúcar mascabado.
- Una cucharada de extracto de vainilla.
- 1 pizca de sal de mar.
- ½ taza de leche de almendra o tu leche favorita (opcional).



### PREPARACIÓN

1. Coloca las avellanas en una bandeja para hornear.
2. Hornea a 200°C unos 7 a 8 minutos.
3. Coloca las avellanas en un trapo o toalla de cocina, cúbrelas y muévelas con las manos para que la fricción de las mismas avellanas con el trapo o toalla de cocina les quite la cáscara. (Pudieras omitir este paso y ponerlas en el procesador con todo y cáscara).
4. Una vez peladas, coloca las avellanas en el procesador de alimentos (si unas todavía no están bien peladas no hay problema).
5. Pulsa unos minutos hasta que las avellanas empiecen a sacar sus aceites esenciales (esto depende de cada procesador y la potencia de este, si tu procesador no es muy potente te recomiendo ir pulsando unos minutos y dejarlo descansar y enfriarse para que no le vaya a pasar nada). Recuerda mezclar bien de vez en cuando ya que se pueden quedar pegadas en las orillas.
6. Una vez que soltaron sus aceites, agrega el cacao en polvo, leche, miel de abeja, vainilla, sal y pulsa hasta que todo esté bien incorporado y se vea muy suave. Puedes endulzar con más miel de abeja si te gusta más dulce. Dependiendo de la consistencia que estés buscando puedes agregar más leche de almendra al gusto. La leche la coloco como opcional ya que puedes dejarla sin leche para una nutella menos cremosa o bien agregar la leche para una nutella un poco más cremosa y suave.
7. Guarda en un recipiente con tapa en el refrigerador. Te dura bien cerrada unas 2 a 3 semanas en buena condición.

*Nota: Nosotros recomendariamos sustituir la miel de abeja por estevia, pero probablemente esto afecte un poco el sabor final.*

# Nutella saludable

OPCIÓN 2

Tomado de "My Vegie Place"

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 2 vasos de avellanas.
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo.
- ½ vaso de endulzante líquido (miel de abeja).
- ½ vaso de agua.



## PREPARACIÓN

1. Primero tostamos las avellanas. Se puede hacer en una sartén, removiendo continuamente para que no se quemen durante 5 o 10 minutos. Hasta que veas que la piel se separa, empiezan a dorarse y a oler muy bien. Otra opción es meterlas en el horno unos 8 minutos a 180°C.
2. Las sacamos del fuego y las dejamos enfriar un poco.
3. Las pelamos, aunque si quedan trozos de piel pegados tampoco pasa nada.
4. Introducimos las avellanas en un procesador de alimentos preferiblemente, también se podría probar en una batidora que sea potente.
5. Trituramos las avellanas durante bastantes minutos. Al inicio parece que no vaya a funcionar y queden grumos. Pero hay que tener paciencia y esperar hasta el punto en que de repente la textura cambia y se convierte en una crema.
6. Luego añadimos el resto de ingredientes junto con medio vaso de agua y seguimos batiendo.
7. Lo guardamos en un recipiente el refrigerados y a disfrutar.

*Notas: Nosotros recomendariamos sustituir la miel de abeja por estevia, pero probablemente esto afecte un poco el sabor final.*

# Licuados verdes

---

Los vegetales verdes son reconocidos por su alto contenido de nutrientes. Y por supuesto, por sus propiedades curativas: promueven un pH alcalino en el cuerpo, desintoxicándolo y ayudando al sistema inmunológico del cuerpo debido a su alto contenido de antioxidantes.

Pudieran, al ser consumidos de forma regular:

- Aumentar la energía durante el día.
- Fomentar la pérdida de peso.
- Eliminar toxinas del cuerpo.
- Fortalecer la piel, pelo y uñas.
- Mejorar el sistema inmunológico.
- Reducir la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas.
- Calman la indigestión ácida.
- Ayudan a tener más claridad mental y concentración.

si vas a optar por un licuado verde a media tarde o a media mañana, o bien, como sustituto de alguna de tus comidas (te recomendariamos la cena), cuida incluir:

\* Verduras de tu elección (aquí sólo una pequeña muestra):

1. Espinaca (1 ó 2 tazas).
2. Berza (1 ó 2 tazas).
3. Pepino (1 completo y de preferencia sin semillas).
4. Apio (2 ó 3 tallos).
5. También pudieses añadir hierbas como el cilantro, el perejil, la albahaca, menta y más.

