

Prevention

COMIDAS
QUE CURAN

Dietas Anti-inflamatoria

50+
RECETAS
DELICIOSAS

PERDER
ENFERMEDAD
Y SENTIRSE
MARAVILLOSA

BENEFICIOS
PARA TODO EL
CUERPO

- ▲ Energía durante todo el día
- ▲ Menos dolor
- ▲ Sueño más reparador



12

LA VERDAD SOBRE LA INFLAMACIÓN

6 ¿Qué es la inflamación y por qué importa?

Muchas veces causada por nuestro estilo de vida, la inflamación crónica puede desencadenar problemas de salud a largo plazo.

12 Siete beneficios sorprendentes de una alimentación antiinflamatoria

Cuando cambias tu manera de comer, todo tu cuerpo lo nota. La transformación es real, por dentro y por fuera.

16 Tu plan de alimentación antiinflamatoria

Conoce la regla del 80/20 y aprende cómo cuidar tu salud sin sentir que te estás privando de lo que te gusta.

24 ¿Sin tiempo para seguir una receta? ¡No pasa nada!

Este truco práctico te ayuda a preparar comidas antiinflamatorias en un dos por tres.



6

**RECETAS
ANTIINFLAMATORIAS
QUE SANAN**

DESAYUNOS

- 34** Avena horneada con calabaza
- 36** Waffles de garbanzo con verduras
- 38** Pudín de chía con mango y coco
- 40** Vasitos de yogur con superalimentos
- 42** Huevos con pesto de menta
- 44** Pan tostado con aguacate y sardina
- 46** Polenta de teff
- 47** Hash de plátano macho con huevo

COMIDAS Y CENAS

- 48** Pan tostado con ensalada de huevo
- 50** Risotto rojo con champiñones y radicchio
- 51** Betabel con avellanas y yogurt
- 52** Pollo al horno con naranja sanguina
- 54** Bowls coloridos de quinoa
- 56** Tacos de pescado a la parrilla con salsa de piña
- 57** Sopa de pavo con hojas verdes
- 58** Ensalada de salmón con aderezo "diosa verde"
- 60** Chili con trigo integral y frijoles
- 62** Pescado al vapor con jengibre y ajo
- 63** Ensalada cremosa de pepino con salmón
- 64** Pizza de calabaza y kale
- 66** Pollo griego con ensalada de farro
- 67** "Carnitas" veganas de yaca BBQ
- 68** Brochetas de cerdo y durazno con ejotes
- 70** Verduras asadas con hierbas de primavera
- 72** Ensalada de toronja, endivias y pistachos
- 74** Kale asado con setas
- 76** Ensalada de jícama, mango y rábanos
- 78** Tomates asados lentamente
- 80** Coles de Bruselas con aderezo de chile-limón



SNACKS AND DESSERTS

- 82** Hummus de coliflor
- 84** Garbanzos tostados
- 86** Chips saludables
- 87** Tortitas de moong dal fritas
- 88** Tempeh horneado de plátano y coco
- 90** Paletitas heladas de durazno
- 92** Mousse de aguacate
- 94** Galletitas de naranja sanguina y aceite de oliva

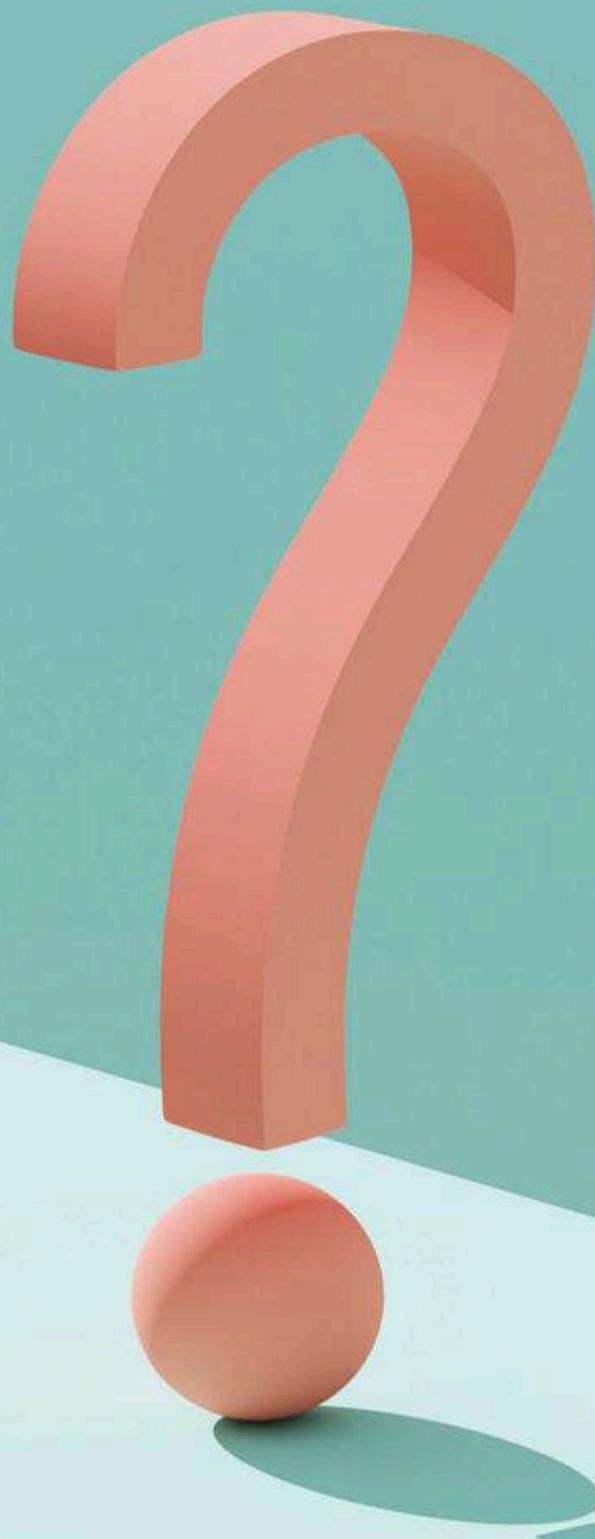




SECCIÓN 1

LA VERDAD SOBRE LA INFLAMACIÓN

Descubre los hábitos de vida
que hacen que tu sistema
inmune se descontrolé y cause
estragos en tu cuerpo.

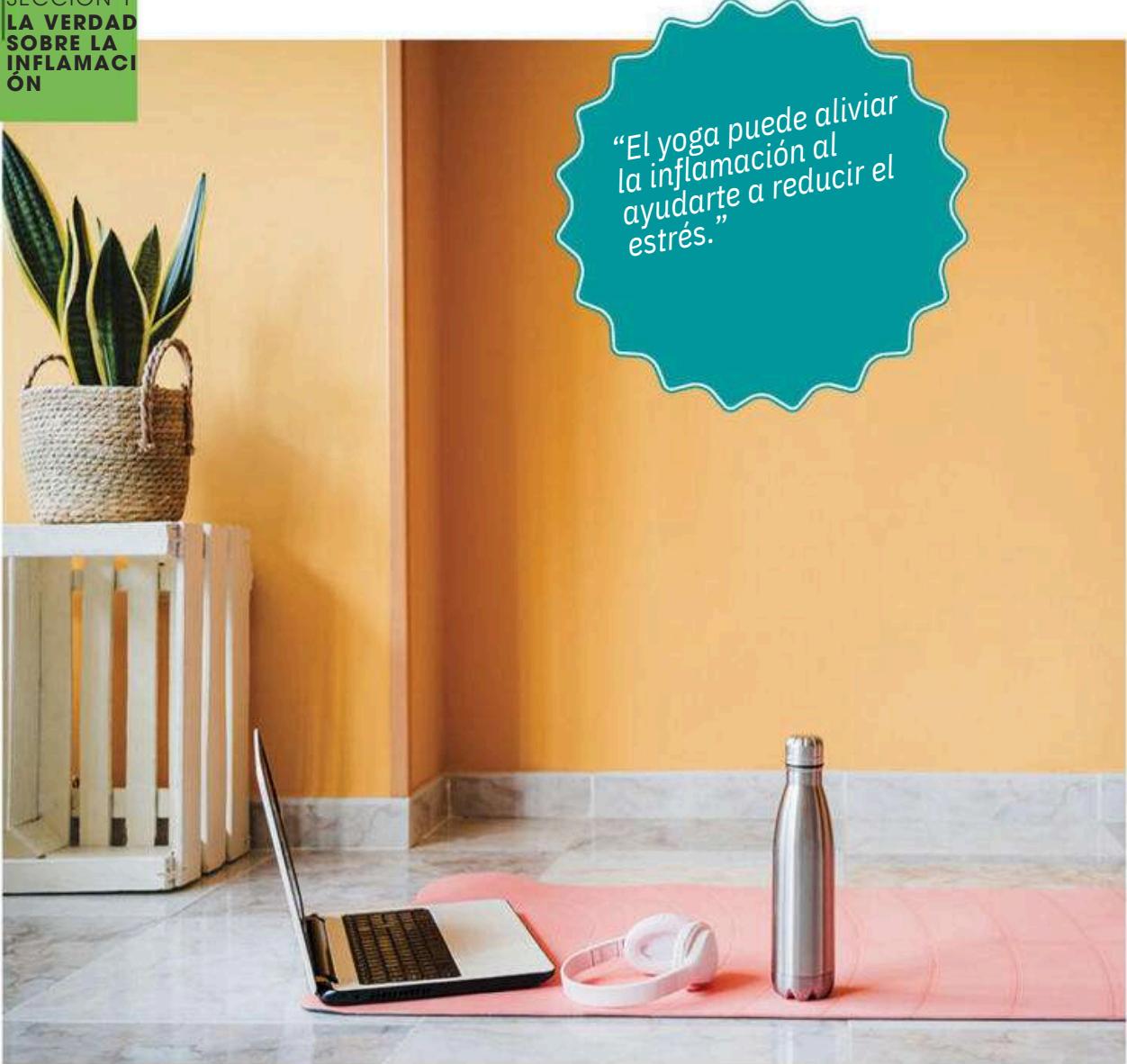


Inflamación, Descifrada

Por lo general, causada por tu estilo de vida, la inflamación crónica puede provocar problemas de salud a largo plazo.

¿Pero qué es exactamente la inflamación?

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo ante una irritación—puede ser desde un germen hasta una toxina o incluso un objeto extraño (como una astilla). Seguramente has escuchado que la inflamación es mala, y puede serlo si se prolonga por demasiado tiempo. Pero cuando ocurre en ráfagas breves, en realidad ayuda a tu cuerpo a sanar de un trauma o enfermedad. Piensa en la última vez que te cortaste o raspaste la piel. Una vez que se rompe, se llena de bacterias que podrían hacerte daño. La presencia de estos invasores activa al sistema inmunológico para que lance un ataque, iniciando el proceso inflamatorio. La sangre fresca y los nutrientes llegan al área afectada, lo que hace que se ponga roja, caliente, inflamada y adolorida. Sí, es algo incómodo, pero en unos días la herida empieza a sanar. ¡Una infección grave se evitó gracias a la inflamación!



“El yoga puede aliviar la inflamación al ayudarte a reducir el estrés.”

Este tipo de inflamación de corto plazo se llama inflamación aguda, y es necesaria para mantenerte sana.

El problema empieza cuando la inflamación se vuelve crónica o continua.

La inflamación que dura más tiempo del que debería puede dañar tejidos sanos, órganos y sistemas del cuerpo. Las cosas empeoran cuando no se controla durante mucho tiempo: con el tiempo, la inflamación crónica puede provocar diabetes tipo 2, artritis reumatoide, aterosclerosis (endurecimiento de las arterias por acumulación de placa) y enfermedades cardiovasculares.

- *Fatiga*
- *Niebla mental*
- *Problemas digestivos*
- *Erupciones en la piel*
- *Dolores musculares*
- *Resfriados frecuentes que no se quitan fácilmente*

Y lo que es peor: las señales de advertencia de la inflamación crónica tienden a volverse más fuertes con el tiempo. Mientras más tiempo esté el cuerpo en un estado inflamatorio, mayor—y más notorio—será el daño.

Esto se debe a que los efectos de la inflamación son acumulativos. El daño causado durante años o décadas puede derivar en problemas de salud graves que afectan tanto tu calidad de vida como tu longevidad.

Hacer ejercicio con regularidad, mantenerse hidratada y controlar el estrés puede ayudar a mantener la inflamación bajo control

Señales sutiles de inflamación crónica

Being free of diabetes and other diseases doesn't mean you're free from inflammation. You can't see inflammation, but it can show up as:

LOS PRINCIPALES DETONANTES DE LA INFLAMACIÓN

La inflamación crónica—ese tipo que puede llevar a problemas de salud a largo plazo—generalmente está relacionada con nuestro estilo de vida.¹



Alimentación

Consumir alimentos ricos en carbohidratos refinados o altamente procesados (como el pan blanco, galletas, papitas, refrescos, etc.) puede activar procesos inflamatorios en el cuerpo. ¿La buena noticia? Incluir más alimentos frescos y naturales (como frutas y verduras) puede ayudarte a protegerte.



Tóxicos Ambientales

Estudios indican que la exposición crónica a ciertas sustancias químicas—como los disruptores hormonales (por ejemplo, el BPA, presente en algunos plásticos)—puede aumentar los niveles de inflamación en el cuerpo.

Las frutas y verduras están llenas de antioxidantes, que protegen tus células del daño causado por los radicales libres.



Estrés Crónico

El estrés constante eleva las hormonas como el cortisol, que activan la respuesta de “lucha o huida” y aumentan la inflamación. Crear una rutina diaria para relajarte también ayuda a reducir esa tensión. ¿Qué tal empezar el día con una meditación o escribir en un diario?



Mal Sueño

Dormir mal o dormir muy poco también puede detonar procesos inflamatorios. Además, se ha observado que el cuerpo de las mujeres es más propenso a estos efectos. ¡A cuidar ese descanso!



Vida Sedentaria

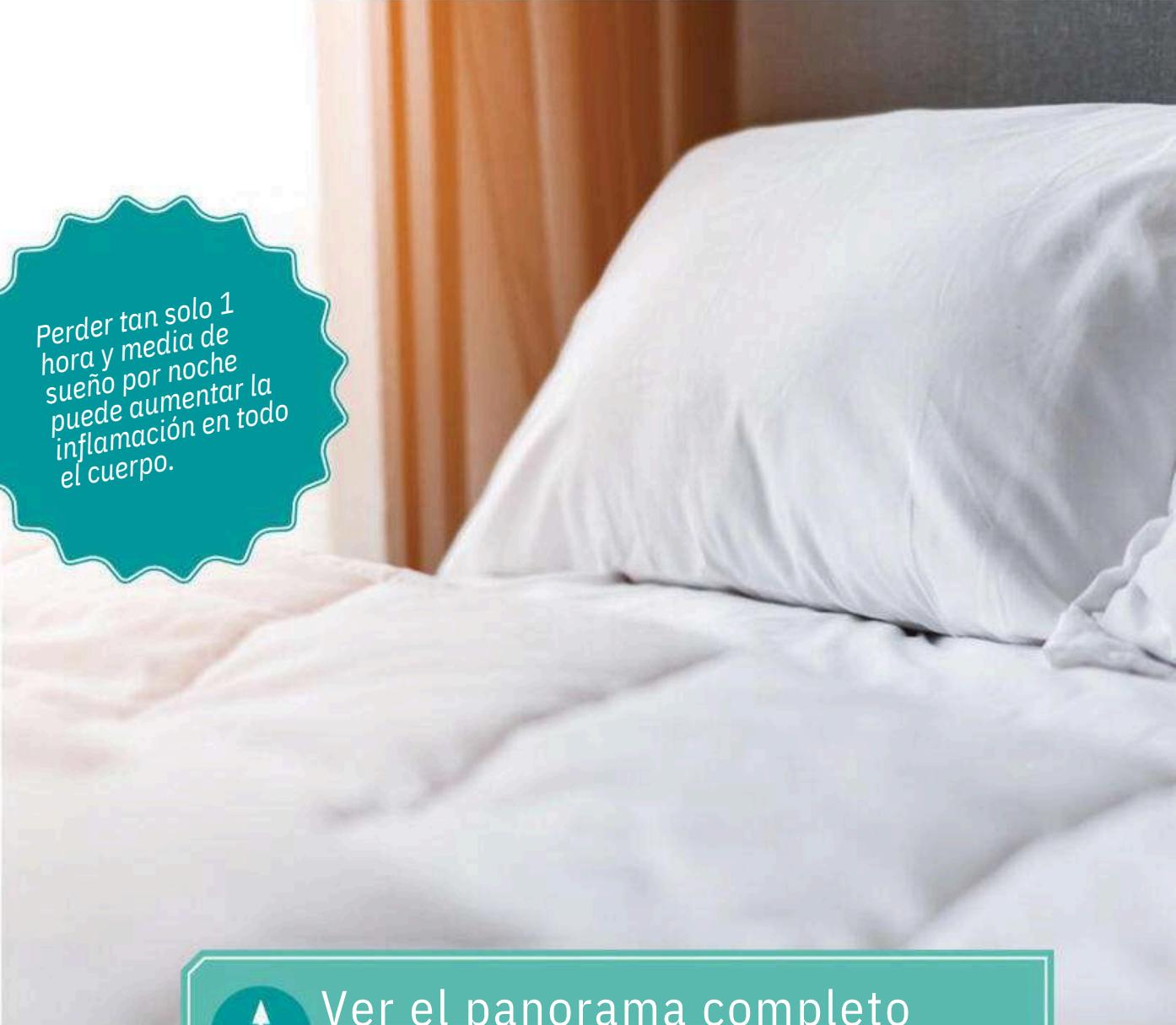
La falta de movimiento mantiene al cuerpo en un estado de inflamación leve constante. En cambio, hacer ejercicio de forma regular ayuda a disminuir los mensajeros inflamatorios en la sangre.



Exceso de Grasa Corporal

La grasa en exceso hace que el hígado libere compuestos inflamatorios. Esto explica por qué la obesidad suele ir de la mano con inflamación crónica. Bajar de peso de forma saludable puede reducir estos compuestos. La Dieta

Antiinflamatoria que te propongo en este libro te va a ayudar a lograrlo con alimentos naturales, frescos y sin procesar.



