



Plan Detox TANVERDE de 30 días

Mini Recetario

Jugo Verde Detox de Manzana



*Preferí tu jugo verde en ayunas sea
apenas te levantás o en el día
cuando pasaste algunas horas sin
comer para maximizar la absorción
de nutrientes y maximizar el efecto
detox!*

*Te ayuda a bajar de peso, a
deshincharte, a fortalecer tu sistema
inmune, a mejorar tu piel y a levantar
tu energía. *wow**



Jugo Verde Detox de Manzana

Ingredientes:

- 1 puñado de Espinaca
- 1 tallo grande de Apio
- 1 Limón entero
- 1 Manzana

Opcional: Menta, Perejil
o Espirulina

Instrucciones:

Lavá bien todo y si el limón no es ecológico no uses su cáscara.

Si tenés una jueguera solo tenés que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco). Si agregás espirulina que sea al final.

Si no tenés juguera no importa, podés usar licuadora! Agregá agua a la receta, licuá y luego colalo. Depende de tu licuadora, pero seguramente te convenga picar el apio finito (si es con cuchillo de cerámica, mejor), cortar la espinaca un poco (con las manos alcanza) y sacarle la cáscara al limón.

Receta: Smoothie Rosado

Los smoothies son el clásico desayuno y merienda, pero como son tan nutritivos y (con el mix de ingredientes perfecto como en este caso) balanceados pueden ser un almuerzo o cena livianos. Te salvan cuando estás apurada y realmente no podés parar, o cuando llegás cansada a casa con poca hambre.

Probá con esta receta deliciosa. Lavá bien todo y licuá: pronto!

Ingredientes:

Frutillas congeladas, 1 taza

Banana, 1 mediana

Avena, 1/3 taza (previamente remojadas por 10 mins)

Leche de Almendras, 1 taza

Opcional: Agave, 1 cda



Receta: Bowl de Avena Raw & Frambuesa

Los bowls de avena raw son muuy nutritivos y muy fáciles de hacer (ni siquiera hay que cocinar). Probalo y descubrí porque se imponen en el mundo *foodie* saludable.

La noche anterior dejá a remojar la avena con leche (nos encanta usar leche de almendras) y metelo en la heladera a que se “hinche”. A la mañana siguiente le agregás toppings y listo.





Receta: Bowl de Avena Raw & Frambuesa

Ingredientes:

1 puñado de framuesas
1 cda de Granada
1/4 taza de avena
3 cucharadas de semillas de Chía
1/4 taza de leche de almendras (o “común”)
Opcional: Miel o Agave

Instrucciones:

Colocar la avena en un pote (preferentemente de vidrio que te sirva para usar de bowl o “plato” luego) y verter la leche de almendras. En el mismo frasco u otro agregar las semillas de chía también a remojar.

Tapar y meter en la heladera a “hincharse” durante la noche. A la mañana puedes esperar unos minutos para que se temple (o no, va en gustos).

Si lo servis en otro pote, empezá con la granada, luego colocá la avena y la miel o agave, mezclá un poco, colocá la chía. Por último colocá las frambuesas a modo de “topping”. Ta-tan! Desayuno listo para disfrutar!

Receta: Bites de Quinoa

Esta receta es ideal para hacer un lote grande y guardar en la heladera, así te quedan para otras comidas de la semana - son especiales **para llevarte al trabajo o para tener la cena casi lista cuando llegás cansada.**

Acompañá estos bites con una **ensalda de verdes**: agarrá lo que tengas en la heladera como espinaca, lechuga, rúcula, berro, apio... (las verduras no-verdes también cuentan pero nos encanta fomentarte la gran ensalda de hojas verdes!). Condimentá con aceite de oliva, limón y sal marina. Yummm...

Yo ceno esto alguna vez por semana seguro, siempre variando alguna de las verduras que uso en los bites.