\* Fuente de grasa:

1. Nueces.
2. Coco.
3. Cacao.
4. Aguacate.
5. Semillas de linaza.
6. Semillas de hemp (cáñamo).

\* Fuente de proteína (es opcional; a menos que hayas decidido sustituir el desayuno. Si has decidido sustituir el desayuno es necesario sí incluir una fuente de proteína en este licuado):

1. Mantequilla de almendras o nueces.
2. Polvo de proteína de buena calidad.

3. Semillas de linaza.
4. Semillas de chía.
5. Semillas de calabaza.
6. Semillas de girasol.
7. Semillas de hemp (cáñamo).
8. Algas de mar.
9. Trocitos de cacao.
10. Huevo crudo (éste sí que sea orgánico).
11. Colágeno (1 ó 2 cucharadas).

¡Te invitamos a ser creativa! Estos smoothies que te presentamos son sólo una guía para ti, tú puedes añadirle más verduras, diferentes tipos, nuevas combinaciones.



# Licuado de limón y apio

Tomado de "Spinach for breakfast"

## INGREDIENTES

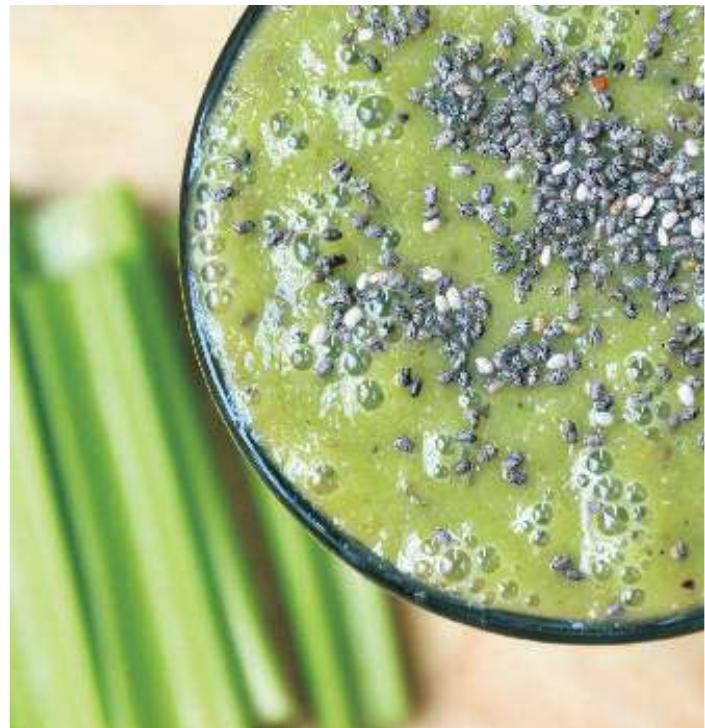
\* salen dos vasos

- ½ taza de palos de apio picados (pueden ser en trozos grandes).
- ½ pepino congelado.
- ½ manzana cortada en trozos grandes.
- 1 1/4 de leche de almendra.
- 1 paquete de estevia o al gusto personal.
- Jugo de ½ limón.
- 1 cucharada de semillas de chía.

## PREPARACIÓN

1. Añadir todos los ingredientes en una licuadora.

Y listo, ya disfrutar!



# Licuado saludable de espinacas

Tomado de "Fannetastic food"

## INGREDIENTES

- ✿ salen dos vasos
- 1 taza de espinacas (o dos puños).
- ½ plátano maduro o uno pequeño.
- 1 taza de tu leche favorita (almendras, coco).



## PREPARACIÓN

1. Mezcla en tu licuadora con un poco de hielo y listo.

¡A disfrutar!

# Licuado dulce verde

Tomado de "Tasty Yummies"

## INGREDIENTES

- \* salen dos vasos
- 1 ½ taza de leche de almendra.
- 1 plátano, de preferencia congelado.
- 1 puño de floretes de brócoli (sin el tallo) aproximadamente 110 gramos.
- 1 cucharada de canela.
- 1 cucharada de miel de abeja (pudieses usar estevia).



