

RECETARIO

Semana #1

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.....	57

Desayunos.....	19
Meriendas.....	24
Snacks y Postres.....	28
Almuerzos y Cenas.....	34

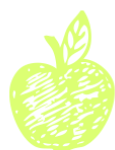
Antes de Empezar: 3 Preguntas.	03
Recursos.....	60



**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, cambiá ingredientes, salteáte los snacks que no te hagan falta, repetí algunas comidas. Consultanos tus dudas!

HOY es todo nuevo. La semana que viene vas a tener muchísimo camino ya recorrido! 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 Warm Up.....08

Limonada con Menta y Miel.....09

Mojito Alcalino.....10

## *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.**

# Agua Alcalina con Pepino



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

Pepino, 1 pepino

Albahaca, 5 a 10 hojas

## Instrucciones:

Lavá bien la verdura. Pelá el pepino si no es orgánico. Cortalo en pedazos grandes o en tiras, como te guste más. Agregá al agua junto con la albahaca.

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](http://www.elplandetox.com)

# Jugo WarmUp



Este jugo lo podés tomar a toda hora, solo o acompañando alguna comida o snack. Nos encanta usarlo como snack entre horas como un reminder de tomar más líquido y alcalinizarnos durante el día, con una opción que tiene muy poquita azúcar (natural) por lo que no te crea picos de azúcar como podrían hacer los jugos de solo-fruta o por supuesto los ultraprocesados.

Su combinación ayuda a las defensas & como es picantón vas a ver que te sube la temperatura! Pero si querés lo podés servir con hielo. ;)

## Ingredientes:

Pomelo Rosado, 1 -sin cáscara  
Manzana Roja, 1 grande o 2 chicas  
Jengibre, 1/2cm x 1/2cm aprox  
Agua filtrada, 300ml

## Instrucciones:

Colocá todos los ingredientes en tu juguera y pronto! Agregale 300ml de agua.

En el caso de que uses licuadora, colocá todos los ingredientes en la misma, agrega el agua y licualo bien, luego colalo y quedó pronto.



# 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 Bali.....12

Smoothie Sexy.....13

Smoothie bowl Happiness.....14

## Top Tips :

Para darle más textura a los smoothies, congelá algunas de sus frutas – cambia totalmente! Los que más nos gusta congelar son la banana, el mango, el durazno y los frutos rojos.

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 y cerca en el menú.

# Smoothie Bali



## Ingredientes:

Mango, 1/2 taza (congelado)  
Ananá, 1/2 taza (congelado)  
Pitaya o Papaya, 1/2 taza  
Semillas de Chía, 1 cda (previamente remojada por 10min)  
Agua de coco, 200ml

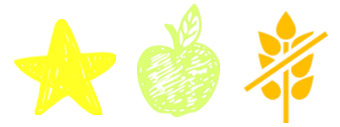
## Instrucciones:

Es mejor si tu mango y ananá están congelados. Si los compraste frescos, hacé un pre-preparado pelando, picando y metiendo al freezer. La gran ventaja es que nada se echa a perder y podés comprar y picar de más para tener a futuro (especialmente cuando encontrás a buen precio!).

Antes de empezar hidratá las semillas de chía para que te lleguen todos sus beneficios y se licúen mejor. Simplemente ponelas en agua; unas 2 o 3 cucharadas es suficiente (que a todas les llegue el agua). Vas a ver que se van “hinchando”.

Colocá todos los ingredientes en tu licuadora y licuá por 1 minuto hasta que quede smoothie y disfruta de este smoothie super colorido, y anda imaginandote que bien te vas a sentir en tu veranooo!

# 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 aseguras 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 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 & 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](http://www.elplandetox.com)





# LECHES Y LATTES

Leche de Almendras.....16

Leche de Avena.....17

Café Alcalinizado.....18

## 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.

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)

# Leche de Almendras



## Ingredientes:

Almendras, 1 taza

Agua mineral y/o filtrada, 3 a 4 tazas

## Instrucciones:

La leche de almendras es muy fácil de hacer. Aunque las almendras son muy caras podés sacar mucha leche de tan solo 1 taza de almendras. Te contamos un truco para que te rinda el doble.

Pone a remojar una taza de almendras toda la noche o todo el día

Luego las enjuagás bien y las colocás en la licuadora, con 3 tazas de agua filtrada, lo licuas 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.

Listo? Volvé a meter la “masa” de las almendras de vuelta a la licuadora con otras 2-3 tazas de agua y volvé a licuar. Licuar en dos etapas va a hacer que saques más que si hubieras puesto toda el agua de una.

Graduá la cantidad de agua según qué tan cremosa te guste que quede.

