

REPROGRAMACIÓN METABÓLICA

RECETARIO

PARA TUS PAUTAS NUTRICIONALES

*Claudia
Zavala*



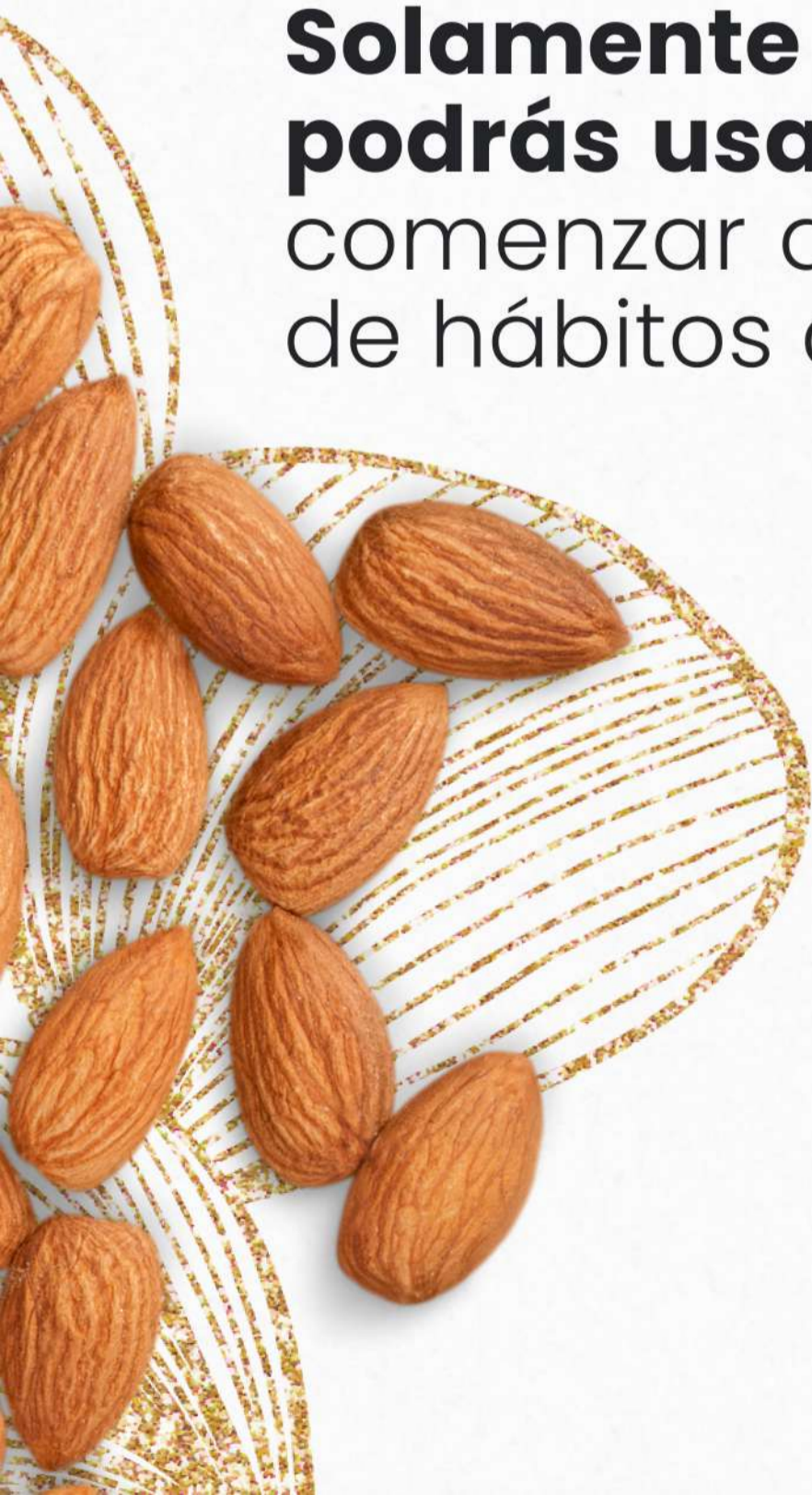


El recetario Reprogramación Metabólica está diseñado para **facilitar la comprensión y ejecución de algunas de las preparaciones** que estarán durante tu programa junto con tu pautas alimentarias y tus avances de control cada 15 días, puede que muchas de ellas estén o no estén en el proceso total.

