

RECETARIO

Semana #3

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

El curso web que cambia tu vida

INDICE

Jugos y Aguas.....	04
Smoothies.....	14
Leches y Lattes.....	17
Infusiones.....	60

Desayunos.....	22
Meriendas.....	29
Snacks y Postres.....	34
Almuerzos y Cenas.....	40

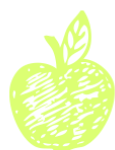
Antes de Empezar: 3 Preguntas.	03
Recursos.....	65



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!
Esta semana vas a ver que vas a sacar varias cosas del freezer y otras ya las sabés cocinar – estás hecha toda una experta detox! *yay*

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 Rico.....08

Ananá Sunset.....09
Elixir.....10
Jugo Brillante.....11
Jugo Superpoderoso.....12
Limonada con Menta y Miel.....13

Tip que ahorra tiempo:

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

Tenelo en cuenta cuando planees 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.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

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 de Pomelo y Romero



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

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

Ingredientes:

Agua mineral (y/o filtrada), 1 lt

Pomelo, 1

Romero, 1 ramita

Instrucciones:

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

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

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

Jugo Verde Bonito



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

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

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

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

Ingredientes:

Espinaca, 1 puñado

Pera, 1

Pepino, 1 mediano

Opcional: Menta, a gusto

Instrucciones:

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

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

Listo, lo lograste. Felicitaciones!

Ahora va hasta el fondo.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Jugo Verde Rico



Todo el mundo tiene gustos distintos cuando se trata de jugo verde, de hecho, lo vemos mucho con nuestros jugos verdes hechos: hay quienes adoran el Amargo y otros prefieren el Dulce; algunos no quieren que tenga ninguna fruta y otros no pueden disfrutar el verde sin una manzanita, pera o al menos una zanahoria para sumar dulzor.

Es importante que varíes, pero sobretodo que te hagas la **costumbre** de tomar tu jugo – así que, si hay una receta que realmente no te gusta, sentite libre de elegir otras del repertorio verde. ¡Hoy probá este!

Ingredientes:

Pepino, 1/2 chico

Lechuga romana, 2-3 hojas

Kale, 1 hoja (sin cabitos) (Opcional: espinaca o cove)

Apio, 1 palito

Lima, 1/4 (pelada)

Opcional: Agua de coco, 200ml

Instrucciones:

Lavá bien como de costumbre y meté todo en la juguera (**un tip pro** para sacar más jugo de las hojas... hacelas rollito antes de meterlas a la juguera). Cuando termines con las verduras, agregá el agua directo a tu vaso y revolvé con una cuchara. Y cortá el apio en tres o cuatro partes porque las fibras largas del apio truncan las hojas de las jugueras y licuadoras.

Si no tenés juguera podés usar cualquier licuadora, simplemente hay que agregar líquido y al final pásalo por un colador. En este caso usa el agua de coco como tu líquido.

Ananá Sunset



Este jugo es súper divertido porque queda de dos colores. Lleva un pasito extra pero queda tan lindo que vale la pena. ¡Es ideal para servir en una tarde de amigas o familia & lucirte!

Ingredientes:

Ananá, 1 1/2 taza
Lima, 1
Frutilla, 1/2 taza
Hielo, en cubos 8

Instrucciones:

Los jugos de ananá y de frutilla hay que hacerlos por separado.

Simplemente colocás el ananá en tu juguera y extraes el jugo. Lo mismo con la frutilla.

En un vaso grande o jarrón pone primero el jugo de ananá, luego agregale el jugo de lima, luego el de frutilla y los cubos de hielo.

Disfrutá de este atardecer en tu cuerpo!

Elixir



Este jugo lleno de superalimentos y especias es un verdadero elixir. Se debe tomar en ayunas, sea apenas nos levantamos o lejos de las comidas. Te puede resultar fuerte, pero es súper desintoxicante y vale la pena! Nos encanta tomarlo a mediados de semana para recargar las pilas.