Perder tan solo 1 hora y media de sueño por noche puede aumentar la inflamación en todo el cuerpo.

La falta de sueño aumenta la inflamación, lo que a su vez eleva el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes.

Ver el panorama completo

Una buena alimentación y el ejercicio regular suelen considerarse la base de una vida saludable. Pero en realidad, eso es solo el comienzo. Para alcanzar un bienestar verdadero —y mantener bajos tus niveles de inflamación— también es importante dormir lo suficiente, aprender a manejar el estrés y cuidar otros aspectos de tu entorno.

Esto incluye desde elegir bien los productos que usas en tu piel hasta organizar tu casa de una manera que te ayude a aprovechar mejor tu tiempo y tu energía.

No tienes que cambiar toda tu vida de un día para otro (eso solo generaría más estrés e inflamación!). Lo ideal es empezar poco a poco, creando hábitos saludables en una sola área. Por ejemplo, puedes comenzar por mejorar tu alimentación. Ya que tengas ese paso dominado, puedes pensar en moverte un poco más durante el día o en asegurarte de dormir entre siete y ocho horas cada noche, como se recomienda.

¿Por qué esta es la mejor “dieta”?

La palabra “dieta” puede sonar como castigo, especialmente cuando la relacionamos con planes estrictos, difíciles de seguir o diseñados solo para bajar de peso rápido. (Sí, te estamos viendo a ti, dieta keto)

Pero una alimentación antiinflamatoria no tiene nada que ver con eso. De hecho, prefiero pensarla como un conjunto de hábitos sostenibles y amorosos con tu cuerpo, más que una dieta en sí.

En este plan te comparto ideas concretas de comidas para que empieces a familiarizarte con este estilo de alimentación (¡y claro que puedes repetir las recetas!). Pero después, la idea es que apliques lo aprendido para tomar decisiones más saludables, de forma sencilla y realista. Si eso suena mucho más viable que seguir menús complicados... ¡estamos totalmente de acuerdo!

Y hay mucho más que hace diferente este plan. Una alimentación antiinflamatoria:

Está basada en evidencia

Años de investigación han demostrado que muchos alimentos naturales y mínimamente procesados tienen propiedades antiinflamatorias que ayudan a mejorar la salud. Y si los consumes con frecuencia, pueden incluso reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Suma, no restringe

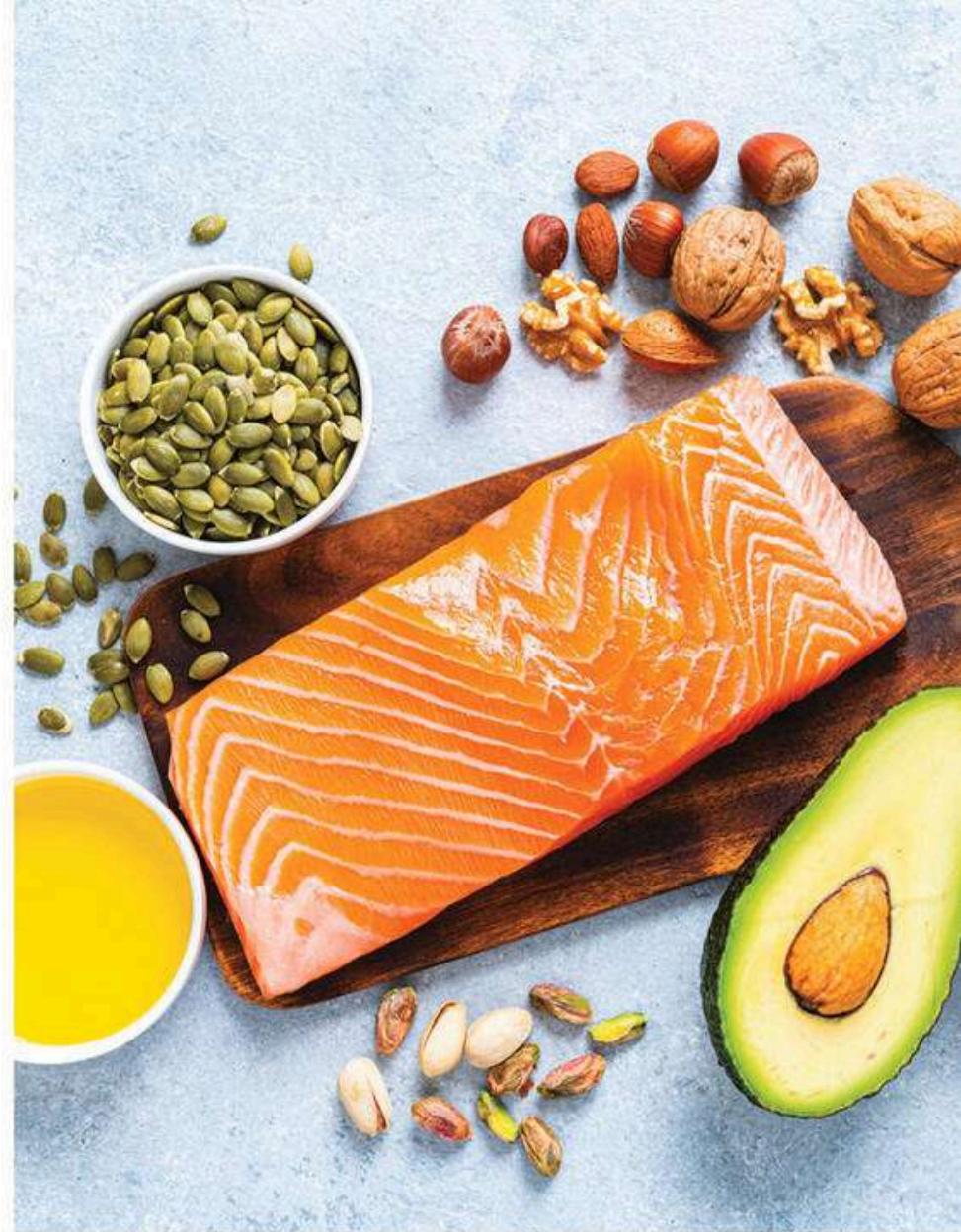
Comer de forma antiinflamatoria no significa quitar, sino agregar: se trata de incluir alimentos que ayuden a bajar la inflamación en el cuerpo. Y al hacerlo, naturalmente vas dejando menos espacio para los que la provocan.

Mejora tu salud, no solo busca bajar de peso

El objetivo aquí es nutrir tu cuerpo y protegerlo con alimentos reales. ¿Bajas unos kilitos en el proceso? ¡Qué maravilla! Puede pasar, sobre todo porque estarás comiendo más alimentos enteros y menos procesados. Pero que eso no sea tu único motivo: esta forma de comer va mucho más allá.

También hay espacio para antojos

Sí, incluso alimentos que normalmente se consideran “inflamatorios”, como las galletas con chispas de chocolate o una rebanada de pizza, no tienen que estar completamente prohibidos. Puedes darte ese gustito de vez en cuando —una barra de chocolate o un panecito de panadería— siempre y cuando lo acompañes con algo que tenga grasa saludable, proteína y fibra. Así ayudas a que tu nivel de azúcar en sangre no se dispare.



Se adapta a tu estilo de vida y a tu cultura

Puedes seguir comiendo de forma antiinflamatoria sin dejar de asistir a reuniones o salir a comer. Es posible elegir opciones más saludables en restaurantes o fiestas, e incluso puedes ajustar las recetas familiares para que tengan ingredientes que combatan la inflamación. En resumen: no necesitas cambiar tu vida para comer así.

Es un estilo que puedes mantener para siempre
Sí, muchas podríamos dejar los carbohidratos o el azúcar por unos días.

Pero tarde o temprano llega una fiesta, unas vacaciones o simplemente nos cansamos de sentirnos restringidas. Por eso este estilo funciona: es flexible, realista y puedes seguirlo de por vida.

Las grasas saludables del aguacate, las nueces y el pescado no solo reducen la inflamación...

carbs or sugar for a few days. But at some point, a dinner party or a holiday or a vacation will come up—or you just get sick of feeling deprived. Because anti-inflammatory eating is easy and flexible, you can stick with it for the long haul.

7 Beneficios Sorprendente s de Comer de Forma Antiinflamato ria

Vas a sentir una transformación total en tu cuerpo.

Si al leer sobre los peligros de la inflamación en todo el cuerpo te sentiste un poco preocupada, tranquila. Es completamente normal.

La inflamación crónica no controlada puede aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, artritis reumatoide, arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y problemas del corazón.

Pero también hay buenas noticias: seguir una alimentación antiinflamatoria puede revertir este proceso.

No solo vas a reducir el riesgo de desarrollar esas enfermedades, sino que también vas a empezar a notar estos beneficios increíbles en todo tu cuerpo.

Descubre lo que sucede en tu cuerpo cuando llenas tu plato con alimentos antiinflamatorios.

Bajar de peso se vuelve más fácil

Muchas personas que siguieron una alimentación antiinflamatoria lograron perder más peso que aquellas que solo seguían una dieta baja en calorías. ¿La razón? Todo indica que este tipo de alimentación ayuda a mejorar el equilibrio de bacterias buenas en el intestino, lo cual influye directamente en cómo tu cuerpo digiere, desintoxica y quema grasa.



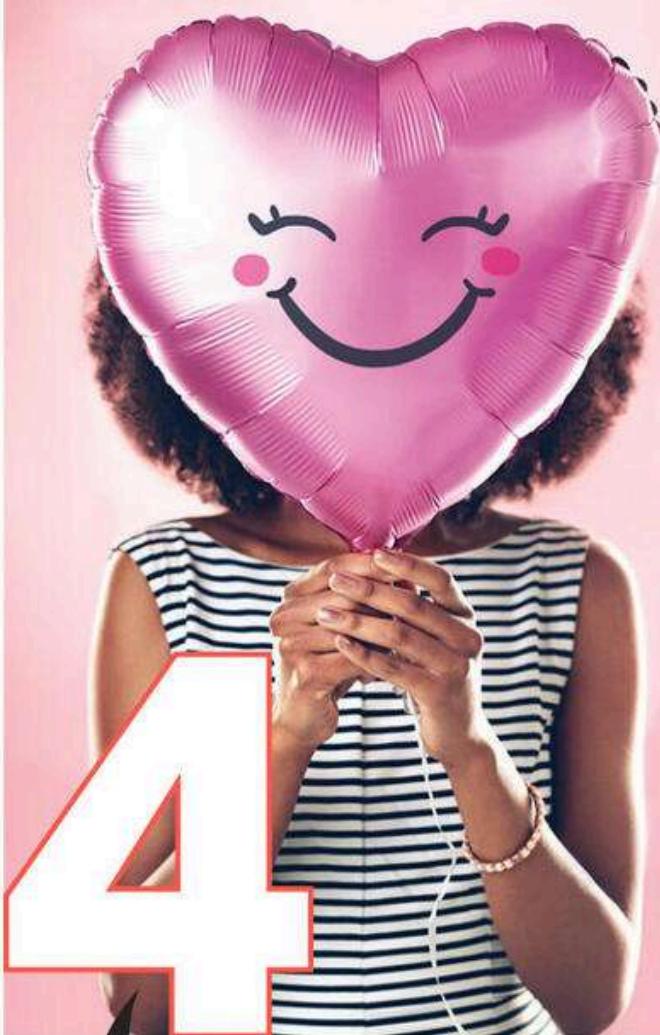
2



Menos problemas digestivos

Una alimentación antiinflamatoria ayuda a equilibrar las bacterias intestinales, favoreciendo las buenas y reduciendo el desequilibrio microbiano que suele estar detrás de molestias como gases, inflamación abdominal y otros problemas digestivos

4



3



Energía durante todo el día

Después de seguir una dieta antiinflamatoria durante tres meses, mujeres que sobrevivieron al cáncer de mama reportaron un aumento del 44 % en sus niveles de energía, en comparación con otro grupo que solo mejoró un 8 %. ¡Tu cuerpo se siente más ligero, más fuerte y con más pila para enfrentar el día!

Mejor estado de ánimo

Las personas que consumen alimentos proinflamatorios con frecuencia tienen más riesgo de sufrir depresión. ¿La razón? A mayor inflamación, peor es la respuesta a los antidepresivos. Lo positivo es que esto también funciona al revés: una alimentación antiinflamatoria puede ayudarte a prevenir la depresión desde la raíz. Cuando nutres tu cuerpo, también estás cuidando tu salud mental.

Como los efectos de la inflamación se acumulan poco a poco, casi siempre tenemos una oportunidad para detenerla a tiempo

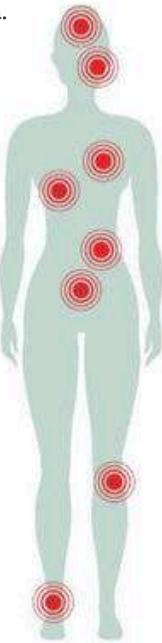
GET
REAL,
LASTING
RELIEF.



Menos dolor

Con nuestro plan, usarás cúrcuma (un componente del curry) para darle sabor a tus comidas. Esta especia ha demostrado ayudar a reducir la intensidad de la tendinitis y otras molestias dolorosas.

Una forma sencilla y natural de sentirte mejor, día a día.



Comer antiinflamatorio mejora tu bienestar... ¡de pies a cabeza!

6

Sueñoreparador

La inflamación puede alterar el reloj interno del cuerpo, lo que afecta tu ciclo de sueño y vigilia. Esto puede dificultar que concilie el sueño o que te mantengas dormida.

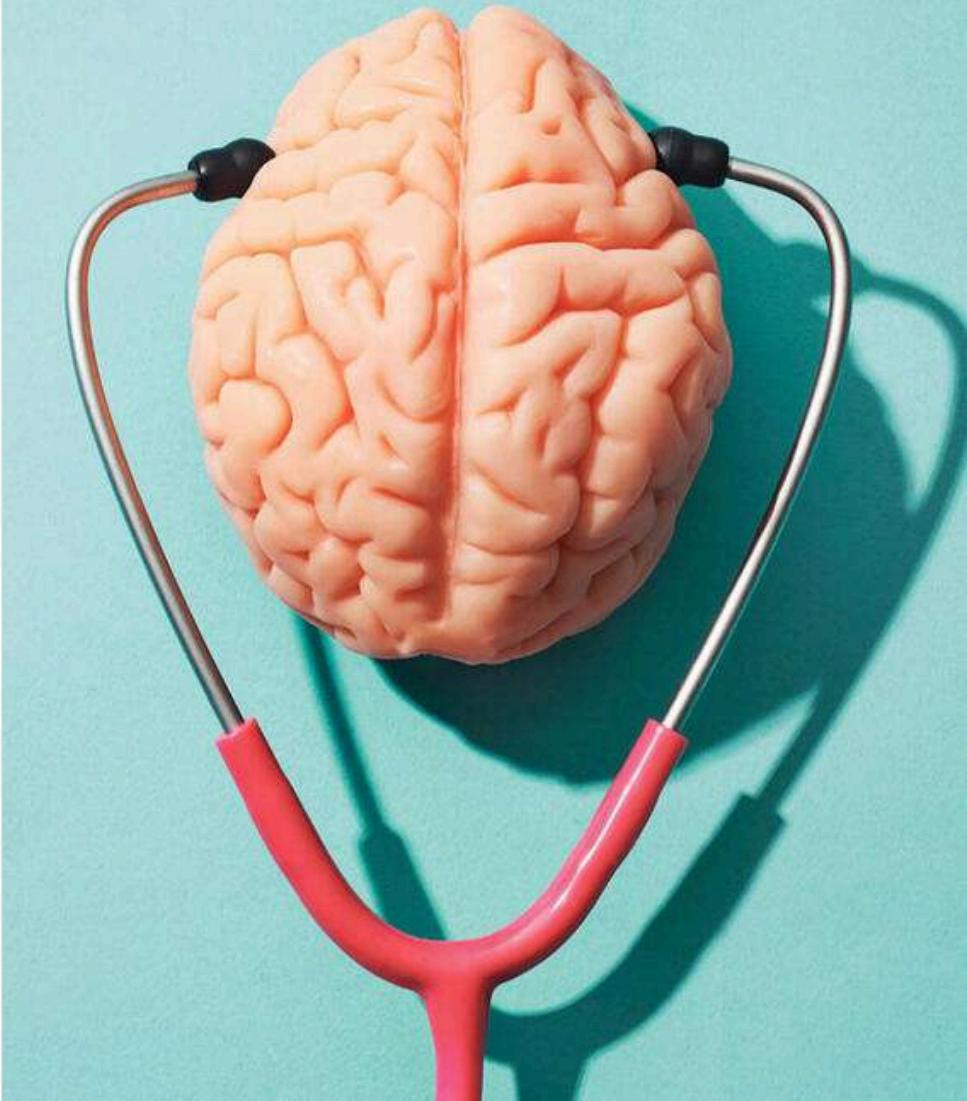
Lo bueno es que una alimentación antiinflamatoria puede ayudarte a mejorar la calidad de tu descanso.



7

Claridad Mental

Los nutrientes que encontramos en frutas y verduras frescas pueden ayudar a reducir la inflamación en el cerebro, lo que disminuye el riesgo de pérdida de memoria y otros problemas cognitivos relacionados con la edad. Además, seguir una dieta antiinflamatoria también mejora la salud digestiva — especialmente la del intestino —, y eso tiene un impacto directo en el funcionamiento del cerebro. Un intestino sano, una mente más clara



Sección 1
**La verdad
sobre la
inflamación**





Tu Plan de Alimentación Antiinflamatoria

Usa la regla 80/20 para transformar tu salud y bienestar — sin sentir que te estás privando

Los alimentos antiinflamatorios son deliciosos y muy satisfactorios.

Pero... es muy probable que algunos de tus platillos favoritos estén en la lista de los que causan inflamación. Entonces, ¿cómo puedes incluir algunos de esos alimentos (sí, incluso los que saben riquísimo pero no son tan buenos para tí) sin que afecten tu salud?

En Prevention, creemos mucho en la regla del 80/20: el 80% del tiempo, enfócate en comer alimentos que ayudan a reducir la inflamación. El otro 20%, date permiso de disfrutar antojitos, aunque no sean los más saludables.

¿Por qué funciona? Porque las dietas extremas de "todo o nada" son difíciles de mantener.