## PREPARACIÓN

1. Añade todos los ingredientes a tu licuadora y licua hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

Sirve inmediatamente.

# Licuado tropical

Tomado de "Simple Green Smoothies"

## INGREDIENTES

- \* salen dos vasos
- 1 ½ taza de espinaca fresca.
- 1 taza de agua de coco sin endulzar.
- 1 taza de piña congelada.
- 1/4 de aguacate.



## PREPARACIÓN

1. Licuar la espinaca y el agua de coco hasta obtener una consistencia cremosa y uniforme.

2. Añadir los ingredientes restantes y licuar hasta que esté todo bien licuado.

¡A disfrutar!

# Licuado verde como reemplazo de una comida

Tomado de "Simple Green Smoothies"

Nota: Te recordamos que si vas a sustituir una comida, es **IMPORTANTISIMO** que tu licuado verde contenga grasa esencial y proteína. Nosotros recomendamos que esto sea la excepción y no la regla, sobre todo para esos momentos de prisas. Aquí te compartimos uno bastante completo.

## INGREDIENTES

- ✿ salen dos vasos
- 2 tazas de kale fresco (col rizada).
- 2 tazas de leche de almendra sin endulzar.
- 2 tazas de moras azules.
- 1 plátano.
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra + 1/4 de taza de chía (o cáñamo).



## PREPARACIÓN

1. Licuar el kale y la leche de almendras hasta obtener una consistencia suave y uniforme.

2. Añadir los ingredientes restantes y licuar hasta que quede una consistencia uniforme. ¡A disfrutar!



# Postres

# Tu postre

---

Incorporar estas delicias saludables dentro de tu alimentación es un plus a tu nutrición. ¡Y una alegría para tu alimentación!

El placer de saborear estos postres, degustarlos, su aroma, su textura, su consistencia, nos permite entrar en un estado de relajación y disfrute.

Cuando disfrutamos la comida, estamos informándole a nuestro organismo que estamos bien, que puede tomar los nutrientes adecuados y desechar aquello que no lo sirve; nuestro metabolismo trabaja en su estado óptimo; nuestra digestión es eficiente; y nuestro cuerpo sabrá cuando “es suficiente”.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir cacao

¿Sabías que el cacao (en su estado crudo) es uno de los alimentos que contiene más antioxidantes de todo el mundo?

Otras maravillas del cacao:

- Proporciona un estado de bienestar emocional y relajación, reduciendo las hormonas del estrés.
- Anti-inflamatorio.
- Anti-cáncerígeno.
- Mejora la flora intestinal.
- Apoya a la energía física, mejorando el rendimiento deportivo y la agilidad mental.

Dale a tu cuerpo un punch de nutrición agregando cacao crudo a tus smoothies, snacks o postres crudos.

# Bolitas de chocolate

Tomada del Libro "Easy and Healthy Recipes", Karin G. Reiter.

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1/4 de taza de polvo de cacao natural (crudo).
- 1/2 taza de pasta de tahini (se puede omitir).
- 1 taza de harina de almendras.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 taza de coco (pulpa de coco o coco rallado fresco o deshidratado sin azúcar añadida).
- 1/3 de taza de néctar de flor de coco (en caso de no encontrar néctar de coco, usar azúcar morena).

Nota: Agregar 4 cucharadas más de aceite de coco si la mezcla está muy seca; después de incorporar el aceite de coco extra, agregar un poco de agua para que la mezcla se haga moldeable).



## PREPARACIÓN

1. Procesar o licuar todos los ingredientes, refrigerar por 1/2 hora y después hacer pequeñas bolitas. Pudieras decorarlas con coco rallado.

NOTA: Pudieras sustituir el néctar de flor de coco por estevia, pero tal vez le cambie el sabor, no lo hemos intentado. Nosotros preferimos hacerlo sin nada de azúcar, ni estevia, pero si te gusta el sabor dulce, ¡adelante!

