

RECETARIO

Semana #4

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

El curso web que cambia tu vida

INDICE

Jugos y Aguas.....	04
Smoothies.....	13
Leches y Lattes.....	19
Infusiones.....	64

Desayunos.....	20
Meriendas.....	31
Snacks y Postres.....	36
Almuerzos y Cenas.....	44

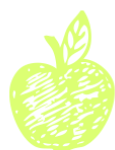
Antes de Empezar: 3 Preguntas.	03
Recursos.....	71



super alcalino



congelable



vegano



gluten-free



preparación previa



favorito





TRES PREGUNTAS

En estas páginas tenés todas las recetas de la semana, con las instrucciones y tips de *insider* + info que te motiva a probar nuevos sabores (y crear hábitos sanitos!).

Este menú es súper completo y te muestra ejemplos de lo que es un día ideal. Pero ojo, **NO tenés por que hacerlo al pie de la letra para sentir el efecto detox!** La magia está en **lo global y en generar hábitos** que se queden contigo. Simplificá, sustituí y repetí. Consultanos tus dudas!

Es tu cuarta semana y estás a un paso de llegar a tu meta de cuidarte por 30 días, generando estos hábitos tan sanitos que te dan fuerza para vivir la vida que querés, la vida que te merecés!

Antes de empezar a cocinar preguntate:

1. ¿Qué voy a cocinar yo y qué voy a “derivar”?
2. ¿Qué voy a cocinar en el momento y qué voy a preparar con tiempo?
3. ¿Qué voy a priorizar esta semana?



JUGOS Y AGUAS

Agua con Limón.....	05
Agua Alcalina.....	06

Jugo Verde Bonito.....	07
Jugo Verde Top.....	08

Jugo Brillante.....	09
Jugo Remolacha PreWorkout.....	10
Limonada con Menta y Miel.....	11
Mojito Alcalino.....	12

Tip que ahorra tiempo:

Los jugos mantienen sus propiedades hasta 48hrs conservados en heladera. Las aguas alcalinas incluso más.

Tenelo en cuenta cuando planés tu semana. Podés hacer varios jugos (y smoothies!) juntos y guardarlos para los próximos días. Aprovechá a hacer porción doble cuando tocan dos veces y cerca en el menú.

Sumá semillas de chía a cualquiera de tus recetas de jugos alcalinos y aguas alcalinas (después e licuar y colar) para darles un plus de omega 3 y un toque de fibra que te mantiene regular como nada!

Agua con Limón



Ingredientes:

Agua mineral (y/o filtrada), 400 mL

Limón, 1

Instrucciones:

Cortá el limón y hace jugo en una exprimidora. Vertelo en el agua. Si el limón es orgánico, podés agregar una rebanada a tu vaso solo porque es liliindo y lo liliindo motiva.

Tomar agua con limón en ayunas apenas te levantás es una rutina sencillita y famosa por **cuidar tu pH, mejorar la digestión** y ayudarte a **bajar de peso**.

Drink up!

Muy importante: **esperá 20 minutos** entre que terminás tu agua y el momento de desayunar para favorecer la eliminación de toxinas.

Esto es especialmente importante los días que luego comas lácteos para que te caiga súper bien. También te va a ayudar a no sentir que tomaste demasiado líquido junto; con el tiempo esto no va a ser un problema pero para newbies o cuando te salís de práctica, es más importante cuidar estos 20 mins.

Aprovechá a lavarte la cara y hacer tu rutina de belleza, meditá o simplemente prepará con calma tu desayuno.

Hacé de la mañana tu momento de paz y tu día cambia.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Agua Alcalina de Pomelo y Romero



Hacer de tus vasos de agua más alcalinos es fácil – y súper rico. La combinación de hoy con pomelo te puede sonar a que es ácido pero nope, el pomelo es de las frutas más alcalinas por su alto contenido de nutrientes y poca azúcar.

El pomelo también es conocido por acelerar el metabolismo (bárbaro para adelgazar!), cuida tu salud cardiovascular, y la piel.

Ingredientes:

Agua mineral (y/o filtrada), 1 lt

Pomelo, 1

Romero, 1 ramita

Instrucciones:

Lavá bien. Pelá el pomelo si no es orgánico y rebanalo. Agregá al agua junto con la ramita de laurel. Dejalo reposar en la heladera un par de horas para que agarre bien el sabor.

Nos encanta esta combinación con romero, muy chic y muy sanita. Eso sí, el romero fácilmente domina el sabor del agua por eso si lo encontrás muy fuerte, sacalo de la jarra unas horas después de preparar tu agua alcalina.

Queda deli bien fría. Podés sumarle hielo al servir. Mmmm!

Jugo Verde Bonito



El jugo verde es la base de todo detox. Cuando tengas un día – o semana complicados – y tengas que elegir 1 sola cosa saludable que hacer por tu cuerpo, un jugo verde diario es lo mejor!

Lo admito... el jugo verde es un gusto adquirido para la mayoría de nosotros, pero cuando te notes con más energía o empieces a ver tu piel brillar como nunca acordate de esto: el responsable directo es el jugo verde.

La clave está en la constancia, en este **hábito que estás empezando ahora** de hacer del jugo verde parte de tu vida. Bien por vos!!

Hay un mundo de combinaciones deliciosas que vas a amar y vamos a ir viendo unas cuantas a lo largo del mes. **El jugo de hoy es dulzón y suave con poquitos ingredientes, a.k.a. excelente para empezar:**

Ingredientes:

Espinaca, 1 puñado

Pera, 1

Pepino, 1 mediano

Opcional: Menta, a gusto

Instrucciones:

Lava todo bien y si no son orgánicos pelá el pepino y la pera. Si tenés una juguera, solo tenés que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco).

Si no tenés juguera no importa, podés usar esa licuadora común y corriente que tenés sentadita en tu cocina hace tiempo. Agregá agua a la receta, licuá y luego colalo.

Listo, lo lograste. Felicitaciones!

Ahora va hasta el fondo.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Jugo Verde Top



Ingredientes:

Kale, 8 hojas medianas
Kiwi, 1 pelado
Jengibre, raíz 1/2 cm
Pepino, 1 mediano
Limón, 1/2 pelado
Agua, 250ml

Instrucciones:

Cortale los cabitos al kale para que no queden trocitos duros en tu jugo.

Colocá todos los ingredientes a tu licuadora con 250ml de agua y licua, luego cola y listo!

Si tenes juguera, uno por uno pa' adentro. ;)

El kiwi bárbaro para renovar la energía y llenarnos de vitamina C en los días de calor. Disfrutalo esta temporada!

Jugo Brillante



Ingredientes:

Ananá
Zanahoria
Cúrcuma
Granada
Agua filtrada 250ml

Instrucciones:

Colocá todos los ingredientes a tu licuadora con 250ml de agua y licua, luego cola y listo! Si tenés juguera, adelante!

Este es un jugo ideal para los días de calor, gracias a las propiedades de estos tres alimentos fundamentales para sobrevivir a altas temperaturas: ananá, zanahoria y granada.

La zanahoria nos protegerá y hará lucir nuestra piel más linda que nunca mientras que el ananá nos permite eliminar líquidos del cuerpo, cosa que en los días de calor donde hay mucha humedad, el sentirnos livianitas y sin líquido es fundamental.

Además, por si no sabías, el ananá es tu GRAN aliado anti-celulitis! Síii, no solo te ayuda a eliminar la retención de líquidos y bajar de peso, sino que también previene y elimina la celulitis. Además de ser un gran antiinflamatorio para el organismo en general.

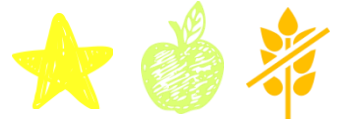
La granada es antioxidante y ayuda al corazón, algo fundamental en días de calor en que el corazón está sobre exigido. Y por último: es afrodisiaca!! *Whoa*

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Jugo de Remolacha

PreWorkout



Este jugo es **100% alcalino** y **excelente para bajar de peso**.

La remolacha LA verdura de moda en el mundo deportivo y sirve más cuando se toma en jugo porque **mejora tu rendimiento**. ¿Ya te moviste hoy? **Incluso 10 minutos de ejercicio crean diferencias importantes en tu cuerpo**. ;)

Si hace horas que no comés acompañá este jugo con un mini bowl de frutas o una tostada con manteca de maní (30 mins aprox antes de hacer ejercicio). Si sos de digestión sensible o querés bajar de peso dejá la tostada como tu snack "post-workout".

Ingredientes:

Espinaca, 3 puñados

Opcional: Kale, 1/2 puñado

Remolacha, 1 mediana

Pepino, 1

Canela, 1/2 cdita

Instrucciones:

Opción 1: Colocar todos los ingredientes en la juguera y extraer el jugo, si es muy fuerte, agregarle agua filtrada. Conservarlo en botella de vidrio.

Opción 2: Colocar todos los ingredientes en la licuadora y agregarle 1 taza o más de agua filtrada, licuar y luego colar para extraer el jugo.

¿**Sabías que...**? La canela es excelente para el metabolismo, ayudando a bajar de peso.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Limonada de Menta



Tip que motiva: La limonada te saca los antojos!

Las limonadas son excelentes para alcalinizarte en el correr del día – y son tu mejor aliado para mantenerte hidratada y activa! La limonada menta además de sacarte los antojos, ayuda a cambiar tu estado anímico cuando estas en esos días medio tristes. Yyy te mejora el aliento!

Ingredientes:

Limón, ½

Hielo, ½ taza

Menta, 10 hojas

Miel, 1 cdita

Agua, 1 y ½ taza

Instrucciones:

¡Licuar todo, colás y listo!

Vas a ver que te la recomendamos mucho para acompañar el almuerzo, pero es posible que no te la termines en ese momento. Seguí tomándola a lo largo de la tarde – hidratarse es una parte fundamental del detox!