Receta: Bites de Quinoa

Ingredientes:

2 y 1/2 tazas de quinoa cocida
4 huevos grandes
1 cebolla pequeña
1/3 taza de queso a elección
1 diente de ajo
1 taza de kale picado finito
1/2 taza de chauchas
3/4 taza de harina de arroz
Opcional: 1 cdita de sal marina

Instrucciones:

Precaliente el horno a 175 grados. Usá la rejilla en la parte superior para que dore mejor.

Enmantecá la asadera de los muffins (podés usar aceite de coco).

Mezclá la quinoa (mejor si ya está a temperatura ambiente), con los huevos, y la sal en un bowl.

Agregá la cebolla, el queso, el ajo, y las chauchas - todo picado finito; por último agregá la harina.

Revolvé y dejá reposar unos minutitos. Luego colocalos en la asadera y espolvorea con la harina de arroz.

Horneá unos 25-30 minutos o hasta que esté cocido a través y doradito. Yummmmm!

Rinde 24 mini bites.



Ensalada de almuerzo y cena

La clave para disfrutar las ensaladas es variar y elegir las verdes, en vez de las pesadas con mayonesa o que tienen demasiado queso (nope, no cuenta como ensalada).

El clásico lechuga-tomate nunca está mal, pero animate a variar con combinaciones exóticas y divertidas con frutas, semillas o alguna de esas verduras que no comés seguido como kale, rabanito o apio.

Te pasamos una receta que siempre es un éxito en casa – súper fácil de hacer, yyy tiene un aporte protéico que te llena y completa el plato (como es balanceada en los 3 grupos podés usarla de guarnición o como plato principal *wow*).

Podés usarla de almuerzo o cena.

ENSALADA DE ESPINACA & RICOTA

Ingredientes:

Espinaca, 2 tazas
Rúcula o berro, 1 taza
Almendras, $\frac{1}{4}$ taza
Palta, 1 en cubos
Ricota, 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 o fileteadas en una sartén y agregarle la ricota picadita - la puedes agarrar y simplemente desgranarla en pedacitos con tus manos, queda muuucho mejor así, que cortada con un cuchillo. Si preferís puedes rallarla en la parte gruesa del rallador.

Abrir la palta y cortarla en cubos.

Mezclar todo junto en un bowl. Agregarle el dressing.
Listo!

Porción para uno como plato principal. Adaptalo acorde a lo que necesites.



Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

Receta: Ensalada de Espinaca & Boniatto

Esta ensalada es fácil de hacer y te da mucha fibra, buena proteína por el queso y el huevo, y “grasas buenas” por el aceite de oliva y el huevo.

Si vas a tener poco tiempo para hacer el almuerzo podés tener pronto en la heladera un huevo duro y haber horneado el boniato la noche anterior. Lo mismo para tostar las semillas de lino (tostá un montón y guardalas así).



Ingredientes:

1 boniato o papa
30 grs de queso (brie, muzarella o colonia)
1 taza de espinaca
1 cda de semillas de lino tostadas
1/2 limón
1 cda de aceite de oliva
1 huevos pasados por agua
Aceite de oliva virgen
Sal marina y pimienta negra a gusto

Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

Receta: Ensalada de Boniato & Espinaca

Instrucciones:

Precalentá el horno a 200 ° C. Lavá y pelá el boniato/papa. Cortalo en cubos - o en rodajas finitas si te gusta más crocante - y horneá.

En un bowl poné la espinaca, el queso cortado en cubos y el boniato. Hacé jugo del limón y esparcí por arriba, luego agregá el aceite de oliva.

Poné el huevo a hervir hasta que llegue al punto "pasado por agua" (puede ser duro si te gusta más). Pelar y cortar en dos.

Por último, espolvorear las semillas de lino. Puedes condimentar a gusto con sal marina y pimienta. Pronto!



Se viene un
Nuevo
Comienzo
en mayo!

Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

Escribinos por más info y
sumate al grupo!

plandetox@tanverde.com