# Brownie de chocolate saludable sin gluten

Tomada de "Una Vida Lucida", su fuente en inglés: "[www.chocolatecoveredkatie.com](http://www.chocolatecoveredkatie.com)"

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 taza de dátiles deshuesados.
- ½ taza de almendras.
- ¼ taza de nueces.
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar-o pedacitos de cacao.
- 2 plátanos maduros.
- 4 cucharadas de mantequilla de almendra.
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar.
- 4 cucharadas de miel.



## PREPARACIÓN

1. Poner los dátiles en un recipiente de agua tibia y dejarlos remojando 30 min y escurrir.
2. Mezclar los dátiles con las almendras, nueces y ¼ de taza de cacao en polvo en un procesador.
3. Extender la mezcla en un molde para hornear hasta que se distribuya bien, presionar con una cuchara.
4. Mezclar plátanos, mantequilla de almendra, miel y el otro ¼ taza de cacao en polvo en el procesador.
5. Extender esta mezcla sobre la capa inferior hasta distribuirla bien.
6. Colocar en el congelador 30 minutos  
Cortar 16 cuadros y re-congelar.

# Sushi de plátano con crema de almendra y hemp

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 plátano.
- 2 cucharadas de crema de almendra o de cualquier otra nuez.
- 2 cucharadas de semillas de hemp.

## PREPARACIÓN

1. Pela el plátano yunta la crema de almendra en la mitad superior del plátano.

2. Espolvorea las semillas de hemp y rebáñalo en rodajas.

3. ¡ Disfrútalo !



# Pan de plátano

Posteado por "Paleodietguru"

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 3 plátanos.
- 1 taza de harina de coco o harina de almendra.
- 1 taza de crema de almendra.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.



## PREPARACIÓN

1. Aplanar los plátanos en un recipiente.
2. Añadir la crema de almendra, la harina, los huevos, y mezclar bien.
3. Añadir el polvo para hornear y el bicarbonato.
4. Mezclar bien.
5. Precalentar el horno a 175° C.
6. Colocar la mezcla en un recipiente para hornear. Hornear de 35-40 minutos. Pudieras checar si está listo al insertar un palillo en el centro del pan, y si éste sale limpio ya está en su punto.
7. A servir y disfrutar.

*NOTA: Los plátanos contienen triptófano, el cual ayuda a mejorar los estados de ánimo y a combatir la depresión.*

# Paletas veganas de fruta y leche de coco

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 400 ml de leche de coco.
- 1/4 de taza de azúcar morena.
- Fruta de tu preferencia congelada y picada.
- Selecciona una hierba fina (romero, menta, etc.)

## PREPARACIÓN

1. Rellena los moldes para paleta con la fruta y las hierbas dejando suficiente espacio para el palito y la mezcla líquida.

2. Licua la leche de coco y el endulzante hasta tener una consistencia un poco cremosa.

3. Con ésta, rellena los moldes y mételos al congelador espera a que se congelen y ¡Disfrútalas!



# Manzanas horneadas con canela y vainilla

Tomado del Libro "Easy and Healthy Recipes",  
Karin G. Reiter.

## INGREDIENTES

- \* sirve 4 porciones
- 4 manzanas
- 2 cucharadas de canela molida
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco  
(también puedes usar estevia).
- Agua tibia



## PREPARACIÓN

1. Descorazona las manzanas y corta la cáscara superior alrededor del orificio superior. Corta unos 2.5 cm de cáscara. Esto es para prevenir que se quiebren.
2. Coloca las manzanas verticalmente en una bandeja para hornear sin engrasar.
3. Espolvorea el azúcar alrededor de la parte superior de las manzanas (donde se le quitó la cáscara); espolvorea la canela y la vainilla entre las manzanas para asegurarte de que se rellene bien el hueco (el centro) de cada manzana.
4. Añade el agua (1/2 cm de profundidad) en la bandeja para hornear.
5. Hornea sin cubrir a 180° C alrededor de 30 a 40 minutos; hasta que las manzanas estén tiernas (te aseguras de ello pinchándoles con un tenedor).
6. El tiempo variará dependiendo del tamaño y la variedad de las manzanas.
7. Mientras las manzanas se están horneando, conviene añadirles un poco más de canela y vainilla, utilizando una cuchara.