Mojito Alcalino



Este jugo es divino para relajarnos – sip, aún en esta versión sin alcohol. La menta y el ananá te van a hacer sentir de vacaciones!

Ingredientes:

Agua de coco, 1 taza

Espinaca, 1 taza

Ananá, 1 taza

Menta, ¼ taza

Lima, 1

Opción bajar de peso: usá agua en vez de agua de coco

Instrucciones:

Es un jugo, lo podés hacer el juguera combinando todos los ingredientes y luego que esté listo sumás el agua de coco.

O en licuadora así:

Licuar el agua de coco junto a la espinaca primero.

Hacer jugo de la lima o pelarla y meterla entera.

Agregar el resto de los ingredientes, licuar, colar & pronto!

Dejá algunas hojitas de menta y alguna rodaja de lima para decorar. Podés incluso servirlo sobre hielo. Todo un drink!



SMOOTHIES

Smoothie Maca con Whey Protein.....	14
Smoothie Rosado.....	15
Smoothie Sexy.....	16
Smoothie Spirulina.....	17
Smoothie Bowl Happiness.....	18

Top Tips:

Esta semana te damos mucha variedad de smoothies para que te diviertas con los sabores y recuerdes todas las cosas ricas del mes.

Pero si ves que te es muy complicado por la variedad de frutas o preferís hacerlos de a porción doble y ahorrarte tiempo en la cocina, podés simplificar. Elegí 1 o 2 que te gusten más y repetilos en la semana.

Smoothie Maca con Whey Protein



Ingredientes:

Maca, 1 cda en polvo
Leche de almendras, 300ml
Canela, 1/2 cdita
Nuez moscada, 1 pizca
Manteca de maní o de almendras, 1 cda
Manzana roja, 1
Whey Protein, 1 a 2 cdas
Opcional: néctar de coco o agave

Instrucciones:

Empezá poniendo el líquido en la licuadora, licua con todo menos la maca, cuando ya tenga la consistencia que te gusta, agregá la maca y el whey, volvé a batir.

Este smoothie es perfecto para vegetarianos, para después de hacer deporte o simplemente cuando queremos cuidar nuestro aporte proteico porque la proteína del whey es increíble y potencia beneficios. Te contamos más sobre el [Whey Protein aquí](#).

Como tiene maca es un combo ideal para cuando andamos cansados, y si sentís que los días que haces ejercicio de mañana no llegás a la noche igual... vas a amar como te cambia este smoothie. En las palabras de las chicas de grupos anteriores: "wwwwwwow". ;)

Smoothie Rosado



Ingredientes:

Frutillas congeladas, 1 taza

Banana, 1 mediana

Avena, 1/3 taza

Leche de Almendras, 1 taza

Opcional: Miel o agave, 1 cdita

Versión bajar de peso: saltéate el endulzante y usá media banana

Instrucciones:

Sacá del freezer las frutillas entre 10 y 20 minutos antes.

Lo ideal es que o bien las compres congeladas o compres en estación, las laves bien y les saques los cabitos & las metas a congelador ya prontas para sacar y usar.

Tip Pro: La fruta congelada hace a tus smoothies mucho más cremosos.

En otros smoothies te recomendamos sumar semillas de chía, o lino, pero esta vez te presentamos una nueva variante... bah, no tan nueva: la avena! Te va a sorprender verla en un smoothie así cruda, pero es deeeeeli, aporta muchísimos nutrientes & hasta controla el índice glicémico. *Que divino!*

Meté todo en la licuadora y licuá por un par de minutos hasta que esté todo bien suave. Pronto!

Smoothie Sexy



Ingredientes:

Kale o espinaca, 1 puñado (sin tallo)
Pepino, medio (pelado)
Apio, 1 tallo grande
Ananá, 1 taza
Agua de coco, 200ml

Instrucciones:

Si estás usando kale, asegurate de cortarle los cabitos porque son difíciles de licuar; así te asegurás que quede más suave y rico.
El pepino es mejor pelado para esta preparación, y si no es orgánico siempre hay que pelarlo.

Colocá todos los ingredientes en tu licuadora y licuá por 1 minuto hasta que quede smoooooothie.

Este es un smoothie super refrescante, ideal para un día de calor, y para cuando quieras verte más sexy que nunca!!

Es livianito, y gracias a la potencia del apio y del pepino, y combinacion del ananá con el agua de coco, te vas a sentir más diosa y liviana que nunca el día que lo tomes. ;)

Smoothie Spirulina



La spirulina es de esos ingredientes que nos hace creer en la magia. Cuando estoy teniendo un mal día o me noto que no estoy sintiéndome como yo misma... la spirulina cambia todo. Siempre. Literalmente me hace sentir más linda y va iluminando mi día con más energía y buen humor.

Tiene un sabor fuerte, pero vale la pena y es cuestión de encontrar esos mix perfectos para neutralizarlo. Este smoothie dulce es ideal. Somos muy fans de obviar el endulzante pero cuando usamos spirulina preferimos agregar alguna cucharadita, y te lo recomendamos a ti también.

Ingredientes:

Espinaca, 1 puñado (si quieres "instrucciones estrictas": una taza, 30 grs)

Banana, 1 mediana

Durazno, 1 chico (o media taza de arándanos)

Agua de coco, 250ml

Spirulina, 1 cdita

Néctar de coco, avage o miel, 1 cdita

Versión bajar de peso: usá agua en vez de agua de coco y media banana.

Instrucciones:

Lavar bien. Pelá y pica lo que es necesario – siempre que puedas con las manos porque esto cuida sus propiedades. Sip, incluso el durazno. Dentro de los cuchillos preferí los de cerámica.

Si lo vas a tomar como post-workout podés usar agua de coco aún queriendo bajar de peso.

Tené en cuenta que los arándanos dan mucha textura a los smoothies. Te conviene tomarlo en el momento o agitar bien antes de tomar si lo dejás para después.

Al licuar nos gusta empezar primero por el líquido y la hoja, luego meter todo menos el superalimento, en este caso es la spirulina. Cuando ya esté todo listo sumá la spirulina y licuá 2-3 secs más. Listo!

Smoothie Bowl Happiness

Este es uno de los desayunos más sanitos y súper top PPP del mundo foodie! El famoso Smoothie Bowl.



Básicamente es un smoothie en un bowl. Como es más espeso se puede decorar con todo tipo de toppings por arriba – logrando un crunch-crunch y texturas delis. Divertite decorándolo a tu gusto & empezá el día con un toque de creatividad, que siempre hace bien!

Si sos como yo vas a estar esperando el momento de desayunar y armar algo nuevo y bonito!! (Y sacarle alguna foto). Es un hecho, hago un smoothie bowl y salgo feliz de casa. Vas a ver que te pasa lo mismo. ;)

Ingredientes:

Smoothie

Maca, 1 cda

Banana, 1 (congelada)

Leche de almendras, 1/3 taza

Opcional: Acaí, 1 cda de polvo

Topping

Bayas de goji, 5-6

Chips de chocolate, 1 cda

Kiwi, 1/2

Opcional: Muesli, 1 puñado

Instrucciones:

Simplemente licuás todos los ingredientes del smoothie. Queda más pastoso que un smoothie normal porque no tiene tanto líquido ni tantos ingredientes, la idea del smoothie bowl, es ponerle ingredientes como superalimentos pero poquitos. Luego si, inspirate en la decoración y en los toppings que es donde vas a poder ponerle más y más superalimentos y cosas buenas. Probá con los que te sugerimos aquí haciendo tus propios chips de chocolate y cortando el kiwi en rodajas. BE HAPPY!

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com



LECHES Y LATTES

Leche de Nuez.....20

Leche de Avena.....21

Matcha Latte.....22

Café Alcalinizado.....23

Top Tips:

Las leches vegetales (también conocidas como leches veganas) duran 3 a 4 días en la heladera.

Aquí te pasamos las bases que son delis solitas e ideales para cocinar o usar como base de tus smoothies o alcalinizar tu café de las mañanas. Cuando las tomes solas puedes sumarles un poquito de vainilla y miel.

Quedan ricas frías y calientes!

NO son un sustituto de la leche animal en aporte, pero son muy versátiles e ideales como base cuando no nos cae bien la leche animal. Podés leer más sobre ellas en nuestra [Guía de Leches Veganas](#)

Leche de Nuez



Ingredientes:

Nuez, 1 taza

Agua mineral y/o filtrada, 3 a 4 tazas

Instrucciones:

La leche de nuez es muy fácil de hacer, básicamente igual que todas las leches de frutos secos.

Poné a remojar una taza de nuez durante la noche (al menos 4 hrs).

Luego las enjuagás bien y las colocás en la licuadora, con 3 a 4 tazas de agua filtrada (graduá la cantidad de agua acorde a lo cremosa que la quieras), lo licuás bien y luego colás.

Se cuelean igual que los jugos, con un colador bien finito – ponelo sobre un bowl ancho y déjalo escurrir. Podés ayudarte con una cuchara. Otra opción es usar una “nut milk bag”, que son hechas con una tela estilo tul y vas apretando para que salga al máximo.

Y listo! Ya tenés la leche.

Leche de Avena



Esta es una alternativa más barata – pero muy nutritiva – a la leche de almendras u otros frutos secos. La contra es que no queda tan cremosa, pero el súper beneficio es el precio y para los que somos un poco (o muy!) alérgicos a los frutos secos, nos viene bien el cambio.

Ingredientes:

Avena, 1 taza

Agua mineral y/o filtrada, 3 tazas

Instrucciones:

Dejá remojar al menos 20 minutos la avena. Puedes dejarla toda la noche si prefieres.

Enjuagá bien.

Este proceso de remojar y luego enjuagarlas no solo las va a hacer más sencillas de licuar sino que te ayuda a digerirla mejor.

Ahora sí, meté todo en la licuadora y licuá hasta que veas que está bien mezclado. No es necesario que licués taaanto que quede hecha polvo... ;) Nos gusta empezar licuando con un grado bajo e ir subiendo la intensidad a lo último por unos segundos.

