

RECETARIO

Semana #2

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

El curso web que cambia tu vida

INDICE

Jugos y Aguas.....	04
Smoothies.....	11
Leches y Lattes.....	15
Infusiones.....	59

Desayunos.....	19
Meriendas.....	24
Snacks y Postres.....	27
Almuerzos y Cenas.....	33

Antes de Empezar: 3 Preguntas.	03
Recursos.....	64



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 segunda semana y ya tenés mucho recorrido! Tu cocina está llena de ingredientes sanitos, sabés donde ir por más y tenés unas cuantas cosas en el freezer. Disfrutá este proceso y antes de empezar 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 de Remolacha PreWorkout.....	09
Jugo Superpoderoso.....	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.

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 Frutilla



Durante este mes, ponete la meta de tomar más agua.

La hidratación es fundamental en todo detox y maximiza los efectos de todo lo bueno que estás haciendo por tu cuerpo. Tené presente los 2 litros diarios como mínimo entre lo que tomes de agua, jugos e infusiones. Lo importante es prestarte atención porque cuando sentís sed quiere decir que YA estás deshidratada. *ouch*

Estando bien hidratadas estamos más concentradas, más productivas, evitamos dolores de cabeza y todo el cuerpo funciona mejor!

El agua alcalina se puede lograr de varias formas, una de ellas es agregándole verduras, frutas y hierbas alcalinas. Sus nutrientes biosolubles actúan en el proceso de hidratación y lo mejoran. Sip, estas aguas te hidratan más que el agua solita.

Te vamos a ir presentando diferentes combinaciones – sentite libre de alternarlas y crear las tuyas propias. Ésta de aquí es especialmente buena para adelgazar:

Ingredientes:

Agua mineral (y/o filtrada), 1 lt

Frutilla, 1 pepino

Albahaca, 5 a 10 hojas

Instrucciones:

Lavá bien. Picá la frutilla al medio o en rebanadas, como te guste más. Agregá al agua junto con la albahaca (pueden ser las hojitas o toda la ramita).

Pronto!

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 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.

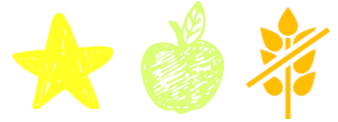
Opción 2: Colocar todos los ingredientes en la licuadora y agregarle 1 taza o más de agua filtrada, licuar y luego colar para extraer el jugo.

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

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Jugo Superpoderoso



El pomelo rosado es la fruta más alcalina de todas por eso es báaarbaro; además solo este jugo ya cubre casi todo tu requerimiento diario de vitamina C. Por eso es excelente cuando sentís que estás cayendo con algún resfrío.

Ingredientes:

Zanahorias, 3 medianas

Jengibre raíz, 1/2 centímetro (o en polvo 1 cdita)

Cúrcuma, 1/2 cdita

Pomelo rosado, 1 (si no te gusta nada, hazlo con naranja)

Opcional: Hielo

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

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 Verde



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 Rosado.....12

Smoothie Spirulina.....13

Smoothie bowl Radiante.....14

Top Tips:

Reacostumbrá a tu paladar a sentir y disfrutar el azúcar natural de la fruta – dejá afuera los endulzantes.

El primero en irse debe ser el azúcar refinada (blanca) y los edulcorantes artificiales, luego también otros azúcares e incluso la estevia, el agave, el néctar y la miel. Empezá usando menos hasta que no los necesites.

Acordate que, igual que los jugos, se mantienen bien en la heladera hasta 48hrs. Tenelo en cuenta cuando planees tu semana. Podés hacer varios jugos y smoothies juntos y guardarlos. Aprovechá a hacer porción doble cuando tocan dos veces en el menú.

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.

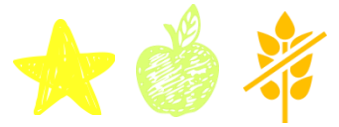
Lo ideal es que o bien las compres congeladas o compres en estación, las laves bien y les saques los cabitos & las metas a congelador ya prontas para sacar y usar.

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 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 Radiante

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



Básicamente es un smoothie en un bowl. Como es más espesos se puede decorar con todo tipo de toppings por arriba – logrando un crunch-crunch y texturas delis. Divertite decorándolo a tu & 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:

Kale, 1 taza (picado fino, sin el tallito del medio)

Ananá, 1 taza

Mango congelado, 1 taza

Banana congelada, 1 mediana

Albahaca, 3 hojitas

Agua filtrada, 2 cucharadas

Instrucciones:

Lavá bien el kale, y luego agrega en tu licuadora los ingredientes congelados junto al agua.