Ingredientes:

Cúrcuma, 1 cdita
Cardamomo, 1 pizca
Jengibre en polvo, 1 pizca
Pimienta negra, 1 pizca
Vinagre de manzana, 1 cda
Miel, 1 cda
Limón, 1/2
Agua, 250ml

Instrucciones:

Podés hacer el jugo de limón manualmente e ir agregando cada ingrediente o meter el limón pelado a la licuadora con todo lo demás y licuar unos secs.

Pronto! Ahora hasta el fondo!

Jugo Brillante



Ingredientes:

Ananá
Zanahoria
Cúrcuma
Granada
Agua filtrada 250ml

Instrucciones:

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

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

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

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

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

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Jugo 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, hacelo 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!



SMOOTHIES

Smoothie Desinflamatorio.....15

Smoothie Maca con Whey Protein.....16

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 refinado (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.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Smoothie Desinflamatorio



Ingredientes:

Kale, 4 hojas grandes (sin el tallo del medio)
Palta, 1 entera
Apio, 1 tallo grande
Kiwi, 1 entero pelado
Manzana verde, 1 entera pelada
Cúrcuma, en polvo 1/2 cucharadita
Agua filtrada, 200ml

Versión bajar de peso: usá solo media palta

Instrucciones:

Cuando uses palta es siempre pelada y sin la semilla. Esto es lo que lo va a hacer cremoso y es una alternativa maravillosa ante la banana que es más calórica.

El kiwi y la manzana si no son ecológicos también hay que pelarlos.

Para el apio, sobre todo si estás usando licuadora, te conviene cortarlo transversalmente para que sea más fácil para la máquina picarlo (su fibra es potente!).

El kale siempre úsalo sin el tallo porque es muy duro y te van a quedar pedacitos de fibra mezclados. Incluso te conviene hacer lo mismo en ensaladas.

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

Smoothie Maca con Whey Protein



Ingredientes:

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

Instrucciones:

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

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

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



LECHES Y LATTES

Leche de Cajú.....18

Leche de Avena.....19

Matcha Latte.....20

Café Alcalinizado.....21

Top Tips:

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

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

Quedan ricas frías y calientes!

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

Leche de Cajú



Ingredientes:

Castañas de cajú, 1 taza

Agua mineral y/o filtrada, 3 a 4 tazas

Instrucciones:

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

Poné a remojar una taza de cajú al menos 2 horas (podés dejarlas durante la noche si te queda mejor).

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 y otros frutos secos. La contra es que no queda tan cremosa, pero el súper beneficio es el precio y para los que somos un poco (o muy!) alérgicos a los frutos secos, nos viene bien el cambio.

Ingredientes:

Avena, 1 taza

Agua mineral y/o filtrada, 3 tazas

Instrucciones:

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

Enjuagá bien.

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

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

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

Matcha Latte



Rinde 1

Ingredientes:

Leche de Almendras, 1 taza
Matcha en polvo, 1 cdita
Miel, néctar 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

Chía Pudding con Superalimentos.....	23
Tostada con Palta y Huevo.....	25
Panqueques Americanos de Remolacha.....	26
Panqueques Veganos.....	28

Top Tips

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

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

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

Chía & Avena Pudding con Superalimentos



Rinde para 1

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

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

Ingredientes:

Avena, 2 cdas

Semillas de chía, 2 cdas

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

Granada, 1 a 2 cdas de semillas

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

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

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

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

Opcional Protéico: Yogurt descremado, 1 cda

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

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

Instrucciones:

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

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

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

Si preferís podés usar leche de vaca o cabra.

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

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

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

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

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

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

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

Acompañalo de un té verde.

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.

Panqueques Americanos de Remolacha



Rinde 10. Porción es 2; para bajar de peso 1.