Colalo con un colador finito, igual que con los jugos cuando los haces en licuadora. Si no te gusta que quede ningún pedacito puedes volver a pasar la leche por el colador un par de veces más.

Café Alcalinizado



Si no podés vivir sin café, está bien. No es algo grave ni malo tomar café. El problema está en el exceso y en todo lo que le agregamos (¿cuántas cucharitas de azúcar por día sumá?) y por supuesto... la hora. Nuestra recomendación: tomá hasta 2 tazas al día, y preferilo antes del mediodía. Si lo alcalinizás como en esta receta, mucho mejor!

¿Por qué importa la hora? Tal vez sos como yo, y aunque tomes el café o cualquier cosa con cafeína a las 10 PM, dos minutos después estás dormida profundamente. Peeero la ciencia nos dice que aunque nos durmamos, el descanso no es el mismo. El cerebro sigue activo hasta 8 horas después de tomar cafeína! *Ahhh!*

Dormir bien es fundamental para el detox y más en un mes como este en que estás incorporando muchos cambios, porque el cuerpo se repone y regenera cuando duerme. O sea, todo lo bueno que hiciste por tu cuerpo va a hacer efecto cuando dormís. Vale la pena! Si te gusta este tema te recomendamos "Sleep Smarter" de Shawn Stevenson, o "The Sleep School" de Dr. Gee Meadows.

Ingredientes:

Café, 1/2 taza hecha con agua filtrada

Leche de almendras, 1/2 taza

Canela, pizca

Cardamomo, pizca

Opcional: Azúcar de coco (o rubia), 1 cdita

Opcional: Maca, 1 cdita.

Instrucciones:

Hacé tu café como de costumbre y con el café que siempre usás. Podés probar con granos de café verde para obtener más antioxidantes.

Mezclá los superalimentos por último. La canela nos gusta dejarla para el final, y simplemente espolvorearla por arriba. Deeeli

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días



DESAYUNOS

Chía Pudding con Superalimentos.....	24
Galleta de Arroz con Queso de Cabra, Palta y Sésamo negro.....	26
Tostada con Palta y Huevo.....	28
Revuelto de Tofu.....	29

Top Tips

Ya escuchaste que desayunar te ayuda a rendir más, a tu creatividad, y hasta regula tu apetito (fundamental para bajar de peso), peeeeero en el ritmo del día a día es muy probable que salgas sin comer nada (“no tenía hambre”) o haciendo desayunos al pasar y sin mucha creatividad.

Reapropiate de esta hora del día y aprovechá la oportunidad que te dá cada mañana de nutrir tu cuerpo de verdad.

- ✓ Te queda mejor cambiar los desayunos de día o repetir alguno? Adelante!
- ✓ Algunos días vas a ver smoothies en el menú, esos están listados en su sección.

Chía & Avena Pudding con Superalimentos



Rinde para 1

Ya conocés los chía pudding y ahora es tiempo de variar y subir de nivel con tus creaciones. Los puddings te saalvan porque los dejás armaditos a la noche cuando estás con más luces y de mañana solo tenés que sacarlo de la heladera y yum! O por supuesto, lo podés dejar armado para la merienda.

Un tip más: si lo armas en un potecito con tapa podés llevarlos contigo a dónde quieras -- *on the go*.

Ingredientes:

Avena, 2 cdas

Semillas de chía, 2 cdas

Leche vegetal, 2/3 taza (la que tengas en la heladera; o leche animal)

Granada, 1 a 2 cdas de semillas

Miel, 1 a 2 cdas (o néctar de coco, o agave)

Elegí tu superalimento: Açaí, Maca, Espirulina o Cacao Raw, 1 cda

Opcional Fruta: 1 chica o 2 medias porciones (e elección -- frutilla, durazno, incluso puede ser palta!)

Opcional toppings: Cereales de coco, 1 a 2 cta; menta, a gusto

Opcional Protéico: Yogurt descremado, 1 cda

Opción bajar de peso: omití la fruta, bajá u omití la miel, quedándote solo con la granada y usá la mitad de caco raw u optá por otro superalimento.

Opción gluten-free: usá el doble de chía y dejá afuera la avena

Instrucciones:

Si estás con tiempo podés armar la chía y la avena en diferentes potes y al momento de servir verter uno y después el otro. Sino, simplemente mezclá

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

ambas en un mismo pote. Tapá (ambos) con la leche vegana, sumá la miel, revolvé y metelo en la heladera a hidratarse.

Si preferís podés usar leche de vaca o cabra.

Te recomendamos agregar el superalimento y la granada a la mañana pero si sabés que vas a estar a mil podés hacerlo todo en el momento.

Agregá la cucharada de tu superalimento preferido –nos encanta el açai para los puddings porque da un color divino, pero podés aprovechar los que ya tenés en casa si te gusta la maca, o si estás necesitando un extra de espirulina este es otra comida ideal para sumarla. Si tenés un antojo de chocolate, sumá cacao raw (o amargo).

Otros superalimentos que nos gustan pila en los puddings son mejores como topping: la canela, las bayas de goji, las semillas de cáñamo y alforfón (previamente procesado).

Otro topping que amamos es fruta, elegí una porción chica de una fruta que tengas en casa. Para los puddings nos encantan los frutos rojos, el durazno, el kiwi y la banana. Te puede sorprender, pero en el mundo foodie está muy de moda usar palta sobre los pudding y realmente queda bien. Experimentá!

Completá el topping con una cuchara de yogurt descremado para sumar proteínas y calcio.

¿Por qué quedan tan bien los chía pudding? Porque las semillitas se va a hinchar creando una mezcla gelatinosa que queda deli y da muy buena textura!

Este *pudding* proporciona omega 3 y fibra (vienen de la chía), vitaminas, antioxidantes y abundante fibra. *Whoa!*

Acompañalo de un té verde.

Galleta de Arroz con Queso de Cabra, Palta y Sésamo Negro



Este desayuno es de mis favoritos & espero que tú también disfrutes esta variante del ya clásico Tostada/Galleta con palta. *Ya quiero que sea miércoles!* ;)

Tanto el queso como la leche de cabra son más alcalinos que los de vaca, e incluso a muchos les resulta mucho más fácil de digerir. Esta semana vas a ver al queso de cabra en meriendas y snacks, y seguramente te “sobre” un poco. Podés seguir usándolo de la misma manera o animarte a sumarlo a tus ensaladas como aporte protéico – si sos veggie, es una muy buena forma de variar aportes.

Ingredientes:

Galleta de arroz, 2 grandes o 4 chicas
Palta, ½ palta chica
Queso de cabra, 1 a 2 cdas o fetas
Sésamo negro, 1 cta
Opcional: Limón, jugo a gusto
Opcional: Aceite de oliva, 1-2 cta (5-10 gr)

Instrucciones:

Cortá la palta al medio, guardá la parte en donde quedó el carozo en la heladera (el carozo ayuda a que no se pase tan rápido – siempre dejáselo “puesto” y guardala en un potecito hermético).
En la misma cáscara de la palta batí la pulpa con una cuchara o tenedor y agregá el aceite de oliva y/o limón.

Esparcí la mezcla de la palta sobre las galletas e arroz. Por arriba poné las fetas o cucharadas de queso de cabra y para completar espolvoreá con unas semillitas de sésamo negro.

Como siempre, puedes sustituir la galleta de arroz por una rodaja de pan multigranos o integral; preferimos los artesanales.

Acompañalo de un Café Alcalino o si estás apurada directamente de una leche vegana. Deli!

Tip Práctico: Cuando estoy muy cansada o con poca hambre, uso esta comida de cena. Si lo querés un poquito más “polentoso” podés sumar algunas cucharadas de atún – te recomendamos siempre elegir la lata del atún en lomo o entero (nuuuunca el desmenuzado porque aún en las marcas buenas, no es la misma calidad *ojo*).

Tostada de Palta y Huevo



Ingredientes:

Pan integral o con semillas, 2 rebanadas (Te recomendamos Del Museo, o Artepan)

Palta, ½

Huevo, 1

Limón, jugo a gusto

Opcional: Sal marina y Pimienta negra, a gusto

Instrucciones:

Tenés **dos opciones**: mezclar la palta con el limón y el aceite de oliva haciendo un “puré” y untarlo a la tostada. O verter un chorrito de aceite de oliva sobre la tostada, luego colocar la palta cortada y por último un chorro de limón.

Para el **huevo**, te lo recomendamos a la plancha. Nada más rico que un huevo calentito a la mañana para empezar el día con todo (la proteína de origen animal a esta hora marca una gran diferencia en tu power para el día; si no sos full vegana aprovéchalo). Si te complica el huevo a la plancha, proba cocinarlo como huevo duro, podés dejarlo pronto la noche anterior.

Podés condimentar tanto la palta como el huevo con sal marina y pimienta negra a gusto.

Tip de las Paltas: ¿Estás confundida con los tamaños de las paltas? Una palta de las chicas marroncitas tiene unos 100 gr. Las paltas grandes verdes pueden pesar hasta tres veces más.

Revuelto de Tofu

AMOOOO este desayunooo, es de mis favoritos por lejos!



Este fue de mis **primeros desayunos alcalinos**. Marcó un cambio muy profundo en mí porque era una comida de verdad a la mañana (soy Matilde ;)). Tenía que levantarme más temprano, tener todo planeado y... cocinar! La recompensa? Un día lleno de energía y una dosis extra de nutrientes.

Muy importante: se come caliente.