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.

# 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

Tostada con Palta y Huevo.....	20
Tostada con Rúcula y Queso Magro.....	21
Chía Pudding estilo Apple Pie.....	22
Avena Feel Good.....	23

## Top Tips

Ya escuchaste que desayunar te ayuda a rendir más, a tu creatividad, y hasta regula tu apetito (aka fundamental para bajar de peso), peeeeero en el ritmo del día a día es muy probable que te olvides de estos datos, 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.

Animate y probá todos estos desayunos – aún los que te suenen diferentes!

Algunos días vas a ver smoothies en el menú, esos están listados en su sección.



# 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.



# Tostada con Rúcula y Queso Magro

## Ingredientes:

Pan multicereal, 1 rodaja (30gr)

Queso o mozzarella magra, 1 feta (20gr)

Aceite de oliva, 1 cdita (5 gr)

Rúcula, 7 hojas (14 gr)

*Opción bajar de peso: usá la mitad del pan*

## Instrucciones:

Pan (puede ser tostado), pintar con el aceite de oliva, colocar el queso y por último la rúcula.

# Avena Feel Good



Esta receta es de las primeras que probé cuando empecé la dieta alcalina (yo, *Matilde*), la he ido modificando hasta encontrar mi versión deliciosa. Es mi fórmula segura para empezar bien el día, con mucha energía y cuidándome. Me reconforta y siempre, siempre me hace sentir bien.

## Ingredientes:

Avena instantánea, 1/2 taza

Leche de almendras, 1/2 taza (opcional leche de vaca, de cabra u otras vegetales)

Agua, 1/2 taza

Banana madura, ½ grande o 1 chica

Semillas de lino, 1 cdita

*Opcional:* Miel, 1 cdita (puedes sustituir con agave)

*Opcional:* Nueces y Almendras, 2 o 3

## Instrucciones:

Cocinar la avena con la parte de agua y la parte de leche a fuego lento revolviendo constantemente.

Cuando espesa, sacar del fuego y volcar en un bol o plato hondo. Agregar la banana por encima.

Espolvorear con semillas de lino. Además, podemos agregar nueces y/o almendras picadas.

Podemos endulzar con miel como un plus.

# Chía Pudding estilo Apple Pie

Los chía pudding son un favorito de la alimentación detox. Son muy nutritivos, súper sencillos de hacer & se dejan haciendo de la noche anterior, por eso son el desayuno perfecto!



## Ingredientes:

Semillas de chía, 3 cdas

Leche de almendras, 2/3 taza

Nueces, a gusto

Manzana verde, 1

Cereales de coco, 1 cda

Canela, 1 cdita

Jengibre, 1 cdita

Opcional: Nuez moscada, 1 pizca (ojo, no más)

Opcional: Miel, 2 cdas (o néctar de coco, o agave)

## Instrucciones:

Mezclá la chía y la leche en un frasco de vidrio de tapa ancha y sumá los condimentos. Podés rallar parte de la manzana y agregarla también. Luego metelo en la heladera y dejá que la chía se hinche.

De mañana, podés comerlo directo del pote si lo armaste para una porción, o servir aparte. Agregale la manzana picada, los cereales de coco, las nueces y podés espolvorear un poquito más de canela a gusto. Divino y riquísimo!!

La chía se va a hinchar creando una mezcla gelatinosa que queda deli. Cuando no conocemos la chía nos puede sonar raro, por eso te lo dejamos para el domingo – ahora ya estás iniciada en la alimentación alcalina!



# MERIENDAS

Galletas de Arroz con Palta y Ricotta..25  
Scons de Naranja.....26

## 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.

# Galletas de Arroz con Palta y Ricotta



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!

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. ;)

# Scons de Naranja



## Porción: 2

En una versión para bajar de peso elegí 1.

## Ingredientes:

### Para los Scons:

Harina de Avena, 2 tazas

Canela, 1 cdita

Limón, ralladura de 1 entero

Naranja, el jugo de una fruta

Leche de Almendras, 1/2 taza

Huevos de Chía, 1 (1 cda de chía en remojo con 3 cdas de agua, por 10 minutos)

Harina de Almendras, 2 tazas (o cualquier otra harina alternativa o integral)

Clavo de olor, 1/4 cdita

Néctar de coco o Agave, 3 cdas

Pasas de Uva, 1/2 taza

Nuez Moscada, 1/4 cdita

Aceite de Coco, para la asadera

## Instrucciones:

Precalentá el horno a 180°

Mezclá la chía con el agua y dejalo en remojo por 15 minutos, hasta que la chía se hinche.