Ingredientes:

Para los pancakes

3 cdas de semillas de chía

1/2 taza de agua caliente

1 taza de harina de avena (avena procesada en procesador o l

1 taza de harina de trigo de espelta, o harina integral, o para la versión sin gluten, de trigo sarraceno.

1 cta de polvo de hornear libre de aluminio (el Royal es adecuado, cualquier otro fíjate en los ingredientes)

1 taza de leche de almendras o de otra leche vegetal

1 a 2 cdas de miel

1 taza de remolacha cocida, pelada y picada chica

1 cda de aceite de coco, más extra para cocinar los pancakes

Para el topping

Fruta (lo que tengas en casa – por ejemplo, esa granada que te sobró hmmm)

Opcional: Miel

Opcional: Menta o melissa (toronjil), para decorar

Instrucciones:

Hidrata la chía por 10 a 15 minutos. Colocar esta mezcla – ya hidratada – la harina, el polvo de hornear, la leche, la miel, la remolacha y el aceite en la procesadora o licuadora y mezcla bien hasta que este suave y parejo.

Calienta la panquequera como lo harías para cualquier panqueque, y pon el aceite de coco. De ahí en más es como cualquier panqueque.

Serví con la fruta por arriba, la miel y espolvoreá tus hojitas verdes por arriba. De película!

Podés hacer la receta entera y guardar algunos hechos para luego, o bien guardar parte de la masa en la heladera y los cocinás en el momento que los vayas a comer. Se mantiene bien en la heladera 1-2 días.

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.



MERIENDAS

Barritas Crocantes.....30

Barritas de Granola.....31

Scons de arándanos y limón.....32

Top Tips:

¿Se te complica cocinar las meriendas?

Aprovechá esos scones que tenés congelados de la semana pasada. Te salvan! Si querés variar, consultanos por nuestras meriendas prontas.

Los panqueques van a aparecer la semana que viene; guardá alguno. ;)

Barritas Crocantes



Base

Nueces pecan, 1 taza y media
Avena, 1 taza y media
Dátiles, 8
Aceite de coco, 1/2 taza
Sal Marina, pizca

Baño de chocolate

Cacao, 1/2 taza
Aceite de coco, 1/4 taza
Néctar de coco, agave o miel, 1/4 taza

Instrucciones:

Colocá todos los ingredientes para la base en una procesadora y procesá hasta que quede todo bien picado.

Apartá 3/4 tazas de la mezcla y el resto llevalo a una asadera -con papel de manteca-. Con tus manos presionalo bien por toda la asadera. Luego, hace el baño de chocolate, simplemente agregá todos los ingredientes a un bowl y batilo bien o metelo en tu licuadora.

Colocá el baño de chocolate por arriba de la base que ya tenes en la asadera.

Por último, agarrá la base que habías apartado - 3/4 tazas- y vertilo por arriba del baño de chocolate. Presioná un poquito con tus manos y pronto!

Llevalo al freezer por 2 horas. Luego sacalo y cortalo en barras.

Se debe mantener en el freezer y sacar unos minutos antes a comerlas. Son barritas heladas. Yummm!

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 maní, 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. Llévalo 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.

Scons de Arándanos y Limón

Rinde: 12

Porción 2. Para bajar de peso 1.

Ingredientes:

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

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

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

Azúcar de coco o azúcar rubia común, ¼ taza

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

Arándanos (o moras o frambuesas), ½ taza

Huevos, 2

Jugo de limón, ¼ taza

Cáscara de limón, 2 cdas

Polvo de hornear, 1 ½ cda

Baño de limón

Néctar de coco (o miel), ¼ taza

Jugo de limón, 1 cta

Instrucciones:

Precalentar el horno en 175 a 200°C

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

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

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

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

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

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

Hornealos por 25-30 minutos.

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

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

Yummm

Tip: Se pueden congelar y quedan super bien.