En lugar de decir "no puedo comer eso", mejor piensa: "Hoy me como un poquito y lo demás me lo guardo para mañana." ¿A poco no suena más realista?

Seguir la regla del 80/20 te da margen para darte gustos diarios sin culpa, como unas papitas con tu comida o un vasito de nieve después de cenar. De hecho, permitirte estos antojos con regularidad te ayuda a evitar la mentalidad de restricción y rebote. Además, muchas veces es posible reducir los efectos inflamatorios de un alimento si lo combinás con algo que calme la inflamación. En la siguiente tabla te explico cómo hacerlo

El Principio PFF

Cuando combinás tus antojos con PFF —es decir, proteína, grasas saludables y fibra— ayudás a mantener estables tus niveles de azúcar en la sangre. ¿El resultado? Menos inflamación en tu cuerpo y más bienestar cada día.

Y ADEMÁS...

Pasta blanca



Hamburguesa con pan blanco



Frutas enlatadas con almíbar



Galleta con chispas de chocolate



PRUEBA CON ESTO

Albóndigas de pavo (proteína)
+
Espinacas salteadas con ajo
(fibra)
Una combinación rica, ligera y
súper buena para tu digestión.



Papas camote al horno
o
Ensalada verde
(fuente de fibra)



Yogurt griego natural
o queso cottage
(fuente de proteína)
Tip: Enjuaga la fruta antes de comerla
para quitarle parte del jarabe
azucarado.



Leche baja en grasa
(fuente de proteína)
+
un puñado de nueces
(fibra y grasa saludable)



El problema con las papas fritas, los embutidos, el helado y los cortes de carne con mucha grasa es que todos pueden contener grandes cantidades de grasas saturadas.

Este tipo de grasa aumenta el colesterol LDL (el "malo") y los triglicéridos, al mismo tiempo que baja el colesterol HDL (el "bueno"). ¿El resultado? Más inflamación en el cuerpo y mayor riesgo cardiovascular.

JUNTO CON

French Fries



Lunch Meat



Ice Cream



Filete



PRUEBA

Pechuga de pollo a la parrilla (proteína) + ensalada como acompañamiento (fibra)



Acompañar con pan integral (fibra) + aguacate (grasa saludable)



Frutas del bosque frescas (fibra)



Papa al horno con piel + ejotes salteados (fibra)
limitar la carne roja a dos veces al mes



↓
"Se encuentran en alimentos vegetales coloridos como las bayas, los polifenoles son micronutrientes que actúan como poderosos antioxidantes con la capacidad de prevenir o revertir el daño inflamatorio."



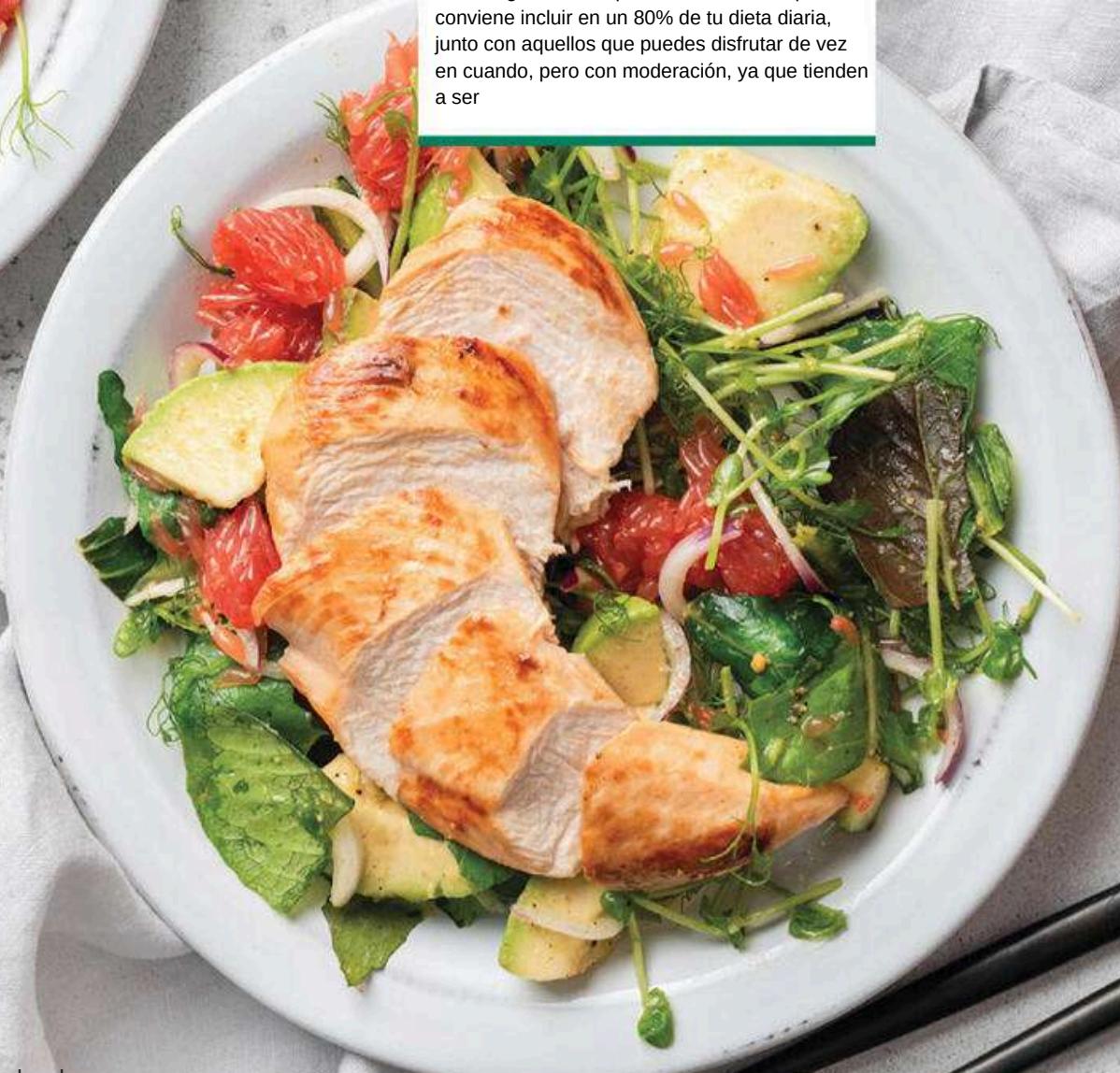


Los mejores (y los peores) alimentos antiinflamatorios

algunos alimentos tienen el poder de prevenir —o incluso frenar— la inflamación en el cuerpo, ayudando a mantenerla bajo control de forma natural.

otros, en cambio, pueden disparar los marcadores inflamatorios y aumentar el riesgo de padecer inflamación crónica.

en esta guía, te comarto los alimentos que conviene incluir en un 80% de tu dieta diaria, junto con aquellos que puedes disfrutar de vez en cuando, pero con moderación, ya que tienden a ser



una ensalada es una forma deliciosa de incluir varios alimentos antiinflamatorios al mismo tiempo.



Alimentos Antiinflamatorios: ¡A Comer Se Ha Dicho!



Grasas Saludables y Semillas

Las grasas buenas ayudan a frenar la inflamación en el cuerpo. Incluyen los ácidos grasos monoinsaturados y los famosos omega 3. ¿Cuáles puedes usar? Aceite de oliva extra virgen, aceite de aguacate, linaza, ajonjolí y semillas de calabaza (pepitas). También puedes agregar estas semillas directamente a tus licuados, ensaladas o avena.



Verduras

Zanahoria, kale (col rizada), jitomate, repollo, pimientos, coles de Bruselas, bok choy, coliflor y brócoli están llenos de antioxidantes que ayudan a proteger tus células del daño causado por los radicales libres. ¡Mientras más color, mejor!



Frutas

Las moras, manzanas, cítricos, cerezas, granada son una fuente natural de polifenoles antiinflamatorios. Además, la fibra que contienen ayuda a eliminar toxinas y a nutrir las bacterias buenas de tu intestino, fortaleciendo así tu sistema inmune.



Granos Enteros

Prefiere siempre los granos integrales como el arroz integral, la avena, la quinoa, la cebada o el pan/pasta de trigo integral en lugar de los refinados. Son ricos en fibra, no elevan bruscamente tu azúcar en sangre y conservan todos sus nutrientes, incluyendo vitaminas y minerales esenciales



Té y Café

Estas bebidas están llenas de antioxidantes que ayudan a proteger nuestras células del daño. Solo evita añadirles azúcar o cremas altas en grasa. Disfrútalos naturales, mejor si es café de olla sin azúcar o té verde sin endulzar



Agua

El agua natural es tu mejor aliada. Mantenerte bien hidratada ayuda a que tu cuerpo elimine toxinas de forma más eficiente. ¡Hazla parte de tu rutina diaria!



Suplementos

La espirulina, la cúrcuma, la vitamina D, el aceite de pescado y la bromelina (una enzima de la piña) son aliados poderosos contra la inflamación. Estos suplementos están cargados de antioxidantes que ayudan a proteger las células y reducir marcadores inflamatorios en el cuerpo.



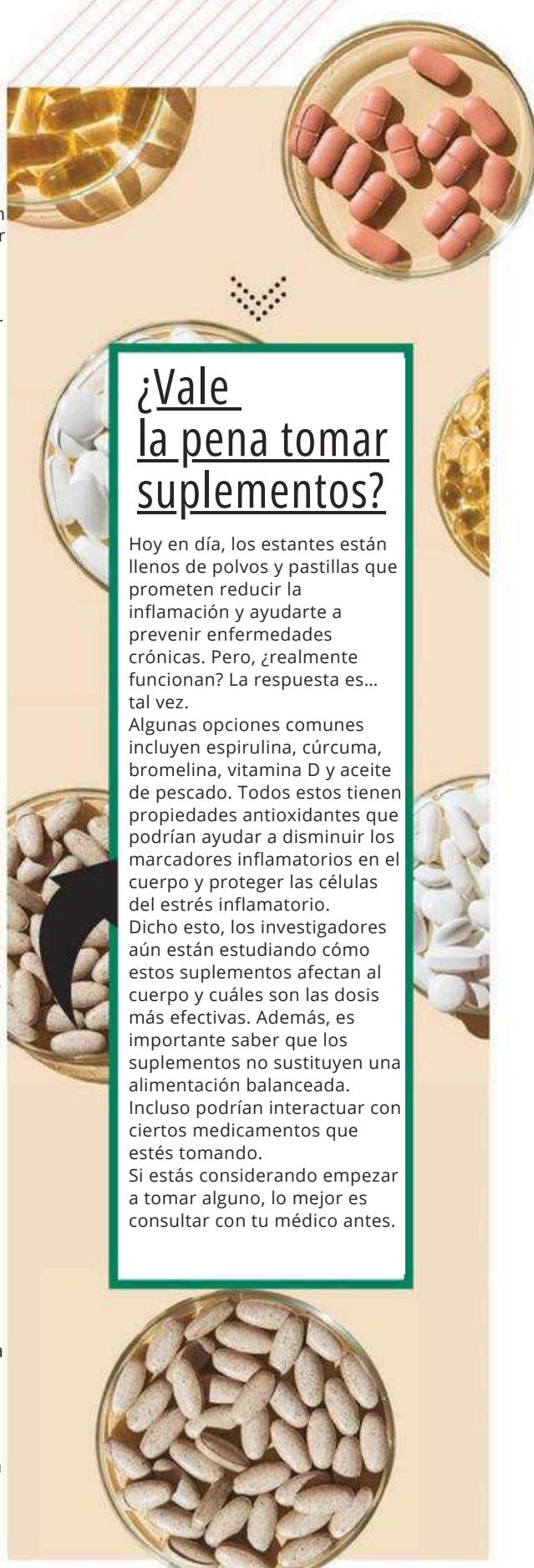
Proteína Magra

Carnes magras como pollo, pescados grasos como salmón, atún o sardina, huevos, lácteos bajos en grasa, frijoles, tofu y tempeh son excelentes fuentes de proteína que estabilizan el azúcar en sangre y dan saciedad. Además, los pescados como la macarela o el arenque aportan omega-3, y las proteínas vegetales (como las legumbres) también ofrecen nutrientes esenciales para combatir la inflamación.



Hierbas, Especias y Condimentos

Potenciadores de sabor como el ajo, cúrcuma, jengibre, canela, romero, pimienta negra y azafrán están llenos de polifenoles que luchan contra la inflamación. También puedes usar condimentos naturales como pesto con aceite de oliva, salsa chimichurri con hierbas frescas o una pasta de chile con cúrcuma. ¡Le dan sabor y salud a tus platillos!



¿Vale la pena tomar suplementos?

Hoy en día, los estantes están llenos de polvos y pastillas que prometen reducir la inflamación y ayudarte a prevenir enfermedades crónicas. Pero, ¿realmente funcionan? La respuesta es... tal vez.

Algunas opciones comunes incluyen espirulina, cúrcuma, bromelina, vitamina D y aceite de pescado. Todos estos tienen propiedades antioxidantes que podrían ayudar a disminuir los marcadores inflamatorios en el cuerpo y proteger las células del estrés inflamatorio. Dicho esto, los investigadores aún están estudiando cómo estos suplementos afectan al cuerpo y cuáles son las dosis más efectivas. Además, es importante saber que los suplementos no sustituyen una alimentación balanceada. Incluso podrían interactuar con ciertos medicamentos que estés tomando.

Si estás considerando empezar a tomar alguno, lo mejor es consultar con tu médico antes.

Factores que Despiertan la Inflamación:



Grasas Saturadas
Las carnes con mucha grasa, los lácteos enteros, los panes dulces, las frituras y los productos industrializados (como papitas o pastelitos) suelen tener grasas saturadas que elevan el colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos, al mismo tiempo que bajan el colesterol "bueno" (HDL). Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de infartos y embolias.



Carbohidratos Refinados

Aquí hablamos del arroz blanco, pan blanco, pasta blanca, galletas, bollos y azúcares añadidos (como azúcar de mesa, miel y jarabe de maple). Este tipo de carbohidrato se digiere muy rápido, provocando picos de azúcar en la sangre que favorecen la inflamación en el cuerpo.



Carnes Procesadas

Además de ser ricas en grasa saturada, alimentos como el tocino, las salchichas, el jamón y otros embutidos contienen conservadores (como nitritos y nitratos) que pueden elevar la inflamación y aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer



Carnes chamuscadas

Métodos de cocción a alta temperatura, como freír, ahumar o asar directamente al fuego, pueden hacer que las proteínas animales (como la carne roja, el pollo o los mariscos) generen compuestos tóxicos, entre ellos los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHs) y las aminas heterocíclicas (HCAs). Estos compuestos están relacionados con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, como el de colon, mama y próstata.



Grasas trans

Aunque normalmente decimos que ningún alimento está "prohibido" en una dieta antiinflamatoria, hay una excepción importante: las grasas trans, también conocidas como aceites parcialmente hidrogenados. Estas grasas se modifican químicamente para mantenerse sólidas a temperatura ambiente y suelen agregarse a productos procesados como margarina, alimentos fritos, panecillos industriales, cremas para café, palomitas de microondas, papas fritas de bolsa y panadería empaquetada. Las grasas trans aumentan de forma considerable la inflamación en el cuerpo y elevan el riesgo de enfermedades del corazón. Por eso, los expertos coinciden en que lo mejor es evitarlas lo más posible.



Bebidas azucaradas

Refrescos, jugos industrializados, chocolate caliente y bebidas de café cargadas con jarabes y crema batida suelen tener muchísima azúcar añadida (y muy poco valor nutricional, si es que tienen alguno).

Estas bebidas pueden disparar la inflamación en el cuerpo, y su consumo frecuente se ha relacionado con obesidad y niveles elevados de colesterol LDL (el llamado "colesterol malo").



Todas las recetas de la Sección Dos están basadas en principios clave de la nutrición que han demostrado ayudar a reducir la inflamación. Para aprovechar al máximo esta guía, te recomiendo lo siguiente:

1 Empieza el día con un desayuno rico en proteína (entre 15 y 30 g) para mantener estable tu nivel de azúcar en sangre y evitar antojos a media mañana.

2 Come cada 3 a 5 horas para mantener tu energía y tu glucosa en equilibrio durante el día.

3 Asegúrate de incluir entre 8 y 10 gramos de fibra en cada comida. Esto ayuda a sentirte satisfecha por más tiempo, mejora tu digestión y apoya la eliminación del colesterol y toxinas del cuerpo.

4 Consume al menos dos porciones de pescado a la semana, para aprovechar los beneficios antiinflamatorios de los omega-3.

5 Aplica la regla del 80/20 para no sentirte restringida.

Esto significa que el 80% del tiempo elijas alimentos nutritivos y antiinflamatorios en tus comidas y colaciones, pero que también te permitas disfrutar ocasionalmente de esos antojitos que tal vez no son tan saludables. Lo importante es que, cuando los consumas, los combines con proteínas, grasas saludables y fibra (lo que llamamos PGF), para mantener el azúcar en sangre estable y evitar picos de inflamación. A medida que incorpores más recetas a tu rutina, también es importante integrar otros hábitos antiinflamatorios en tu día a día:

Toma suficiente agua
Haz algo de movimiento o actividad física

Descansa lo necesario
Y si estás lidiando con el estrés, prueba con técnicas que te ayuden a soltar la tensión y recuperar la calma interior.

Rica en grasas saludables, la tostada con aguacate es una excelente opción de desayuno para llevar.



¿Sin tiempo para seguir una receta? ¡No pasa nada!

Este truco práctico te ayuda a preparar comidas antiinflamatorias en un abrir y cerrar de ojos.

Vamos a ser sinceras: las recetas son maravillosas — nos dan un montón de ideas para responder a la eterna pregunta: “¿Qué cocino hoy?”. Por eso incluimos más de 50 recetas en este plan. Pero también sabemos que pocas personas quieren seguir una receta para cada comida, todos los días de la semana. Para esos días en los que piensas “no tengo ganas de cocinar nada complicado”, este truquito te va a encantar. Aquí te comparto una fórmula en cinco pasos que te ayudará a preparar comidas antiinflamatorias tan fácil como armar un sándwich de atún.



Cada bowl
antiinflamatorio
se prepara en solo
cuatro pasos.



PASO 1

Elige tu base

Empieza con granos integrales o hojas verdes como la arúgula (rúcula), que aportan frescura, textura crujiente y una buena dosis de vitamina K.