Procesá 2 tazas de avena hasta que te quede formada la harina de avena. Pasá la harina de avena a un bowl grande. Mientras, en la procesadora agregá 1 taza de almendras y procesá hasta que quede formada la harina de almendras.



Agregá la harina de almendras a la de avena, junto a las pasas de uva, canela, clavo de lor y nuez moscada. Agregá además, la ralladura de limón y de la naranja.

Exprimí la naranja hasta sacarle todo el jugo y agregalo a la mezcla de ingredientes secos. Luego agregá al mismo bowl, la leche de almendras, endulzante y el huevo de chía.

Aceitá con el aceite de coco (o manteca) tu asadera. Podés hacer los scones directo con una cuchara grande a la asadera (estilo cookie) o agarrar con las manos una proporción más o menos igual (1-2 cucharadas) y hacer bolitas – luego ponerlas sobre la asadera. Dejá bastante espacio entre una y otra porque van a crecer. Otra opción es usar una asadera de muffins y simplemente rellenarlos.

Deberían rendir 24 unidades, y la porción son dos para la merienda junto con el yogurt. *Puedes usar solo uno si quieres cuidar las calorías.*

Horneá por 20 minutos aprox hasta que queden doraditos. Déjalos enfriar antes de servir.

**Tip Bonus:** Este combo los hace un poco más calóricos pero queda deli, con mermelada casera de frutilla (o simplemente frutillas con miel procesadas en la licuadora).

**Tip:** Estos scones son deeli y súper alcalinos, pero son veganos y les falta una proteína. La proteína te ayuda a estar **más satisfecha y es fundamental para bajar de peso**, porque controla tus niveles de azúcar y hace que se absorba mucho más lento (o sea, no generar picos de azúcar que se guarden en grasa automáticamente, y además estás llena por más tiempo – \*yay\*). Además es fundamental cuanto más edad tenemos para mantener los músculos fuertes (y todo en su lugar ;)).

Si no sos vegana, lo ideal es tomarlo con un yogurt natural descremado bajo en grasas. Nos encanta el de Claldy's y Narbona.

Si sos vegana, tómalo con una leche vegetal, el aporte no va a ser igual pero vas a estar sumando salud. Asegurate de sumar más espiulina (5 gramos por día) y chlorella a tu vida – son maravillosas y suman proteína.

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)



# SNACKS Y POSTRES

Mix Semillas.....	29
Palitos de Zanahoria y Apio.....	30
Palta con limón.....	31
Aros de cebolla.....	32
Bowl de frutas con ricotta.....	33
Heladitos de Frambuesa y Maracuyá..	34

## *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 – aprovechará a tomar esos siempre porque te alcalinizan y se pueden tomar a cualquier hora.

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

## Mix de Semillas



**Un puñado chico** semillas de calabaza y/o girasol. Podés sumar frutos secos como almendras, cajú, nueces

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.

# Palta con Limón



## Ingredientes:

Palta, ½ chica

Limón, a gusto

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

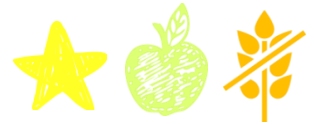
## Instrucciones:

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.

# Aros de Cebolla



## Ingredientes:

Cebolla, 1 grande  
Leche de Almendras, 4 tazas  
Vinagre de Manzana, 2 cdas + 2 cditas  
Harina de Almendras, 1/2 taza + 2 cdas (u otra harina alternativa)  
Polenta, 1/2 taza  
Semillas de sésamo o las que quieras, 1/2 taza  
Pimentón, 1 cdita  
Ajo en polvo, 1/2 cdita  
Orégano, 1/2 cdita  
Sal Rosada del Himalaya, 1/2 cdita  
Pimienta negra, a gusto

## Instrucciones:

Mezclá la leche de almendras con el vinagre de manzana para crear una especie de "crema doble" vegana. Dejá a un lado. Cortá la cebolla en círculos. Colocá la cebolla cortada en la crema. Y dejá reposar durante la noche o por lo menos de 3 a 4 horas.

Precalentá el horno a 230°. Mezclá 1 taza de la "crema doble" junto a la harina de almendras para crear una pasta. Luego en un bowl aparte, mezclás la polenta, semillas y especias y dejá a un lado.

Una por una, vas hundiendo las cebollas en la pasta -como haciendo milanesas- y luego en la mezcla de polenta y semillas. Cada aro de cebolla lo vas pasando a una asadera con papel de manteca por arriba.

Hornealos por 10 a 12 minutos aprox. Luego los das vuelta, y volves a hornear por otros 10 a 12 min. Y listo! Aros de cebolla veganos y alcalinos!