Rinde para 2

Ingredientes:

Tofu, 285g

Aceite de coco, 1 cda grande (puede ser un poquito más)

Tomates, 2 grandes (180 g aprox cada uno)

Espinaca, 2 puñados (20 hojas total)

Cebolla, 1 mediana (110 g)

Morrón, 1 mediano (120 g)

Cúrcuma, 1 cdita

Pimienta negra, a gusto (ponele bastante)

Sal del Himalaya o sal marina, a gusto

Opcional: Albahaca, unas hojitas a gusto

Instrucciones:

Una vez que aprendas a hacerla, va a hacerse muy rápido. Primero cortar el tofu con tus propias manos así queda como un revuelto y no queda en cubos, es más rico cortado con las manos. Le da un touch especial.

Cortar la cebolla y el morrón y dejalos a un lado.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Corta el tomate en mini cubitos, y la espinaca que este bien lavada y picada.

En una sartén caliente, agrega el aceite de coco, tal vez tengas que ponerle más que una cucharada, puedes hacerlo con oliva también, queda deli los dos. Pero es una buena opción de receta para usar el aceite de coco, que en otras recetas puede sentirse mucho el sabor a coco, y personalmente no me gusta mucho cuando estoy comiendo algo salado.

Agregarle la cebolla y morrón, dejar saltar hasta que se doren un poquito y agregarle, la espinaca, tomate y tofu.

Luego agregarle un poco más de aceite, y la cúrcuma, pimienta negra y sal a gusto. Vas a notar que el tofu adquiere un color naranjita de la cúrcuma, así debe ser. Así queda deli!! El aceite si es de coco también se vuelve naranjita.

Podes servirlo acompañado de una tostada o unas galletas como crackers de semillas.

Esta receta rinde 2 porciones, una opción es hacerla toda, y ya guardarla en la heladera para el desayuno de mañana si estás muy apurada en la mañana.

Es absolutamente deliciosa, y puedes comerlo tanto como desayuno, almuerzo o cena!! Puede ser realmente adictiva :P



MERIENDAS

Bowl de Frutas con Ricotta.....	32
Tostada con Manteca de Maní y Fruta.....	33
Cupcakes Veganos de Chocolate.....	34
Scons de arándanos y limón.....	35

Top Tips:

¿No te duraron los scones de la semana pasada? *Uyy*

Congelá las porciones que no vayas a usar en el día o el inmediatamente siguiente para no tentarte de seguir comiendo.

Acordate que tus horneados del finde te van a salvar durante toda la semana – cuando lo indica el menú y/o cuando estás complicada con otra opción de merienda.

Bowl de Frutas & Ricotta



¿**Por qué con ricotta?** Porque sumás proteína de tu requerimiento diario y completas la comida. La fruta es muy buena (obvio!), pero comerla solita aporta demasiada azúcar. Para balancearla, agregar una proteína es la solución ideal + te deja satisfecha por más rato.

¡Te va a sorprender lo rica que queda!

Ingredientes:

Frutillas, 5 medianas (60 g)
Kiwi, 1 chico (60 g)
Lima, 1 cdita de jugo
Ricotta light, 20 gr
Pasas de Uva, 5 unidades

Instrucciones:

Lavá bien tus frutas, podés hacerlo con bicarbonato y agua o con vinagre, enjuágalas bien.
Cortar todo (menos los arándanos je)
Exprimí la lima por arriba de las frutas.
Pica la ricota si estás usando una en trozos o servíla con una cuchara por arriba de la fruta.

Variá tus frutas con las que tengas de la semana. La clave es diversificar tus opciones y que ya no haya frutas que te parezcan “raras”. Te pasamos este ejemplo a modo de que visualices el tamaño del bowl.

¿Vas a hacer ejercicio hoy? Aprovechá este snack como pre-workout!

Es ideal para comer unos **45 minutos antes de hacer ejercicio**. Ya sabés que es fundamental hacer ejercicio. Si hoy no es parte de tu vida, aprovechá cada vez que puedas a salir a caminar o hacé 30 minutos de cardio en casa (YouTube es tu aliado!). *Si necesitás orientación con el ejercicio avisanos!*

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Tostada con Manteca de Maní y Fruta



Te puede sonar raro pero esta combinación de tostada, manteca de maní y fruta pero vale la pena variar porque es deliiiiiosa, muy alcalina y una comida completa. *whoa*

Puede ser una merienda completa o incluso un snack pre o post workout potente para rutinas intensas. Nos encanta acompañarla con un jugo de remolacha antes de hacer ejercicio. Pero si sos de digestión liviana te conviene usar el jugo como preworkout (tal vez solo con una fruta de acompañamiento) y la tostada como post-workout.

Si no la estás usando como pre/post workout, y querés bajar de peso optá por la frutilla, dejá afuera el pan o comé media porción.

Te pasamos la receta de la Manteca de Maní abajo porque la versión realmente sana es la artesanal (no compres la de supers, que está llena de conservantes y estabilizantes). Si te complica hacerla, pedínosla que te la llevamos recién hecha y te dura meses.

Rinde 1 porción

Ingredientes:

Pan integral con semillas, 1 rebanada
Manteca de maní, 2 cditas
Banana, 1/2 mediana a chica o 4 frutillas
Opcional: Semillas de calabaza y chía

Instrucciones:

Tostá el pan, esparcí la manteca de maní (como si fuera manteca “común”). Pica la banana o frutilla prolijita y colocala por arriba de la manteca de maní tapando toda la tostada. Podés ponerle semillas de calabaza y chía por arriba. *Tan linda...*

Cupcakes Veganos de Chocolate



Rinde 12. Porción: 2; bajar de peso: 1

Ingredientes:

Avena, 1 taza

Harina cuatro ceros, 1 taza

Cacao amargo, 1/2 taza

Polvo de hornear, 1 cdita

Azúcar rubia, 1/4 taza

Pasas de uva, 1/2 taza

Leche de almendras o nueces, 1/2 taza

Aceite de girasol alto oleico, 2 cdas

Chía, 4 cdas previamente hinchadas

Opcional: Vainilla, cardamomo a gusto

Opción vegetariana: Huevos, 1 (o para bajar de peso 2 claras) en vez de la chía

Instrucciones:

Precalentar el horno mientras hacemos la mezcla.

Mezclar todo lo seco: avena, harina, cacao, polvo hornear, azúcar, especias, por un lado. Desgranar bien el azúcar rubia que tiende a hacer grumos.

Para unir la mezcla usá chía hidratada (cubríla con agua y esperá unos 10 mins para que se hinche; queda gelatinosa -- ideal para horneados). Sino, batir suavemente el huevo -- para que no queden estrías que coagulen por separado; agregarle la leche, el aceite y después las pasas.

Juntar los ingredientes secos y húmedos, y rellenar los moldes previamente enmantecados, cuidando que no queden demasiado llenos ya que van a "crecer".

Hornear por unos 35 minutos a 180° C. Es importante ir vigilándolos y testear hundiendo un tenedor a ver si sale limpio para comprobar que estén listos.

Si no sos vegana, acompañalos de un yogurt natural descremado para completar la proteína y si lo sos preferí sumarle nueces a la masa, o servilas por arriba y acompañá con una leche vegana.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Escons de Arándanos y Limón

Los tenés hechos del finde pasado. Acordate que se pueden congelar y quedan super bien si te sobran muchos.

Rinde: 12

Porción 2. Para bajar de peso 1.

Ingredientes:

Aceite de coco o de girasol alto oleico, 1/3 taza

Harina blanca (si puedes orgánica, mejor), 1 ½ taza

Harina integral (si es orgánica, mejor), o avena laminada procesada (queda como harina gruesita), 1 ½ taza

Azúcar de coco o azúcar rubia común, ¼ taza

Leche de coco (o yogurt o leche de vaca), 1 taza

Arándanos (o moras o frambuesas), ½ taza

Huevos, 2

Jugo de limón, ¼ taza

Cáscara de limón, 2 cdas

Polvo de hornear, 1 ½ cda

Baño de limón

Néctar de coco (o miel), ¼ taza

Jugo de limón, 1 cta

Instrucciones:

Precalentar el horno en 175 a 200°C

Mezcla todo lo seco en un bowl – harinas, azúcar y polvo de hornear.

En otro bowl mezcla el aceite que hayas elegido con la cáscara de limón y los frutos rojos. (Si usaste aceite de coco puedes ponerlo en la heladera hasta que esté firme y trabajarlo como si fuera manteca.)

Agregá la cascara de limón y los arándanos y combina suave.

Mezclá los huevos, el jugo de limón y la leche (o yogurt).

Agregaselo a los ingredientes secos y revuelve solo hasta que estén bien mezclados.

Estirá la masa a unos 2.5 cms de alto y corta los escones. Colocarlos en la asadera aceitada con aceite de coco... o girasol alto oleico. Puedes pintar con leche de coco o yogurt.

Hornealos por 25-30 minutos.

Mientras se hornea mezcla el néctar de coco o miel con el limón.

Apenas salgan del horno pintalos con la mezcla de jugo de limón y miel.

Yummm



SNACKS Y POSTRES

Manzana con Manteca de Maní.....	37
Mini Trufas.....	38
Mix de Semillas y Bayas de Goji.....	40
Nicecream de frambuesas.....	41
Palitos de Zanahoria y Apio.....	42
Palta con limón.....	43

Top tips :

¿Estás haciendo mucho ejercicio y necesitas snacks más potentes?

Sumá manteca de maní o humus a las frutas y verduras, acompañá tu mix de semillas de agua de coco, sumá maca a tus Mini Trufas, y acordate de los jugos y smoothies pre-y-post workout que son excelentes especialmente los que tienen remolacha, maca, espirulina y whey protein.

Manzana con Manteca de Maní



Ingredientes:

Manzana, 1

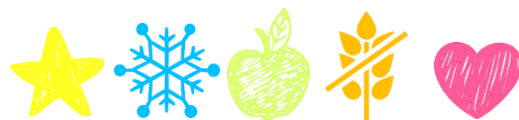
Manteca de maní: 1 cda

Ingredientes:

Pelá la manzana si no es orgánica y cortala como más te guste. Servila con la manteca de maní en un platito. Un snack que tenés pronto en 1 minutito y es delicioso.