¡IMPORTANTE!

Siempre verifica las recetas de TU pauta si es que necesitas saber su preparación, **si no está en tu plan NO se debe consumir** hasta el término de tu programa.

Solamente cuando hayas finalizado tu plan podrás usar las otras recetas según lo que vas a comenzar aprender en tu término y futuro cambio de hábitos alimentarios.



Oye Claudia...

Y CON QUÉ COCINO MIS ALIMENTOS?

Cocinar tus comidas con **mantequilla clarificada**, también conocida como **ghee**, o con **mantequilla proveniente de vacas criadas en pastoreo**, es una elección inteligente para tu salud y bienestar.

Estas **opciones de grasa** tienen beneficios significativos para el organismo humano.

En primer lugar, la mantequilla clarificada es esencialmente mantequilla de la cual se han eliminado las impurezas y el agua, lo que **la convierte en una grasa más estable para cocinar a altas temperaturas**. Esto significa que puedes freír, saltear y hornear tus alimentos sin preocuparte por que la grasa se descomponga y se vuelva perjudicial para tu salud.

Tanto la mantequilla clarificada como la proveniente de vacas criadas en pastoreo son ricas en grasas saludables, como el **ácido butírico**, que es beneficioso para la salud intestinal, y el **ácido linoleico conjugado (CLA)**, que se ha relacionado con la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y la promoción de la pérdida de peso.

Además, estas grasas contienen **vitaminas liposolubles como la A, D, E y K**, que son esenciales para la absorción de nutrientes y el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Al elegir cocinar con estas mantequillas, estás optando por una opción saludable y deliciosa que beneficia tanto a tu paladar como a tu bienestar general.

¡Además la comida queda mucho más sabrosa!



y que pasa si **COCINO CON ACEITES?**



**POR NINGÚN MOTIVO
USES ACEITES VEGETALES
EN TUS ALIMENTOS.**

Cocinar con aceites, incluyendo el **aceite de oliva, puede ser seguro y saludable cuando se hace correctamente.** Sin embargo, hay ciertos aspectos a considerar al cocinar con aceites para mantener sus propiedades nutricionales.

Al calentar aceites a altas temperaturas, algunos nutrientes pueden perderse. Los aceites degradan y pueden perder antioxidantes y otros compuestos beneficiosos cuando se exponen al calor prolongado.

Algunos aceites, como **los de oliva y de aguacate, son más resistentes al calor que otros.** Sin embargo, todos los aceites tienen un punto de humeo, que es la temperatura a la cual comienzan a descomponerse y liberar humo. Cuando un aceite alcanza su punto de humeo, puede formar sustancias dañinas.

Al agregar el aceite después de cocinar, se puede preservar mejor el sabor y la textura de los alimentos.

La elección de cocinar con aceite de oliva o añadirlo después depende de las preferencias personales y del tipo de plato que se esté preparando.

Es fundamental ser consciente del tipo de aceite que se utiliza y de las temperaturas a las que se expone para maximizar los beneficios para la salud y minimizar los riesgos potenciales.

¡Aceite de oliva es rico en ácidos grasos, antioxidantes y en la absorción de nutrientes!



RECETAS

Huevos

OMELETTE DE HUEVO

Ingredientes

- 2 claras 1 huevo entero
- 1 puñado de verduras (champiñones, zapallo italiano, espinaca, cebolla morada, pimentón)
- 1 cucharadita mantequilla ghee
- Orégano (Opcional)
- Sal rosa o de mar

Preparación

- La preparación del huevo y claras puede ser en cualquier estilo revueltos o en omelette.
- Poner 1 cucharadita de crema en el batido, colocar verduras como espinaca baby o champiñones y orégano si gustas, junto con la sal.



