



RECETARIO
de invierno

- sabores de temporada -

TANVERDE

El kale es el rey verde, pero no solo pertenece a tus jugos detox - ámate a usarlo en ensaladas calientes o desayunos superpoderosos!



Sopa de Kale & Papa

Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

Aceite de oliva, ½ Cda

Cebolla, ½ grande

Papa, 1 grandota

Kale, 2 tazas (o espinaca)

Caldo de vegetales o de pollo, 1 taza (o más si es necesario)

Leche de almendras, 1 taza (o de cabra)

Sal y pimienta, a gusto

Opcional: Parmesano, 1 cda

Instrucciones:

Calentar la manteca en una olla a fuego lento. Agregar la cebolla picada fina, las papas ralladas y saltar hasta que estén doradas, por ocho minutos aprox. Sumarle la sal y pimienta.

Incorporar el kale o espinaca picadas finas y dejarla marchita (el kale demora más).

Agregar el caldo y cocinar hasta que esté todo cocido; el kale o espinaca quedan verde oscuro.

Esperar que enfríe todo un poco y procesar por 2 a 3 minutos hasta que quede como un puré.

Pasarlo nuevamente la sopa a la olla y calentar, agregarle la leche, ya sea vegana o de cabra. Si lo ves necesario, podés agregar algo más de caldo a gusto.

Servir con queso parmesano por arriba y pan tostado al horno con oliva para acompañar. Riquísimo.



Guisito Inteligente

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

Porotos blancos, 3 tazas hervidas (aprox 1 ¼ taza cruda)

Cebolla, 2 medianas, 2 tazas (aprox 300 g total)

Zanahoria, 4 medianas, 2 ½ tazas (aprox 280 g)

Apio, 4 o 5 tallos medianos, 2 tazas (aprox 200 g)

Kale, ½ atado, 2 tazas de hojas picadas

Oliva, 2 Cdas

Ajo, 4 dientes picados

Laurel, 2 hojas

Romero seco, 2 cditas o fresco, 2 Cdas o ramitas

Pimentón, 1 Cda

Sal marina, lo menos posible para que sea gustoso ;)

Pimienta negra, a gusto

Caldo casero o agua filtrada, 2 a 3 tazas

Vinagre de manzana, 1 cdita

Porotos blancos cocidos, 2 tazas

Instrucciones:

Necesitamos los porotos ya cocidos, así que ese paso tiene que estar pronto de la noche anterior, o de la mañana para la tarde.

Picá las cebollas, las zanahorias y los tallos de apio en trozos de tamaño similar, unos dos centímetros de lado. El kale en cuadraditos o como si fueran tallarines.

En una olla grande, calentá el aceite a fuego vivo y agregá la cebolla, la zanahoria y el apio. Cuando la cebolla esté apenas transparente, añadí el ajo y el romero.

Si ves que se pegan las verduras incorporá cucharaditas de agua para evitarlo. Cuando el ajo ya suelte ese olorcito delicioso, agregá todo lo demás: porotos, pimentón, y hojas de laurel. Bajá el fuego y herví por unos minutos más.

Retirá las hojas de laurel y si pusiste el romero en ramitas, también.

Con un mixer, aparte, licuá una taza aprox del guiso. Volvé a agregarla a la olla, junto con el kale – podés usar otros verdes, como acelga – y la cucharadita de vinagre de manzana. Volvé a llevar a hervor y cociná hasta que las hojas estén marchitas.

Probá a ver como quedó y ajustá sabores.

Deli!!!

¿Sabías que los porotos blancos son fuente de calcio y además excelentes para la memoria?

Sopa Vegana de Calabaza

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

Calabacín en cubitos, 1kg

Manzana Roja, 4 unidades

Hongos frescos en láminas, 3 tazas (220 g)

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 ¼ cdita

Canela, ½ 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)

Instrucciones:

Precalentá el horno a 220 °C.

En una asadera, colocá el calabacín y cebolla con parte del aceite de oliva. Llévalos a un horno suave (bajalo a unos 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. Llévalo 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 pasá todo a una olla y cociná unos minutos sin permitir que hierva – apenas dejalo que levante el hervor – y agregale las especias.

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

Los hongos y las semillas son un plus excelente para los platos vegetarianos y veganos para sumar proteínas y beneficios.

Tal vez ya tenés integradisimas las semillas, ahora acostumbtrate también con los champiñones. No solo son una excelente fuente de proteína, sino que también tienen minerales y un buen aporte de vitaminas del complejo B, C y E. *Opa!*



Latte de Lavanda

Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

Leche de almendras (o tu favorita), 2 tazas

Manzanilla, 1 cda (o 2 sobrecitos de té de manzanilla)

Lavanda, 2 cdas

Miel, 1 cdita

Vainilla, a gusto

Instrucciones:

Esta receta es mi nueva obsesión y te recomiendo probarla, sea que ames todo lo lindo o realmente necesites dormir mejor.

Calentar la leche en una ollita hasta que esté bien caliente, pero sin llegar a hervir.

Agregar la manzanilla y lavanda; dejar reposar por 5 a 10 minutos y luego colar.

Si gustas, puedes agregar un poquito de miel y vainilla. Listo para disfrutar.

Esta combinación de lavanda y manzanilla es la taza perfecta de relax antes de irte a la cama y te ayudará a descansar muchísimo mejor. Es una de esos rituales de la noche que vale la pena incorporar a tu vida y se disfrutan en todo sentido. *Looove*

Los Lattes de Lavanda son mi nueva obsesión y no estoy sola en el mundo sanito. La lavanda ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés emocional. También ayuda al cerebro, actúa contra el acné, es anti-age, alivia dolores de cabeza y ayuda a dormir mejor. **Dreamy**



Se Viene el Plan Detox de Invierno!

Cada temporada desarrollamos un plan especial con las verduras y frutas de estación, los mejores superalimentos para tu cuerpo y ese tipo de comidas que estás deseando! Ahora en invierno querés platos calientes, sopas fáciles de hacer, tacitas reconfortantes y los mejores jugos para tus defensas. (Y sí... también es posible hacer algunos postres-sin-culpas! ;))

Vas a tener:

- ♥ Menú Semanal con su lista de compras y recetario.
- ♥ Coaching Nutricional
- ♥ Clases Online En Vivo Semanales
- ♥ Contenidos para Profundizar en qué elegir + cómo combinar
- ♥ Acceso al grupo secreto de nuestra Comunidad Detox!
- ♥ Precios especiales en los productos que quieras pedir

Renovate. Cambiá tus recetas, olvidate de pensar el menú o armar la lista de compras. Y motivate con un grupo de mujeres divinas y super positivas que están en el mismo camino que tú.

[MÁS INFO](#) // [REGISTRATE AL PLAN DETOX DE INVIERNO AQUÍ](#)

Esperamos que te guste este Mini Recetario y te inspire a mejorar tus recetas de invierno!

Con mucho cariño,
Matita, Victoria y Maren

www.tanverde.com
pedidos@tanverde.com