**Tip:** Estos son una muy buena opción cuando querés "picotear" algo como papas fritas una noche en tu casa entre horas, o querés una opción saludable cuando estás de host o te toca llevar algo para la picada con tus amigos.



# 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](http://www.elplandetox.com)



# Helado Palito de Frambuesa y Maracuyá



## Ingredientes:

Agua de coco, 2 tazas

Frambuesas, 1 puñado

Maracuyá, 2 cdas

Menta, 10-15 hojas

Opción bajar de peso: reemplazá el agua de coco por agua mineral

## Instrucciones:

En una jarra serví el agua de coco y sumá los ingredientes. Revolvé apenas y serví en tus moldes de palitos.

Van al freezer unas 6 horas & listo!

Te rinde aprox 12 palitos dependiendo del molde. La porción es 1. Dejá el resto en el freezer para futuros snacks – y sé buena, compartí! ;)

**Tip Muy Top:** Podés armarlos también en cubitos de hielo y sumarlos a tu agua mineral o filtrada de todos los días para alcalinizarla y hacerla más rica. \*love it\*



# ALMUERZOS Y CENAS

Arroz Verde.....	36
Croquetitas de Mijo con Verdes.....	37
Ensalada Perfecta.....	39
Ensalada Theo.....	41
Merluza Crocante.....	42
Pizza con Pesto de Kale.....	43
Salmón con vegetales saltados.....	45
Sopa de Arvejas.....	46
Sopa de Choclo con Crema de Cilantro..	47
Spaguetti Irresistible.....	49
Supremitas con puré de manzana y verdes.....	50
Veggie Burgers.....	52
Wraps de Quinoa.....	54
Cheat Meal.....	56

## Simplificá!

Viste la lista y estás pensando... hace muuuuuucho que no cocino tanto ni tanta cosa nueva... o no?

El menú está armado para darte variedad y **NO ES NECESARIO** que hagas todo al pie de la letra para sentir el efecto detox.

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, incluirlas en tu comida de Cheat Meal. ;)

# Arroz Verde



Rinde 2 (o más si es tu guarnición)

## Ingredientes:

3 tazas espinaca cruda

Cilantro o perejil (si no te gusta el cilantro), ½ taza

Ajo, 4 dientes

Aceite de oliva, 3 cdas

Arroz, 1 taza de arroz crudo

Agua, 3 tazas

Sal, una pizca

Choclo, 1 taza cocido (podés comprarlo en lata o congelado)

Tomate o cherries

*Opcional:* 1 huevo, bife de carne (200 grs aprox) o atún (en lata al natural).

## Instrucciones:

El **arroz** en Uruguay tiene un **índice glicémico alto**, tanto el arroz blanco como el integral. Como el arroz integral tiene muchos nutrientes, te lo recomendamos cada tanto de todas maneras, pero no es una comida para todos los días. Si te gusta mucho el arroz te recomendamos el **arroz Urumati** (la versión uruguaya del arroz originario de la India, Basmati), que se caracteriza por su bajo índice glicémico. Es mucho más aromático, hay gente que lo ama y gente que no. Vos ve ;)

Lavá las verduras (como siempre, mejor con bicarbonato de sodio).

Procesá la espinaca, cilantro o perejil, y ajo hasta que quede casi una pasta.

Mientras, calentá una olla a fuego medio; agregarle el aceite, y luego agregale el arroz, tostá por unos 5 a 8 minutos hasta que quede dorado y luego agregar el agua, sal y la mezcla de espinaca, perejil y ajo.

Dejá cocinar hasta que absorba el agua, y un poco antes de estar pronto agregale el choclo cocido y permitir que tome temperatura.

Pronto el arroz. Servilo con los tomates a un lado y si estás necesitando la proteína agregala también. A disfrutar de este plato deli y sanito.

Si te estás sintiendo cansada, y no sos vegana agregá más proteína a tu día. En este plato podés usar el arroz como guarnición de un omelette con queso, o servirlo con un bife de carne.

# Croquetas de Mijo



Rinde 12 croquetas. Porción: 3

Para bajar de peso 2 croquetitas con verdes / 1 croquetita, pescado y verdes

## Ingredientes:

Leche, 1 taza (la que quieras por ej. almendras, de cabra, de vaca, etc)

Agua, 240 ml

Aceite de oliva, 3 cdas (opcional: manteca)

Echalote, 1 (o cebolla)

Sal marina, 1 cda

Sémola, ¾ taza

Kale, 1 y 1/2 taza (opcional: espinaca)

Queso gruyere, 1/3 taza

Mijo cocido, 1 y 1/3 taza

Albahaca, 30 hojas

Huevos, 3

Pan rallado, 2 tazas

## Instrucciones:

Para cocinar el mijo, usá 1/2 taza de mijo y 1 taza de agua con sal a gusto en una olla. Cocinar aprox 35 minutos. La forma de cocción es muy parecida a la de la quinoa y el arroz. Te recomendamos empezar con el mijo porque lleva un buen rato cocinarlo (por eso está el relojito en esta receta). Lo ideal es que lo cocines el mismo día que lo vas a usar, porque así está más “gomoso” para formar las croquetas.