OMELETTE CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 2 huevos
- Champiñones al gusto
- Aceitunas negras al gusto
- Aceite de oliva
- Queso mozzarella

Preparación

- Batir los huevos y agregar pizca de sal
- Freír en una sartén en forma de tortilla
- Agregar los hongos, aceituna y queso
- Doblar por la mitad



OMELETTE CON ZAPALLO

Ingredientes

- 2 huevos
- Zucchini al gusto
- Albahaca al gusto
- Aceite de oliva
- Queso feta

Preparación

- Batir los huevos y agregar pizca de sal
- Freír en una sartén en forma de tortilla
- Agregar el zucchini, albahaca y queso
- Doblar por la mitad



RECETAS

Huevos

OMELETTE DE CLARAS

Ingredientes

- 2 claras de huevos
- 1 huevo entero
- Ralladura de naranja o limón a gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Canela en polvo (origen ceilan)
- Aceite de coco o mantequilla ghee o mantequilla 100% vaca libre pastoreo

Cobertura opcional:

- Mantequilla de almendras junto con manzana verde rallada o medio plátano molido, semillas o lonjas de almendras.

Preparación

- En un bol, separa las claras de la yema o puedes dejar 1 yema en la mezcla, luego agregar todos los otros ingredientes y mezclar (puedes agregar la manzana rallada a la mezcla o utilizarla al final como cobertura).
- Poner toda la mezcla en el sartén con mantequilla o aceite de coco.
- Espera a que se cocine y doblas el omelette por la mitad.
- Servir agregando almendras o nueces molidas, la mantequilla de almendras, la manzana rallada, y un toque de canela.
- Si fuera plátano, moler y solo poner como topping al final (no en la mezcla).



HUEVO ESTRELLADO

Ingredientes

- 2 clara + 1 huevo entero
- 2 trozos de queso maduro (parmesano, rallado o cabra)
- 2 cucharadas de cubos de tomate
- 2 cucharadas de cubos de palta o media palta en lonja
- Pimentón y cebolla juliana (opcional)
- Cilantro a gusto
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Preparación

- Agregar al sartén claras y huevo, cocinarlos un poco con la tapa.
- Antes de que estén listos agregar el resto de los ingredientes y tapar hasta que el queso se derrita. Sin sobre cocer la yema.



WAFFLE DE HUEVOS

Ingredientes

- 2 puñados de queso parmesano
- 2 huevos 1 una clara
- Sal de mar o rosada
- 1 pizca de merkén
- 1 cucharada de mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Champiñones a gusto
- Semillas a gusto

Preparación

- Pre calentamos el sartén y la waflera con mantequilla ghee.
- Agregamos al sartén los champiñones hasta dorarlos.
- En un bol colocamos los 2 huevos, 1 clara, una pizca de merkén, sal y los 2 puñados de queso parmesano, revolvemos para integrar los ingredientes.
- La mezcla la llevamos a la waflera, luego que este lista como cobertura colocar los champiñones y las semillas a gusto.



RECETAS

Huevos

AGUACATE RELLENO DE HUEVO

Ingredientes

- 1 huevo duro/cocido en trocitos
- Cream cheese
- Apio en trocitos
- 1 palta (aguacate) mediano

Preparación

- Mezcla el huevo con el apio y el queso
- Parte por la mitad la palta, retira la semilla y con una cuchara retira parte del aguacate del centro
- Rellena con la mezcla



HUEVOS CON SALMÓN

Ingredientes

- Rúcula al gusto
- 2 lonjas de salmón ahumado (o 1 lonja de jamón de pavo o de pierna dorada o trozos de pollo o porción de carne molida)
- 1-2 huevos revueltos o el estilo que prefieras
- Queso parmesano

Preparación

- Coloca una base de rúcula
- Coloca sobre ella el salmón con los huevos y espolvorea con el parmesano



HUEVOS FRITOS CON BACON Y ESPINACAS

Ingredientes

- 1-2 huevos
- 2 tiras de bacon
- Espinaca al gusto
- Aceite de oliva o mantequilla vaca libre pastoreo o ghee

Preparación

- Freír las tiras de bacon en mantequilla
- Cuando estén listas retirar de la sartén y freír los huevos en mantequilla
- Servir sobre cama de espinacas



¿PORQUÉ TANTO HUEVO CLAUDIA?

¡Es posible que lo hayas notado, muchos de nuestros platos tienen huevo por una buena razón! **El huevo es un aliado increíblemente completo para tus comidas.** Está repleto de **ácidos grasos** esenciales, **proteínas** de alta calidad, **vitaminas y minerales** clave como la **A, D, B12, riboflavina y yodo.**

Además, contiene **antioxidantes cruciales** para tu salud y capacidad para promover **la saciedad**, lo que significa que te ayuda a sentirte lleno y satisfecho. Es un paquete de nutrición que no deberías dejar pasar.