# Fudge vegano de chocolate y almendra

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 taza de aceite de coco líquido.
- 1 taza de crema de almendra con almendra picada.
- 2 tazas de dátiles deshuesados.
- 1 pizca de sal de grano.
- 1 cucharada de espirulina o maca (opcional).

## PREPARACIÓN

1. Remoja los dátiles en agua caliente por 20 min.
2. Pon todos los ingredientes excepto la crema de almendras, en el procesador de alimentos hasta hacer una mezcla homogénea.
3. Agrega la crema de almendra al procesador de alimentos y mezcla.
4. Vaciar uniformemente en un molde.
5. Meter al congelador por una hora.
6. Corta y disfruta.



# Muffins de harina de almendra

Tomado de "Power Hungry" (<http://powerhungry.com/>)

## INGREDIENTES

### ✿ sirve 10 porciones

- ½ taza de harina de almendras.
- 3/4 de cucharada de bicarbonato de sodio.
- ½ cucharada de sal marina fina.
- 3 huevos grandes.
- 1/3 de taza de puré de calabaza sin azúcar, puré de calabaza de invierno descongelada, puré de calabacín, puré de manzana sin azúcar o puré de plátano muy maduro.
- 2 cucharadas de miel, néctar de agave o jarabe de maple.
- 2 cucharadas de aceite de coco (en forma líquida).
- 1 cucharadita de vinagre (blanco o de sidra de manzana).
- Saborizantes artificiales: 1 cucharadita de extracto (por ejemplo: vainilla, almendra), ralladura de cítricos, hierbas secas (por ejemplo: albahaca, eneldo) o especias (por ejemplo: la canela, el comino).
- Mezcla opcional: 1 taza de fruta fresca (por ejemplo: arándanos, manzana en cubos) o ½ taza de fruta seca, fragmentos de cacao, nueces picadas o semillas.



## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 176° C.
2. Coloca 10 forritos de papel (capacillos) o papel aluminio en un molde para preparar muffins.
3. En un tazón grande mezcle la harina de almendra, el bicarbonato y la sal (en este momento, añade y mezcla las especias secas o las hierbas, si has optado por agregarlas).
4. En un tazón pequeño, bate los huevos, la calabaza, la miel, el aceite y el vinagre (en este momento, agrega cualquier extracto o ralladura, si has optado por utilizarlo).
5. Añade los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, revolviendo hasta que se mezclen.
6. Incorporar en este momento la mezcla, si has considerado utilizarla.
7. Divide la masa en partes iguales en 10 tazas.
8. Y rellena cada capacillo a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad, para que al inflar no se desborden.
9. Hornear de 14 a 18 minutos. Asegurarnos que estén bien cocidos insertando un palillo a la parte central y que éste salga seco; además, cuando estén en su punto, los bordes del muffin estarán de color dorados.
10. Colocar el molde en un lugar adecuado para que se enfrien los muffins por 30 minutos.
11. Finalmente, retirar los muffins y disfrutar.



# Aderezos y Vinagretas

# Aderezos

---

¡Haz de tus ensaladas, comidas, verduras, una bomba nutricional añadiéndole aderezos!

Los aderezos pueden añadir esa nutrición adicional que tu cuerpo necesita, sólo ten a la mano y combina:

- Fuente de Grasa saludable (aceitunas, oleaginosas, aguacate, aceite de oliva extra virgen en crudo).
- Hierbas llenas de vitaminas y fitonutrientes (algunas mejoran el metabolismo): perejil, cilantro, orégano, tomillo, albahaca, romero, eneldo, etcétera.
- Un poco de vinagre tal vez.
- Sal y pimienta.

Con estos ingredientes puedes realizar maravillas en tu cocina. Te recomendamos evitar los aderezos comerciales.

# Aderezo con aceite de cáñamo (hemp)

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 ramito de orégano fresco.
- 1 ramito de tomillo fresco.
- 1 taza de aceite de cáñamo.
- 1/4 taza de vinagre balsámico.
- Sal y pimienta al gusto.



## PREPARACIÓN

1. Mezcla el aceite y el vinagre manualmente en un recipiente.
2. Añade las hierbas y sal-pimienta.
3. Guarda en un recipiente de vidrio.
4. Refrigera toda la noche.