Tip: Es perfecto como post-workout o incluso como pre-workout si no sos de digestión muy sensible, sino te conviene dejar los snacks con manteca de maní solo para el post.

Mini Trufas



¿Comer el snack o no comer el snack? Esa es la pregunta!

La clave es: menos picoteo, más snack.

Estas trufas son delis y muy nutritivas – ideales para comer en moderación... y aunque no lo creas, comiéndolas en su momento justo te ayudan a adelgazar.

wow

Vamos a ir indagando más en este tema pero te adelantamos lo siguiente: es muuuy importante que no pases más de 4 horas sin comer. No se trata de agarrar lo primero que venga, sino de planear pequeñas porciones – los snacks – para sacarte de esos apuros. Tratá de comerlos o bien después de hacer ejercicio, o cuando hayas pasado unas 3 horas sin comer y sabés que faltan un par (o más!) por delante.

Estar atenta a las horas de los snacks te va a ayudar a monitorear tus patrones, ver cómo te sentís y no dejar que tu cuerpo se agote por falta de – como diría la nutri – “nafta”.

Lo lindo de estas trufas es que también son el postre perfecto cuando la comida es muy livianita o simplemente tenés un antojo dulce y querés una opción sanita.

Ahora sí! La receta:

Ingredientes:

Almendras crudas, 1 taza

Dátiles, 8 unidades picaditos (frescos, no secos porque necesitás su líquido)

Cacao puro, 2 cdas

Coco rallado, 2 cdas

Opcional: Sal marina, pizca

Instrucciones:

Empezá procesando las almendras, cacao y coco. Hasta que queden bien picaditos casi harina.

Agregá el resto de los ingredientes y procesalos un poco más.

Luego transferí la mezcla a un bowl y con una cuchara y tus manos vas formando las trufas, que queden redonditas. Si necesitás agregar más agua, adelante; acordate que lo que une estos ingredientes son los dátiles pero si su néctar es poco vas a necesitar un poquito de agua.

Se conservan hasta por 5 días en un tupper fuera de la heladera. En la heladera aguantan unos días más.

Tip: Este snack mini pero super poderoso por sus propiedades, es ideal para llevartelo en un tupper en tu cartera a donde vayas, y evitar así andar comiendo cosas que no debes y te hacen mal. Con 2 trufitas ya vas a quedar con energía para seguir con tu actividad hasta la comida principal que te toca.

Son ideales como pre o post workout, si fuiste al gimnasio y demoras en llegar a tu casa a comer o si vas al gym directo del trabajo y no comiste nada, comer 2 trufitas de estas te va a cambiar totalmente tu entrenamiento o la actividad que estés haciendo. También me encantan cuando estoy “trancada” mucho tiempo en algun lado, como haciendo algún trámite o... en la peluquería. ;)

Mix de Semillas y Bayas de Goji

Un puñado chico semillas de calabaza y/o girasol incluyendo algunas pasas (5-8). Podés sumar frutos secos como almendras, cajú, nueces en el mix. Si no tenés bayas sustituilas por pasas de uva.



Este snack es muy cómodo de tener en el bolso del club y aprovechar apenas salís de clase. Vamos a ver más sobre alimentación pre y post workout a lo largo del mes detox. Pero te adelantamos que si comés este snack como post-workout intenso, podés comer algunas más y acompañarlas con agua de coco -- sus electrolitos y contenido de potasio y sodio te reponen mejor que cualquier bebida deportiva (y es mucho más sano!).

Nicecream de Frambuesas



Sip, ahora el helado bueno y sanito se llama “Nice Cream” (en vez de ice cream en inglés). Este es nuestra versión del de frambuesa que síiii es la fruta favorita de Matilde por eso la venís viendo bastante por ahí. ;)

Así simplecito como lo ves tiene solo 90 calorías, es fuente de fibra y de vitamina C. Como tiene un aporte de azúcar alto (entre la fruta y el néctar), es mejor usarlo siempre como postre, pero no lo comas de colación (lejos de las comidas). En los postres es bárbaro para comer sola toda la porción o dividirlo y servirlo acompañado de alguna tarta que tengas, o incluso como topping y textura en un smoothie bowl. Siempre queda bien!

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

Frambuesa, 150

Agua, 1 o 2 cdas

Néctar de coco / agave / miel, 2 cdas

Instrucciones:

Meté los ingredientes en la licuadora hasta que la consistencia sea cremosa. Luego a la heladera 1 a 2 hrs. Estos nice creams como son súper sencillos de ingredientes, son buenoas para comer en el momento. No te recomendamos dejarlos de un día para el otro por ejemplo.

Un tip: podés partir de frambuesas congeladas (sacadas un rato antes del freezer) así se congela más rápido.

Palitos de Zanahoria y Apio



Apio, 10 tallos de apio de 12 cm de largo (aprox!!)

Zanahoria, 10 palitos del mismo largo y mismo ancho (sí, aprox)

Lava y pelá la zanahoria, y cortala en palitos del ancho que te guste.
Cortá finito el tallo del apio y llevatelo contigo de snack a dónde estés.

Lo bueno del apio es que tenés que masticarlo bastante, así que eso te va a ir saciando, además de que el apio ayuda muchísimo a adelgazar - es un muy buen snack.

Estos palitos tienen muy pocas calorías, pero aporta muchos buenos nutrientes: riboflavina, niacina, vitamina B6, y ácido fólico, todas vitaminas del grupo B. Además son una buena fuente de calcio, magnesio y fósforo y una muy buena fuente de fibra, carotenos, vitamina C, vitamina K, potasio y manganeso.

Palta con Limón



Ingredientes:

Palta, ½ chica

Limón, a gusto

Opcional: Sal del Himalaya, pimienta negra, aceite de oliva, a gusto

Instrucciones:

No ensucies ni un plato. Abrí la palta a la mitad y contimentá a gusto. Podes mezclarla un poco dentro de la misma cáscara. Un plato menos que lavar el finde. ;)

¿Le tenés miedo a la palta? Tal vez la ves pesada, escuchaste que tiene grasa (oooouch) y la catalogaste como "la manteca de las frutas". Pero... la palta es bueníiiiisma!

Esas grasas que tiene son de las buenas y las que hay que incluir en nuestra vida. No solo nos deja satisfechos (fundamental para poder adelgazar) sino que nos hace mucho bien desde el cerebro hasta la piel.



ALMUERZOS Y CENAS

Ensalada Arcoiris.....	46
Ensalada de Espinaca y Ricotta.....	47
Falafel con Ensalada Griega.....	48
Lechuga Wraps.....	51
Merluza Crocante.....	52
Pan de Pita con Humus y Verdes.....	53
Pasta Verde.....	55
Salmón con espárragos.....	56
Sopa de Calabacín con Champignones...	57
Sopa Picantona.....	59
Tacos de Camarón o Pollo.....	60
Veggie Burgers.....	51
Wok de Vegetales con Cerdo.....	63

Simplificá!

¿Qué te van pareciendo las recetas? Ya para esta semana conocés unas cuantas del repertorio y las vas a hacer muchíiiiisimo más rápido. Y tenés otras prontas en el freezer! *yay*

Acordate que no tenés porque hacer todo al pie de la letra. Fijate qué recetas te gustan más, te resultan más sencillas, y **dejá afuera las que veas que no van contigo** o algún ingrediente te complica la vida. Para compensar hacé alguna **receta doble** (vas a ver que muchas rinden varias porciones) o usá los “requerches” que te vayan sobrando.

Leé más sobre como simplificar el menú y mantener el efecto detox en la guía “[Tips Para Simplificar](#)”. (Hacé [click aquí](#) o buscala entre tus mails).

Vegetarianos & No Vegetarianos:

Todas las recetas tienen una **versión vegetariana**. En las recetas base que no son vegetarianas, buscá abajo la versión veggie que mantiene la comida completa y balanceada.

Si no sos vegetariana y estás sintiendo que el menú incluye pocas carnes para lo que tu necesitás, sentite libre de agregar un filete de carnes o sustituir las carnes blancas que sugerimos por una roja. En algunas recetas te vamos haciendo sugerencias por la porción, pero tené como referencia una porción de 150gr.

Por más que en este mes apuntamos a que encuentres variantes y opciones diferentes, siempre es importante escucharse y sobre todo, sentirse bien. Otra opción es incluirlas en tu comida de Cheat Meal. ;)

Ensalada Arcoiris

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

Quinoa roja, 2 tazas cocidas (Podés usar quinoa común)

Remolacha, 2 tazas cocida

Granada, 1 taza de semillas

Queso de cabra, 150gr

Pistachos salados (sin cascara), 1 taza

Manzana verde, 2 tazas

Espinaca, 2 tazas (si es baby, mejor)

Aceite de oliva, 2 cdas

Cebolla de verdeo, 1 puñado

Limón, a gusto

Opcional: Vinagre o aceto balsámico

Instrucciones:

Cociná la quinoa con tiempo para que ya esté fría al servirla.

Herví la remolacha y cortala en cubos.

Picá la cebolla de verdeo finita.

Una vez que tienen todos los ingredientes prontos, lo mezclan en bowl y listo. Por arriba, pueden ponerle el dressing que tengas o les guste más como jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.

Ensalada de Espinaca y Ricotta

Tip de Sabor: No te saltees el dressing, aún uno simple como este, es el alma de la ensalada.



Rinde para 2 persona

Ingredientes:

Espinaca, 2 tazas

Rúcula o berro, 1 taza

Almendras picadas o fileteadas, ¼ taza

Palta, 1 en cubos

Ricota, 100gr

Opción vegana: Tofu, 100gr

Aderezo

Lima, 1

Aceite de oliva, 1 cda

Pizca de sal marina

Instrucciones:

Como siempre, lavá las verduras y apartá las cantidades necesarias, te hace la vida más simple tener todo acomodado cuando vas a cocinar.