¿Se te antoja algo más llenador? Prueba con farro o algún otro grano integral de sabor suave y rico en fibra.

Tip de experta: Cocina con anticipación granos que tardan más —como el arroz salvaje o las bayas de trigo—, guárdalos en un recipiente hermético en el refri, y te durarán hasta cinco días!

Los bowls son una excelente forma de aprovechar sobras, como la ensalada o el arroz de la noche anterior.



Bowl de Pollo Asado

Arúgula

+

Pollo asado

+

Tomatitos cherry en rodajas

+

Ensalada de col rallada (slaw + Pickled Onions)



Salmón glaseado con salsa hoisin

Sazona 4 filetes de salmón (de unos 110 g cada uno, sin piel) con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Unta cada filete con 1 cucharada de salsa hoisin (puedes encontrarla en tiendas asiáticas o sustituirla por una mezcla de tamari, miel y un toque de ajo si necesitas una versión sin gluten). Coloca los filetes sobre una charola forrada con papel aluminio y hornea en el horno con el gratinador encendido (broil) de 2 a 3 minutos por lado, o hasta que estén opacos y bien cocidos por dentro.

PASO 2

Elige tu Proteína

La proteína es clave para ganar fuerza y masa muscular, ¡y también te ayuda a sentirte satisfecha por más tiempo!

Ten siempre a la mano algunas recetas rápidas para convertir cualquier proteína simple en un plato lleno de sabor.

Por ejemplo, puedes sazonar pechuga de pollo con especias cálidas o dorar tofu en sartén para que quede crujiente y delicioso.

Aquí tienes cuatro ideas fáciles y rápidas

Tofu crujiente y especiado

Corta 400 g de tofu extra firme en rebanadas de medio centímetro. Coloca las rebanadas entre servilletas de papel absorbente, pon encima una charola para hornear con algunas latas pesadas o algo que le haga peso, y deja reposar durante 10 minutos para sacar el exceso de agua.

En un tazón, mezcla el tofu con 3 cucharadas de fécula de maíz (maicena), $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón (paprika) y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile en polvo (puede ser cayena o cualquier chile seco molido que tengas).

Calienta 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el tofu y cocínalo de 2 a 3 minutos por lado, hasta que esté bien doradito.

Pásalo a un plato con papel absorbente y espolvorea con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y pimienta al gusto



Frijoles negros con cilantro y limón

En una ollita a fuego medio, calienta una lata de frijoles negros cocidos (aproximadamente 425 g), previamente enjuagados, con $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido y $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal. Cuando estén bien calentitos, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco picado y 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido.



Pollo estilo marroquí

Mezcla 1 cucharadita de pimentón dulce, $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido y canela molida, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y pimienta, y una pizca de chile en hojuelas (puedes usar chile quebrado seco o chiltepín seco si tienes a la mano).

Unta bien esta mezcla sobre 4 pechugas de pollo sin hueso ni piel (aproximadamente 140 g cada una).

En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Cocina las pechugas por ambos lados hasta que estén doraditas, entre 2 y 3 minutos por lado. Luego pásalas al horno precalentado a 220 °C y hornea de 9 a 11 minutos, o hasta que estén bien cocidas por dentro.



PASO 3

Agrega Verduras Deliciosas

Incluye una mezcla de verduras cocidas y crudas para darle variedad de texturas a tu plato, además de aprovechar distintos nutrientes y antioxidantes. Opciones abundantes como camote, brócoli y kale (puedes usar espinaca o acelga si no consigues kale) son perfectas para aprovechar sobras también.

Aquí te voy a enseñar formas rápidas y sencillas de prepararlas para que siempre tengas verduras listas y sabrosas en casa.



CHAMPIÑONES MARINADOS AL HORNO

En un tazón, bate 2 cucharadas de vinagre balsámico con 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza Dijon, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta.

Agrega 450 g de champiñones cremini partidos a la mitad (o en cuartos si están grandes) y mezcla bien para que se impregnen de sabor. Colócalos en una charola con borde y hornea a 220 °C durante unos 20 minutos, o hasta que el líquido se haya evaporado y los champiñones estén doraditos y jugosos.



CAMOTES AL HORNO CON MAPLE Y CHILE

En un tazón, mezcla 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de jarabe de maple, junto con 1 cucharadita de chile en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cayena y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

Agrega 2 camotes medianos (pelados y cortados en cubos de aproximadamente 1.5 cm) y mezcla bien para que queden bien cubiertos.

Coloca en una charola con borde y hornea a 220 °C (425 °F) durante 35 a 40 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo, hasta que estén doraditos y suaves por dentro.



KALE SALTEADA CON AJO

En un sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agrega 2 dientes de ajo grandes, bien picaditos, y cocina por 1 minuto hasta que estén dorados y fragantes.

Añade poco a poco 1 manojo grande de kale (sin tallos y picado), mezclando constantemente hasta que se marchite antes de agregar más. Sazona con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y pimienta. Cocina de 3 a 4 minutos, solo hasta que esté suave pero aún verde vibrante.



ENSALADA DE COL MORADA CON TOQUE DULCE Y ÁCIDO

Bate 2 cucharadas de vinagre de manzana con 1 cucharada de miel de abeja y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y pimienta. Mezcla con $\frac{1}{2}$ col morada grande (sin el centro y rallada finito).

Déjala reposar unos 10 minutos,

moviendo de vez en cuando.

También puedes guardarla en el refrigerador hasta por 3 días: ¡sabe mejor con el tiempo!



Además de agregarlos a tus bowls, los champiñones picados finamente son una excelente opción para reemplazar parte de la carne molida en tacos, hamburguesas o guisos. Así reduces grasa y sumas nutrientes sin complicarte



ENSALADA FRESCA DE TOMATES CHERRY

Mezcla 1 taza y media de tomates cherry partidos a la mitad con 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cebollita cambray rebanada y una pizca de sal y pimienta al gusto.

BRÓCOLI ASADO CON MOSTAZA Y MIEL

On rimmed baking sheet lined with nonstick foil, toss 2 large heads broccoli (cut into small florets) with 2 Tbsp each honey mustard and olive oil and $\frac{1}{2}$ tsp salt. Roast at 425°F, tossing once, until tender and charred in spots, 25 to 30 min.

▲ Salsita Mediterránea de Aceitunas

Licúa 1 taza de aceitunas sin hueso, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva extra virgen, 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido, 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon, $\frac{1}{4}$ de taza de perejil fresco, 2 dientes de ajo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile seco triturado. Mezcla hasta que quede con textura suave, pero no completamente líquida.

▲ Vinagreta de Miel con Sriracha

Bate bien los siguientes ingredientes hasta que se integren por completo:

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa sriracha
- 1 cucharadita de miel
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

PASO 4

Agrega una salsa

Ya sea que tengas antojo de algo cremoso, ácido, con un toque salado o ligeramente picoso, una buena salsa puede transformar tu bowl y hacerlo verdaderamente espectacular. Estas opciones fáciles de preparar unen todos los sabores en un solo plato lleno de color, textura y bienestar.

▲ Salsa Romesco

En un procesador de alimentos, mezcla lo siguiente hasta que quede una textura casi cremosa:

- 1 taza de pimientos rojos asados
- $\frac{1}{2}$ taza de perejil fresco (bien compactado)
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras tostadas con sal
- Una pizca de sal

▲ Yogur con Cilantro y Limón

Licúa lo siguiente hasta que quede bien cremoso:

- 1 chile jalapeño (sin semillas y picado)
- 1 taza de yogur griego natural
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Paso 5

El Toque Final

Dale a tu bowl un último toque especial con aderezos coloridos que además aportan nutrientes extra como fibra, grasas saludables o un poco más de proteína.

Garbanzos Crujientes al Horno

Una opción deliciosa y rica en proteína vegetal para agregarle textura a tus platos. Escurre y enjuaga una lata de garbanzos (aprox. 400 g). Sécalos muy bien con servilletas de papel y quítales la piel suelta si es posible. En una charola para hornear, mezcla los garbanzos con 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Hornea a 220°C (425°F) por 40 minutos, moviéndolos de vez en cuando, hasta que estén bien doraditos y crujientes.



Almendras Ahumadas

Una botana crujiente, llena de sabor y perfecta para espolvorear sobre tus platillos. En un sartén mediano a fuego medio, mezcla $\frac{1}{2}$ taza de almendras tostadas (picadas toscamente) con 1 cucharada de aceite de oliva. Agrega $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón ahumado (paprika). Cocina moviendo constantemente de 3 a 5 minutos, hasta que estén doraditas y fragantes.



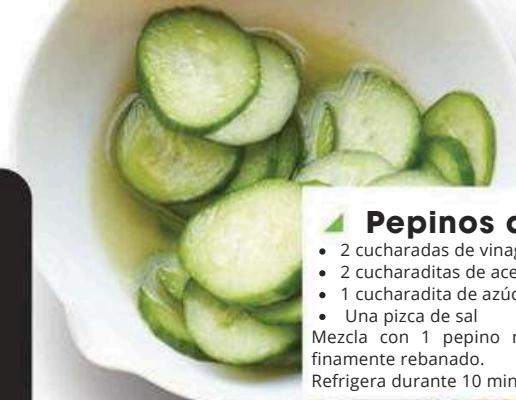
Cebollitas Rápidas en Escabeche

Una forma deliciosa de darle un toque ácido y crujiente a tus platillos. Mezcla 2 cucharadas de vinagre de vino tinto con una pizca de azúcar y otra de sal. Agrega 1 cebolla morada pequeña, rebanada en rodajas delgaditas. Déjala reposar al menos 20 minutos, moviéndola de vez en cuando. Si te sobra, guárda la en el refrigerador hasta por 3 días.



Pepinos al Sésamo

• 2 cucharadas de vinagre de arroz
• 2 cucharaditas de aceite de sésamo
• 1 cucharadita de azúcar
• Una pizca de sal
Mezcla con 1 pepino mediano sin semillas, muy finamente rebanado. Refrigera durante 10 minutos o hasta por 3 días



PARMESAN-PARSLEY CRUMBS

Heat 1 Tbsp olive oil in small skillet on medium-low. Add $\frac{1}{2}$ cup panko and toast, stirring, until golden brown, about 3 min. Transfer to small bowl and add 2 Tbsp each finely chopped parsley and grated Parmesan.



Bowl Crujiente de Garbanzos

Farro cocido +
Kale sauteado con ajo +
Jitomates cherry en rebanadas +
Salsa romesco casera +
Garbanzos crujientes al horno +
Aguacate fresco en cubitos





SECCIÓN 2

Recetas Antiinflamatorias que Sanan

Ideas deliciosas para las
noches ocupadas, los fines de
semana relajados y todo lo
que hay entre medio

SECCIÓN 2

RECETAS
ANTIINFLA
MATORIAS
QUE SANAN

Desayunos que Llenan de Energía

Despierta con algo rico y saludable





FIBRA QUE SANA
La combinación poderosa de peras con cáscara, puré de calabaza y avena ayuda a frenar la absorción de carbohidratos, mejora la digestión, estabiliza el azúcar en sangre y te da energía sostenida durante toda la mañana

Avena Horneada con Calabaza

Prepara este platillo dulce y salado el domingo, y calienta una porción en el microondas entre semana para un desayuno rápido. (Se conserva hasta 4 días en el refrigerador).

Activo: 15 min

Total: 1 hora (más tiempo de enfriado)

Rinde: 8 porciones

- 4 tazas de avena tradicional
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de especia para pay de calabaza
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¾ taza de semillas de calabaza (pepititas), divididas
- 4 huevos grandes
- 1 lata (425 g) de puré de calabaza
- 1 ¼ tazas de leche de nuez de la India (anacardo)
- ½ taza de jarabe de maple puro
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (más un poco para engrasar)
- 1 cucharada + 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 3 peras Anjou maduras pero firmes, cortadas en trozos de 1.5 cm

1. Precalienta el horno a 190 °C. En un tazón, mezcla la avena, el polvo para hornear, las especias, la sal y ¼ de taza de pepitas.

2. En otro tazón grande, bate los huevos y luego mezcla el puré de calabaza, la leche, el jarabe, el aceite, el jengibre y la vainilla. Agrega los ingredientes secos y revuelve hasta que todo esté bien combinado.

3. Engrasa ligeramente un refractario de 23 x 33 cm. Coloca una capa con todas las peras menos una taza. Vierte la mezcla encima y luego distribuye el resto de las peras, presionándolas ligeramente.

4. Espolvorea el resto de las pepitas encima y hornea durante 40 a 50 minutos, o hasta que esté firme y los bordes se doren. Deja enfriar 5 minutos antes de servir.

Por porción:

478 calorías, 13 g proteína, 54 g carbohidratos, 8 g fibra, 18 g azúcares (8 g añadidos), 24 g grasa (4.5 g grasa saturada), 93 mg colesterol, 319 mg sodio

Waffles de Garbanzo Cargados de Verduras

¿Buscas un desayuno que te llene de energía en lugar de darte sueño a media mañana? Estos waffles son justo lo que necesitas. En vez de harina blanca, usamos harina de garbanzo, rica en proteína y fibra. ¡Quedan deliciosos, ligeros y súper nutritivos!

Tiempo activo: 10 min

Tiempo total: 15 min

Rinde: 8 waffles

½ taza de harina de garbanzo
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
Sal de mar y pimienta negra al gusto
½ taza de yogur griego natural (2% de grasa)
4 huevos grandes
2 cebollitas cambray (parte blanca y verde), finamente picadas
1 taza de espinaca baby, troceada
½ pimiento morrón rojo, cortado en tiras delgadas
3 cucharadas de queso Pecorino Romano rallado (puedes sustituir por un queso duro mexicano como Cotija si lo prefieres)

1. Precalienta el horno a 95 °C. Coloca una rejilla metálica sobre una charola para hornear y métela al horno para mantener los waffles calientes conforme los vayas sacando. Calienta la wafflera según las instrucciones del fabricante.
2. En un tazón grande, mezcla la harina de garbanzo, el bicarbonato y ¼ cucharadita de sal. En otro recipiente, bate el yogur con los huevos. Incorpora los ingredientes húmedos a los secos, mezclando bien. Añade las cebollitas, espinaca, pimiento, queso y ¼ cucharadita de pimienta negra. Mezcla suavemente.
3. Rocía la wafflera con un poco de aceite en aerosol o un poco de aceite vegetal con una brocha. Vierte aproximadamente ¼ de taza de mezcla por cada waffle. Cocina de 4 a 5 minutos o hasta que estén doraditos. Transfiérelos al horno para mantenerlos calientes mientras terminas con el resto de la mezcla.

Por porción:

81 calorías, 6 g de proteína, 5 g de carbohidratos (incluye 1 g de fibra y 2 g de azúcares naturales, sin azúcares añadidos) 4 g de grasa total (1.5 g de grasa saturada) 95 mg de colesterol 180 mg de sodio

Una forma sencilla de transformar un desayuno común en una opción más saludable y funcional.





Sección 2
**Recetas Antiinflamatorias
que Nutren y Sanan**



Pudín de Chía con Mango y Coco

Este pudín cremoso y sin cocción está cargado de omega-3 (¡gracias, semillas de chía!) y es perfecto para empezar el día con grasas buenas que combaten la inflamación. Ideal como desayuno ligero, postre saludable o snack nutritivo.

Tiempo activo: 12 minutos
Tiempo total: 1 hora y 12 minutos (incluye refrigeración)
Rinde: 4 porciones

1 lata (400 ml) de leche de coco ligera
½ taza de semillas de chía blanca
2 cucharadas de miel natural
(puedes sustituir por jarabe de agave si prefieres)
1 cucharadita de extracto de vainilla puro
1 mango maduro, pelado, sin hueso y picado en cubitos
1 taza de fresas picadas
¼ de taza de almendras fileteadas
4 cucharaditas de hojuelas de coco sin azúcar

1. En una taza medidora grande o un frasco, mezcla la leche de coco, las semillas de chía, la miel y la vainilla. Revuelve muy bien hasta integrar todo. Cubre y refrigera por al menos 1 hora, hasta que espese.
2. Una vez que el pudín esté listo, sirve en vasitos o frascos. Coloca encima una capa de fruta, una cucharada de fresas, almendras fileteadas y un toque de coco rallado.

Por porción: 273 calorías, 7 g de proteína, 33 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 24 g de azúcares (9 g azúcares añadidos), 14 g de grasa (7 g grasa saturada), 0 mg colesterol, 10 mg sodio

An anti-inflammatory star, chia seeds are the richest plant source of omega-3 fatty acids.



Sección 2

Recetas Antiinflamatorias
que Nutren y Sanan

Dulces y Poderosas

Las moras y los granos de
granada están llenos de
antocianinas, unos antioxidantes
super potentes que les dan su
color vibrante y pueden ayudar a
proteger las células del cerebro.



PARFAITS DE YOGUR CON CHÍA Y FRUTAS

Ricos en proteína gracias a la mermelada de chía y acompañados de yogur cremoso, estos vasitos son una opción completa y nutritiva para comenzar el día.

Tiempo activo: 10 min
Total: 15 min + refrigeración
Rinde: 4 porciones

1 taza de jugo de granada
 $\frac{1}{3}$ taza de semillas de chía
2 cucharadas de miel
4 tazas de yogur griego natural bajo en grasa
170 g de arándanos
170 g de frambuesas
 $\frac{1}{2}$ taza de semillas de granada (aráilos)
 $\frac{1}{4}$ taza de almendras tostadas

PREPARA LA MERMELADA

En una cacerola pequeña, mezcla el jugo de granada, las semillas de chía y la miel. Lleva a ebullición. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina, moviendo de vez en cuando, durante 3 minutos. Retira del fuego, deja enfriar 10 minutos y refrigerá hasta que cuaje, aproximadamente 2 horas

ARMA LOS PARFAITS

Usando 4 vasos (de 180 a 240 ml), arma capas con yogur, mermelada de chía, frutos rojos y semillas de granada. (Puedes refrigerarlos hasta por 3 días). Agrega las almendras justo antes de servir

Por porción: 379 cal, 28 g de proteína, 49 g de carbohidratos, 10 g de fibra, 33.5 g de azúcares (8.5 g añadidos), 9.5 g de grasa (1 g saturada), 11 mg de colesterol, 85 mg de sodio



Además de reducir la inflamación, la granada puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol LDL, conocido como el "malo"

SECTION 2
ANTI-INFLAMMATORY
RECIPES THAT HEAL





Gracias a su proteína, vitaminas y grasas saludables, los huevos son una fuente poderosa de energía para el desayuno.