Pica muy bien el kale o espinaca (chiquito).

En una olla, saltar sin llegar a dorar el echalotte (o cebolla) en la manteca o aceite de oliva. Cuando esté transparente agregar la taza de leche revolviendo y permitir que se caliente sin llevar a hervor.

Retirar del fuego y agregar la sémola en forma de lluvia, revolviendo siempre para que no se formen grumos.

Volver al fuego, revolver y cocinar hasta que espese. Agregá el agua necesaria (aprox 240ml). Recordá que tiene que quedar espeso para que se formen las croquetas.

Cuando ya esté bastante espeso, agregar kale o espinaca. Si usás espinaca, tené en cuenta que larga agua y va aflojar la masa un poco. Lo dejás 5 a 10 minutos para que se cocine.

Sumá el queso gruyere y luego el mijo – siempre revolviendo para que la masa quede bien homogénea.

Retirar del fuego. Dejar enfriar la mezcla por 10 minutos aprox.

Cuando la mezcla este fría, agregar en un bowl la albahaca y uno de los huevos y mezclar bien con un tenedor. Tené en cuenta que para agregar el huevo tiene que estar bastante fría porque si no se coagulan.

Volcar a la asadera, esparciéndolo parejo con una cuchara o espátula. Puedes guardar la mezcla de esta forma (bien tapado) por unos días e ir horneando las croquetas a medida que las necesites.

Cuando estés lista a hacer las croquetas, forrá una asadera con papel manteca y aceitala/enmantecala.

Cortá la mezcla fría en cuadrados – pueden ser de 5 por 5 cm.

Batí dos huevos y ponelos en un plato hondo. En otro plato hondo pongé el pan rallado. Apanar los cuadrados pasándolos primero por huevo luego por el pan y colocarlos en la asadera.

Para cocinarlos, hornealos hasta que estén bien dorados o ponelos en una sartén grande con 1 cda de aceite de oliva, sobre fuego medio. Cociná preferentemente con tapa hasta que estén bien dorados, unos minutos de cada lado.

Servilas siempre con ensalada verde.



# Ensalada Perfecta



Rinde: 2 porciones

## Ingredientes:

### Ensalada

Kale, aprox 2 tazas, cortada finita, sin los tallos

Granada, semillas 1/3 taza

Palta chilena, 1

Boniato Zanahoria, 2 medianos

### Nueces tostadas

Nueces, 1/2 taza, unas 12 nueces, 24 mitades.

Néctar de coco u otro endulzante, 1 cdita

Aceite de oliva, 1 cdita

### Dressing de Tahini

Tahini, 2 cdas

Aceite de Oliva, 1 cda

Jugo de limón, 1/2 limón

Jugo de naranja, 1/2 naranja

*Especias opcionales:* cúrcuma, pimentón, cardamomo, jengibre en polvo, curry, o alguna de tus favoritas!



## Instrucciones:

Precalentá el horno a 190°

Empezá pelando los boniatos y cortándolos en cubitos. Colocalos en una asadera con oliva y una cdita de canela, y llevalos al horno por 30 minutos aprox.

Mientras, lavá el kale y sacale los tallitos del medio. Cortalo con tus manos o cuchillo de cerámica (de esta manera evitas quitarle propiedades) Prepará el dressing en un bowl y luego agregale el kale, con tus manos empezá a juntar y mezclar el dressing con el kale hasta que quede bien incorporado.

Agregá las nueces en un bowl con el endulzante y oliva, mezclá bien y llevalos al horno junto a los boniatos zanhorias cuando ya estén casi pronti (2 a 3 minutos antes de sacarlos del horno).

Cortá la palta en cubos y agregala al bowl de ensalada junto al kale con el dressing, agregá también las semillas de granada y por último los boniatos y nueces tostadas.

Disfrutá!