¡Super alimento!



RECETAS

Panqueques

PANQUEQUE O WAFFLE

Ingredientes

- 30 gr de harina de almendras (si no tienes la harina puedes moler las almendras en una procesadora hasta que quede la consistencia) y/o coco
- 1 cucharada de ricota o de aceite de coco o pasta de yogur griego (lo más natural como ejemplo la marca San benito)
- 1 huevo entero
- 2 cucharadas de frambuesas, berries congelados o naturales o frutillas en lonjas
- Cucharadita de canela en polvo
- Pizca polvos de hornear
- Gotas de esencia de vainilla a gusto
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Ralladura de naranja, almendras en lonjas, nuez o frutos rojos.

Preparación

- Mezclar en un bol todos los ingredientes.
- Para lograr una mejor consistencia, puedes agregar un poco de agua
- Colocar la mezcla en forma de un panqueque al sartén/wafflera pre calentado con la mantequilla o el aceite de coco.
- Girar para que este dorado por ambos lados.
- Servir y agregar los toppings por arriba.



PANQUEQUE MANZANA VERDE

Ingredientes

- 1/4 manzana verde
- 1 huevo entero y 1 clara
- 30 gr de harina de almendra y/o coco
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita polvos de hornear
- Gotas de esencia de vainilla a gusto
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Almendras en lonjas o nuez

Preparación

- Rallar la manzana en tiras largas.
- Mezclar en un bol todos los ingredientes excepto el aceite de coco que es para su cocción en el sartén.
- Colocar la mezcla en forma de un panqueque al sartén/wafflera pre calentado.
- Girar para que este dorado por ambos lados.
- Servir y agregar los toppings por arriba.



RECETAS

Panqueques

PANQUEQUE PLÁTANO

Ingredientes

- 1/2 plátano amasado
- 2 claras de huevo
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 30 gr de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Aceite de coco o de oliva o mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Lonjas de almendras y frutos rojos.

Preparación

- Mezclar en un bol todos los ingredientes excepto el aceite de coco que es para su cocción en el sartén.
- Colocar la mezcla en forma de un panqueque al sartén/wafflera pre calentado.
- Girar para que este dorado por ambos lados.
- Servir y agregar los toppings por arriba.



PANQUEQUE MANTEQUILLA

Ingredientes

- 3 cdas de harina de almendras
- 2 huevos
- 1-2 cdas de queso crema
- 2 cdas de mantequilla ghee o vaca libre pastoreo

Preparación

- Licúa todos los ingredientes
- En una sartén antiadherente coloca parte de la mezcla y cocina poco a poco



PANQUEQUE DE ESPINACA

Ingredientes

- Paquete de espinacas
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso crema o queso ricota
- Sal rosada o de mar
- Pizca de polvos de hornear
- Aceite de oliva/mantequilla ghee

Preparación

- Agregar paquete de espinaca en un bowl y colocar agua hirviendo arriba, sacarla inmediatamente y estrujarla hasta que quede sin agua.
- Triturar espinacas junto con los huevos, el queso crema o ricota y sal a gusto. Calentamos en una sartén antideslizante con aceite de oliva o mantequilla ghee, agregar la mezcla y hacer un panqueque.
- Porción a comer 1 panqueque



RECETAS

Hamburguesa

HAMBURGUESA PESCADO

Ingredientes

- 150 gr del salmón (o el pescado que gustes)
- 1 yema
- Eneldo picado a gusto
- Sal de mar o rosada
- Cilantro picado a gusto
- Ajo molido
- Jugo de limón a gusto
- Condimentos a gusto
- Aceite de coco o mantequilla ghee o vaca libre pastoreo

Preparación

- Trituramos el pescado en un bol.
- Añadimos los ingredientes, mezclamos todo bien hasta formar una masa.
- Cogemos pequeñas porciones de masa y le damos forma de hamburguesa.
- Cocinar a gusto sartén, air fryer, horno pre calentado con la mantequilla ghee.
- Comer una unidad.