MINT-PESTO BAKED EGGS

The pesto offers an antioxidant punch.

ACTIVE 25 MIN.

TOTAL 40 MIN.

SERVES 6

1 cup packed fresh cilantro leaves
½ cup packed fresh mint leaves
½ cup shelled pistachios
2 jalapeños, seeded and chopped
2 Tbsp lemon juice
1 clove garlic
Kosher salt
½ cup olive oil
6 Tbsp half and half
12 large eggs
Toast, for serving

1. Heat oven to 425°F. Oil six 10- to 12-oz. ramekins; place on rimmed baking sheet.
2. In food processor, pulse cilantro, mint, pistachios, jalapeños, lemon juice, garlic, and ½ tsp salt until finely chopped, stopping and scraping occasionally. Pulse in oil to combine.
3. To each ramekin, add 1 Tbsp half and half and 2 eggs; top with 1 Tbsp pesto. Bake until whites are set but yolks are still runny, 12 to 15 min. Serve with remaining pesto and toast if desired.

PER SERVING 390 cal, 16 g pro, 6 g carb, 2 g fiber, 2 g sugars (0 g added sugars), 35 g fat (7.5 g sat fat), 377 mg chol, 318 mg sodium

Tostadas con agua cate Y sardinas

¿Quién dijo que las sardinas enlatadas no podían ser deliciosas? Esta combinación es rica, rápida y ¡buenísima para tu corazón!

Listo en 5 minutos
Rinde 1 porción

1 aguacate pequeño, partido a la mitad
2 rebanadas gruesas de pan de masa madre, tostadas (puedes usar pan sin gluten si lo necesitas)

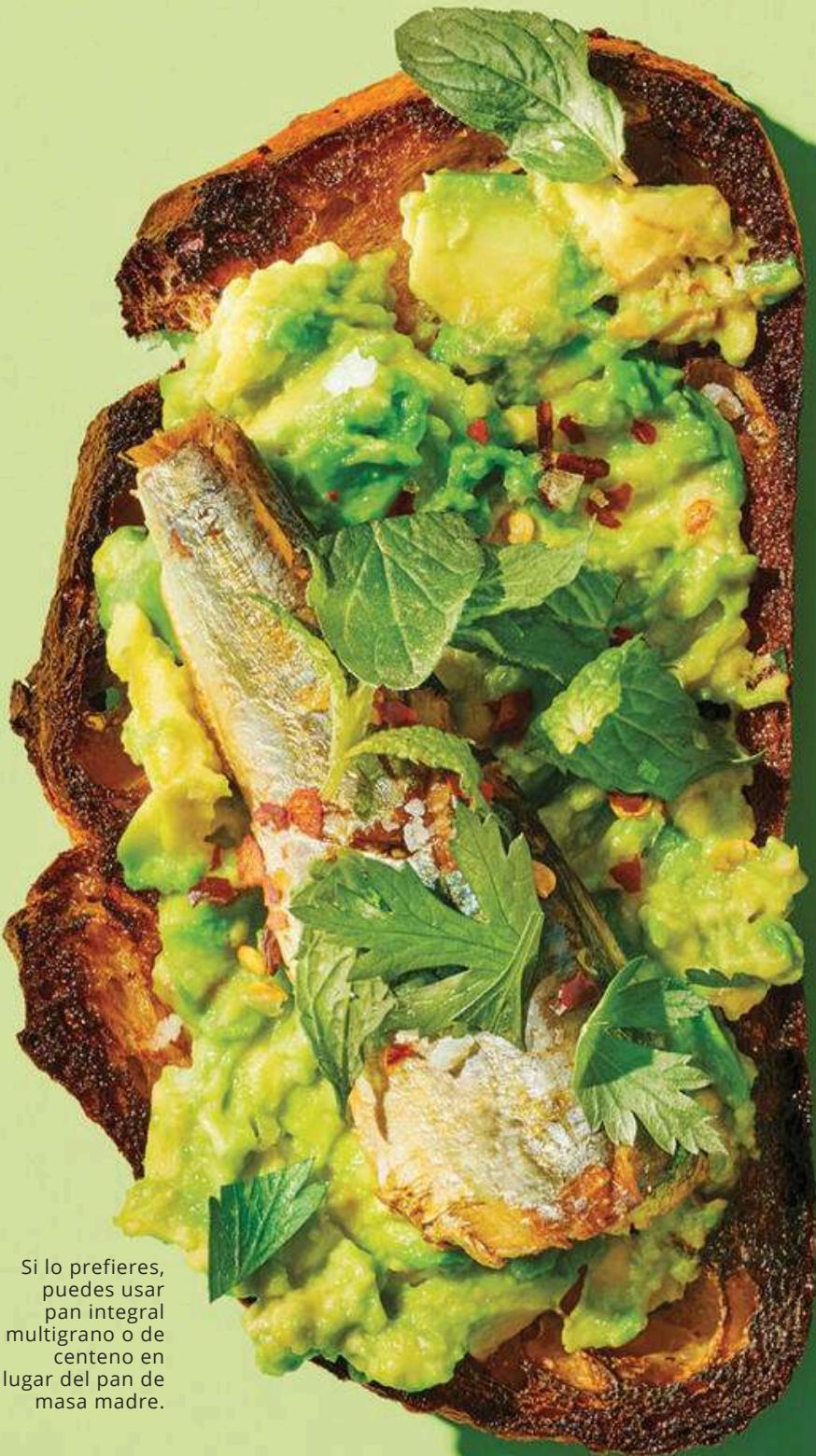
1 limón
Sal de mar o sal kosher al gusto
 $\frac{1}{2}$ lata (aprox. 110-130 g) de sardinas en agua o aceite, escarridas y partidas a la mitad

Chile en hojuelas (opcional, para darle un toque picoso)

Saca la pulpa del aguacate y aplástala sobre el pan tostado. Ralla un poco de la cáscara del limón por encima y agrega una pizca de sal. Coloca las sardinas encima y espolvorea con hojuelas de chile seco.

POR PORCIÓN 589 cal, 24 g pro, 57 g carb, 12 g fibra, 5 g azúcares (0 g azúcares añadidos), 31.5 g grasa (6.5 g grasa sat.), 20 mg col., 865 mg sodio

Si lo prefieres,
puedes usar
pan integral
multigrano o de
centeno en
lugar del pan de
masa madre.





*Refuerzo para tu sistema inmune
Las sardinas son una excelente
fuente de omega-3 que ayudan a
calmar la inflamación.
Y el aguacate aporta grasas
monoinsaturadas que promueven
la sanación del cuerpo*

Polenta de Teff

Tiempo activo: 25 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Rinde: 4 porciones

En una cacerola mediana, calienta 1½ tazas de leche de nuez de la India (anacardo) y agua, junto con 1 diente de ajo rallado y 1 cucharadita de consomé vegetal en polvo (nosotras usamos uno tipo "Better Than Bouillon"), hasta que hierva.

Agrega 1 taza de harina de teff y bate con un batidor de globo. Cocina a fuego bajo, tapado, moviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla esté suave y cocida, entre 15 y 20 minutos. Si ves que se pone muy espeso, puedes agregar ¼ de taza de agua caliente. Después incorpora ½ taza de queso parmesano rallado.

Sirve caliente, decorando con 3 cucharadas de perejil liso picado y un toque de pimienta negra recién molida.

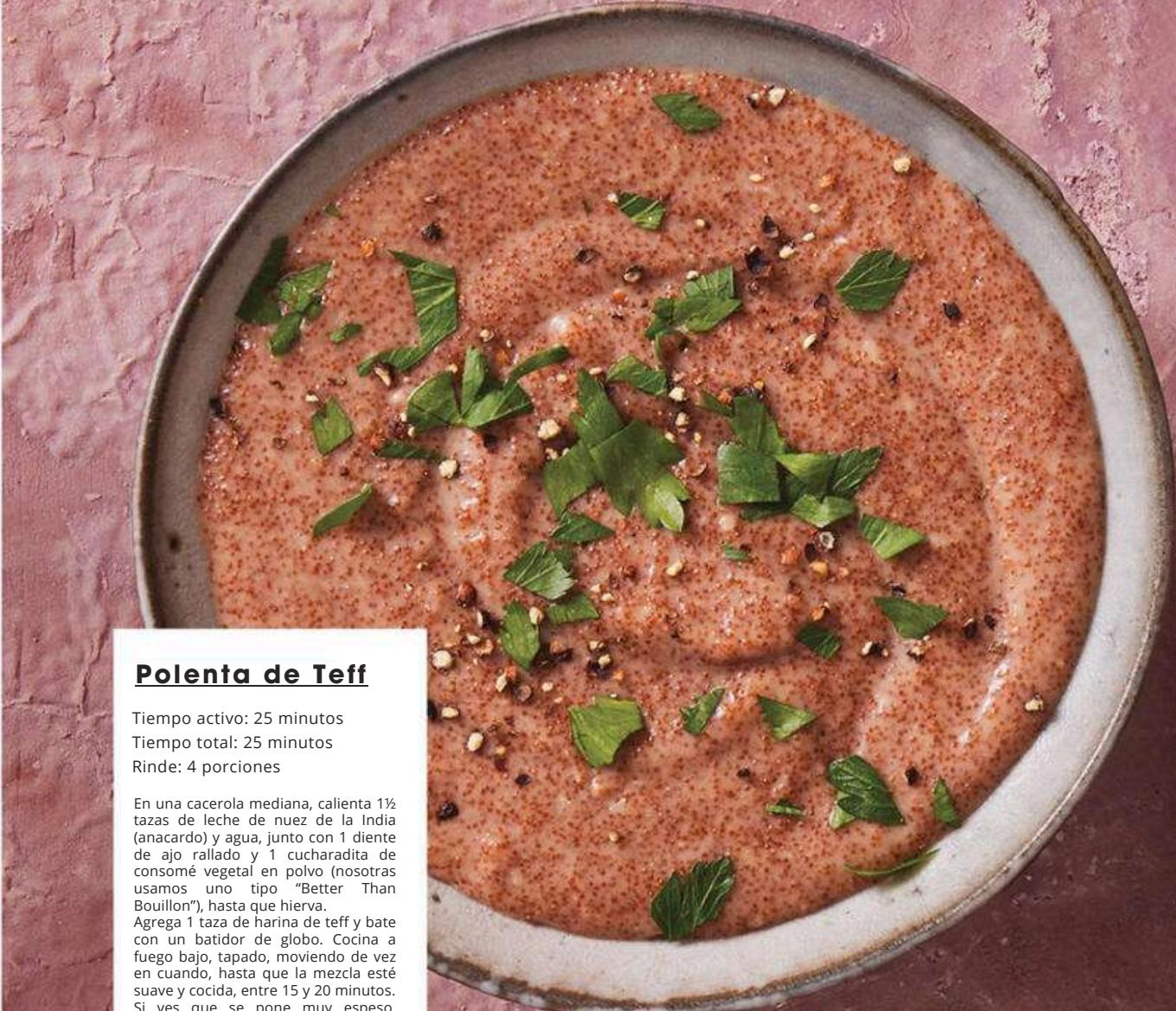
Por porción:

271 cal, 11 g de proteína, 40 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 1.5 g de azúcares (0.5 g añadidos), 7.5 g de grasa total (2.5 g saturadas), 9 mg de colesterol, 406 mg de sodio.

Para um impulso anti-inflamatório, finalize com frutas fatiadas ou verduras salteadas

TEFF

Este grano entero, naturalmente libre de gluten, tiene un equilibrio ideal entre proteína y carbohidratos. Además, es rico en fibra, lo que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, y contiene magnesio, un mineral esencial para la producción de energía en el cuerpo. Puedes encontrar el teff en tiendas naturistas o en línea. ¡Vale la pena probarlo!



Hash de Plátano com Ovos

Ativo: 15 min.

Total: 15 min.

Serve: 4

Aqueça 4 colheres de chá de óleo de canola em uma frigideira grande antiaderente em fogo médio. Adicione 4 plátanos maduros (amarelos com manchas pretas consideráveis; corte em pedaços de 1,5 cm) e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até dourar, cerca de 3 a 4 minutos.

Adicione 1 cebola roxa pequena (picada) e 1 jalapeño grande (finamente picado), 1 colher de chá de cominho em pó, $\frac{1}{4}$ colher de chá de paprika defumada e cozinhe, mexendo, por 2 minutos.

Misture com 1/3 de xícara de folhas de coentro (picadas). Sirva com ovos fritos

Por porção: 454 calorias, 15 g de proteína, 60 g de carboidratos, 5 g de fibra, 28 g de açúcares (0 g de açúcares adicionados), 19 g de gordura (4,5 g de gordura saturada), 369 mg de colesterol, 431 mg de sódio.

Plátanos Machos

La fibra, los azúcares naturales y los carbohidratos que contienen los plátanos machos aportan energía al cuerpo, explica Anna Ríos, nutricionista especializada en alimentación basada en plantas y autora del blog Healthy Simple Yum.

Los carbohidratos se transforman en glucosa, que es la fuente principal de energía para el cerebro y los músculos. Además, la fibra ayuda a que esa energía se libere de forma más lenta y estable,



Almuerzos y Cenas Ultra Satisfactorias

Elige entre opciones rápidas, fáciles de preparar, comidas más elaboradas y todo lo que se encuentra en el medio.



Tostadas de Ensalada de Huevo Picado

¿Sin mayonesa? No hay problema.

Esta ensalada de huevo picado usa yogur griego para una textura cremosa y un impulso de proteínas.

Activo: 10 min.

Total: 10 min.

Sirve: 4

3 cucharadas de yogur griego natural

½ cucharadita de cáscara de limón rallada

1 cucharada de jugo de limón

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta, más al gusto para servir

4 huevos grandes duros, pelados y picados

¼ de cebolla roja pequeña, finamente picada

1 cucharada colmada de alcaparras, picadas

1 cucharada de eneldo picado, más para servir

4 piezas de pan de centeno pumpernickel

En un tazón, bate el yogur griego, la cáscara de limón, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

Mezcla suavemente los huevos. Incorpora la cebolla roja, las alcaparras y el eneldo.

Divide la mezcla entre las rebanadas de pan pumpernickel y espolvorea con más eneldo y pimienta recién molida.

Por porción: 173 calorías, 10 g de proteína, 17 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 1.5 g de azúcares (0 g de azúcares añadidos), 7 g de grasa (2 g de grasa saturada), 188 mg de colesterol, 427 mg de sodio.

Risotto al vino tinto con champiñones y radicchio

Tiempo activo: 20 minutos

Tiempo total: 1 hora

Rinde: 4 porciones

4½ cucharadas de aceite de oliva, dividido

1 cebolla mediana, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

1½ tazas de arroz arborio

¾ taza de vino tinto seco y suave, como un Barbera o similar

3½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio

Sal y pimienta al gusto

½ taza de queso parmesano rallado, y un poco más para servir

700 g de champiñones variados, limpios, sin tallo y en rebanadas

1 pieza de radicchio (o en su defecto, lechuga morada o escarola), sin centro y en tiras

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharadita de jugo de limón

1.Precalienta el horno a 220 °C.

En una cacerola grande, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina tapada, moviendo de vez en cuando, hasta que esté suave, unos 6 a 8 minutos. Añade el ajo y cocina 2 minutos más.

2.Agrega el arroz y cocina 1 minuto, moviendo constantemente. Vierte el vino y deja que se evapore el alcohol, cocinando y moviendo de vez en cuando hasta que se absorba, unos 3 a 5 minutos.

3.Añade el caldo junto con ¾ de cucharadita de sal y deja que hierva. Luego reduce el fuego y cocina a fuego bajo, moviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido, entre 18 a 20 minutos. Incorpora el queso parmesano.

4.Mientras tanto, coloca los champiñones en una charola grande para hornear, mézclalos con 1½ cucharadas de aceite, ¼ cucharadita de sal y un poco de pimienta. Hornea de 18 a 22 minutos, moviéndolos una vez, hasta que estén dorados y suaves. Retira y enciende el asador (broiler) del horno.

5.Mezcla el radicchio con la cucharada restante de aceite y ¼ cucharadita de sal. Distribúyelo en la misma charola y ásalos solo por unos 3 minutos, hasta que comience a dorarse. Retira y mezcla con el vinagre balsámico, la ralladura y el jugo de limón. Une con los champiñones y sirve encima del risotto. Puedes espolvorear más parmesano al gusto.

Por porción: 585 calorías, 22 g de proteína, 84 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 6 g de azúcares (0 g añadidos), 21,5 g de grasa (4 g saturada), 9 mg colesterol, 866 mg sodio

Barbera d'Alba

Este vino tinto italiano de cuerpo medio, redondo y con carácter, es un compañero ideal para preparar risottos cremosos. Su sabor suave deja un ligero tono violáceo en el arroz y, gracias a sus taninos suaves, combina perfectamente con ingredientes intensos y ligeramente amargos, como el radicchio o la escarola.



Betabeles machacados con avellanas y yogur

Tiempo activo: 10 minutos
Tiempo total: 1 hora 30 minutos
Rinde: 4 porciones

Precalienta el horno a 200 °C. Envuelve 4 betabeles medianos (de unos 110 a 140 g cada uno) en papel aluminio, colócalos en una charola para hornear y ásalos durante 60 a 75 minutos, volteando a la mitad del tiempo, hasta que estén suaves al pinchar con un tenedor. Deja enfriar un poco, pélalos y machácalos con un tenedor. Mézclalos con 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, 2 cucharaditas de jugo de limón, $\frac{1}{3}$ de taza de cebollín picado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra. Sirve sobre 1 taza de yogur griego natural y decora con $\frac{1}{2}$ de taza de avellanas tostadas y picadas.

por porción: 194 calorías, 9 g de proteína, 14 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 9.5 g de azúcares (0 g añadidos), 12.5 g de grasa (2.5 g saturada), 8 mg de colesterol, 337 mg de sodio.

Betabel

Este colorido tubérculo está lleno de fibra y carbohidratos complejos, que no solo aportan energía, sino que también actúan como poderosos antioxidantes. Además, contiene compuestos vegetales llamados betalainas, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y favorecen la relajación de las arterias, mejorando así el flujo sanguíneo hacia el cerebro.