SNACKS Y POSTRES

Crackers de Almendras.....	35
Manzana con Manteca de Maní.....	37
Palitos de Zanahoria y Pepino con Humus.....	37
Palta con limón.....	39

Top tips :

¿Por qué no fruta sola de snack? Somos más fans de la verdura como snack que la fruta porque es menos calórica y no te crea picos e azúcar – como venimos viendo esto es malo para la energía y para bajar de peso.

Sí, podés sumar una fruta de postre cuando gustes. Al estar englobada en una comida balanceada (con aporte proteico) se va a absorber mucho mejor.

Si tenés antojo de otros postres acordate de esos heladitos sanos en tu freezer!

Crackers de Almendras



Rinden: aprox 20 unidades

Porción: 2

Acompañalas de **ricotta y verdes** para un snack perfecto; con 1 cda y unas cuantas hojas está bárbaro.

Ingredientes:

Pulpa de Almendras, 1 taza (la pulpa de la almendra que te sobra de hacer la leche de almendras – puede ser otros frutos secos)

Aceite de Oliva, 3 cdas

Sal Marina o Sal Rosada del Himalaya, 1/2 cdita

Ajo, 1 diente picadito (si puede ser aplastado mejor)

Hierbas secas, 2 cditas (orégano, perejil, salvia o lo que quieras)

Instrucciones:

Precalentá el horno a 200°.

En un recipiente, agregá la pulpa de almendras que te sobro de hacer la leche, aceite, sal, hierbas y ajo bien molido. Mezcla todo muy bien con un tenedor.

Colocá papel de manteca en tu asadera y lleva la mezcla arriba del mismo; coloca otro trozo de papel por arriba de la mezcla y presiona bien con tus manos, y con un palote de amasar.

Quita el papel de arriba y corta la "masa" en cuadraditos, pero sin separar la mesa, apenas pasa el cuchillo haciendo unos cortes en la masa, con el tenedor hacele agujeritos a cada cracker.

Luego, llevalo al horno por 20 minutos aprox. Siempre vigílalo, porque la temperatura del horno siempre varía según el horno que tengamos cada uno. Cuando salgan del horno y esperes a que se enfríen un poco, corta con tus manos las crackers, ya tenían esa separación que le hiciste con el cuchillo antes de hornearlas, así que no tendría que haber problema ninguno en cortarlas. Cuanto más finita te quede la masa, más crocantes van a ser las crackers.

Si ves que querés que queden aún más doradas, volvelas a meter al horno por 15 minutos más.

Tip: Lo bueno de estas crackers es que aprovechas lo que te sobra de la leche de almendras, realmente es una pena tirar toda esa pulpa, de esta manera sacas provecho de eso y además te deleitas con estas crackers que son deliiiiii; ideales para comer junto a tus ensaladas, para agregar a tu mesa cuando vienen visitas y para guardártelas en tu cartera y comer como snacks cuando estés apurada y no tengas otra cosa que comer!

Si querés una rica variante dulce, en lugar de sal podés ponerle un poquito de miel (una cucharada aprox) o edulcorante no calórico, vainilla, y usar aceite de girasol alto oleico – aunque te contamos que el oliva se está usando con lo dulce también ;)

Manzana con Manteca de Maní

Ingredientes:

Manzana, 1

Manteca de maní: 1 cda



Ingredientes:

Pelá la manzana si no es orgánica y cortala como más te guste. Servila con la manteca de maní en un platito. Un snack que tenés pronto en 1 minutito y es delicioso. Es perfecto como post-workout o incluso como pre-workout si no sos de digestión muy sensible, sino te conviene dejar los snacks con manteca de maní solo para el post.