Tostar las almendras picadas en una sartén y agregarle la ricota o tofu picadito (dependiendo si prefieren la opción vegetariana o la opción vegana elije una u otra, a ambas lo puedes agarrar con sus manos y simplemente desgranarlo en pedacitos, queda muuucho mejor así, que cortado con un cuchillo). Si prefieren pueden rallarlo en la parte gruesa del rallador.

Abrir la palta y cortarla en cubos

Mezclar todo junto en un bowl

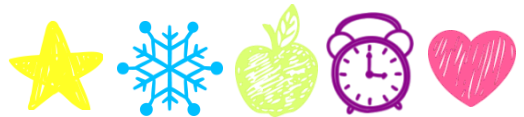
Agregarle el dressing

Y a comerrr!

Falafel con Ensalada Griega

Rinde 4 porciones

Falafel



Rinde 8 – Porción: 2; **Versión bajar de peso 1**

Ingredientes:

Aceite de oliva, 1 cda
Cebolla blanca, 1 (picada fina)
Ajo, 4 dientes (picados fino)
Garbanzos cocidos, 2 ½ taza
Quinoa cocida, 1 taza
Migas de pan, ½ taza
Perejil, ½ taza
Menta, ¼ taza (picada)
Eneldo fresco, 2 cdas (picado)
Comino molido, 1 cdita
Pimienta roja molida, 1 pizca grande
Sal marina, a gusto
Pan de Pita, 4

Servir sobre

4 pitas, calentadas (1 por porción / **versión bajar de peso obviar o solo media**)

con

Salsa Tzatziki y Ensalada griega (las recetas más abajo)

Ideas de toppings:

Lechuga, rúcula, mizuna

Instrucciones:

Guardá el líquido de cocción de los garbanzos.

Pica a mano o en procesadora la cebolla y el ajo.

Agrega los garbanzos, la quinoa, hierbas, comino, pimienta y sal.

Mezcla a mano o con la procesadora. La mezcla tiene que quedar bien combinada pero no demasiado suave. Si está demasiado seca, agregale líquido de los garbanzos.

Prende el horno a 200°C.

Forra una asadera con papel manteca, aceitala.

Arma ocho hamburguesas con la mano, o si eso te complica, vuelca la mezcla con un cucharón, directamente sobre la asadera forrada y aceitada

Hornea las burgers 10 a 12 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y las veas firmes.

Se pueden cocinar en sartén si prefieres. En cualquier caso, hay que tratarlas con cariño porque se desarman fácil. Si te viene bien puedes enfriar la mezcla de burgers en heladera antes de cocinarlas y eso las deja más fáciles de armar.

Ensalada Griega con Salsa Tzaziki



Ingredientes:

Pepino mediano, 1 (aprox 200 g)

Tomates medianos, 1 -- pueden ser perita (120 aprox total)

Aceitunas negras (griegas), ½ taza

Cebolla colorada, ¼ taza

Aceite de oliva, 2 cdas

Vinagre de manzana, 2 cdas

Albahaca, a gusto

Orégano, a gusto

Sal, a gusto

Pimienta, a gusto

Opcional más protéico: Queso feta o ricotta o de cabra (hecho migas), ½ taza

Versión bajar de peso: no uses el opcional

Instrucciones:

Combina los tomates, el pepino, las aceitunas y la cebolla en un bowl.

Pon el aceite, el vinagre, albahaca, orégano, pimienta y sal en otro bowl y mezcla.

Sirve inmediatamente o cubre y refrigera, por hasta 2 días.

Tip: Hay aceitunas importadas tanto de Grecia como de Italia, pero claro que pueden ser de cualquier origen. Lo que sí es interesante es que las uruguayas no tienen el mismo sabor, y son mucho más saladas.

Salsa Tzaziki



Ingredientes:

Yogurt natural descremado, ½ taza

Pepino (pelado, sin semillas, rallado y exprimido para que pierda líquido), ¼ taza

Cebolla de verdeo (picado finito), 1 cda

Eneldo fresco (picado finito), 1 cda

Aceite de oliva, 2 cdas

Jugo de un limón, a gusto

Sal, a gusto

Mezcla todo. Cubre y refrigera hasta que esté pronto para servir.

Lechuga Wraps



Ingredientes:

Lechuga, 8 hojas

Tomate, 1 mediano (o 8 cherries)

Morrón rojo, 1

Palta, 1

Choclo, 1/2 taza

Limón, 1

Aceite de oliva, 2 cdas

Sal marina, del Himalaya o común, una pizca

Suprema de pollo fileteada, 1 taza

Opción vegana: Garbanzos, 1 taza (podés procesarlos en humus)

Opcional: Totopos (nachos) - Podés comprarlos artesanales en *La Lupita*

Instrucciones:

Lavar bien los ingredientes, cortar picadito todos de un tamaño fácil de manejar menos el limón y la lechuga, y mezclar. Rellenar la lechuga con la mezcla y listo, ponerle limón por arriba si te gusta. Podés acompañar de totopos para un crunch-crunch extra.

A disfrutarrrr tu comida sencillita de lunes. Son deliiiiis

Tip #1: si estás **compartiendo con un “carnívoro”**, poné más pollo y si está muy hambriento... serví todo en un pan de pita incluso la lechuga.

Merluza Crocante con Verdes



Rinde 2 a 3

Ingredientes:

Almendras tostadas, ½ taza

Pan rallado, ¼ taza

Merluza, 2 a 3 filetes de 300 a 600 gramos (si es congelada, sacala del freezer la noche anterior)

Mostaza (en polvo o *Heinz*), ¼ taza

Aceite de oliva, 1 a 2 cdas

Opcional: Manteca, 1 cucharada

A gusto: queso parmesano, limón fresco y sal marina

Opción vegana: usá 1 Berenjena para los crocantes.

Instrucciones:

Las almendras y pan rallado van a la procesadora y se mezclan bien hasta que todo parezca migas de pan. Pasar la mezcla a un plato o bowl.

Agarrar cada filete de merluza y ponerle mostaza de cada lado.

Presionar los filetes de merluza en la mezcla de pan rallado con almendras.

Volver a hacer el mismo procedimiento las veces que te parezca necesario para que queden bien cubierto. Con 2 repeticiones queda genial.

Poner el oliva y/o manteca en una sartén caliente.

Colocar las milanesitas en la sartén y dejar cocinar por varios minutos de los dos lados hasta que estén doraditas-a-marrones por fuera. Podés chequear el pescado a ver si está del todo cocido.

Servir con una ensalada de lechuga y zanahoria rallada con dressing de oliva y limón. Siempre es bueno hacer la ensalada un rato antes de servir (antes de empezar con el pescado o a medio camino), para dejarla marinar en el aceite y oliva y que agarre más sabor. Podés espolvorearla con unas semillas de sésamo al servir, *super lindo!*

Pan de Pita con Humus



Rinde 1 porción

Ingredientes:

Pan de Pita, 1 entera
Humus, 1 cda colmada
Lechuga, 2 hojas cortada finita como tallarín
Maní, 5 o 6
Semillas de sésamo integral, 1 cta

Instrucciones:

Abrí el pan de pita al medio, colocá primero el humus, las semillas y luego la lechuga. Hay quienes prefieren la lechuga al fondo para que sea más cómodo de comer. Experimentá!

(Sí, se come con las manos)

Teniendo el hummus hecho esta comida se hace en dos minutos!
Si no tenés el humus ya pronto en la heladera o freezer, usá la receta que está en los snacks o pedínoslo con tu Pack de Jugos.

Ojo con los que puedas encontrar en el super por el contenido de sal. *ouch*

¿Sabías qué...? La combinación los aminoácidos del trigo del pan de pita y los garbanzos se complementan y forman una proteína completa.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Humus de Garbanzo



Ingredientes:

Garbanzos, 2 tazas cocidas

Agua, 1 taza

Aceite de oliva extra virgen, 3 cdas

Ajo, 1 diente o a gusto

Sal, 1 pizca

Opcional: Tahini, 2 cdas

Opcional: Pimentón, a gusto

Instrucciones:

Remojar los garbanzos toda la noche. A la mañana se cuelean y se enjuagan para sacar toda el agua “sucia”. Esto los hace más fáciles de digerir (y que no den gases!).

Se ponen a hervir en olla con agua limpia, sin tapar para que no desborde el agua. Se cocinan por aprox 1hr, hay que ir vigilándolos.

Enseguida que estén cocidos se cuelean y se procesan por procesador manual u otro. Agregar oliva, sal y ajo. Procesar de nuevo hasta que quede puré. Se le puede agregar tahini, que es el condimento clásico del humus.

Espolvorear con pimentón al servir.

Pasta Verde



Pasta. El domingo es día de pasta y más en el almuerzo. Disfrutala sin gluten, y siempre hacela verde, sea agregando vegetales al plato (desde chauchas a zucchini), acompañándola de una ensalada de entrada, y/o con un rico pesto como este que te pasamos.

Si quieres una guía con las cantidades para la pasta, pensá en un plato hondo lleno hasta el borde, o en una taza medidora colmada.

Para bajar de peso: comé $\frac{1}{2}$ a $\frac{2}{3}$ de la porción de pasta y sumá una ensalada verde. Usá la misma porción de pesto.

Pesto de Albahaca

El pesto fue el primer aderezo que aprendí a hacer y de las pocas cosas que aprendí de mi padre en la cocina. Recuerdo clarito salir al fondo de casa a buscar albahaca y ver si había alguna nuez caída del Nogal – que muy oportunamente - estaba en frente de la cocina. Si no era época, seguro había guardadas en algún lugar alto de la casa. Papá abría las nueces con las manos, pero necesitaba 2 para lograr el truco, así que siempre había que juntar unas cuantas. La mitad de las nueces no llegaba al pesto... eran demasiado ricas! Pero igual, siempre quedaba bárbaro. Esta es nuestra receta de siempre.