HAMBURGUESA DE CARNE

Ingredientes

- 150 gr de carne molida tipo tártaro 4% grasa
- 1 huevo
- Eneldo picado a gusto
- Sal de mar o rosada
- Cilantro picado a gusto
- Ajo molido
- Condimentos a gusto
- Aceite de coco o mantequilla ghee o de vaca libre pastoreo

Preparación

- Añadimos todos los ingredientes en un bol, mezclamos bien hasta formar una masa.
- Cogemos pequeñas porciones de masa y le damos forma de hamburguesa.
- Cocinar a gusto sartén, air fryer, horno pre calentado con la mantequilla ghee.
- Comer una unidad.



HAMBURGUESA VERDURAS

Ingredientes

- Vegetales a gusto mix (Ejemplo: brócoli picado, zanahoria, champiñones, zapallo italiano, apio, coliflor, etc.)
- 1 huevo
- Sal de mar o rosada
- Ajo molido
- Aceite de coco o mantequilla de vaca libre pastoreo o ghee

Preparación

- En una procesadora agregamos los vegetales a gusto para lograr un picado semi molido.
- Luego en un bol mezclamos los vegetales junto con los otros ingredientes hasta formar una masa.
- Cogemos pequeñas porciones de esa masa y le damos forma de hamburguesa.
- Cocinar a gusto sartén, air fryer, horno pre calentado con la mantequilla ghee.
- Comer una unidad.



RECETAS

Hamburguesa

HAMBURGUESA DE PIÑA

Ingredientes

- Una porción de carne molida
- Queso de cabra granulado o queso maduro granulado
- 1 huevo
- 1 diente de ajo picado
- 2 rodajas de piña
- 1 lámina de queso cheddar
- Una porción de baby espinacas
- Una porción de champiñones a gusto
- Mantequilla ghee o de vaca libre pastoreo
- Orégano
- Sal de mar o rosada

Preparación

- En una fuente mezclamos la carne molida con el queso de cabra granulado, huevo, orégano, sal y ajo picado. Llevamos la mezcla en forma de hamburguesa al sartén precalentado con mantequilla ghee.
- Mientras esperamos que se haga la hamburguesa, doramos en otro sartén las rodajas de piña y los champiñones en mantequilla ghee.
- En un plato colocamos una rodaja de piña, la carne lista, el queso cheddar, los champiñones dorados, la espinaca baby y terminamos con la otra rodaja de piña.



BURGER MIX VERDE

Ingredientes

- Carne molida grass fed
- Sal, pimienta
- Mix verde ensalada (espinaca, berro, rúcula)
- Aceite de oliva o mantequilla de vaca libre pastoreo o ghee

Preparación

- Condimenta la carne a tu gusto
- Toma una parte en tu mano y haz bolitas, luego aplasta (en forma de tortita)
- Cocina con aceite de oliva o con mantequilla por ambos lados
- Forma tu hamburguesa con las hojas de tu mix verde en lugar del pan



PORTOBELLO BURGER

Ingredientes

- Carne molida grass fed
- Sal, pimienta
- 2 hongos portobello
- Rúcula
- Queso cabra
- Aceite de oliva o mantequilla de vaca libre pastoreo o ghee

Preparación

- Condimenta la carne a tu gusto
- Toma una parte en tu mano y haz bolitas, luego aplasta (en forma de tortita)
- Cocina con aceite de oliva o mantequilla por ambos lados
- Forma tu hamburguesa con el portobello y los otros ingredientes en lugar del pan



RECETAS

Hash

HASH BROWN DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 2 huevos
- Una pizca de sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Ralla la coliflor o procesarla
- Mézclala junto al resto de ingredientes a excepción del aceite
- Toma una parte con una cuchara y colócala en la sartén con un aceite de oliva, aplástala (para darle forma de tortita o hashbrown)
- Fríe por ambos lados hasta que esté dorada



HASH BROWN DE REPOLLO

Ingredientes

- 1 repollo pequeño
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Ralla el repollo y agrégale el huevo, condimenta con sal y pimienta
- Forma pequeñas tortitas y coloca en una sartén con aceite de oliva
- Fríe por ambos lados



NUGGETS SALUDABLES

Ingredientes

- 3 lonjas de pollo batido de huevo
- Sal
- Orégano a gusto
- Harina de almendra o coco
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Preparación

- Lonjas de pollo pasadas por el batido de un huevo con sal y orégano, luego pasar vuelta y vuelta por harina de almendra o coco.
- Dorar al horno o freír o mantequilla ghee.
- Si tienes air fryer la puedes utilizar.