Licuá y anda agregando los demás ingredientes, si necesitas más agua agrega un poquito, pero la idea es que quede un smoothie bowl no muy líquido, más bien como un helado de consistencia

Por arriba podés agregarle los toppings que quieras y tengas a mano: bayas de goji, almendras o nueces, semillas de chía, chips de cacao, cereales de coco

Tip Pro: En los smoothie bowls es especialmente importante que la fruta sea congelada para crear la consistencia deseada.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com



LECHES Y LATTES

Leche de Nueces.....17

Leche de Avena.....18

Matcha Latte.....19

Café Alcalinizado.....20

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. Vamos a ver más sobre ellas a lo largo del mes detox.

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. 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.

Matcha Latte



Rinde 1

Ingredientes:

Leche de Almendras, 1 taza
Matcha en polvo, 1 cdita
Miel, nectar o agave, 1 cdita
Hielo, 4 cubos

Instrucciones:

Simplemente, en un vaso de vidrio o botella -con tapa- agregá la leche de almendras, matcha y endulzante que elegiste o que tengas a mano. Cerrá el vaso o la botella y batilo con tus manos por un minuto.

Un poco de ejercicio de brazos no viene mal ;)

Agregá 4 cubitos de hielo si preferís tomarlo frío.

Para los días de calor, viene muy bien frío, pero si tenés ganas de tomarlo calentito también queda súper rico! Al igual que tomarías un café, caliente o frío.

La diferencia es como te vas a sentir después de tomar este latte: SANA Y FELIZ.

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

Galleta de Arroz con Palta y Ricotta.....	22
Huevo 5 minutos y verdes.....	23
Muesli con Peras.....	24
Torre Mágica.....	25
Tostada con Huevos y Champignones..	27

Top Tips

Ya escuchaste que desayunar te ayuda a rendir más, a tu creatividad, y hasta regula tu apetito (fundamental para bajar de peso), peeeero 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.

Galletas de Arroz con Palta y Ricota



Rinde para 1

Ingredientes:

Galletitas de arroz mini, 4 (o 1 grande)

Palta, ½ chica

Ricota, 1 feta

Instrucciones:

Esparcí la palta sobre la galleta de arroz con una cuchara para que quede estilo puré, o rebanala para un toque gourmet. Agregá una feta (o trozo de tamaño similar) a tu galleta o mini galletas & pronto! Una comida completa con los tres grupos de alimentos, sin harina, sin azúcar, poco calórica y que satisface. Te va a encantar!

Por supuesto, si no tienes problema con el pan y no sos de abusar de las harinas, podés sustituir las galletas de arroz por una rebanada de pan. Preferí siempre un integral o de semillas.

Nos encantan las variedades de *Artepan* que vienen rebanadas, porque son ideales para meter en el freezer y sacar de a una para tostar – sin tentarte de seguir comiendo. ;)

Huevo 5 minutos y Verdes



Rinde para 1

Ingredientes:

Huevo, 1

Rúcula, media taza (10 grs)

Pan multicereal, 1 tostada

Opción sin gluten: sustituí por una galleta de arroz, pan sin gluten o simplemente obviá el pan y sumá más verdes y unas semillas por arriba.

Instrucciones:

Poné el huevo a cocinar en agua casi hirviendo por 5 minutos Para que quede “pasado por agua”. Si te gusta la yema bien líquida, podés dejarlo algún minutito menos.

Servilo sobre un colchón verde y acompañá de una tostada o galleta de arroz.

Nota para bajar de peso: este desayuno es muy liviano de por sí; no te obligues a comerlo en su versión sin harina. Escuchate.

Acompañalo de tu bebida favorita como un Café Alcalinizado, o un té verde si no sos del café. O simplemente una taza calentita o fría de leche vegana.

Muesli con Peras



Rinde para 1

Estás empezando el día bien arriba, con casi el 40% de requerimiento diario de calcio (wii!) & muchas vitaminas.

Ingredientes:

Yogurt natural descremado, 200ml

Muesli, 2 cdas colmadas

Pera, 1

Opción bajar de peso: 1 sola cda de Muesli

Instrucciones:

Picá la pera en trozos fáciles de comer. Servilo en un bowl chico o un potecito de vidrio, luego agrega el yogurt y por arriba el muesli al mejor estilo trifle. (Si preferís podés dividirlo en más capas).

Si no encontrás pera podés usar la fruta que tengas en casa como manzana, granada o frutos rojos.

Torre Mágica



Rinde para 2

Ingredientes:

Boniato zanahoria, 1 grande
Espinaca, 2 tazas sin los tallitos
Cebollas, 2
Huevos, 2
Aceite de oliva, a gusto
Sal marina, a gusto
Opcional: tomates cherry

Instrucciones:

Empezá por caramelizar la cebolla, cortándola en rodajas y tiras finitas, calentando la sartén y agregando aceite de oliva. Luego agregas la cebolla y una pizca de sal. Hasta que queden doraditas.

Precalentá el horno a 200°C aprox, corta el boniato en rodajas de medio cm de ancho. En la asadera poné un poquito de oliva y agregá las rodajas de boniato, y luego al horno. Si querés, podés agregarle ya a la asadera los tomates cortaditos a la mitad.