Palitos de Zanahoria y Pepino con Humus



Zanahoria, 5 palitos del mismo largo y mismo ancho (aprox)

Pepino: 5 palitos del mismo largo y mismo ancho (pelado)

Opcional: Humus de garbanzo, 1 a 2 cdas

Lava y pelá la zanahoria y el pepino, y cortalos en palitos del ancho que te guste. Serví en un vasito de shot o similar el humus 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. Le va a sumar proteína a este snack, que es ideal si lo querés como post-workout, necesitás mantenerte llena por un buen rato o si no vas a comer mucha proteína completa en el día.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Humus de Garbanzo



Ingredientes:

Garbanzos, 2 tazas cocidas

Agua, 1 taza

Aceite de oliva extra virgen, 3 cdas

Ajo, 1 diente o a gusto

Sal, 1 pizca

Opcional: Tahini, 2 cdas

Opcional: Pimentón, a gusto

Instrucciones:

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

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

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

Espolvorear con pimentón al servir.

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.



ALMUERZOS Y CENAS

Bowl de Apio y Parmesano.....	42
Costillas de cerdo con cebolla colorada caramelizada y verdes.....	43
Croquetitas de Mijo con Verdes.....	45
Ensalada Antiage.....	46
Ensalada Feliz.....	48
Ensalada Tibia de Zucchini.....	50
Ensalada Theo.....	51
Merluza Crocante.....	52
Pan de Pita con Salmón Ahumado y Queso de Cabra.....	53
Pasta Verde.....	55
Sándwich Completo.....	56
Sopa Rejuvenecedora de Remolacha..	57
Sopa Verde de Verano.....	58

Simplificá!

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

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

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

Vegetarianos & No Vegetarianos:

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

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

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

Bowl de Apio con Parmesano



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Apio, 8 tallos grandes

Queso parmesano rallado, 5 cdas

Porotos blancos, 1 cocidos

Pasas de uva rubias, 2 cdas

Almendras cortadas bien finitas, 1/2 taza

Choclo, ½ taza de granos

Aceite de oliva, 3 cdas

Limón, 2 cdas de jugo

Sal marina, 1 pizca

Hierbas frescas, a elección (puede ser la hoja misma del apio)

Opción bajar de peso: no uses el choclo

Instrucciones:

Cortar el apio en rodajitas finitas. En un bowl, hacer una pasta con el aceite de oliva, jugo de limón y parmesano. Agregar los porotos blancos, luego el apio cortadito, pasas y almendras. Servir con hierbas frescas como albahaca o las mismas hojas del apio.

Esta receta es un excelente ejemplo de una **receta vegetariana de proteína completa**. Tiene una linda distribución porcentual de nutrientes; aporta el 20% de la necesidad diaria de calcio (fundamental para los vegetarianos), el 20% de magnesio, el 21% de fósforo -- los tres son bárbaros para los huesos y los nervios -- y el 22% de potasio (para todo!), el 17% del cobre (tu piel agradecida); y tiene también un buen aporte de varias vitaminas del grupo B, zinc y hierro.

A pesar de que tiene parmesano, es baja en sodio.

Wow Que comida!

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

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. ;)

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 quínoa 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 echalote (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.

Ensalada Antiage



Rinde 2 porciones

Ingredientes:

Para la ensalada:

Porotos Negros, 1 taza cocidos, 1/2 taza crudos

Quínoa, 1 taza cocida, 1/2 taza cruda

Radicheta, 1 puñado

Rabanitos, 8 grandes o más

Cebolla de verdeo, 1 unidad

Menta fresca, 10 hojitas

Perejil, 1/3 taza

Brotes de alfalfa, 100gr

Para la salsa:

Jugo de limón, 1 entero

Ajo, 1 diente picadito

Sal marina, a gusto, 1 cdita

Aceite de oliva, 2 cucharadas

Pimienta, 2 pizcas

Instrucciones:

Primero empezá dejando en remojo la noche anterior, un mínimo de 8 horas, los porotos negros crudos.

No los dejes más de una noche porque se te pueden pasar y más en días de calor.

Luego, cocinalos con agua en una olla, van a estar prontos una vez que saques uno con un tenedor y se aplaste fácilmente.

Para la quínoa, enjuagala bien, en un colador, colocá la cantidad que vayas a cocinar y con tus dedos frotala, como limpiandola, luego pasala a una olla con agua hasta que el grano de quínoa duplique su tamaño.