RECETAS

Palta

PALTA RELLENA SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

- 1 palta (aguacate)
- 2 onzas de salmón ahumado
- 2 huevos
- 1/2 cucharaditas de eneldo
- sal y pimienta a gusto

Preparación

- Precalentar el horno a 200° C
- Cortar la palta por la mitad y quitar la semilla, añada 1 onza de salmón en el hueco que dejó la semilla.
- Rompa un huevo sobre cada mitad del aguacate.
- Agregue la sal, la pimienta y el eneldo en la superficie.
- Luego lleve al horno por 20 a 25 minutos.
- Otra manera es servir el huevo después de que la palta y el salmón se hayan horneado.



BACON PALTA (AGUACATE)

Ingredientes

- 1 palta pequeña
- Bacon

Preparación

- Parte la palta en tajadas de 1 cm de grosor (del ancho de un dedo)
- Enrolla el bacon
- Fríe en una sartén a fuego medio



PASTA PALTA

Ingredientes

- 1 palta (aguacate)
- 1 Cda. de queso crema
- 1 Cda. de aceite de oliva

Preparación

- Tritura el aguacate hasta obtener forma de puré
- Agrega el resto de ingredientes y mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea



RECETAS

Tortillas

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 1 taza de champiñones
- 1 clara 1 huevo
- Pizca polvo hornear
- Ajo o aliño al gusto
- Sal rosada
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Cilantro
- Pimentón en cubos

Preparación

- En un bowl agregar todos los ingredientes e integrarlos.
- Poner toda la mezcla en un sartén mediano, pre calentado en mantequilla ghee y hacer tortilla no omelette.
- Lo tapas y lo das vuelta.
- Comer solo 1/4 de la tortilla.
- Agregar de toppings cilantro y pimentón en cubos.



TORTILLA DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 clara 1 huevo
- Pizca polvo hornear
- 1 ajo o aliño al gusto
- Sal rosada
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Cobertura opcional:

- Cilantro
- Pimentón en cubos

Preparación

- Picar o rallar el coliflor.
- En un bowl agregar todos los ingredientes e integrarlos.
- Poner toda la mezcla en un sartén mediano, pre calentado en mantequilla ghee y hacer tortilla no omelette.
- Lo tapas y lo das vuelta.
- Comer solo 1/4 de la tortilla.
- Agregar de toppings cilantro y pimentón en cubos.



TORTILLA ATÚN

Ingredientes

- Un tarro de atún en aceite de oliva o como alternativa verduras mix a gusto
- 1 huevo 1 clara
- Pizca polvo hornear
- Cilantro
- Ajo o aliño al gusto
- Sal rosada
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Preparación

- En un bowl agregar todos los ingredientes e integrarlos.
- Poner toda la mezcla en un sartén mediano, pre calentado en mantequilla ghee y hacer tortilla no omelette.
- Lo tapas y lo das vuelta hasta que este dorado.
- Comer solo 1/4 de la tortilla.



RECETAS

Tortillas

TORTILLA ZAPALLO ITALIANO RALLADO

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- 1 huevo 1 clara
- Pizca polvo hornear
- Ajo o aliño al gusto
- Sal rosada
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Topping opcional (cobertura):

- Cilantro
- Pimentón en cubos

Preparación

- Rallar el zapallo italiano con cáscara.
- En un bowl agregar todos los ingredientes e integrarlos.
- Poner toda la mezcla en un sartén mediano, pre calentado en mantequilla ghee y hacer tortilla no omelette.
- Lo tapas y lo das vuelta.
- Comer solo 1/4 de la tortilla.
- Agregar de toppings cilantro y pimentón en cubos.