Pollo al horno con naranja roja y aceitunas

Tiempo activo: 15 minutos

Tiempo total: 55 minutos + marinado

Rinde: 4 porciones

1. En un tazón grande, mezcla:
1/4 de taza de aceite de oliva,
4 dientes de ajo finamente picados, 2
cucharaditas de ralladura de naranja roja
(sanguina),
1/4 de taza de jugo de naranja roja,
1 cucharada de orégano fresco picado,
1 1/2 cucharadita de sal de mar
y 1 cucharadita de pimienta negra.
2. Agrega 1 pollo (1.5 a 2 kg) cortado en
piezas (puedes partir las pechugas por la
mitad). Mezcla bien para que se impregne
del adobo. Marina entre 45 minutos y 2
horas a temperatura ambiente, o hasta 4
horas en refrigeración.
3. Precalienta el horno a 220 °C.
Corta 1 naranja roja en rebanadas de 1/2
cm y acomódalas (unas 5 rebanadas) en
una charola grande con bordes.
4. Coloca las piezas de pollo encima de las
rebanadas de naranja, dejando espacio
entre ellas.
Vierte el resto del adobo sobre el pollo,
acomoda las rebanadas de naranja
restantes y unas ramitas de orégano entre
las piezas. Hornea 20 minutos.
5. Añade 1/2 de taza de aceitunas kalamata
sin hueso (partidas a la mitad), gira la
charola y hornea otros 10 a 15 minutos, o
hasta que el pollo alcance una
temperatura interna de 74 °C

por porción: 629 calorías, 52 g de
proteína, 8 g de carbohidratos, 1 g de
fibra, 4.5 g de azúcares (0 g añadidos),
42 g de grasa (9.5 g saturada), 166 mg
de colesterol, 1,036 mg de sodio



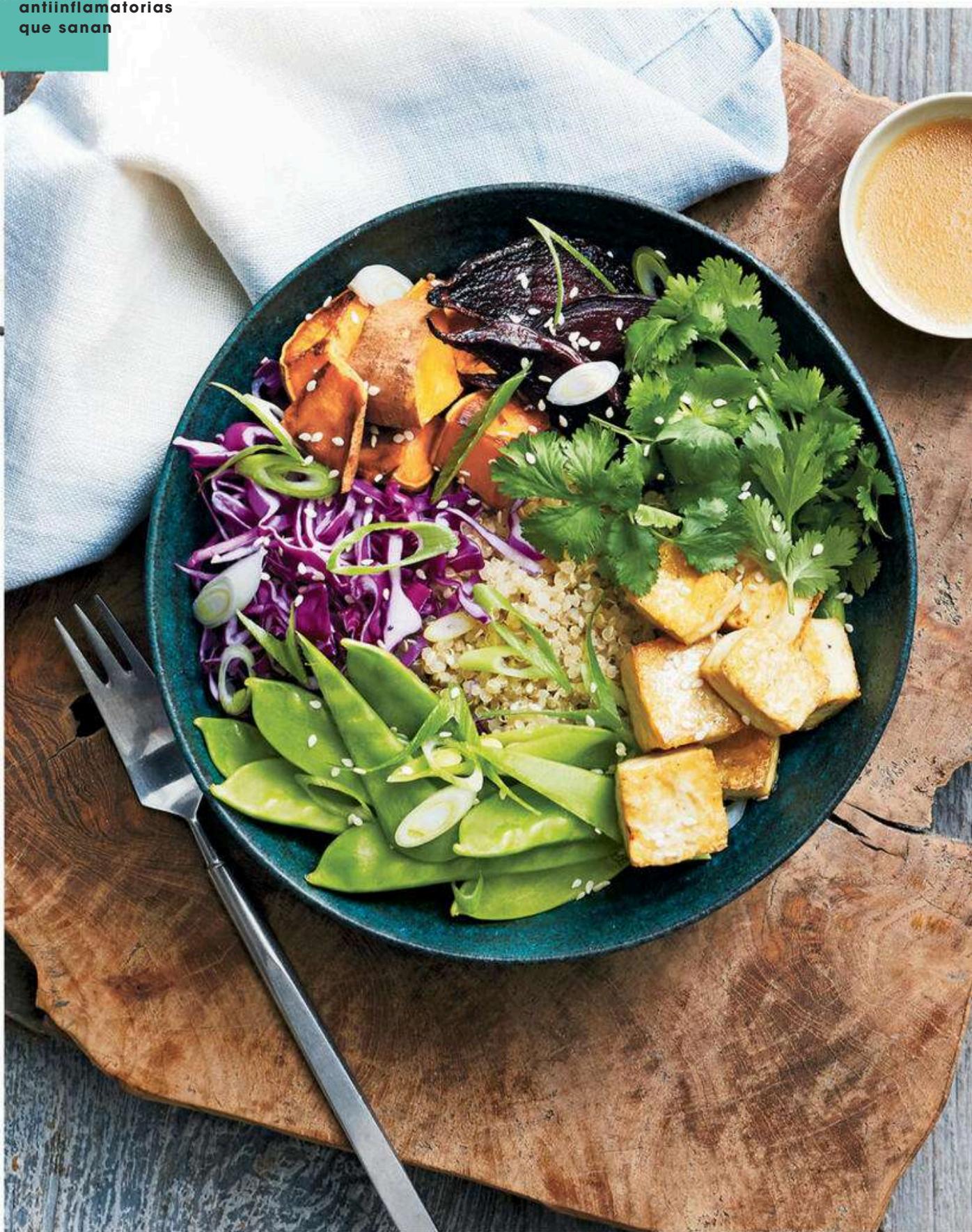
Naranja roja

Este cítrico tan vibrante es una excelente fuente de vitamina C y de antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades crónicas como problemas del corazón y diabetes.

Las naranjas rojas contienen antocianinas, unos antioxidantes muy potentes que le dan su color tan especial y que podrían estar relacionados con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares



SECCIÓN 2
**Recetas
antiinflamatorias
que sanan**



TAZONES COLORIDOS DE QUINOA

Tofu, quinoa, jengibre y un arcoíris de verduras se unen en un bowl con inspiración asiática que ayuda a combatir la inflamación.

TIEMPO ACTIVO: 20 min

TIEMPO TOTAL: 50 min

PORCIONES: 4

1¼ tazas de quinoa
6 cucharadas de vinagre de arroz
¼ taza de miso blanco
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
¼ taza + 1½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen, dividido
400 g de tofu firme, escurrido y cortado en cubos de 2.5 cm
1 camote grande, cortado en trozos de 2.5 cm
2 betabeles medianos, cortados en gajos
¼ taza de repollo morado en tiras muy finas
1 taza de chícharos chinos (snow peas), cortados por la mitad

1 taza de cilantro fresco
2 cebollines (parte verde y blanca), rebanados finamente
1 cucharada de semillas de ajonjolí

- 1.Precalienta el horno a 220 °C. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
- 2.En un tazón, mezcla el vinagre de arroz, el miso, el jengibre y ¼ taza de aceite de oliva.
- 3.Unta una charola para hornear con ½ cucharada de aceite. En un tazón, mezcla el tofu con ¼ taza del aderezo y colócalo en la charola.
- 4.En otra charola, mezcla el camote y los betabeles con el aceite restante y ¼ cucharadita de sal y pimienta. Hornea ambas charolas hasta que las verduras estén doradas y suaves, y el tofu dorado y crujiente, de 25 a 30 minutos.
- 5.Divide la quinoa entre 4 tazones. Agrega el tofu, las verduras asadas, el repollo, los chícharos, el cilantro, los cebollines y el ajonjolí. Rocía con el aderezo restante.

POR PORCIÓN: 544 cal, 21 g proteína, 66 g carbohidratos, 12 g fibra, 23 g grasa (2 g grasa saturada), 13 g azúcares (0 g azúcares añadidos), 0 mg colesterol, 608 mg sodio

POTENCIA DE PROTEÍNA

Los pescados blancos como el bacalao, la tilapia o el halibut pueden parecer comidas ligeras, pero una porción de 85 g (alrededor de un filete pequeño) contiene unos 15 g de proteína, lo que te deja satisfecha y bien nutrida.



TACOS DE PESCADO A LA PARRILLA CON SALSA DE PIÑA TOSTADA

Activa: 20 min.

Total: 20 min.

Rinde: 4 porciones

3 cucharadas de jugo de limón (recién exprimido)

½ cebolla morada pequeña, finamente picada

1 chile jalapeño, en rodajas finas
Sal de mar y pimienta al gusto

¼ de piña pequeña, en rebanadas gruesas

550 g de filetes de pescado blanco sin piel (como bacalao o halibut)
1 cucharada de aceite de oliva
¾ taza de hojas de cilantro fresco
8 tortillas de maíz, tostadas o ligeramente quemadas

1. En un tazón, mezcla el jugo de limón, la cebolla morada, el jalapeño y ¼ de cucharadita de sal y pimienta.

2. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Asa las rebanadas de piña hasta que estén doradas y empiecen a ablandarse, unos 2 a 3 minutos por lado.

3. Unta el pescado con aceite, sazona con ¼ de cucharadita de sal y pimienta, y ásallo hasta que esté ligeramente dorado y completamente cocido (opaco por dentro), de 2 a 5 minutos por lado, según el grosor del pescado.

4. Corta la piña en trozos de 1.5 cm y mézclala con la preparación de cebolla y limón. Agrega el cilantro.

Rellena las tortillas con el pescado y sirve con la salsa.

Por porción: 234 calorías, 25 g proteína, 23 g carbohidratos, 2 g fibra, 7 g azúcares (0 g añadidos), 5.5 g grasa (0.5 g grasa saturada), 54 mg colesterol, 324 mg sodio.

SOPA DE PAVO CON VERDURAS

Un buen puñado de hojas verdes potencia al instante el poder antiinflamatorio de esta sopa. Los frijoles blancos cremosos aportan una doble dosis de proteína y fibra.

Activa: 10 min.

Total: 25 min

Rinde: 4 porciones

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de romero fresco,
finamente picado
1 cebolla pequeña, picada
2 tazas de kale (col rizada), picada
1 litro (4 tazas) de caldo de pollo bajo
en sodio
2½ tazas de pavo cocido,
desmenuzado
1 lata (440 g) de frijoles blancos,
enjuagados y escurridos
Sal de mar y pimienta al gusto

1. En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agrega el romero y la cebolla, y cocina por 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes. Añade el kale y cocina 2 minutos más, hasta que se ablande.
2. Incorpora el caldo, el pavo y los frijoles. Deja que hierva suavemente y cocina por 3 minutos más, o hasta que esté bien caliente. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Por porción: 291 calorías, 38 g
proteína, 22 g carbohidratos, 4 g fibra,
2 g azúcares (0 g añadidos), 6 g grasa
(1 g saturada), 88 mg colesterol, 375
mg sodio.





ENSALADA DE SALMÓN CON ADEREZO CREMOSO DE DIOSA VERDE

Salmon scores major anti-inflammatory points for being high in protein and rich in omega-3s. The dark leafy greens and sweet red tomatoes are antioxidant heavyweights.

ACTIVE 40 MIN.

TOTAL 40 MIN.

SERVES 4

Kosher salt and pepper

1 8-oz pkg. green beans, trimmed

1 lb small new potatoes

1 Tbsp olive oil

1 1½ lbs center-cut salmon fillet, about 1 in. thick, cut into 2 pieces

½ cup plain yogurt (not Greek)

¼ tsp fresh lemon juice ¼ cup

flat-leaf parsley,

plus more for serving

¼ cup fresh dill,

plus more for serving

¼ cup chopped fresh chives, plus more for serving

1 Tbsp capers, drained

1 ripe avocado,

halved

1 5-oz pkg. mixed greens

1 12-oz pkg. mixed-color grape or cherry tomatoes, halved

4 medium-boiled (jammy) eggs, halved

1. Bring a pot of water to a boil and fill a bowl with ice water. Add 2 tsp salt, then green beans, and cook until just tender, 2 to 4 min. Transfer to ice water.

2. Add potatoes to pot and simmer until just tender, 8 to 10 min. Drain and run under cold water to cool, then pat dry and cut in half.

3. Meanwhile, in a large skillet over medium-high heat, add oil. Season salmon with ½ tsp each salt and pepper and cook until golden brown and just opaque throughout, 6 to 9 min. per side. Transfer salmon to plate and, using fork, flake into pieces, discarding skin.

4. In blender, puree yogurt, lemon juice, herbs, capers, ½ avocado, 2 Tbsp water, and a pinch each salt and pepper until smooth.

5. Toss greens with ¼ cup dressing and slice remaining ½ avocado, then divide among plates along with potatoes, green beans, salmon, tomatoes, and eggs. Top with additional herbs if desired and serve with remaining dressing.

PER SERVING 489 cal, 42 g pro, 36 g carb, 8 g fiber, 5 g sugars (0 g added sugars), 20 g fat (5 g sat fat), 255 mg chol, 776 mg sodium



Chili con Trigo Entero y Frijoles

Tiempo activo: 20 min

Tiempo total: 6 h 20 min

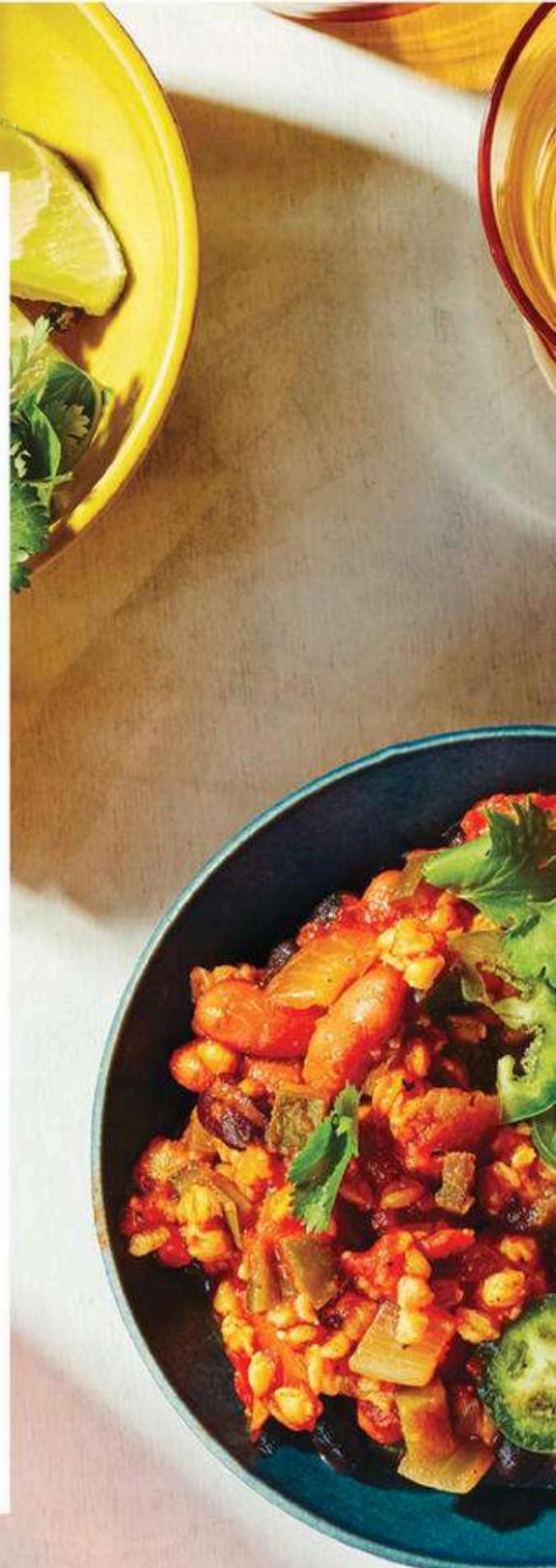
Porciones: 4

1 lata (800 g) de jitomates triturados asados al fuego
1 lata (400 g) de jitomates en cubos sin sal añadida
1 cucharada de chile en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
3 dientes de ajo, prensados o picados
2 chiles poblanos grandes, cortados en trozos de 2 cm
1 cebolla mediana, picada
 $\frac{3}{4}$ taza de trigo entero (tipo trigo cocido, "trigo mote" o "trigo para ensalada")
Sal de mar y pimienta negra al gusto
 $\frac{1}{2}$ manojo de cilantro fresco
2 latas (cada una de 425 g) de frijoles bajos en sodio, enjuagados (1 de frijoles rojos y 1 de negros)
Rodajas de chile jalapeño y gajos de limón, para servir

En una olla de cocción lenta (slow cooker), mezcla los jitomates con todo su jugo, el chile en polvo, el comino, el cilantro molido y $\frac{3}{4}$ taza de agua. Agrega el ajo, los chiles poblanos, la cebolla, el trigo entero, y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y pimienta. Reserva 1 taza de hojas de cilantro fresco y ata el resto con hilo de cocina (puedes usar también una bolsita de infusión). Añádelo a la olla.

Cocina tapado hasta que el trigo esté suave pero aún con textura, entre 5 a 6 horas en temperatura alta o de 7 a 8 horas en baja. Diez minutos antes de servir, retira y desecha el manojo de cilantro. Agrega los frijoles y mezcla suavemente. Sirve en tazones individuales y decora con el cilantro reservado, rodajas de jalapeño y gajos de limón al gusto

Por porción: 423 calorías, 22 g de proteína, 83 g de carbohidratos, 23 g de fibra, 12.5 g de azúcares (0 g azúcares añadidos), 1.5 g de grasa (0 g grasa saturada), 0 mg de colesterol, 981 mg de sodio





¡El Poder del Grano Entero!

El trigo entero, firme y con una textura ligeramente masticable, conserva el salvado, el germen y el endospermo del grano. Cada capa aporta vitaminas, minerales y antioxidantes que nutren y protegen tu cuerpo desde adentro

Bacalao al Vapor con Jengibre y Ajo (en Papillote)

Tiempo activo: 15 min

Tiempo total: 30 min + tiempo de enfriado

Porciones: 4

1.Precalienta el horno a 200 °C. Corta cuatro cuadros de papel encerado de 30 cm y colócalos en dos charolas para hornear.

2.Divide 2 manojo de bok choy baby (picado en trozos grandes) y 4 filetes de bacalao (140 g cada uno, sin piel ni espinas) entre los cuadros de papel.