# 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!

# 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!*

# Pizza con Pesto de Kale



Rinde 4 porciones

## Ingredientes:

### *Para el Pesto de Kale*

Nueces, 1/4 taza

Ajo, 1 diente

Kale, 1 taza (sin cabitos, picada y bien apretada)

Albahaca, 1 taza (picadas, bien apretada)

Aceite de oliva, 3 cdas

Sal marina, pizca

*Opcional:* Parmesano rallado, 1/4 taza

### *Para el topping*

Muzarella rallada, 2 tazas (250 g)

*Opcional:* Tomates cherry, 1 taza (o 1/2 taza de tomates secos)

### *Para la masa*

Harina dos ceros, 1 taza

Avena pasada por la procesadora hasta harina, 1/2 taza

Levadura, 1 cubito

Sal marina, pizca

*Variante gluten-free: calabaza 750 a 800 g (solamente)*

## Instrucciones:

### *Para el pesto*

Picar en procesadora, el ajo y las nueces; agregar el kale, la albahaca, y el parmesano rallado y seguir picando hasta formar una pasta. Agregar el aceite de a poco mezclando para incorporar bien, y si es necesario usando una espátula de goma o silicona para rasquetear bien los bordes.

Agregar la sal marina en este momento si lo deseamos.

Colocar en un recipiente bien sellado y refrigerar hasta que lo vayamos a usar.

**Tip:** Para evitar que se oscurezca el pesto mientras lo guardamos ponle un poco de oliva por arriba.

### *Para la masa*

Prender el horno a 220°C.

Poner el cubito de levadura en ½ taza de agua tibia (como para mamadera, que se sienta apenas tibia en la muñeca). Se le puede agregar 1/4 cucharadita de azúcar para que la levadura comience a fermentar. Agregar la harina de a poco, batiendo con un tenedor. Agregar luego la harina de avena y formar una bola. Pueden dejar reposar unos diez minutos.

Amasar con más harina, estirar con palote y colocar sobre asadera aceitada con oliva. Cuanto más finita más crocante queda.

Pintar con la cuarta parte del pesto de kale y hornear hasta que la costra quede firme. Retirar del horno, esparcir el resto del pesto sobre la costra, colocar los tomates cherry cortados al medio, cubrir con la muzzarella y hornear hasta que funda y haga burbujitas.

### **Opción Divertida:**

Podemos usar panes de pita como base y armar pizzetas individuales. Wiii!

### **Opción Masa Gluten-Free**

Pintar una asadera (nos encantan las redondas para esta receta), con aceite de oliva. Cubrir el fondo con rodajas de calabaza (1/2 a 1 cm de alto) y hornear hasta que estén tiernas.

# Salmon con vegetales grillados



Rinde 1 porción

## Ingredientes:

Zucchini o berenjena, 1/2

Boniato, 1/2

Cebolla, 1/2

Salmón, 150gr

Limón, a gusto

Romero, 1 ramita

Aceite de oliva, 1 cda

Sal marina, pizca

Opcional: Espárragos, 5 (80gr)

Opción vegana: Milanesas de seitán, 2 pequeñas

## Instrucciones:

Los vegetales van a la sartén a fuego lento; empezá con los vegetales y luego sumá la proteína cocinando el salmón o calentando las milanesas. Poner una cucharadita de oliva en la sartén una vez caliente y grillá al punto que te guste más.

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.”*

# Sopa de Arvejas



Rinde 2 porciones

## Ingredientes:

Aceite de Oliva, 1 cda

Puerro, 1 (80 g)

Caldo de Vegetales, 3 tazas

Sal marina, 1/4 cdita

Arvejas, 200 g (congeladas)

Queso Parmesano 1 cda

Opcional: Jugo de Limón, 1 cta

Opción vegana: Sustituí el queso por castañas de cajú picaditas y tostadas.

## Instrucciones:

Calentá una olla a fuego medio. Una vez caliente, agregá el aceite de oliva. Luego, el puerro cortado chiquitito, y dejalo cocinando por 10 minutos aprox. Agregá el caldo a la olla, y luego de 5 min, agregá las arvejas y dejalas cocinar por unos minutos.

**Tip:** Las arvejas congeladas se cocinan más rápido que las frescas.

Apagá el fuego una vez que veas que se hicieron bien las arvejas, agregá el jugo de limón y sal.

Dejá enfriar un rato, y trasladá 1/4 de la mezcla a la licuadora o a la procesadora. Una vez pronta, termina de licuar toda la mezcla y anda guardándola en un tupper de vidrio en lo posible. Si tenes mixer y preferís licuarla en la olla adelante.

Serví con queso parmesano por arriba. Wow!  
Queda deli fría o caliente.