TORTILLAS CON GUACAMOLE

Ingredientes

- 3 cdas de harina de almendras
- 1 huevo
- 1 palta pequeña
- Albahaca

Preparación

- Licúa el huevo con la harina y cocina en una sartén hasta formar una tortilla
- Tritura el aguacate (hasta formar el guacamole)
- Sirve el guacamole en las tortillas y decora con albahaca



TORTILLA DE COLIFLOR CON BACON

Ingredientes

- 1/2 coliflor pequeña
- 1 huevo
- Perejil
- 2 tiras de bacon

Preparación

- Procesa o ralla la coliflor bate el huevo y agrégalo a la coliflor junto al perejil
- Coloca la mezcla en una sartén y fríe hasta que se cocine por ambos lados
- Sirve con bacon



RECETAS

Pollo

POLLO A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- Sal y pimienta
- Mantequilla
- 1-2 dientes de ajo

Preparación

- En una sartén dora los dientes de ajo junto a la mantequilla
- Condimenta la pechuga y cocina en la mantequilla por ambos lados



POLLO AL HORNO CON HONGOS

Ingredientes

- 1 taza de hongos
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de parmesano
- 1 pechuga de pollo en trozos

Preparación

- Condimenta el pollo a tu gusto
- Coloca en un molde para hornear junto a los hongos, la mantequilla y el queso
- Hornea por 30 - 45 min



CACEROLA DE POLLO Y BROCOLI GRATINADO

Ingredientes

- Brócoli en trozos
- 2 cdas de parmesano, mozzarella y mantequilla
- 1 pechuga de pollo

Preparación

- Condimenta el pollo a tu gusto
- Coloca en una cacerola junto al brócoli, cubre con la mantequilla y el queso
- Hornea/gratina por 20-30 min



RECETAS

Pescados

SALMÓN AL LIMÓN

Ingredientes

- 1 filete de salmón salvaje
- Zumo de un limón
- Mantequilla de vaca libre pastoreo ghee

Preparación

- Marina el salmón con el zumo de un limón y condimenta a tu gusto
- En una plancha (o sartén) cocina el salmón con la mantequilla



BOWL DE VEGETALES CON CAMARONES

Ingredientes

- Vegetales salteados (brócoli, espárragos, espinacas)
- 10-12 camarones medianos
- Ajo
- 1 cda de mantequilla

Preparación

- Cocina a la plancha los camarones condimentados con pimienta, con el ajo y la mantequilla
- Coloca en un bowl los vegetales y decora con los camarones



ENSALADA DE RÚCULA CON CAMARONES

Ingredientes

- Espinaca y tomates cherry al gusto
- Queso feta
- 10-12 camarones mediano
- Ajo
- Aceite de oliva

Preparación

- Cocina a la plancha los camarones condimentados con pimienta, con el ajo y el aceite de oliva
- Coloca en un bowl la rúcula junto a los tomates y el queso, cubre con los camarones



SALMÓN CON ESPINACAS SALTEADAS

Ingredientes

- Filete de salmón salvaje
- Ajo y jengibre finamente picados
- 1 cda de mantequilla

Preparación

- Condimenta el salmón con el ajo y el jengibre
- En una sartén coloca la mantequilla y cocina el pescado por ambos lados



RECETAS

Pescados

CAMARONES AL COCO CURRY

Ingredientes

- 10-12 camarones medianos
- Ajo
- Crema de coco
- Curry
- Cúrcuma
- Jengibre
- Pimienta
- Un toque de canela

Preparación

- Cocina a la plancha los camarones condimentados con pimienta, jengibre, curry, canela cúrcuma, con el ajo y el crema de coco
- Listo! Acompaña con el vegetal que prefieras



PESCADO DORADO AL AJILLO

Ingredientes

- 1 filete de pescado dorado de 4 a 6 onzas
- 2 cucharas de mantequilla clarificada (ghee)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 taza de espinaca
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Precalentar el sartén con la mantequilla ghee y el diente de ajo, luego agregue el filete ya sazonado con sal y pimienta.
- Cocine hasta que dure 3 minutos en cada lado.
- Agregue la ralladura del limón y su jugo y el perejil.
- Espere un minuto más a que todos los sabores se mezclen y proceda a servir el filete junto a la espinaca.