En una ollita aparte, agregá un poco de agua 1 taza está bien, y luego de lavar bien tu espinaca, agregala a la olla con agua, a fuego medio. Dejá que se cocine unos minutos en la ollita tapada, enseguida va a estar pronta.

Cociná los huevos en una olla con agua hirviendo, primero dejá que hierva el agua y luego pone los huevos. La idea es que la yema apenas este cocida (pasado por agua).

Por último, para servir saca los boniatos del horno, colocalos en forma de torre en cada plato, agrega la espinaca arriba de la torre, luego las cebollas caramelizadas, y por arriba le pones el huevo, lo abris, y dejás que caiga la yema sobre la torre!

Sí, es una torre mágica, deliciosa, y te va a servir para solucionar un desayuno, una cena, un almuerzo, sirve para todo tipo de comidas.

¿Sabías qué? Esta receta tiene pocas calorías respecto al volumen (*yay*)

Aporta 14% de la necesidad diaria de fibra. Su fibra soluble ayuda a bajar el colesterol, la glicemia y el peso; la que no es soluble ayuda a mover intestino.

También te aporta a tus requerimientos diarios: un 20% vitamina b, 27% folatos, 22% riboflavina, 18% del potasio, 13% de magnesio, 13% de hierro, 10% de calcio, 12% de cobre, 30% de manganeso y 24% selenio.

Tostadas con Huevo y Champignones



Ingredientes:

Tostada, 1

Huevo, 1

Champignones, 100gr

Tomate, ½ (o 4 tomates cherry)

Aceite de oliva, 1 cda

Pimienta negra, a gusto

Sal marina, una pizca

Opcional: Salvia, unas hojitas

Instrucciones:

En una sartén a fuego medio, colocá el aceite de oliva para que nada se pegue y agregá los hongos ya cortados. Deja que se doren un poco.

Agrega la salvia seca, unas hojitas, un poco, a gusto, no muuucho -rompiéndola con tus dedos mientras la vas dejando caer en la sartén-, y por último agregá pimienta negra y sal marina.

Dependiendo del tamaño e tu sartén, podés hacer espacio para ir haciendo el huevo al mismo tiempo o esperar a que los hongos estén listos y retirarlos.

Servilo junto con una tostada y el tomate en rodajas.

Puedes rociar por arriba con un poquito más de aceite de oliva y salvia.

Vas a empezar el día con mucha energía y todo tu cuerpo lo va a sentir! *Que lindo!*



MERIENDAS

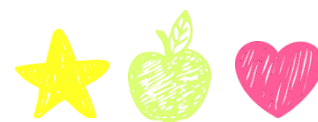
Tostada con Manteca de Maní.....	29
Barritas de Granola.....	31
Panqueques Veganos.....	32

Top Tips:

Usá yogurt descremado natural para acompañar tus meriendas – especialmente si son dulces. Vas a lograr una comida mucho más balanceada, cuidar el índice glicémico (fundamental para bajar de peso), y se digiere mucho mejor que la leche. *Opa!*

Ojo! No es cualquier yogurt. Tenés que cuidar que sea descremado y natural (sin azúcar) porque la mayoría de la oferta de yogurts están llenos de colorantes, aditivos, tienen crema doble, muchísima azúcar y, aunque no lo creas, plástico (sip, esos pedacitos de “fruta” tienden a ser goma). Nos gustan la marca Claldy y La Narbona.

Tostada con Manteca de Maní



Te puede sonar raro pero esta combinación de tostada, manteca de maní y banana es deliiiiiosa y SÚPER alcalina!

Es una merienda completa o incluso un snack pre o post workout. Nos encanta acompañarla con un jugo de remolacha antes de hacer ejercicio. Pero si sos de digestión liviana te conviene dejar el jugo como preworkout y la tostada como post-workout.

Si no la estás usando como pre/post workout, y querés bajar de peso optá o por el pan o por la banana; 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

Opcional: Semillas de calabaza y chía

Instrucciones:

Tostá el pan, esparcí la manteca de maní (como si fuera manteca “común”). Pica la banana 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...*

Manteca de Maní



Ingredientes:

Maní pelado y tostado, 2 tazas

Instrucciones:

Simplemente, procesas el maní por 4 a 5 minutos y vas a ir viendo cómo se va convirtiendo a una mezcla líquida y llegar a manteca. Seguí procesando hasta tener la consistencia deseada.

ADVERTENCIA: Necesitás una buena procesadora para lograr una buena textura (y no quemar tu máquina en el intento!!). Tené cuidado y si ves que vas a forzar tu máquina es mejor que la compres hecha.

Lo conservas en heladera hasta 3 meses. Preferí siempre un pote de vidrio y no lo guardes en la puerta, así te asegurás que siempre esté bien frío y se conserve mejor.

La manteca de maní es tu multivitamínico natural - y deliciosa!