# Aderezo básico para ensaladas

## INGREDIENTES

- sirve a tu elección
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharada de aceite de linaza (sin refinar) o aceite de coco.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ½ cucharada de salsa de soya (de preferencia marca Bragg).
- ½ cucharada de salsa inglesa.
- 1 cucharadita de mostaza Dijon.
- Sal de mar.



El limón proporciona vitamina C y potasio; ayuda con la digestión y la salud del sistema inmunológico. Además es tanto antiinflamatorio como antibacteriano; y tiene propiedades antifúngicas.

## PREPARACIÓN

1. Combinar todos los elementos y mezclar lentamente.

Rinde alrededor de ½ taza.

# Mayonesa preparada en casa

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 1 huevo orgánico.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 1 limón exprimido o vinagre de manzana.
- Sal de mar.



## PREPARACIÓN

1. Ponemos el huevo en el procesador de alimentos o en la licuadora.
  2. Vertemos aceite de oliva sin miedo hasta que al menos, doble la cantidad de huevo (si el huevo ocupa 1 dedo en el vaso, pondremos 2 dedos de aceite). Cuanto más aceite, más espeso quedará la mezcla.
  3. Encendemos a velocidad baja. Nos quedamos observando hasta que empiece a estar casi espesa la mezcla por completo. Seguimos procesando o licuando.
  4. Añadimos el jugo de limón (o vinagre de manzana) y una pizquita de sal poco a poco mientras se sigue procesando o licuando.
- ¡Y listo! A disfrutar esta mayonesa casera.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir aceite de linaza

---

En uso interno:

- Rica en ácidos grasos omega 3, por lo cual, ayuda a combatir la depresión y la enfermedad del Alzheimer, (favorece el buen funcionamiento del cerebro).
- Propiedades antiinflamatorias (dolores reumáticos, artritis, etc.)
- Favorece la circulación y la salud del corazón.

En uso externo:

- Se utiliza contra ciertas enfermedades de la piel como acné, eczema, rosácea y quemaduras de sol.
- Promueve el crecimiento de las uñas y el pelo.

# Aderezo con aceite de linaza

Tomado de "www.wholefoodsmarket.com"

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 3 cucharadas de vinagre de manzana o de jugo de limón.
- 3 cucharadas de aceite de linaza.
- 1 cucharada de cebollines picados o cebolla.
- 1 cucharada de perejil picado.
- ½ cucharada de albahaca seca.
- ½ cucharada de orégano seco.
- ½ cucharada de mostaza.
- 1 diente de ajo grande, picado en trozos grandes.
- 1 pizca de pimienta cayenne.
- ½ cucharada de sal.
- Pimienta.



## PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos o en una licuadora, mezclar el vinagre, los cebollines, el perejil, la albahaca, el orégano, la mostaza y el ajo.
2. Añadir poco a poco el aceite (que sea una línea delgada).
3. Licuar hasta que se vea un poco cremoso.
4. Sazonar con la pimienta cayenne, la sal y la pimienta negra.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir aceite de oliva

---

El aceite de oliva extra virgen es claramente una de las "grasas buenas" (es muy importante utilizarlo frío para ensaladas y otros platos).

Contiene vitamina E y A, clorofila, magnesio, y otros nutrientes cardioprotectores. Podría reducir algunos tipos de cáncer, reducir los niveles de colesterol LDL y mejorar la artritis reumatoide.

# Vinagreta nutritiva y desinflamatoria

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 2 ½ taza de aceite de oliva extra virgen.
- ½ taza de jugo de limón.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 2 cucharaditas de salsa magui.
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de cebolla picada o en polvo.
- 2 cucharadas de ajo picado.
- 2 cucharadas de vinagre blanco.
- 12 piezas de pimienta negra en bolita (sin hueso).
- 1 cucharadita de cúrcuma.

Asegúrate en todas tus recetas que incluyan aceite de oliva, que sea extra virgen del primer prensado en frío.



La cúrcuma. ¡Hierba poderosa contra el cáncer!. La curcumina, uno de sus ingredientes bioactivos más estudiados presenta potentes propiedades anti-cáncerigenas. Además es un poderoso antioxidante y anti-inflamatorio, promoviendo así la salud del cerebro (mejora la enfermedad de Parkinson y Alzheimer).