# Sopa de Choclo con Crema de Cilantro



Rinde 4 porciones

## Ingredientes:

### *La Sopa*

Aceite de coco, 1 cda  
Cebolla, 2 medianas  
Ajo, 6 dientes  
Sal marina, 2 cditas  
Cúrcuma, 2 cdita  
Comino, 1 cdita  
Pimienta de cayenne, a gusto  
Choclos, 3 o 4 frescos (aprox 1 y  $\frac{3}{4}$  taza de granos)  
Caldo de verduras, 4 tazas  
Lima, 1 cda de jugo  
Cajú,  $\frac{1}{2}$  taza crudo

### *La Crema*

Cajú,  $\frac{1}{2}$  taza crudo  
Lima, 1 cda de jugo  
Cilantro, 1 taza  
Agua,  $\frac{1}{2}$  taza  
Miel o agave, 1 cda  
Sal marina, 1 cdita  
Pimienta cayenne, una pizca  
Ajo,  $\frac{1}{2}$  diente

## Instrucciones:

Dejar el cajú a remojar durante la noche.

Para la salsa, poner todos los ingredientes en una procesadora y procesar hasta que quede una crema.

Para la sopa, calentar el aceite de coco en una olla a fuego medio. Agregar las cebollas y la sal y cocinar hasta que estén transparentes, vigilando.

Mientras la cebolla y ajo se cocinan, cortar los choclos quedándote con los granos del choclo solamente.

Cuando la cebolla y el ajo estén prontos, agregar la cúrcuma, comino, cayenne y mezclan bien. Agregar los granos de choclo y mezclar bien. Agregar el caldo.

Cocinar hasta que el choclo este cocido, retirar del fuego y esperar a que se enfríe para licuarla.

Agregar el cajú remojado y licuar aún más. Volver a poner la sopa en la olla y calentarla.

Servir con la crema de cilantro por arriba. La cena perfecta.

**Para bajar de peso** usala sin la salsa. Vas a estar restando 100 calorías. En cambio, picá cilantro bien finito y echale un puñado por arriba al servir. Podés sustituir por perejil o cibulette.

# Spaghetti Irresistible



Rinde 1 porción

## Ingredientes:

Spaghetti. 100gr si es sin gluten mejor (Barila, Orgran, Las acacias)  
Champignones frescos, 3 grandes (vienen en una bandejitas supers)  
Broccoli, 2 flores grandes (1/2 taza)  
Ajo, 3 dientes  
Salvia seca, unas hojitas  
Aceite de oliva, 3 cucharadas  
Pimienta negra, a gusto  
Sal marina, pizca  
Opcional: Queso parmesano, a gusto

Opción bajar de peso: Saghetti 30-40 g, el doble de hongos y el doble de brócoli.

## Instrucciones:

Primero empezá por poner a hervir agua en una olla grande, para evitar cortar los spaghettis cuando los vayas a cocinar.

Mientras el agua va agarrando hervor, aprovecha a hacer tu salsa de hongos.  
Lavá bien tus hongos y las flores de broccoli; en una tabla cortá los hongos en fetas finitas -podes quitarle del todo el cabito si no te gusta o si sabes que te cae medio pesado-.

Pelá y cortá los dientes de ajo, sacándole la tirita verde que ves en el medio, cortalos en mitades a lo largo.

Tal vez sea hora ya de poner los spaghettis en el agua hirviendo, sino, esperá un poco más para ponerlos.

En una sartén, colocá el aceite de oliva, y ajo. Luego agregá los hongos 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 sarten-, y por último agregá pimienta negra y sal marina.

Cuando veas que estén bien doraditos los hongos y ajo, agregá las flores de brócoli a la sartén y tapala por 2 minutos.

Apagá el fuego, y tu salsa estará pronta.

Retirá los spaghettis, colalos, y pasalos de nuevo a la olla, mientras vertis la salsa de hongos con broccoli por arriba.

¡Pronto para servirlos y comer! Servilos con queso parmesano -ideal si es entero y para rallar sobre el plato- Deliii!

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)

# Supremitas de Pollo con Puré de Manzana & Verdes



Rinde 1 porción

## Ingredientes:

Suprema 200gr (en crudo)

Manzana, 1 grande

Brócoli, 1 taza

Aceite de oliva, 1 cdita

Limón, a gusto

*Opcional:* Almendras, 3 o 4

*Opcional:* Canela

**Opción Vegana:** Tofu, 2/3 tazas

## Instrucciones:

Si vas a hacer la opción con pollo, hacé el pollo a la plancha. Fuego fuerte. Un poco de aceite de oliva o si te gusta el sabor preferí aceite de coco, y el pollo vuelta y vuelta - fácil.

Si vas a hacer la versión vegana, poné aceite de oliva en una asadera, el tofu y al horno. Esperá a que se dore unos minutitos.