Pensamos en "manteca", y en seguida se nos dispara la imagen opuesta a una alimentación saludable y para bajar de peso... pero no hay que temerle! Su contenido graso es principalmente monoinsaturado y equiparable al del aceite de oliva.

Uno de sus beneficios principales es que nos da una sensación de saciedad. Con unas pocas cucharaditas alcanza para sentirnos llenas & eso es fundamental cuando queremos estar sanos y bajar de peso. Hasta se dice que una cucharada es todo lo que se necesita para conseguir un mundo de beneficios para el corazón y para la cintura.

Además de ser cardio-protector, ayuda a al cerebro, levanta el estado de ánimo y mejora la energía. Disfrutala tranquilo!

Barritas de Granola



Ingredientes:

Avena, 2 tazas

Cereales, sin azúcar, 2 tazas picaditos

Maní tostado, 1/2 taza cortado en mitades

Manteca de Maní, 1 taza

Miel, 1/2 taza

Vainilla, 1 cdita

Instrucciones:

En un bowl, mezclá la avena, cereales, y maníes.

En otro bowl, mezclá bien la manteca de mani, miel y vainilla hasta que quede bien cremoso. Agrega la mezcla a los ingredientes secos y combinalos bien.

Colocá la mezcla a una asadera con "papel de manteca" por debajo. Presiona la mezcla hasta que quede bien expandida sobre el papel. Llevalo al horno por 30 min aprox (180°), apaga el horno y deja la asadera un rato afuera del horno. Cuando se enfríe, cortalo en 12 barritas.

Tip: Conservalos en un tupper de vidrio o si vas a andar con ellos usá una bolsita ziploc – te salvan para no caer en comer porquerías fuera de casa. Son ideales como snack para mantenerte con energía durante tu día y si te notas muy baja o con mucha hambre, comete una barrita enseguida.

Panqueques Veganos



Los pancakes son un clásico del fin de semana! Si bien no son nada complicados, pueden llevarte bastante tiempo en el simple hecho de esperar que cada uno esté listo. Esta receta es de solo 8 -- no worries.

Guardate alguno en la heladera (o freezer si te sobran muchos) para solucionar futuros desayunos y meriendas. Si preferís, podés cocinar solo parte y guardar en la heladera lo que te sobre de la masa (bien tapada) y los cocinás en el momento que los vayas a comer.

Rinde: aprox 8 pancakes

Instrucciones:

Harina de spelta (o integral), 1 taza

Polvo de hornear, 2 cda

Leche de almendras, 1 taza

Aceite de girasol alto oleico, 2 cdas

Vainilla, 1 cdita

Aceite de coco, 1 cda

Opcional: Fruta, 1 y nueces a gusto

Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes. Y dejar reposar 5 minutos. Calentar la sartén y agregarle aceite de coco. Luego ir colocando con un cucharón la mezcla de los pancakes en la sartén. Dejar cocinar, dorar de un lado y darle vuelta. Hacer lo mismo con toda la mezcla y listo!

Serví con miel o néctar de coco por arriba, podés agregarle las frutas que te gusten como frutillas, granada, bananas o arándanos. Quedan deliiiiciosos. Son alcalinos y veganos... y un poco adictivos. ;)

Acompaña los de un yogurt natural descremado para que sea una comida completa. O para una opción vegan-friendly usá nueces picadas por arriba.



SNACKS Y POSTRES

Frutillas con Ricotta.....	34
Mix Semillas y Bayas de Goji.....	34
Palitos de Zanahoria y Apio.....	35
Palitos de Zanahoria con Humus.....	35
Palta con limón.....	36
Pop Alcalino.....	37

Muy Importante:

Los snacks son una pequeña colación entre comidas para usar solo cuando pasás más de 4 o 5 horas entre comidas principales. Comer a sus horas y ordenadamente es muy importante para bajar de peso y la salud toda.

Vas a ver que a veces ponemos jugos alcalinos de snacks – aprovecharé a tomar esos siempre porque te alcalinizan y se pueden tomar a cualquier hora.

Los sólidos, como estos, si no los necesitás, obviaos.

Frutillas y Ricotta



Ingredientes:

Frutillas, 5 medianas (60 g)

Ricotta light, 20 gr

Opcional: Semillas de chía, 1 cda

Este snack es bárbaro como pre o post workout, por la combinación de al energía de la fruta con la proteína de la ricotta. Como es una porción chiquita es ideal como tentempié.

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!).

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.

Palitos de Zanahoria con Hummus

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

Hummus de garbanzo, 1 a 2 cdas



Lava y pelá la zanahoria, y cortala en palitos del ancho que te guste. Serví en un vasito de shot o similar el hummus y poné los palitos adentro o al lado.

Es excelente para entre horas y para una picada sanita (y muy top) en familia o con amigos.

Si no tenés el humus hecho en la heladera o freezer, usá la receta a continuación.