Ingredientes:

Albahaca, 20 hojitas

Perejil, 1 ramito

Ajo, 2 dientes

Aceite de Oliva, $\frac{1}{3}$ taza

Nueces, $\frac{1}{2}$ taza

Opcional: Parmesano, 1 cda

Instrucciones:

Procesar la albahaca, perejil, junto al ajo, oliva y nueces por 2 segundos. Como opción puedes picarlo todo chiquito en vez de procesarlo y te evitás limpiar la procesadora – como hacíamos en casa. ;)

Mezclar con la pasta ya hecha. Al servir espolvorear el parmesano y las nueces por arriba.

Salmon con Espárragos



Rinde 1 porción

Ingredientes:

Salmón, 150gr

Espárragos, 10 (150gr)

Limón, a gusto

Romero, 1 ramita

Aceite de oliva, 1 cda

Sal marina, pizca

Opción vegana: Milanesas de seitán, 2 pequeñas

Instrucciones:

Los espárragos van a la sartén a fuego lento podés empezar con ellos si te gustan bien cocidos o si los preferís apenas echos, dejalos para el final.

Aprovechá la misma sartén para cocinar el salmón con una cucharada de aceite de oliva. Ponelo a hacer del lado de la piel hasta que veas que está hecho (quedando más claro). Si te gusta que quede más seco, apagá la hornalla y tapá la sartén unos minutos para que se termine de hacer.

Si hacés la versión vegetariana, simplemente calentá las milanesas a la sarten o al horno.

Servir todo caliente y condimentar con limón a gusto.

Incorporamos el romero a sugerencia de Adriana, que hizo el Plan Detox hace poquito - muuuy buen consejo! En sus palabras esta comida con el romero: *“Un viaje de ida! Una delicia.”*

Podés acompañarlo de una ensaladita verde y si estás necesitando más energía sumá media taza de quinoa, mijo o arroz Urumatí. Aprovechá si algo te quedo hecho de los días anteriores.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Sopa de Calabacín y Champiñones



Los hongos y las semillas son un plus excelente para los platos vegetarianos, completando la proteína de este plato.

Ya sabés que sumar semillas siempre es bueno, pero acostúmbtrate también con los champiñones – no solo son una excelente fuente de proteína, sino que también tienen minerales y un buen aporte de vitaminas del complejo B, C y E. *Opa!*

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Calabacín en cubitos, 1kg

Manzana Roja, 4 unidades -peladas y en cubos-

Hongos frescos en láminas, 220gr (3 tazas)

Apio, 4 tallos en rodajas de 2 mm

Cebolla, 1 grande picada chiquita

Aceite de Oliva, 3 cdas

Caldo de verduras (... o agua si no tengo caldo ;)), 4 tazas

Jugo de Manzana, 1 taza (si nooooo me gusta lo agridulce puedo saltearlo...junto con unas cuantas calorías)

Sal Marina, 1 cdita

Pimienta negra, un par de vueltas de molino ... más o menos a gusto

Nuez Moscada, en polvo 1/4 cdita

Canela, 1/2 cdita

Chile o Ají picante, opcional -le da un toque picante

Opcional: Brotes de alfalfa, 1 puñado como topping

Semillas de Calabaza -para servir- 1 cda por porción (¡muy importantes para redondearle las proteínas a este plato vegano!)

Instrucciones:

Precalentá el horno a 220°.

En una asadera, colocá el calabacín y cebolla con parte del aceite de oliva. Llevalos a un horno suave (150°C) por 30 minutos aprox hasta que el calabacín quede blandito.

Mientras, mezclá en otra asadera, las manzanas rojas con los hongos y el resto del aceite de oliva. Llevalo al horno por 20 min aprox. (Si tenés la posibilidad de hacerlos al mismo tiempo en distintas bandejas del horno, impecable.)

Una vez cocidos al punto que querés – bien blando – retirá del horno y dejá entibiar; procesá o licuá los vegetales horneados, el apio, el caldo y el jugo de manzana hasta que quede un puré.

Luego pasa todo a una olla y cocina unos minutos sin permitir que hierva – apenas déjalo que levante el hervor – y agregale las especias.

Serví con una cucharada generosa de semillas de calabaza por arriba.

Sopa Picantona



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 boniato mediano, pelado, en cubos
- 1 banana mediana
- 1 cebolla en cubos
- 4 tazas de caldo de verdura ... o agua
- 2 tazas de leche orgánica de coco
- 1 cda aceite de coco virgen orgánico
- 2 dientes de ajo, prensados
- 2 cdas de albahaca fresca o seca
- 1 cta curry
- 1 cta sal marina
- 1 o 2 vueltas de molino de pimienta negra

Instrucciones:

Calienta el aceite de coco en una olla grande; cocina la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté cocida y agrega el curry cocinando sin llegar a hervir un minuto más.

Agrega los boniatos y la banana, revuelve y cocina unos dos o tres minutos. Agrega la albahaca, la pimienta, el caldo y la leche de coco y lleva a hervor y cocina por unos 20 minutos o hasta que los boniatos y la banana estén totalmente cocidos. Deben quedar blandos.

Licua o procesa hasta que la mezcla esté suave.

Esta sopa puede servirse fría o caliente.

Tacos de Camarón (o Pollo)



Rinde para 8 tacos. La porción es 2 chicos.

Ingredientes:

La Salsa

Aceite de oliva, ¼ taza
Agua, ¼ taza
Cebolla de verdeo, ½ taza
Perejil o cilantro, ½ taza
Ajo, 2-3 dientes
Limón, 2 chicos (para jugo)
Jugo de dos limones (chicos)
Yogurt natural, ½ taza

Los Tacos

Tortillas chicas, 8 (o pans lavash)
Repollo verde, 2 tazas
Palta, 1
Comino y/o pimentón picante, 1 cdta
Pimineta Cayenne, ¼ cdta
Camarones, 250 a 300 grs
Opción pollo: Pechuga, 250 a 300 grs
Opción vegetariana: Tofu, 200gr

Instrucciones:

Mezclar todo en una procesadora excepto el yogurt, hasta que este suave. Luego agregar el yogurt y mezclar hasta que esté combinado. Saborizar a gusto.
Saltar los camarones – o pollo -- con unas gotas de aceite en una sartén grande.
Mezclar parte de la salsa (no toda!) con el repollo hasta que el repollo esté mezclado.

Para servir los tacos, colocar una cucharada de palta y luego la mezcla. Luego agregar un poquito de queso, la salsa y acompañarlo de media lima para condimentar a gusto. Yummm!

Tip: comprá los pan lavash de una casa de comida armenia o las tortillas de una casa de comida mejicana.

Veggie Burgers



Ingredientes:

Boniato, 1 grande

Cilantro, 1/2 taza picado chiquito

Albahaca, 1/4 taza picada chiquita

Ajo, 3 dientes grande picados chiquito

Jengibre, 2 ctas rallado fino

Maníes salados y tostadas, 1/2 taza picados finos

Harina de Avena, 3/4 taza (avena arrollada procesada hasta que quede una harina gruesa)

Garbanzos, 1 taza cocidos y lavados

Aceite de oliva o coco, 1 cda

Salsa de soja baja en sodio, 1 cda

Jugo de lima, 1 cta

Sal gruesa molida (puede ser sal fina), 1 cta

Pimienta negra, a gusto (mejor si es molida en el momento)

Opcional: Pan tortuga (te recomendamos Pagnifique)

Instrucciones:

Precalienta el horno a 170°C.

Prepará una asadera con papel manteca y aceitalo.

Pelá el boniato y rallalo hasta tener aprox 1 ½ taza de boniato rallado y ponelo en un bowl.

Al boniato rallado agregalo las hierbas y los maníes picados.

En un procesador o licuadora (tiene que ser una de las que pica hielo) procesa la avena hasta que quede como una harina gruesa. Agregala a la mezcla de boniato.

Ahora procesa los garbanzos previamente cocidos. Tienen que quedar tipo pasta, pero no puré. Agregá esta pasta a la mezcla de boniato.

Ahora agregale el aceite, la salsa de soja y la pimienta.

Con esta pasta dale forma con las manos a 6 a 8 hamburguesas. A medida que las hacés colocalas sobre la asadera con papel enmantecado.

Aprovechá ese boniato que te sobra, cortando rodajas de aprox un centímetro de alto y ponelas sobre el papel manteca con unas gotas de aceite por arriba y al horno con las veggies.

Hornea por unos 20 mins y luego dalos vuelta para hornear otros 15 aprox hasta que estén dorados de los dos lados.

Como también están los boniatos, ojo que no se quemen. Tal vez los tengas que retirar antes que a las veggie burgers.

Una vez doradas pon las burgers en una rejilla para que se enfríen. Con unos diez mins estamos.

Sirve sobre panes de hamburguesa tostados o **si prefieres una opción más liviana para bajar de peso y gluten-free:** sobre lechuga solamente, con rodajas de tomate, las rodajas de boniato y si deseas salsa kétchup.

Si no te gusta el kétchup puedes hacer una salsita de maní a base de manteca de maní y la leche vegetal que más te guste. **Va a ser una opción con proteína mucho más completa.** Simplemente licuá y listo!

Wok de Vegetales con Cerdo



Un wok de verduras (a.ka. “un saltadito”) es perfecto para solucionar la cena rápidamente con lo que tenemos en casa. Aprovechalo para usar esos restos de verduras que vas teniendo de más en casa, incluso podés usar alguna que hayas congelado -- si la congelaste en tiras es un momentito mandarlas al wok!

Podés variar las verduras, lo importante aquí es respetar las porciones de la relación verduras-carne-guarnición.

Como verduras quedan bárbaras la cebolla, morrones de colores, zapallito, berenjena, zanahoria, repollo...

Como proteínas opcionales podés usar el cerdo que te sugerimos o cambiarlo por lo que tengas en la heladera como pollo, camarones o incluso vacuno. Sip, si es grass-fed siempre es mejor y más alcalino.