Picá y tostá las almendras mientras hacés el pollo, o podés meterlas al horno con el tofu.

**Atención a los No Veggies:** Ya vas a estar bajando el consumo de carnes con el Plan Detox de 30 días, pero es importante no hacer un cambio brusco – o sea, no te fanatices y creas que como damos una opción vegetariana o vegana debes elegir esta. Al contrario, si no es tu línea hoy o no te interesa que lo sea, es mejor que te centres en otros aspectos del detox para hacer un cambio de vida saludable y sostenible en el tiempo.

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)

**Tip que ahorra:** Si te quedó algo de ensalada de ayer, aprovechala y sino es hora de los famosos verdes. En invierno preferiríamos un brócoli, pero para esta época los verdes frescos nunca están de más. ;)

Para el puré de manzana: pelá una manzana grande, cortala en octavos y ponela a hervir en muy poca agua. Cuando esté cocida, pisala con pisapapa dejandola rústica, porque eso mejora el índice glicémico. Agregá **canela** si gustas **porque la canela ayuda al cuerpo al manejo de los carbohidratos**.

Al servir, espolvoreá las almendras sobre la ensalada y condimentá el pollo con mucho limón.

# 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!

# Wraps de Quinoa



Rinde para 4 wraps. Porción: 2

## Ingredientes:

Acelga, 4 hojas de acelga  
Brotos, 1/2 taza (lentejas, broccoli, alfalfa, los que quieras!)  
Repollo colorado, 1/2 taza  
Remolacha, 1/2 taza cruda  
Quinoa, 1 taza cruda  
Humus de garbanzos, 1/2 taza (receta abajo)  
Palta, 1

## Instrucciones:

Cocinar la quinoa. Al igual que el arroz. Por 1 taza de quinoa 2 de agua. Hasta que se evapore toda el agua y veas que los granitos de quinoa esten el doble de su tamaño.

Lavar bien las hojas de acelga y apoyarlas en un plato o tabla. Colocar primero el hummus y luego todos los ingredientes menos la palta y quinoa. Agregar la palta y la quinoa repartida en las 4 hojas.

Luego, hacer los wraps. Primero, tapan la parte de abajo, la enrollan y luego todo el resto, así evitan que se caiga todo por abajo. Únicamente queda abierto digamos, arriba.

Tip: Prepara el humus con bastante ajo así todo tu plato queda con más sabor. También podés agregar otros condimentos al wrap en sí. Esta comida es 100% alcalina, por eso te puede resultar diferente al principio y es importante adaptarla al paladar de cada uno con los condimentos – dentro de lo razonable porque nope, no cuenta la mayonesa ;)

# 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.

# Cheat Meal!



Llegó ese momento de relax de comer lo que sientas ganas!!

Esta es tu opción LIBRE. En el mundo *foodie* se habla mucho de “cheat meal” como que engañamos a la “dieta”. ¿El objetivo? No sentirnos “a dieta”, sino comiendo bien. Igual que con el ejercicio, hay un día que necesitamos descansar.

O sea, **sentite libre de elegir lo que quieras**, incluso una comida "chatarra" que quieras comer y ¡coméla! O si estabas extrañando un asado, adelante! Date el gusto. Es necesario, y es parte de sentirse bien y estar bien por dentro y por fuera. **No sientas que te estás “descarrilando”**; todo lo contrario.

Disfrutar de la libertad en la comida es fundamental para tener ganas de seguir adelante y hacer ese click interno de cuidarnos cada vez más y todos los otros días. ;)



# INFUSIONES

Té Verde.....58

Té de Rosa Mosqueta e Hibiscos.....59

Infusión de Manzanilla .....59

## 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.



# Té de Rosa Mosqueta e Hibiscos

Variar tus té e infusiones es igual de importante que variar tus verdes: te asegura estar recibiendo todo tipo de nutrientes yyy hace todo más divertido!



Nos encanta esta mezcla porque fomenta el detox, está llena de antioxidantes (responsables de ese color rojo divino!), es digestiva y se la considera anticancerígena.

Tomala de noche para cerrar la comida, y si te gusta intégrala cuando quieras en el día.

# 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.

¿Sos de decirte que no tenés tiempo para dormir? No sos la única, es un mal cultural. Pero cuando dormimos bien rendimos más, somos más creativos y potencialmente podemos estar extendiendo nuestra vida. \*wow\* Dá tu primer paso hacia mejores noches con este tecito.

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)



# 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](http://www.elplandetox.com)

VAS A AMAR COMO TE HACE SENTIR

Plan Detox  
TAN VERDE  
de 30 días