## PREPARACIÓN

1. Se licua todo y listo.

# Tip nutricional

## La importancia de consumir cilantro

El cilantro, hierba de sabor fuerte y aroma penetrante y agradable. Simplemente deliciosa, brindando un sabor único a los platillos que acompaña. Beneficios que nos regala:

- Útil para tratar enfermedades del tracto urinario.
- Útil para casos de estreñimiento y trastornos del sistema digestivo.
- Reduce la inflamación intestinal.
- Estimulante del sistema nervioso (favorece el rendimiento mental).
- Ayuda a disminuir o eliminar los dolores de cabeza y reumáticos (antiinflamatorio).
- Excelente depurador del organismo.
- Favorece la producción de leche materna en las mujeres que están lactando.

# Aderezo de cilantro con queso ricotta

## INGREDIENTES

✿ sirve a tu elección

- 1 racimo de cilantro molido en la licuadora con un poco de vinagre y aceite de oliva extra virgen (esta mezcla ya la tengo lista en el refrigerador; solo añado un poco al queso ricota, para quitarle el sabor avinagrado).
- Queso Ricotta.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Sal de ojo.
- Ajo picado una cucharadita.
- Semillas de calabaza tostadas.



## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes (excepto las semillas) con un tenedor.
2. Refrigera por una hora aproximadamente.

Antes de servir mezclar las semillas.

# El pesto

---

El pesto clásico se prepara con hojas de albahaca frescas trituradas, ajo, aceite de oliva, sal, pimienta, piñones y queso.

Se utiliza para acompañar principalmente los platos de pasta (nosotros te recomendamos que lo utilices para acompañar carnes, ensaladas, verduras solas, etcétera, iutiliza tu imaginación y disfruta el pesto con nuevos platillos!).

En este apartado te presentamos una variación del pesto clásico. Pero su sabor sigue siendo penetrante, fuerte y delicioso.

En el pesto donde se incluyen nueces, pudieses utilizar piñones.

# Pesto de cilantro

## INGREDIENTES

\* sirve a tu elección

- 1 taza de cilantro picado, sin tallo.
- ½ taza de queso ricotta.
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco.
- 1 diente de ajo.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 1 ½ cdta. vinagre blanco.
- 1/8 cucharadita de sal.
- Semillas de calabaza tostadas (opcional).



## PREPARACIÓN

1. Lavar el cilantro y dejarlo secar .
2. Mezclar todos los ingredientes (excepto las semillas) con un tenedor o bien en una licuadora.
3. Enfriarlo y servirlo con pescado o pasta; como una salsa o con verduras como dip.

# Pesto de albahaca

Libro "Total Health Cookbook and Program", Dr. Mercola

## INGREDIENTES

- ✿ sirve a tu elección
- 2 tazas de hojas de albahaca (picadas o enteras).
- $\frac{3}{4}$  de taza de perejil (picado o entero).
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces
- 2 dientes de ajo medianos
- 3 gotas de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de sal
- $\frac{1}{4}$  de taza de queso parmesano (se puede omitir).



## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en el procesador de alimentos.
2. Moler hasta tener algo uniforme.
3. Guardar en el refrigerador (se conserva hasta por 3 semanas).

Amiga, espero hayas disfrutado la información compartida y que esto te inspire a crear tus propias recetas y combinaciones.

El Arte de Cocinar Sano está en usar tu propia intuición y tu imaginación para darle a tu cuerpo lo que verdaderamente necesita.

Recuerda comer no sólo cosas deliciosas, ¡asegúrate de que cada bocado que entre a tu boca sea verdaderamente nutritivo!

Me encantaría que compartieras conmigo tus recetas favoritas.

Si quieres más información sobre mi filosofía y mis programas, escríbeme un correo a:

[info@mariamontemayor.com](mailto:info@mariamontemayor.com).

¡Bendiciones!

María Montemayor

Coach en Psicología de la  
Alimentación y Salud Holística

• • **GRACIAS** • •

*Maria  
Montemayor*





© Energía Nutritiva  
Todos los derechos reservados