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

Verduras varias, 1 y ½ taza

Cerdo, 100 gr

Arroz integral o Urumati, 1/3 taza

Semillas de lino, 1 cda

Aceite de oliva, 1 cda

Salsa de soja baja en sodio, a gusto

Instrucciones:

Cortar todo en juliana, de aprox 1/2 cm de ancho por 3 o 4 de largo.

Saltar la verdura toda junta rápidamente con una cdita de aceite (aceite de arroz, alto oleico o de oliva extra virgen).

Cuando este a tu gusto retirarla y en la misma sartén saltar la carne en tiras. Cuando este hecha reincorporar los vegetales y mezclar hasta que vuelvan a tomar temperatura para servir.

Una excelente guarnición para este wok es el ARROZ INTEGRAL.

Servilo con una cdita de semillas de lino y una 1 cdita de salsa de soja. El combo arroz con semillas de lino ayuda a bajar el colesterol.

A disfrutar!



INFUSIONES

Té Verde.....	66
Infusión de Equinacea.....	67
Infusión de Jengibre y Miel.....	68
Té o infusión de Aquilea.....	69
Té o infusión de Menta.....	70

Top tips :

Los té s e infusiones son ideales para sumar líquidos a tu día con un plus de nutrientes.

Hacete la costumbre de incluirlos para cerrar las comidas – si es en vez del postre mejor. ;)

Té Verde



Amamos el té verde y es muuuy alcalino!

Es perfecto para acompañar tu desayuno, para redondear tu almuerzo o por supuesto para despertarte a la tarde. Te ayuda a completar el tiempo de comida y hacer que tu cuerpo tome conciencia de que está satisfecho. Sip, después de tomar un té es más difícil que te tientes a seguir picoteando. Hacete el hábito.

Los Tips del Té Verde:

- Siempre que puedas calentá el agua en caldera u ollita y llená tu tetera; con un sobrecito de té alcanza. Así te asegurás de tomar más – claro, si estás acompañada compartí, a todos les gusta una tacita de té de sorpresa.
- Existen té verdes orgánicos; siempre que puedas, preferilo. Nos encanta el clásico o el mix con jazmín – experimentá y encontrá tu favorito. Vale la pena porque el té verde es altamente antioxidante y ayuda al cuerpo desde la memoria hasta a combatir las caries.
- Como tiene teína, te despierta. Ideal para la mañana o después de almorzar pero no tanto para la noche.
- Los días de calor, animáte al té verde frío. Dejalo enfriar y/o servilo sobre hielo.
- Por supuesto, acostúmbrete a tomarlo sin endulzar. Si no te acostumbrás preferí miel, o probá cómo queda suavizándolo con limón y/o jengibre.
- Es un favorito para agregar al agua de tu mate.

Infusión de Equinacea



Esta infusión es uno de nuestros secretos especiales. Es conocida desde hace siglos por mejorar la salud, y hoy en día está comprobado científicamente que fortalece al **sistema inmune**. *Yay* Es muy efectiva contra el resfriado común e incluso contra la gripe, y se usa mucho para curar y prevenir herpes.

Cuándo estés necesitando un boost especial para tu salud, tomala todos los días o al menos varios días de la semana.

¿**Dónde conseguirla?** Nos encanta la equinacea de *Prana*, que es parte de su línea de hierbas orgánicas cultivadas por mujeres uruguayas. Pedila en los supers o en los mercados especializados.

Si sentís que te hace muy bien y querés un efecto más fuerte, también podés tomarla en cápsulas – se vende en todas las **farmacias**.

Infusión de Jengibre y Miel



Es un clásico del detox; la podés hacer más picantona o menos según la cantidad de jengibre que uses. Esta infusión suavecita a la noche... *todo un disfrute*

Ingredientes:

Jengibre, 5 rodajas de ½ a 1 cm de grosor
Miel, 1 cdita por taza
Limón, jugo y cáscara (si es orgánica) a gusto
Agua filtrada, 2 a 3 tazas

Instrucciones:

Hervir agua con el jengibre. Puedes agregar cáscara de limón en este momento también.

Una vez que hierve, apagar el fuego y dejar asentando al menos 10 minutos. Puedes dejarlo tapado o no, dependiendo de qué tan caliente te guste servir los té e infusiones; pero es importante dejarlo asentar un buen rato.

Al servirlo agregá una cucharadita de miel a tu taza y jugo de limón a gusto. Cuando lo hacemos con cáscara de limón no tendemos a agregarlo, pero sino, puedes cortar una rebanada bien finita de limón y agregarla al té.

Te recomendamos sólo usar la cáscara en cualquiera de las dos etapas solo si es orgánica.

Infusión de Aquilea



Ay la achillea millefolium! Un yuyo más entre los pastos de mi casa de toda la vida; más de una vez fui a arrancar alguna limpiando el fondo... y sentí los gritos de mamá, "la aquilea nooo...". Por suerte, la pobre aquilea prosperó aún con mis ímpetus de sacar todo menos el pasto. Algunos añitos después cuando me sumé a los té e infusiones de la noche, yo también me enamoré de la aquilea.

Es buena para todos, pero es in-cre-í-ble para la mujer. Alivia los dolores menstruales y regula el ciclo.

Si la estás necesitando, podés tomar hasta 3 o 4 tazas a diario. Eso sí, hacelas en el momento porque si hacés mucho como para el día siguiente ya queda amargo.

También es conocida para tratar el acné. En este caso se usa el té o jugo directamente sobre la cara o la piel afectada para hacer una limpieza. Es importante siempre que probamos con hierbas y plantas sobre la piel, primero probar con una parte chiquita de la piel y comprobar que no seamos alérgicos y después sí, adelante. De hecho, esto es una buena práctica con las cremas de industria también.

Otro tip, hacete este tipo de limpiezas siempre de noche para evitar la exposición de sol con la piel sensible.

Las bondades de la aquilea no terminan aquí, es antinflamatoria, antiséptica, ayuda a la cicatrización y es tonificante. Integrala a tu relax de la noche.

Té o Infusión de Menta

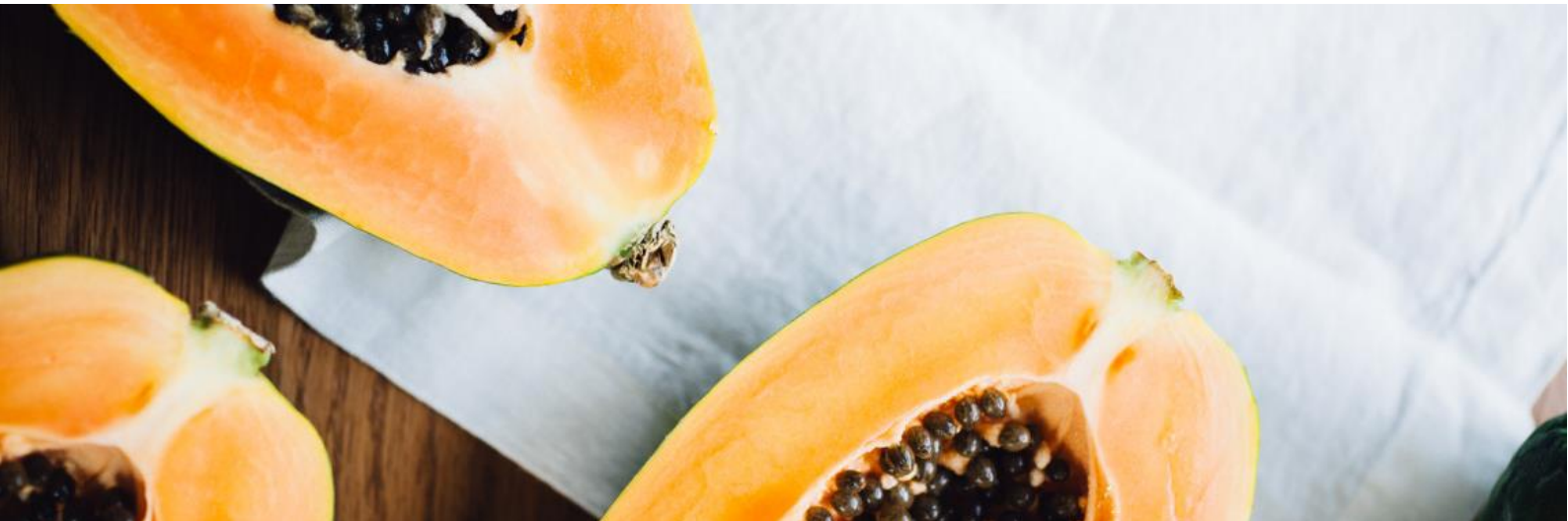


El té de menta es súper digestivo. Tomalo después de una comida pesada o que no te haya caído muy bien. Pero tené cuidado porque te puede despertar. Si lo usás de noche, que sea en días que no te vas a dormir enseguida; idealmente mantenelo para más temprano en el día.

El té de menta se encuentra en los supers pero también podés comprar menta fresca -- o plantarla en tu jardín (o balconcito!) y tenerla siempre a mano.

Si la vas a hacer como infusión, llevá el agua a hervor y luego agregá unas hojitas y/o ramitas de menta y dejá reposar un rato.

Podés sumar jengibre, limón y miel.



RECURSOS

[Tips Para Simplificar \(y mantener el Efecto Detox!\)](#)

[Guía de Sustituciones](#)

[Guía Para Conservar Mejor Los Alimentos](#)

[Utensilios de Cocina Recomendados](#)

[Lugares de Compra](#)

[Packs Jugos Prontos TanVerde](#) (+ sopas, ensaladas y meriendas)

[Almuerzos L-V prontos](#)

[Lista de Compras](#)

[Menú Calendario](#)

Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Tus sueños valen la pena
el tiempo que te toma lograrlos.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días