Por lo general, vas a notar que se desprende un hilito blanco y el grano queda un poco traslúcido.

Una vez que tengas estos dos alimentos listos -puedes conservarlos en heladera cocidos por 2 o 3 días hasta sacarlos cuando vayas a preparar y comer tu ensalada-.

Para preparar tu ensalada, agregá a un bowl, los porotos, quínoa, y la salsa -para hacer la salsa simplemente mezclá todos los ingredientes-. Mezclá bien y agregá los rabanitos cortados en rodajas (lávalos bien porque tienden a tener mucha tierra), agregá la radicheta cortada con tus manos, cebolla de verdeo picadita, perejil, las hojitas de menta fresca y por último los brotes de alfalfa, así como vienen.

Mezclá bien y servilo en tu plato! Yummm

Los rabanitos tienen un gran poder de antienvjecimiento, la razón se encuentra en la gran cantidad de vitamina C que aportan, permitiendo la formación de colágeno en nuestra piel, por eso mismo esta ensalada además de alcalinizar tu organismo, te estará dando estos poderes antiaging.

Ensalada Feliz



Rinde 2 porciones

Ingredientes:

Repollitos de Bruselas, 200gr
Papas "baby", 200gr
Avellanas (o almendras), 40gr
Semillas de Granada, 100gr
Aceite de Oliva, 3 cdas
Sal Marina o Rosada del Himalaya, 1 cdita
Chile picante, picadito (opcional)

Instrucciones:

Precalentá el horno a 200°.

Empezá lavando bien los repollitos de Bruselas y pelando las papas. Luego, corta las papas en cubitos, y los repollitos a la mitad.

En una asadera, colocá el aceite de oliva, agrega los repollitos y papas, sal y al horno por 20 minutos aprox (siempre depende del horno, así que vigilalos por las dudas, la idea es que queden bien doraditos y crocantes)

Mientras, en una sartén -sin nada más- coloca las avellanas y dejalas tostar por unos minutos. Deja la sartén a un lado hasta que enfríen. Atenta porque se pasan de tostadas a quemadas muuuy rápido.

Anda preparando tus semillas de granada, para evitar que se te rompan las semillas, te contamos más adelante como abrir una granada.

Una vez que los repollitos y papas estean prontas, pasalas a un bowl, agregá las avellanas o almendras, el chile si tenés ganas, y las semillas de granada. Mezclá bien y preparate para una experiencia única de sabor!

Un extra: ¿Sabes cortar la granada? [Te contamos aquí.](#)

Los repollitos de Bruselas tienen mala fama, y seguro estás pensando "¡esta receta no la hago!", pero... dales una oportunidad comiéndolos así.

Lo admito. Cocinados al vapor, la verdad es que son medio feítos, sin gusto, pero la clave está en cocinarlos al horno, con oliva y sal. Los deja bien crocantes, con un sabor realmente delicioso y junto a las papas quedan aún mejor.

Rinde 2 porciones y es de un contenido energético medio. Da para comer algo dulce – de lo sanito que te mandamos – si no estás tratando de controlar el peso. O podés sacar 3 porciones (en vez de 2) a la receta y comer el postre.

Este plato es una excelente fuente de vitamina C, que viene en parte de los repollitos y la papa – sí, aunque estén cocidos – pero sobretodo de la granada, que además contiene antioxidantes muy poderosos.

Las avellanas o almendras tostadas le dan un sabor único a este plato y ayudan a completar la proteína.

Ensalada Tibia de Zucchini



Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

Tomate, 1 taza cortado en cubos
Albahaca, 10 hojas
Vinagre, 2 Cdas
Aceite de Oliva, 2 Cdas
Ajo, 3 dientes
Zucchini, 2 medianos
Queso parmesano rallado grueso, 4 Cdas colmadas
Sal marina o sal rosada del Himalaya si desea
Pimienta negra

Instrucciones:

Primero pone agua a hervir en una olla, un poquito de agua basta. En un bowl, agregá el tomate cortado en cubos, la albahaca picadita, vinagre, oliva, ajo picadito, sal y pimienta. Dejá esta mezcla asentándose y mientras vas preparando los zucchini.