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.

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 (ooooouch) 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.

Pop Alcalino



Ingredientes:

Maíz pisingallo, ½ taza

Opcional: Aceite de coco, 1 cdita

Opcional dulce: Miel o agave, a gusto

Opcional salado: Sal del Himalaya, a gusto

Opcional salado: Cúrcuma, 1 cdita

El “pop” – popcorn, quiere decir granos de maíz que hacen “POP” – es una conocida y deliciosa golosina de grandes y chicos que todos conocemos y hemos disfrutado.

Si compramos el maíz PISINGALLO, podemos hacer pop casero. Lo único que necesitamos es una olla con tapa y un buen par de agarraderas (o dos repasadores gruesos).

Se calienta la olla sin aceite o si quieren con mínima cantidad y cuando está caliente se vuelca ½ taza de maíz pisingallo y tapando enseguida. Al segundo empieza el POP POP POP. Hay que moverlo para que no se pegue en el medio de la olla, e ir esperando hasta que esté todo “popeado”. (Bah, casi todo, siempre algunos quedan...)

1 taza de pop tiene unas 30 kcal, menos que una tostada finiiiiita! *Wiiii*



ALMUERZOS Y CENAS

Berenjenas con Parmesano.....	41
Costillas de cerdo con cebolla colorada caramelizada y verdes.....	42
Ensalada Amor de Verano.....	44
Ensalada Theo.....	45
Falafel con Ensalada Griega.....	46
Merluza Crocante.....	49
Pan de Pita con Humus y Lechuga.....	50
Pasta Mediterranea.....	51
Pizza Crocante sin Harina.....	52
Sopa Curativa.....	53
Sopa de Calabacín y Champignones....	54
Tacos de Camaron o pollo.....	56
Tortitas de Atún.....	57

Simplificá!

¿Simplificaste en tu primera semana? Si tuviste tiempo y/o ayuda y pudiste hacer el menú al pie de la letra está bárbaro, pero si simplificaste... también!!! Variaste, incorporaste muchas cosas nuevas y estás empezando tu camino a una vida más saludable, con más energía y más feliz. Sí, porque cuando nos sentimos bien, estamos bien.

Esta semana también simplificá. 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 “requeches” que te vayan sobrando.

Andá **congelando** lo que te sobra porque muchas cosas las vas a ver más adelante en el mes – o simplemente te salvan en cualquier día que estés sin ganas de cocinar.

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. ;)

Berenjenas con Parmesano y Verdes



Esta es una de esas comidas que haces en cinco minutos; en casa la hacemos cada dos por tres y no solo te soluciona, sino que es deli.

Rinde 1 porción

Ingredientes:

Tomate, 1 (o cherry, 6)

Berenjena, 1

Parmesano (o muzzarella), 50 a 100gr

Mijo, 1/3 taza cocida (o usá arroz integral, cous cous o quinoa)

Opción para bajar de peso: cuidá tu porción de queso

Instrucciones:

Cocina la quinoa – o si te tiene cansada, sustituí por cous cous, mijo o un clásico arroz integral.

Mientras tanto, enfócate en la berenjena. Cortala en rodajas de unos 3 cm de ancho y métela al horno con bastante oliva. Dejela cocinando, y cuando este pronta agrega el queso para que se dore.

Serví la quinoa, mezclala con los tomates cortaditos, condimentá a gusto con pimienta negra y sal. Agregá las berenjenas con el queso doradito. Y por supuesto, verdes frescos al lado.

A disfrutaaaaar!

Costillitas de Cerdo con Cebolla Caramelizada y Verdes



Rinde: 1 porción

Ingredientes:

Costilla de cerdo, 1 pequeña

Cebolla colorada, 1

Rúcula, 1 puñado

Lechuga, 1 hoja

Aceite de oliva, 1 cda

Opción vegetariana: Omelette con ricotta, 2 huevos (para bajar de peso 1 huevo o 2 claras)

Instrucciones:

Picar la cebolla en aros. Hacerla a la plancha con fuego suave, revolviendo constantemente. Lleva no menos de 20 minutos.

Cuando esté casi lista hacé la costilla en la misma plancha; vuelta y vuelta. Si querés una opción vegetariana sustitúilo por un omelette con ricota (excelente calidad protéica y hace mucho bien al cerebro).

Servilo junto con verdes & acompañalo de tu agua alcalina favorita (con mix de hierbas, limón, pepino...).

Omelette con Ricotta

Ingredientes:

Huevos, 2

Ricotta, 1-2 cdas

Aceite de oliva o manteca, 1 cda

Opcional: Leche (puede ser vegetal) o agua; 1 cda

Opción bajar de peso: preferí 1 huevo o 2 claras

Instrucciones:

Mezclar el huevo y el líquido bien con un tenedor, se puede batir más o menos a gusto.