3.En un tazón pequeño, mezcla 4 cucharaditas de mirin, 4 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio, 2 cebollines, 2 dientes de ajo (todo en láminas finas) y 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado.

4.Vierte la mezcla sobre el pescado y espolvorea con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y pimienta. Divide de manera uniforme.

5.Cubre cada filete con otro cuadro de papel encerado. Dobra dos veces hacia arriba y luego mete las esquinas hacia abajo. Hornea por 12 minutos. Deja enfriar al menos 3 minutos antes de abrir. Si gustas, espolvorea con más cebollín antes de servir.

POR PORCIÓN: 139 cal, 27 g proteína, 5 g carbohidratos, 1 g fibra, 2.5 g azúcares (0 g azúcares añadidos), 1 g grasa (0 g grasa saturada), 61 mg colesterol, 427 mg sodio.



Bacalao: Un Tesoro del Mar
El salmón no es el único pescado rico en omega-3. El bacalao también aporta estas grasas saludables, que ayudan a reducir los triglicéridos — grasas dañinas en la sangre—. Esto contribuye a disminuir la acumulación en las arterias y reduce el riesgo de infarto, derrame cerebral y enfermedades del corazón.



SALMÓN A LA PARRILLA CON ENSALADA CREMOSA DE PEPINO

Activo: 25 min
Total: 25 min
Rinde: 4 porciones

1 pepino inglés pequeño, en rodajas
Sal kosher y pimienta
3 cucharadas de crema agria
1½ cucharadas de mayonesa
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

1 bulbo pequeño de hinojo, sin corazón y en rebanadas finas, más 1 cda de hojas picadas
4 filetes de salmón de 170 g
¼ de cebolla morada pequeña, en rebanadas finas
2 cdas de eneldo fresco picado, y un poco más para decorar

1. En un tazón, mezcla el pepino con ¾ de cucharadita de sal. Deja reposar, revolviendo de vez en cuando, por 15 minutos.
2. Calienta la parrilla a fuego medio-alto. En otro tazón, bate la crema agria, mayonesa, vinagre y ¼ de cdta de pimienta. Agrega el hinojo y mezcla todo.

3. Sazona el salmón con ¼ de cdta de sal y pimienta. Asa tapado, hasta que esté dorado por fuera y apenas opaco por dentro, de 4 a 6 minutos por lado.

4. Escurre los pepinos y mézclalos con la mezcla de hinojo. Incorpora la cebolla morada, el eneldo y las hojas de hinojo. Ajusta la sal si es necesario. Espolvorea con más eneldo y pimienta molida al servir junto con el salmón.

Por porción: 260 calorías, 33 g proteína, 6 g carbohidratos, 2 g fibra, 3 g azúcares (0 g azúcares añadidos), 11.5 g grasa (3 g grasa saturada), 80 mg colesterol, 497 mg sodio



IMPULSOR DEL SISTEMA INMUNE
El tono anaranjado de la dulce calabaza butternut, de sabor terroso, indica que está llena de betacarotenos, que tu cuerpo convierte en vitamina A, la cual ayuda a fortalecer tu salud.



Pizza de Calabaza y Kale

Tiempo activo: 15 min

Tiempo total: 25 min

Rinde: 4 porciones

Harina de maíz para espolvorear la charola

Harina de trigo para trabajar la masa
450 g de masa para pizza (puede ser refrigerada o congelada y descongelada, dejar reposar 30 min a temperatura ambiente)

85 g de queso Gruyère o Cheddar maduro, rallado grueso

1 calabaza de castilla pequeña (aprox. 700 g)

1 limón

1/2 cebolla morada chica, fileteada

2 cdas de hojas de romero fresco

2 cdas de aceite de oliva

Sal de mar y pimienta al gusto

1/2 manojo de kale (col rizada), sin tallos y hojas picadas

1. Precalienta el horno a 245 °C.

Espolvorea una charola grande con harina de maíz o cubrela con papel encerado. En una superficie enharinada, extiende la masa en forma ovalada, colócala en la charola y espolvorea con el queso rallado.

2. Pela la calabaza con un pelador de verduras. Sobre un tazón, usa el pelador para sacar listones largos, girando la calabaza conforme avanzas. Usa solo la mitad; guarda el resto para otra receta.

3. Con el pelador, saca 3 tiras de cáscara del limón y córtalas en tiritas delgadas. Añade al tazón con los listones de calabaza, la cebolla y el romero. Agrega el aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y un poco de pimienta. Mezcla bien y luego incorpora el kale.

4. Coloca esta mezcla sobre la masa con queso. Hornea hasta que la orilla esté bien dorada y la calabaza suave, entre 10 y 15 minutos

Por porción: 476 calorías, 15 g de proteína, 65 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 2.5 g de azúcares (0 g añadidos), 17 g de grasa (5 g grasa saturada), 23 mg de colesterol, 1,289 mg de sodio.

Ensalada Griega de Pollo y Farro

Tiempo activo: 20 min
Tiempo total: 20 min
Rinde: 4 porciones

1 ¼ tazas de farro de cocción rápida
2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
½ cebolla morada pequeña, fileteada
4 cucharadas de jugo de limón, dividido
Sal de mar y pimienta al gusto
340 g de pechugas de pollo sin piel ni hueso, cortadas en tiras de 1.5 cm de grosor
¼ taza de eneldo fresco picado
225 g de jitomates cherry, partidos a la mitad
½ pepino sin semillas, cortado en cubitos de 1.5 cm
85 g de arúgula baby (aprox. 3 tazas)
85 g de queso feta desmoronado

1. Cocina el farro siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre, páslalo a un tazón grande y mézclalo con 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Mientras tanto, en otro recipiente, mezcla la cebolla con 2 cucharadas de jugo de limón y una pizca de sal. Deja reposar, revolviendo un par de veces.
3. Calienta la otra cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Sazona el pollo con ¼ de cucharadita de sal y pimienta, y cocínalo hasta que esté dorado, entre 8 y 10 minutos.
4. Retira del fuego y agrega las 2 cucharadas restantes de jugo de limón.
5. Añade el pollo (junto con los jugos del sartén) al farro. Incorpora el eneldo, los jitomates, el pepino y la cebolla con su jugo. Mezcla bien y, al final, añade la arúgula y el queso feta.

PER SERVING 398 cal, 29 g pro, 37 g carb, 6 g fiber, 4 g sugars (0 g added sugars), 14.5 g fat (5 g sat fat), 20 mg chol, 393 mg sodium



Héroe de la Fibra

Los granos antiguos como el farro son una forma discreta pero poderosa de agregar fibra a tu dieta.

Tan solo 1/4 de taza aporta unos 5 g de fibra, lo que ayuda a regular el azúcar en sangre y a reducir el colesterol

"Carnitas" BBQ de Yaca

Activo: 20 min
Total: 4 hr 20 min
Porciones: 8

1 lata (240 g) de puré de tomate
2 cdas de azúcar mascabado
2 cdas de melaza (puede ser miel de piloncillo)
1 cda de chile en polvo
Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo, finamente picados
2 cebollitas moradas, fileteadas
2 latas (400 g c/u) de yaca joven en salmuera o agua (no en almíbar), escurrida

2 cdas de jugo de limón
1 cdta de miel
¼ de repollo morado, sin tronco y fileteado
8 panecillos integrales, partidos y tostados
en rebanadas, al gusto
½ taza de cilantro fresco

1. En una olla de cocción lenta (slow cooker), mezcla el puré de tomate, azúcar, melaza, chile en polvo, ¾ de taza de agua y ½ cdta de sal. Agrega el ajo, casi toda la cebolla (reserva un poco), y la yaca desmenuzada con las manos. Cubre y cocina en temperatura alta de 3 a 4 horas, hasta que esté muy suave.
2. Diez minutos antes de servir mezcla el jugo de limón, miel, la cebolla reservada y ¼ de cdta de sal y pimienta. Incorpora el repollo y revuelve bien.

3. Desmenuza la yaca con dos tenedores. Rellena los panecillos con la yaca, la ensalada de repollo y el aguacate. Espolvorea cilantro por encima y ¡a disfrutar!

Por porción: 335 calorías, 9 g de proteína, 54 g de carbohidratos, 12 g de fibra, 12.5 g de azúcares (8 g añadidos), 10 g de grasa (1.5 g saturada), 0 mg colesterol, 714 mg sodio

Super Cambio

La yaca (jackfruit), una fruta tropical de árbol, puede adquirir una textura suave y deshebrada muy parecida a la carne de cerdo al cocinarse. Además, es una excelente fuente de vitamina C y potasio.



Brochetas de Cerdo y Durazno con Ejotes Asados

Un platillo jugoso y colorido, ideal para meter más frutas y verduras en tu cena de forma deliciosa..

Activo: 30 min
Total: 30 min
Porciones: 4

¼ de taza de mermelada de durazno
1 cda de vinagre de arroz
2 cdas de jengibre fresco rallado, dividido
450 g de ejotes (judías verdes), limpios
2 cdas de aceite de oliva, dividido
Sal y pimienta al gusto
600 g de lomo de cerdo, limpio y cortado en cubos de 2.5 cm
2 duraznos, en gajos de 2 cm de grosor
1 cebolla morada, en gajos de 1.5 cm
1.Precalienta el asador o una parrilla a fuego medio. En un tazón pequeño, mezcla la mermelada, el vinagre y 1 cda de jengibre. En otro tazón, mezcla los ejotes con 1 cda de aceite, el resto del jengibre y ¼ de cdta de sal y pimienta.
2. Ensarta el cerdo, los duraznos y la cebolla en 8 palitos para brochetas. Unta con el aceite restante y sazona con ½ cdta de sal y pimienta. Asa volteando ocasionalmente por 5 minutos. Luego, barniza con la mezcla de mermelada y cocina de 2 a 4 minutos más, hasta que el cerdo esté bien cocido.
3. En los últimos 5 minutos de cocción, asa los ejotes, volteándolos ocasionalmente, hasta que estén tiernos (de 3 a 5 minutos). Sirve con las brochetas

Por porción: 380 calorías, 29 g de proteína, 31 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 22 g de azúcares (12 g añadidos), 16 g de grasa (4 g saturada), 77 mg de colesterol, 425 mg de sodio.





Guarniciones que te harán quedar como una expertathy

Acompáñalas con una buena fuente de proteína para lograr una comida completa.

Zanahorias

Las zanahorias son verduras muy versátiles, llenas de fibra, vitaminas A y C, y carotenoides, que pueden ayudar a mejorar la vista y están relacionadas con una menor probabilidad de ciertos tipos de cáncer.

Los carotenoides se absorben mejor cuando las zanahorias se pican, se cocinan, se licúan o se consumen con alguna grasa saludable.

Verduras Rostizadas con Hierbas Frescas Ricas en Vitaminas

Las hierbas frescas le dan un toque especial a este platillo lleno de sabor y nutrientes.

Corta 3 zanahorias y 3 papas Yukon Gold en trozos de aproximadamente 2 a 4 cm.

Mezcla con 1 cucharada de aceite de oliva, sal de mar y pimienta al gusto. Coloca en una charola para hornear en una sola capa, sin tapar.

Hornea a 200 °C durante 30 a 40 minutos o hasta que estén listas. En otro recipiente, mezcla 2 cucharadas de perejil finamente picado, 2 cucharadas de eneldo picado y 1 cucharadita de ralladura de limón. Incorpora con las zanahorias y papas. Rinde 4 porciones.





Ensalada de Toronja, Endivia y Pistaches

Tiempo activo: 35 min

Tiempo total: 35 min

Rinde: 4 porciones

Ralla 2 cucharaditas de la cáscara de 1 toronja roja mediana. Luego pela 3 toronjas (quitales la piel y la parte blanca) y córtalas en gajos. Reserva 3 cucharadas del jugo. En un tazón grande, mezcla el jugo y la ralladura de toronja con 3 cucharadas de vinagre blanco, 1½ cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de miel, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Agrega 2 chalotes medianos finamente picados. Incorpora 2 endivias pequeñas (hojas separadas), ½ cabeza de radicchio (en trozos pequeños), 1 bulbo de hinojo (rebanado muy fino) y ½ de taza de hojas de menta picadas grueso. Mezcla todo suavemente. Añade los gajos de toronja y 1 aguacate pequeño (en rebanadas). Decora con ¼ de taza de pistaches tostados con sal (picados) y un poco más de menta fresca.

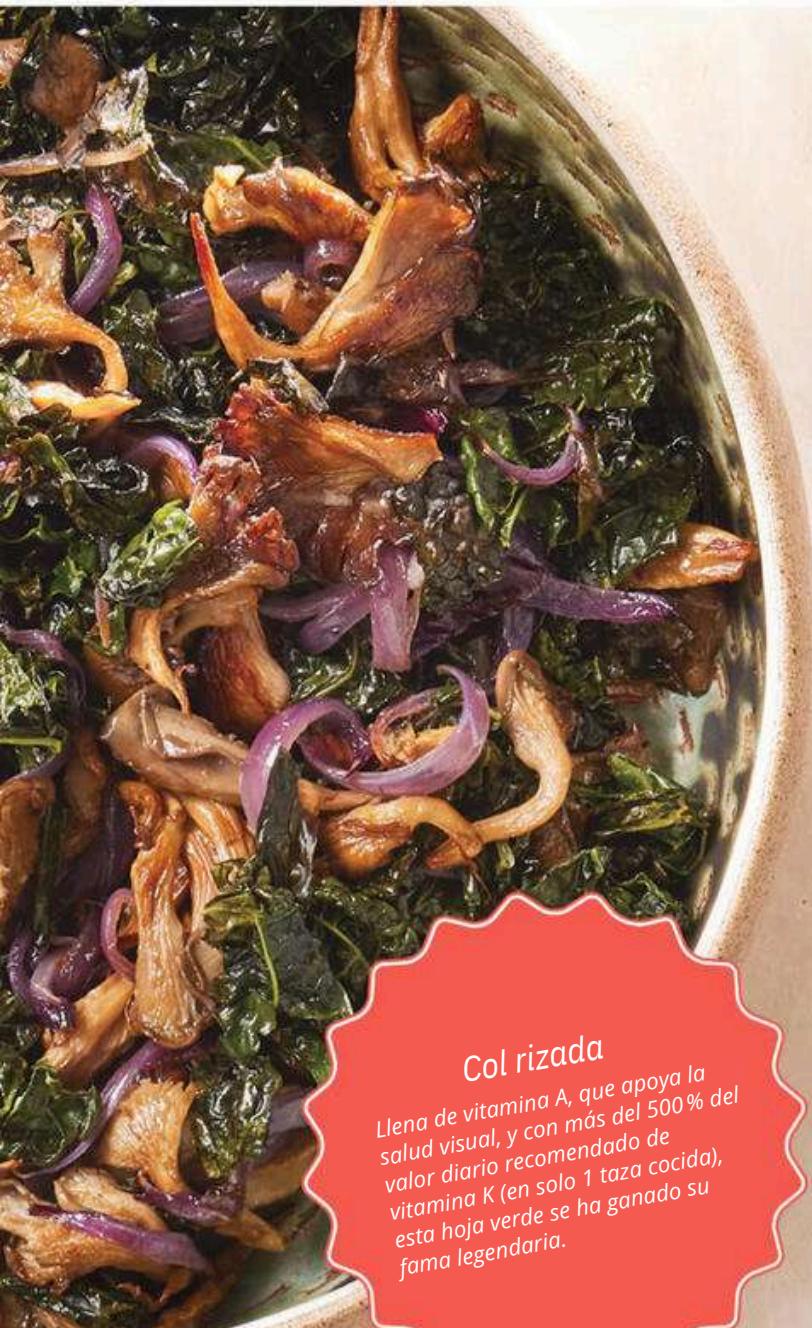
Por porción: 296 calorías, 6 g de proteína, 41 g de carbohidratos, 11 g de fibra, 21.5 g de azúcares (1.5 g añadidos), 4.5 g de grasa (2 g saturada), 0 mg de colesterol, 321 mg de sodio.

Toronja

Las histaminas son sustancias químicas responsables de muchos síntomas de alergia, como congestión, comezón o inflamación en la nariz, los ojos, los oídos y la garganta. Pero la vitamina C actúa como un antihistamínico natural: puede ayudar a reducir estos síntomas y, además, fortalecer el sistema inmunológico en general.







Col rizada

Llena de vitamina A, que apoya la salud visual, y con más del 500% del valor diario recomendado de vitamina K (en solo 1 taza cocida), esta hoja verde se ha ganado su fama legendaria.

Col rizada rostizada con setas ostras

TIEMPO ACTIVO: 25 minutos

TIEMPO TOTAL: 35 minutos

PORCIONES: 8

450 g de setas ostras, sin los tallos duros y en trozos de 5 cm

1 cebolla morada grande, en gajos de ½ cm

4 cucharadas de aceite de oliva, divididas

Sal de mar y pimienta al gusto

2 dientes de ajo grandes, rallados
680 g de col rizada toscana (aprox. 1 manojo grande), sin tallos gruesos

1. Precalienta el horno a 245 °C. En una charola grande, mezcla suavemente las setas y la cebolla con 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Asa por 12 minutos.

2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcla el ajo, las 2 cucharadas restantes de aceite y ½ cucharadita de sal. Corta la col en trozos de unos 5 cm y agrégala al tazón. Masajea bien para impregnarla con el aceite de ajo.