La idea es que cortes a los zucchini como con forma de espagueti, en tiras finitas y largas, pero podés cortarlo como te quede mejor.

Agregá el zucchini al agua hirviendo unos 5 minutos no más, luego los colás y agregas a la mezcla que hiciste al principio, mezclando bien para que se impregnen los sabores. Agregale el queso parmesano.

Mezclas apenas, y listo para servir!

Disfrutá de lo que comés y de cómo te hace sentir!

Tip: ¿Le haces caras al zucchini? Dale una oportunidad con una sonrisa. Tiene taaaantos beneficios... Simplemente tenés que encontrar una receta en donde te guste la combinación. Confiá en que esta receta te va a gustar! Acordate que tenés que variar, e intentar ir incorporando distintos alimentos que te hagan bien. Cuesta, claro que cuesta cambiar, pero el resultado es bueno, vos sabés que es bueno, así que evita el "no me gusta el zucchini". ¡A tu cuerpo le va a encantar!

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

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, *súper lindo!*

Pan de Pita con Salmón Ahumado, Queso de Cabra y Verdes



Como ya sabés, amamos solucionar alguna cena con un pan de pita. Pedí unos 10 (o más si estás en familia) y congelalos para tenerlos listos cuando los necesites. Sacalos en el momento y tostalos, o hacete la rutina de sacarlos con unas cuantas horas de antelación para que descongelen (o empiencen a) por si solos.

Esta combinación de queso de cabra, verdes y salmón es la nueva adorada del mundo foodie; pero **si querés una versión vegetariana mirá más abajo**. *So good*

Rinde 1

Ingredientes:

Pan de pita, 1

Queso de cabra, 2 a 3 cdas

Verdes, 1 taza

Salmón Ahumado, 100 gr

Opcional: Aceite de oliva, 1 cda

Instrucciones:

Lavá bien tus verdes y escurrilos. Es perfecto para usar lo que tengas en casa. Si vas a comprarlo especialmente te recomendamos un mix de rúcula, lechuga y algo de berro.

Si deseas, calentá el pan de pita al horno. Cortalo a la mitad y rellénalo con los verdes, el salmón y por último el queso. Condimentá a gusto con aceite de oliva.

Listo!

Pan de Pita con Queso de Cabra, Verdes y Morrón Asado



Rinde 1

Ingredientes:

Pan de pita, 1

Queso de cabra, 3 a 4 cdas

Verdes, 1 taza

Morrón rojo, 1/2 chico

Opcional: Huevo, 1

Opcional: Aceite de oliva, 1 cda

Opcional: Pimienta negra, a gusto

Instrucciones:

Lavá bien tus verdes y escurrilos. Es perfecto para usar lo que tengas en casa. Si vas a comprarlo especialmente te recomendamos agregar bastante rúcula y berro para darle un gustito picantón.

Cortá el morrón en dos, sacale las semillas y colocalo “estirado” sobre la plancha, o en la asadera y al horno si preferís. Cuando lo retires sacale cualquier residuo de cáscara quemada si la hubiera, y córtalo en trozos más finos para que sea fácil de comer.

Mientras, prepará el huevo revuelto -- nos encanta la versión en revuelto cuando es para la cena, algo calentito siempre cae bien. Pero si te queda más cómodo, preferilo el clásico huevo duro.