Pone a fuego lento una sartén chica y caléntala. Esparcí aceite de oliva o manteca para cubrir bien. Cuando está caliente verté la mezcla en el centro de la sartén, vas a ir viendo que se coagulan (quedan firmes) los bordes, andá trayéndolos para el centro con una espátula.

Cuando ves que esta todo firme, agregá la ricota en el medio y doblá la mitad. Deslízalo hacia el plato.

Uy! ¿Se complicó? Hacelo revuelto. Desde el punto de vista nutritivo es lo mismo. ;)

Ensalada Amor de Verano



Rinde 1 porción

Ingredientes:

Espinaca, 1 puñado grande

Frutillas, 1 taza

Ricotta, 50gr

Nueces Pecan, 1/4 taza

Agave o Miel, 1 cdas

Aceite de coco, 1 cdita

Instrucciones:

Empezá lavando bien tu espinaca, sacale los tallitos, ponela en un bowl y agregale las frutillas bien lavadas y cortadas en cuartos -tambien sin los cabitos. Agregá la ricotta y mezcla bien con un tenedor.

Luego por arriba agregale la salsa de pecan.

Para la Salsa:

Al horno, en una asadera 180° agregá las nueces pecan junto al aceite de coco y endulzante que hayas elegido.

Dejá tostar unos minutos y sacalo del horno.

Una de mis favoritas, que nació en un día muy especial. Espero que para ti también marque días llenos de esperanza y la sigas haciendo por mucho tiempo más, siempre con lindísimos recuerdos.

Ensalada Theo



Una de mis favoritas, que nació en un día muy especial. Espero que para ti también marque días llenos de esperanza y la sigas haciendo por mucho tiempo más, siempre con lindísimos recuerdos.

Rinde 1 porción

Ingredientes:

Espinaca, un puñado grande de hojas bien lavadas

Boniato zanahoria mediano, 1

Cebolla chica, 1

Suprema de pollo, cortada en cubos (media pechuga, unos 150 g)

Sustitución vegetariana: 1 huevo pasado por agua

Instrucciones:

Lavo bien la espinaca, la dejo a un lado (siempre que las hojas estén lindas, mirá bien la espinaca cuando la compres ya que muchas veces la venden toda fea)

Pelo el boniato y lo corto en forma de papas fritas. Lo pongo al horno en asadera con oliva y sal a gusto.

Preparo el pollo en cubos en la sartén, o el huevo lo pongo a cocinar en agua hasta que quede duro.

La cebolla, la pongo en la sartén también hasta que quede dorada.

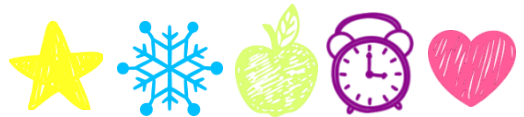
Luego que esté todo pronto, primero pongo los boniatos al bowl con la espinaca cruda, que había dejado a un lado, le agrego también el aceite de oliva de la asadera en donde se cocinaron los boniatos (¡cuidado! está caliente) y luego agrego el pollo o huevo, y la cebolla dorada.

Mezclo un poco y a comerrrr!

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.

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

Pasta Mediterránea



Rinde 2 porciones

Ingredientes:

Puerro picado (o cebollas o los dos), 1 taza
Chauchas, 1 taza
Acelga (o berro), 1 taza
Tomates en cubos, 2 tazas
Aceite de oliva, 1 cda
Tomillo, 1 cta
Orégano, 1 cta
Albahaca, 2 cdas
Pimienta negra molida fresca, a gusto
Pasta (puede ser sin-gluten), 1 taza por cabeza

Instrucciones:

Sacale los hilos a las chauchas y cortales en tres o cuatro pedazos. (Vale usar congeladas...)

Saltá los puerros en el oliva y agregale las hierbas, excepto la albahaca. Apenas queden transparentes, y sin dejar que se doren, agrega los tomates en cubos y si te parece que las chauchas ya están tiernas, agregalas también y deja hervir a fuego bajo unos minutos más. Vigila y según como veas la consistencia, agrega el agua de cocción de las chauchas... o agua.

Cuando te parezca que está todo cocido al punto que te gusta, agrega las hojas de acelga y cocina hasta que estén marchitas. Si usas cocina eléctrica con hornalla entera, que demora en enfriar, puedes apagar ya el fuego, pero vigila porque con el calor residual a veces las salsas se pasan.

Servir sobre la pasta, o volcar la pasta en la olla de la salsa y permitir que se impregne del delicioso sabor y aroma.

Al servir agregar la albahaca por arriba.

Tip: Esta salsa se puede usar con otros alimentos de esos que nos dan energía, como la quinoa, el arroz –mejor basmati (urumati) y/o integral o las leguminosas: porotos, garbanzos, lentejas.