3. Coloca la col en una segunda charola para hornear.

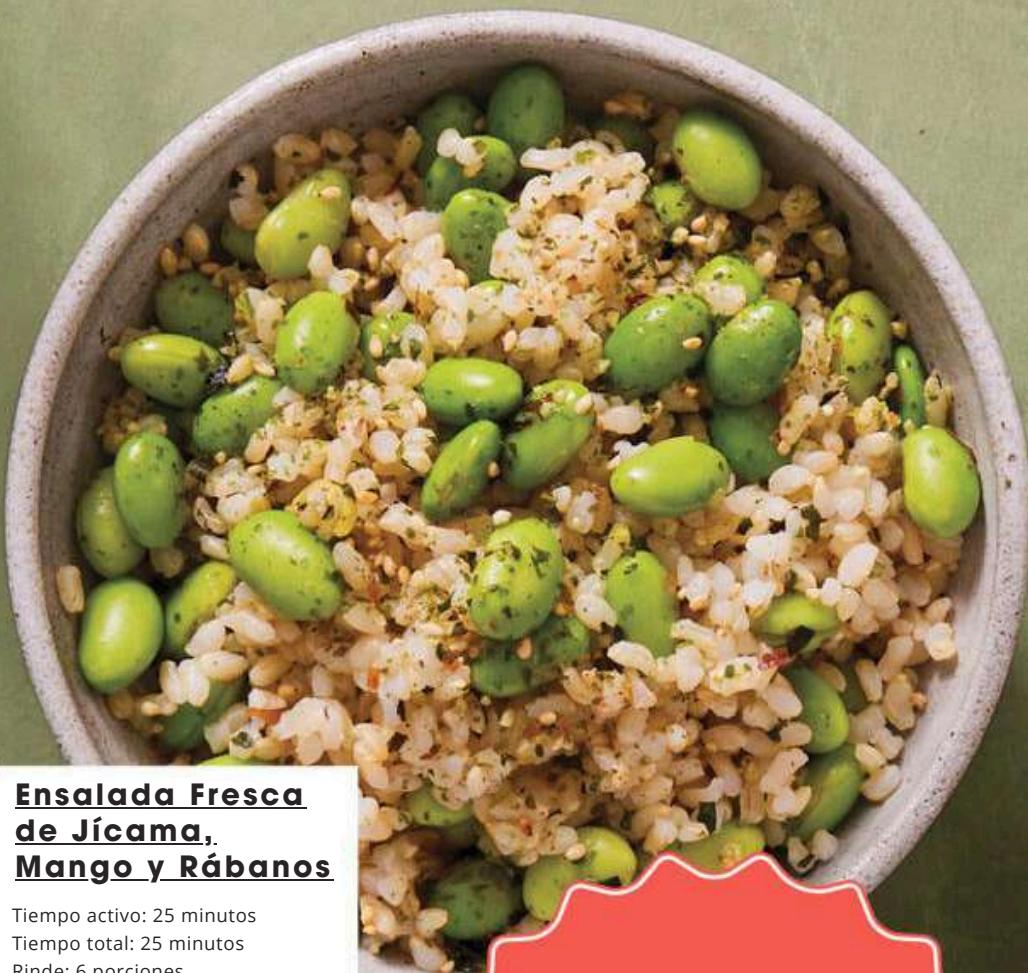
4. Mezcla las setas y la cebolla y vuelve a meterlas al horno junto con la col. Asa todo por otros 10 a 12 minutos, mezclando la col a la mitad, hasta que esté apenas suave y ligeramente crujiente en los bordes.

5. Junta cuidadosamente la col con la mezcla de setas y sirve en una fuente.

POR PORCIÓN: 112 calorías, 4 g de proteína, 11 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1,5 g de azúcares (0 g azúcares añadidos), 7 g de grasa (1 g saturada), 0 mg de colesterol, 277 mg de sodio

TIP DE PREPARACIÓN

Quita los tallos sosteniendo el extremo y tirando hacia abajo con ambas manos para desprendir la hoja de una sola vez. O bien, dobla la hoja como si fuera un libro cerrado (imagina el tallo como el lomo) y corta la parte verde.



Ensalada Fresca de Jícama, Mango y Rábanos

Tiempo activo: 25 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Rinde: 6 porciones

1. En un sartén pequeño a fuego medio-bajo, tuesta 1½ cucharaditas de semillas de comino, moviendo de vez en cuando, hasta que suelten su aroma (1 a 2 minutos).
2. Pasa las semillas a un tazón grande junto con ½ cucharadita de ralladura de limón, 3 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de aceite de canola y 1 cucharada de miel, más ¼ cucharadita de sal de mar. Bate con un tenedor o batidor hasta que todo esté bien incorporado.
3. Agrega 1 jícama mediana (aprox. 400 g, pelada y cortada en tiras delgadas tipo cerillo), 4 rábanos grandes (también cortados en tiras delgadas) y 3 cebollitas cambray (rebanadas finamente en diagonal).
4. Mezcla con 1 mango firme (pelado, sin hueso y cortado en tiras delgadas) y ½ cucharadita de sal. Decora con 3 cucharadas de pepitas tostadas y una pizca generosa de chile chipotle en polvo

POR PORCIÓN 120 cal, 3 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 12 g de azúcares (3 g de azúcares añadidos), 4.5 g de grasa (0.5 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 249 mg de sodio.

Jícama

Esta verdura crujiente es como una mezcla entre manzana y papa, y está llena de nutrientes que ayudan a mantener un corazón fuerte. Aporta una buena cantidad de fibra (6 g por taza en rebanadas), lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. También contiene potasio, que favorece una presión arterial saludable, y algo de hierro —un mineral cuya deficiencia se ha relacionado con mayor riesgo de enfermedades del corazón.









Tomates Asados a Fuego Lento

Tiempo activo: 10 min
Tiempo total: 2 h 15 min
Rinde: aproximadamente 4 tazas

1.3 kg de tomates cherry y uva de varios colores, partidos a la mitad
10 dientes de ajo
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
8 ramitas de tomillo fresco
Sal de mar y pimienta al gusto

- 1.Precalienta el horno a 135 °C (275 °F).
- 2.En una charola grande con bordes, mezcla suavemente los tomates y el ajo con el aceite de oliva, las ramitas de tomillo, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta.
- 3.Asa los tomates hasta que reduzcan su tamaño a tres cuartas partes y comiencen a secarse ligeramente por las orillas, entre 2 y 2½ horas.
- 4.Pásalos a frascos o recipientes aptos para congelador y cúbrelos con más aceite para conservarlos bien.

Para conservar:
Cuando asas los tomates lentamente, se vuelven más dulces y pueden durar hasta 3 meses en el congelador. Para usarlos, descongélalos y úsalos sobre pan tostado, mezclados con huevo, o para acompañar pasta o camarones

POR PORCIÓN ($\frac{1}{4}$ taza):
77 cal, 1 g de proteína, 5 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de azúcar (0 g de azúcares añadidos), 7 g de grasa (1 g grasa saturada), 0 mg de colesterol, 103 mg de sodio.

TOMATOES
Tomatoes, whether from the local market or grocery store, boast tons of health benefits. They are a good source of vitamin C, potassium, folate, vitamin K, and plant compounds such as lycopene and beta carotene. Tomatoes may help decrease risk of heart disease and some types of cancers. They also can be helpful for skin health.

Coles de Bruselas
Estas mini coles contienen compuestos con azufre que ayudan a proteger las células del daño en el ADN.
También son ricas en vitaminas C y K, folato, fibra y carotenoides que combaten la inflamación.





COLES DE BRUSELAS ASADAS CON SALSA PARA DIPEAR DE LIMÓN Y CHILE

**ACTIVO 10 MIN.
TOTAL 15 MIN.
PORCIONES 4**

1. Coloca una charola grande con borde dentro del horno y precaliéntalo a 450 °F (230 °C).
2. Retira la charola caliente y agrega 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen (o aceite de cacahuate tostado), luego 340 g de coles de Bruselas partida a la mitad.
3. Espolvorea con 1/8 cucharadita de sal kosher y revuelve para combinar. Coloca las coles con el lado cortado hacia abajo y ásalas hasta que se doren por la parte inferior, de 7 a 8 minutos.
4. Voltéalas y ásalas hasta que estén apenas tiernas, aproximadamente 3 minutos más.

Mientras tanto, combina:

- 4 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharaditas de jarabe de maple
- 1/2 chile rojo tailandés pequeño (en rodajas finas)
- 1/2 diente de ajo pequeño (rallado)
- 1. Sirve las coles con la salsa para dipear y cacahuetes tostados triturados, si lo deseas

POR PORCIÓN: 80 cal, 3 g proteína, 11 g carbohidratos, 3 g fibra, 4 g azúcares (2 g azúcares añadidos), 3.5 g grasa (3 g grasa saturada), 0 mg colesterol, 379 mg sodio.





Botanas y Postres Nutritivos

Aquí es donde el sabor se encuentra con el poder sanador de la comida.

Hummus de Coliflor

TIEMPO ACTIVO 15 MIN.

TIEMPO TOTAL 45 MIN.

RENDE 1½ TAZAS

- 1.Cocina al vapor 3 tazas (aprox. 340 g) de floretes de coliflor cruda hasta que estén tiernos; deja enfriar.
- 2.Coloca en un procesador de alimentos o licuadora junto con ½ de taza de jugo de limón fresco, 1 diente de ajo rallado, ¾ de cucharadita de sal kosher y ½ cucharadita de comino molido.

3.Processa hasta obtener una mezcla suave.Agrega ½ de taza de tahini (bien mezclado) y procesa hasta que quede cremoso y aterciopelado.

Ajusta la sazón si es necesario y refrigerá hasta que se enfrie, aprox. 30 minutos.

Sirve con un chorrito de aceite de oliva y espolvorea con piñones tostados y paprika ahumada si lo deseas.

Acompaña con vegetales para dippear.

*PER ½ CUP SERVING 116 cal,
4 g pro, 8 g carb, 3 g fiber,
1.5 g sugars (0 g added
sugars), 9 g fat (1.5 g sat fat),
0 mg chol, 326 mg sodium*

Garbanzos **Tostados al Horno**

Activo: 5 minutos

Total: 5 minutos

Rinde: 2 porciones

Estos garbanzos crujientes son una alternativa perfecta a las botanas saladas ultraprocesadas, como las papas fritas de bolsa. Son fáciles de hacer, llenadores y muy sabrosos.

2 latas de garbanzos cocidos (425 g cada una)

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal de mar $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida

Precalienta el horno a 220°C. Enjuaga y escurre los garbanzos. Sécalos muy bien con toallas de papel, quitando las pieles sueltas si las hay.

En una charola grande para hornear (con borde), mezcla los garbanzos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Hornea durante 30 minutos, moviéndolos de vez en cuando, hasta que estén bien doraditos y crujientes. Retira del horno, pásalos a un tazón y deja que enfrien. Se pondrán aún más crujientes al enfriar.

Por porción:
110 calorías, 4 g de proteína, 13 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 5 g de azúcar (0 g añadida), 5 g de grasa (0.5 g saturada), 0 mg colesterol, 480 mg sodio.





"Chips"

Saludables de Kale

La pimienta de cayena contiene antioxidantes como la capsaicina, que tiene propiedades antimicrobianas, ayuda a la digestión y puede aliviar el dolor. También posee compuestos termogénicos que ayudan a activar el metabolismo y aumentar la temperatura corporal naturalmente.

Activo: 10 minutos
Total: 30 minutos
Rinde: 4 porciones

1. Wash and tear 1 bunch kale into chip-size pieces; discard stems.
2. Dry thoroughly and spray with olive oil, coating each piece lightly.
3. Lay kale in a single layer on top of a baking rack on a cookie sheet.

4. Combine $\frac{1}{4}$ tsp sea salt, $\frac{1}{8}$ tsp garlic powder ,and $\frac{1}{4}$ tsp ground cayenne (or more to taste). Sprinkle evenly over kale.

5. Bake on the center oven rack at 350°F for 18 to 20 min. until crispy.

PER SERVING 86 cal, 4 g pro, 10 g carb, 5 g fiber, 2 g sugar (0 g added sugars), 4 g fat (0.5 g sat fat), 0 mg chol, 189 mg sodium



Frijoles Mungo

Ricos en fibra, las legumbres como los frijoles mungo ayudan a movilizar los alimentos a través del intestino y del sistema digestivo, manteniendo el equilibrio entre bacterias buenas y malas.

Son una elección inteligente para el bienestar general.

Algunas investigaciones sugieren que pueden favorecer niveles saludables de azúcar en sangre, colesterol y presión arterial.

Tortitas Fritas de Mung Verde (Moong Dal)

Activo: 40 minutos

Total: 40 minutos

Rinde: 4 porciones

(aproximadamente 12 tortitas)

1. Remoja los frijoles mungo en agua durante 8 horas. Escurre bien.
2. En un procesador de alimentos, coloca el cilantro, la cebollita, el ajo, el chile, el jengibre y el comino. Pulsa hasta que todo esté finamente picado.
3. Agrega los frijoles remojados, el jugo de limón, el bicarbonato y la sal. Procesa nuevamente hasta que la mezcla esté muy finamente picada (sin hacerse puré). Debe mantenerse unida al apretarla.
4. Forma tortitas de unos 5 cm de diámetro (alrededor de 2 cucharadas por unidad).
5. Calienta 2 cucharadas de aceite en un sartén de hierro o de fondo grueso, a fuego medio-bajo. Cocina la mitad de las tortitas durante 3 a 4 minutos por lado, hasta que estén doraditas y crujientes.
6. Repite con el resto de las tortitas y 2 cucharadas más de aceite. Sirve con yogur griego natural para dippear.

Por porción: 174 calorías, 10 g de proteína, 26 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 3 g de azúcar (0 g añadida), 4 g de grasa (0.5 g saturada), 0 mg colesterol, 407 mg sodio







TEMPEH

El tempeh es un alimento fermentado hecho de soya, comúnmente usado como fuente vegetal de proteína. También aporta prebióticos que alimentan las bacterias buenas del intestino y contribuyen a una mejor salud digestiva. Gracias a esto, el tempeh favorece la biodiversidad intestinal.
¿Tienes problemas digestivos? Un nutriólogo o gastroenterólogo puede ayudarte a identificar si ciertos alimentos están causando cólicos, gases, estreñimiento, hinchazón o diarrea.

Tempeh Horneado con Plátano y Coco

ACTIVO: 25 min

TOTAL: 1 hr 25 min

PORCIONES: 12

Precalienta el horno a 190 °C (375 °F).

En un refractario de vidrio o cerámica de 23×33 cm, mezcla una lata (400 ml) de leche de coco light, 2 cda. de jarabe de maple puro, 1 cda. de jugo de limón, 2 cdas. de extracto de vainilla puro y ½ cdta. de sal kosher.

Con un cuchillo de sierra, corta dos bloques de tempeh natural (225 g c/u) en tercios a lo ancho, luego corta cada parte a lo largo para crear 12 rectángulos de aprox. 6×8 cm, de ½ cm de grosor.

Coloca los rectángulos en la mezcla de coco en una sola capa. Cubre bien con papel aluminio y hornea 30 min.

Retira el papel aluminio y hornea hasta que la leche de coco se haya reducido a un jarabe espeso y el tempeh esté caramelizado, 28 a 32 min.

Encima coloca 2 plátanos grandes (rebanados), ½ taza de hojuelas de coco sin azúcar (tostadas) y 1 cdta. de ralladura de limón.

POR PORCIÓN 138 cal, 9 g pro, 11 g carb, 3 g fibra, 6 g azúcares (2 g azúcares añadidos), 7 g grasa (4 g grasa sat), 0 mg col, 87 mg sodio





Paletas Heladas de Durazno

Que los duraznos dulces y jugosos sean buenos para ti (¡ llenos de antioxidantes!) es una prueba de lo maravillosa que es la naturaleza. Date un gustito saludable con estas paletitas refrescantes.

Tiempo activo: 5 minutos

Tiempo total: 5 horas 5 minutos

Rinde: 12 paletas

1. Licúa los duraznos con el vino rosado, el jugo de limón, la miel y la sal hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte la mezcla en un molde para 12 paletas, llenando hasta 1.5 cm antes del borde.
3. Congela por 1 hora, luego inserta los palitos y vuelve a congelar hasta que estén bien firmes, al menos 4 horas más.

Información nutricional por paleta:
39 calorías, 0.5 g de proteína, 6.5 g de carbohidratos, 0.5 g de fibra, 6 g de azúcares (2 g añadidos), 0 g de grasa (0 g grasa saturada), 0 mg colesterol, 11 mg sodio.



Mousse de Aguacate

El aguacate cremoso y un toque de leche de almendra sustituyen a la leche y al huevo en este mousse facilísimo que se prepara en licuadora. ¡Y lo mejor es que ni se nota la diferencia en el sabor!

Tiempo activo: 5 minutos

Tiempo total: 5 minutos

Rinde: 2 porciones

1 aguacate grande y maduro
¼ de taza de cacao en polvo procesado holandés
3 cucharadas de leche de almendra sin azúcar
1 cucharada de miel natural
cucharadita de extracto de vainilla pura
Una pizca de sal de mar (tipo kosher)
Chocolate rallado para decorar

1. En un procesador pequeño, licúa el aguacate, cacao, leche de almendra, miel, vainilla y una pizca de sal hasta que esté suave. Refrigera si lo deseas. Divide entre 2 vasitos y sirve con chocolate rallado por encima.

POR PORCIÓN: 304 cal, 5 g proteína, 33 g carbohidratos, 12 g fibra, 18 g azúcares (17.5 g añadidos), 21 g grasa (2.5 g grasa saturada), 0 mg colesterol, 88 mg sodio.





Galletas de Naranja Roja y Aceite de Oliva

El aceite de oliva, saludable para el corazón, es el secreto de estas galletas tipo shortbread sin mantequilla. Son ricas, suaves y prácticamente libres de grasa saturada.

Activo: 15 min

Total: 30 min (más tiempo de enfriado)

Rinde: 48 porciones

3 tazas de harina de trigo todo uso
½ cucharadita de sal kosher
2 ¼ tazas de azúcar glas, divididas
1 taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharaditas de extracto de vainilla pura
2 cucharadas de jugo de naranja roja (sanguina)

Precalienta el horno a 180 °C. En un tazón, mezcla con batidor de globo la harina, la sal y 1 taza de azúcar glas. Agrega el aceite y la vainilla, y revuelve hasta integrar.

Pasa la masa a una hoja de papel encerado y cúbrela con otra hoja por encima. Con un rodillo, extiéndela hasta que tenga ½ cm de grosor. Desliza la masa sobre una charola para hornear, quita la hoja superior de papel y hornea hasta que los bordes estén ligeramente dorados, aproximadamente 15 minutos. Sin mover las galletas de la charola, córtalas inmediatamente en rectángulos de 2 x 5 cm, pero no los separes ni los manipules. Deja enfriar completamente, unos 30 minutos.

Cuando las galletas estén frías, mezcla el jugo de naranja roja con el resto del azúcar glas (1 ¼ tazas). Sumerge la parte superior de cada galleta en el glaseado y colócalas sobre papel encerado para que se sequen. Guárdalas cubiertas a temperatura ambiente.