Si deseas, calentá el pan de pita al horno. Cortalo a la mitad y rellénalo con los verdes, el morrón y el huevo con queso de cabra. Condimentá a gusto con aceite de oliva y pimienta negra. *Deli*

Pasta Verde



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

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

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

Pesto de Albahaca

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

Ingredientes:

Albahaca, 20 hojitas

Perejil, 1 ramito

Ajo, 2 dientes

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

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

Opcional: Parmesano, 1 cda

Instrucciones:

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

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

Sándwich Completo



Rinde 2 porciones

Ingredientes:

Pan integral con semillas, 4 rodajas (Recomendado: Pan Pavé de Artepan)
Humus de garbanzo, 4 cucharadas soperas
Espárragos, 4 unidades
Brotes de Alfalfa, 1/2 taza
Palta, 1 chilena (pisada)
Opcional Proteico: 1 huevo duro, fetas de queso magro, salmón ahumado.

Instrucciones:

Podes tostar el pan primero, luego simplemente en las 2 rodajas, pisa y unta la palta en tus tostadas, agregá el hummus, espárragos, la proteína que hayas elegido y los brotes. Cerralo y disfrutalo!!

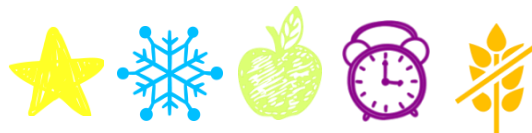
Y con cualquiera de las 3 opciones que te damos de proteína queda deli.

TIP:

Podes elegir el pan que tengas a mano, ideal sería pan bata integral, o algún pan integral con semillas, los de Artepan son muy recomendables y lo que te sobra los puedes freezar para otra vez. Nos encanta como queda con este sándwich el Pan Pavé de Artepan (línea Rústica).

El humus de garbanzo ya te va a dar el gustito rico para que no sientas al sándwich muy "fofo" en cuanto a sabor. Sería como suplantar la famosa "mayonesa" en forma saludable.

Sopa Rejuvenecedora de Remolacha



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Garbanzos

Garbanzos, 400 gr (cocidos y limpios)

Aceite de coco, 15 ml

Sal rosada, a gusto

Sopa

Remolacha, 320-350 gr (4 remolachas de 80gr. aprox)

Aceite de coco, 15 ml

Cebolla, 50 gr

Ajo, 10 gr (2 dientes de ajo)

Jengibre picado, 10 gr

Curry, 12 gr

Comino, 1 cda

Canela, 1/2 cda

Pimienta negra, 1/2 cda

Sal rosada, a gusto

Leche de coco, 400 ml

Caldo de verduras, 500 ml

Instrucciones:

Primero cocinar los garbanzos, luego hornearlos junto al aceite de coco y sal marina al horno por 20 min aprox

En una olla grande, poner el aceite de coco, cebolla y jengibre picadito, saltar un poco y agregar remolacha en cubos, luego agregar las especias, y dejar que se impregnen bien a la remolacha, luego agregar la leche de coco y caldo, dejar cocinar hasta que la remolacha esté blanda.

Dejar entibiar, y licuarlo junto a los garbanzos hasta que quede bien cremoso.
Yum!

Sopa Verde de Verano

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. Incluilas!

Instrucciones:

Precalentá el horno a 220°

En una asadera, colocá el calabacín y cebolla con parte del aceite de oliva. Llévalos 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.



INFUSIONES

Té Verde.....	61
Infusión de Equinacea.....	62
Infusión de Manzanilla	62
Té o infusión de Aquilea.....	63
Té o infusión de Menta.....	64

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 Aquilea

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

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

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

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

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

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

Té o Infusión de Menta

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

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

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

Podés sumar jengibre, limón y miel.



RECURSOS

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

[Guía de Sustituciones](#)

[Guía Para Conservar Mejor Los Alimentos](#)

[Utensilios de Cocina Recomendados](#)

[Lugares de Compra](#)

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

[Almuerzos L-V prontos](#)

[Lista de Compras](#)

[Menú Calendario](#)

Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

www.elplandetox.com

Mi vida está cambiando
porque yo estoy cambiando.

Plan Detox
TAN VERDE
de 30 días