Piza Crocante Sin Harina



Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

Para la base

Boniato Zanahoria, 1 grande (1 taza en cubos)
Avena, 2/3 taza
Huevo, 1
Sal marina, 1/2 cdita
Ajo en polvo, una pizca
Aceite de oliva, 1 cdita

Para el topping

Salsa tomate, 1/2 taza
Cebolla Colorada, 1
Muzzarella, 1 taza
Cilantro o Perejil, picado

Instrucciones:

Precalentá el horno a 200°.

En una procesadora, agregá el boniato y avena. Procesá por unos segundos y agregá el resto de los ingredientes y procesá nuevamente hasta que quede bien unido. El boniato va pelado y crudo. Cortado en cubitos así te es más fácil de procesar.

Colocá la masa en una asadera con papel de manteca por arriba. Con tus manos presiona la masa sobre el papel hasta que quede bien esparcida.

Tené en cuenta que cuanto más finita te quede la base, mas crocante va a ser tu pizza, y ahí dependerá de cuantas pizzas te van a salir, si una o dos.

Llevá la base al horno por 25 a 30 minutos. Hasta que lo veas bien sequito por arriba. Cuidado que el boniato es fácil de que se te quede negro carbón enseguida, así que vigílalo.

Tené en cuenta que va a ser difícil sacarle el papel de manteca, porque tiende a pegarse mucho, hacelo con cuidado para que no se te rompa la base de la pizza.

Deja enfriar antes de ponerle los ingredientes por arriba y volver a llevar al horno.

Primero con la salsa, pollo, cebolla, muzzarella y horneá por 10-15 minutos. Cuando la saques del horno, agregale el cilantro o perejil picadito por arriba.

Podés agregarle lo que tengas ganas y lo que tengas a mano, no es necesario que la hagas igual-igual. Lo importante y diferente es la base para comer una pizza saludable y sin harinas. *Opa!*

Sopa Curativa



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Lentejas, 100g crudas
Palta, 1
Boniato zanahoria, 1 grande
Espinaca, 1 manojo grande
Zanahorias, 2 medianas (140 g)
Morrón rojo, 1 grande (160 g)
Cebolla mediana, 1
Ajo, 4 dientes
Aceite de coco, 1 cda
Caldo de verdura, 200ml (o agua)
Castañas de caju tostado, 1 puñado

Instrucciones:

Poner las lentejas a remojar las lentejas desde la noche anterior, o de todo el día. Enjuagar bien. **Tip: no te pases de tiempo de dejarlas en el agua – unas 18hrs como max. Si te las olvidás ahí en el agua se pudren. Oops!**

En una olla caliente agregar el aceite de coco, y saltar la cebolla y ajo picaditos. Hasta que estén dorados, y luego agregarle la zanahoria y boniato cortados bien chiquitos y mezclar bien con la cebolla y ajo, agregarle más aceite si es necesario. Saltar por unos 2 minutos más, hasta que se adhiera el sabor de la cebolla y ajo a la zanahoria y boniato.

Agregar el caldo de verduras que tengas ya preparado con tus verduras favoritas (aprovechá a hacerlo de un día anterior con las verduras cocidas de la semana o simplemente en el momento). Si no querés complicarte con el caldo, usá agua. Sumalo a la mezcla y cocinar por 10 minutos, hasta que las verduras estén calientes y al dente, pero no súper cocidas. Así, mantenemos la mayoría de los nutrientes posibles. Agregarle las lentejas ya cocidas.

Luego, transferir la mezcla a una licuadora o procesadora, agregarle la palta, morrón, espinaca y si se quiere sal y pimienta negra.

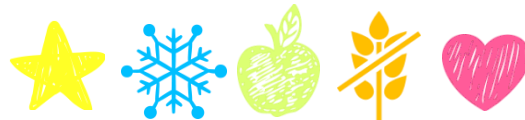
Procesar o licuarla hasta que quede cremosa. Se sirve con los cajú por arriba. Si no los compraste tostados puedes saltarlos tu misma y puedes agregarles sal.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Sopa de Calabacín y Hongos

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

Calabacín en cubitos, 1kg

Manzana Roja, 4 unidades

Hongos frescos en láminas, 3 tazas (220gr)

Apio, 4 tallos en rodajas de 2 mm

Cebolla, 1 grande picada chiquita

Aceite de Oliva, 3 cdas

Caldo de verduras (o agua), 4 tazas

Sal Marina, 1 cdita

Pimienta negra, a gusto

Nuez Moscada, en polvo 1/4 cdita

Canela, 1/2 cdita

Semillas de Calabaza: 1 cda por porción (al servir)

Opcional: Chile o Ají picante, a gusto

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

Tip: Las semillas de calabaza son muuuuy importantes para redondear las proteínas de este plato vegano. Incluirlas!

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.

Tacos de Camarón o Pollo



Rinde para 8 tacos.

Porción: 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 chicos)

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

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!

Tortitas de Atún con Verduras al Vapor



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Mijo, cocido 1 y ¼ taza

Atún en lata al natural, 200 gr

Choclo, ¼ taza en granos (puede ser congelado)

Perejil, 2 cdas (picado)

Pan rallado, ½ taza

Sésamo, ½ taza

Chauchas, ½ taza

Zanahoria, ½ taza

Opcional: Pimienta negra y sal marina, a gusto

Opción Vegetariana: Tofu o ricotta en vez del atún, 200 gr

Instrucciones:

Cociná el mijo como de costumbre y dejalo enfriar un poco. Podés tenerlo del día anterior ya prontito.

Precalentá el horno a temperatura moderada.

Aceitá una asadera y dejala a un lado pronta.

Poné el mijo en un bowl y agregá el atún, el choclo y el perejil picado.

Condimentá con pimienta negra a gusto y mezclá bien.

Con tus manos, dale forma estilo hamburguesa.

Por otro lado, poné el pan rallado y el sésamo en un plato hondo pronto para apanar. Apretá las tortitas de pescado contra la mezcla de migas y una vez que estén bien rebozadas, colocalas en la asadera y ¡al horno!

Vigilalas hasta que queden doraditas, dándolas vuelta una vez. Como ya está todo cocido es un momentito nomás y va a depender más de tu horno.

Servilas calentitas con la zanahoria cortada en juliana y las chauchas cocidas al vapor. Si lo deseas puedes variar estas verduras de guarnición, y por supuesto, siempre puedes sumar hojas verdes. ¡A comerrr!



INFUSIONES

Té Verde.....	59
Infusión de Equinacea.....	60
Infusión de Manzanilla	60
Infusión de Limón y Miel.....	61

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**.

Té o Infusión de Manzanilla



El té de manzanilla se encuentra fácilmente en cualquier super grande.

A veces puedes encontrar la hierba de la marca Prana, dentro de su línea de hierbas orgánicas, y puedes probar haciendo una infusión simplemente llevando agua al hervor, agregando la manzanilla y dejándola reposar.

Te lo recomendamos para la noche porque ayuda a la digestión y promueve la calidad del sueño. No solo importa la cantidad de horas sino la calidad del sueño para que el cuerpo se regenere correctamente y el cerebro haga su propio proceso de detox.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Infusión de Limón y Miel

Estar descansados es fundamental para disfrutar el día y biológicamente, para que nuestro cuerpo funcione como debe. De hecho, a la noche nos reconstruimos. En este mes detox tu cuerpo está pasando por muchos cambios – incluyendo hacer parte de si todas esas cosas buenas que le diste en el día.

Cuidá tus horas de sueño con esta infusión de limón y miel & nuestros **top 3 tips** (abajo).

Ingredientes:

Cáscara de limón, 2 tiras (orgánica – sino usá jugo del limón)
Miel, 1 cdita (opcional)
Agua, 1 taza

Instrucciones:

Herví el agua y colocá la cáscara de limón y la miel. Esperá unos mins a que enfríe. Increíble.

3 Tips Detox Para Dormir Mejor.

- A la noche **preferí una infusión en vez de un té**. Los té de todos los colores tienen teína (sip, la hermana de la cafeína). *uuuy*

Cerrar el día con una tacita caliente e incluso llevártela a la cama con un buen libro es una costumbre suuuper relax, que te ayuda a bajar revoluciones y avisarle al cuerpo que se acerca la hora de dormir. Simplemente cuidá que lo que haya adentro fomente el sueño.

Algunos ejemplos perfectos para disfrutar de noche son:

- ❖ Cáscara de limón y miel
- ❖ Rosa mosqueta
- ❖ Flores de hibisco rojo
- ❖ Toronjil o melisa
- ❖ Lavanda
- ❖ Cedrón
- ❖ Tilo
- ❖ Mburucuyá

- Cená al menos una hora antes de irte a dormir para no interferir con la digestión. El huirle a los platos fuertes de noche tiene menos que ver con “guardar grasa” y más que ver con una buena digestión. Si comemos una cena pesada vamos a necesitar esperar más para irnos a la cama, o si no arriesgarnos a empeorar la digestión – incluso cortarla – y sufrir las molestas consecuencias, entre ellas sentirnos hinchados.
- Tomate 20 minutos antes de dormir para pasar de un estado al otro. Los expertos recomiendan bajar la luz y apagar todos los dispositivos electrónicos un buen rato antes de dormir.
Si se te hace una vida pensar en estar 20 mins sin tu celu o tu laptop, ármate la estrategia con tiempo y “oblígate” – vas a agarrarle el gustito antes de lo que creés.
Tené un libro que te gusta para leer, aprovechá a meditar o hacer un poco de journaling. Por supuesto, llévate tu tacita contigo. *So nice!*
- Ah sí! Un tip extra - el jugo verde es famoso por ayudarnos a dormir mejor. Acordate de esto cuando estes lavando tu juguera – y pasado tu mes detox. ;)



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

El secreto del éxito está en la constancia.
Vos podés!

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días