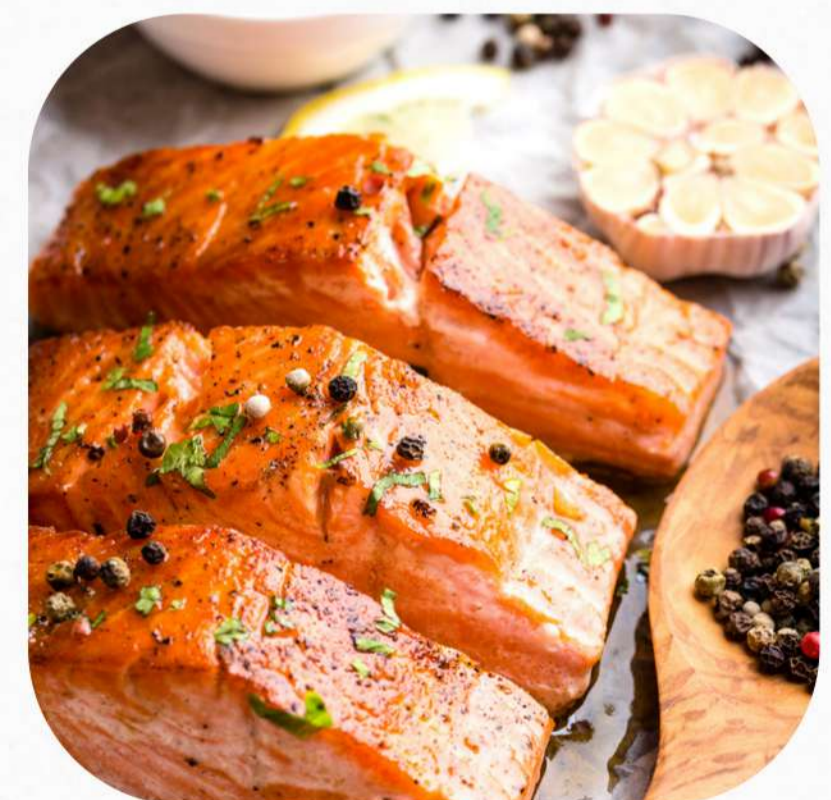
SALMÓN CON AJO Y JENGIBRE

Ingredientes

- Filete de salmón salvaje
- Ajo y jengibre finamente picados
- 1 cda de mantequilla

Preparación

- Condimenta el salmón con el ajo y el jengibre
- En una sartén coloca la mantequilla y cocina el pescado por ambos lados



RECETAS

Carne

PINCHOS DE CARNE

Ingredientes

- Carne grass fed
- Zapallo
- Pimentón
- mozzarella fresca
- Aceite de oliva

Preparación

- Coloca en un pincho un trozo de carne, un trozo de zapallo, pimentón, un trozo de queso, y así sucesivamente hasta llenar el pincho
- Rocía con aceite de oliva y cocina a la plancha o al grill



CARNE A LA PLANCHA

Ingredientes

- Carne grass fed
- Sal, pimienta
- Albahaca
- Mantequilla

Preparación

- Condimenta la carne a tu gusto
- Cocina a la plancha con mantequilla y decora con albahaca o romero



CARNE AL GRILL CON MIX VERDE

Ingredientes

- Carne grass fed
- Sal, pimienta
- Para la ensalada: berro, queso feta, nueces, apio, aceite de oliva

Preparación

- Condimenta la carne a tu gusto y cocina al grill
- Mezcla todos los ingredientes de la ensalada y sirve junto a la carne



CARNE CON HONGOS Y TOMATE

Ingredientes

- Carne grass fed
- Sal, pimienta
- 1 taza de tomates cherry y hongos
- Aceite de oliva
- Cilantro

Preparación

- Condimenta la carne a tu gusto
- En una sartén coloca la carne, junto al resto de ingredientes y tapa por 8 min.
- Termina de cocinar por ambos lados



RECETAS

Vegetales

QUICHE DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 3 huevos
- Queso mozzarella
- Albahaca

Preparación

- Procesa la coliflor
- En un recipiente redondo para hornear rocía unas gotitas de aceite de oliva
- Coloca la coliflor formando una base
- Bate los huevos y agrégalos a la base, coloca la albahaca y el queso
- Hornea por 15-20 min



PURE DE COLIFLOR CON BACON

Ingredientes

- Una coliflor pequeña
- 2-3 tiras de bacon
- Queso crema
- Cebollín

Preparación

- Cocina al vapor la coliflor
- Al tener una consistencia blanda retira y tritura con tenedor o procesador
- Vuelve a cocinar en una olla y agrega para modificar consistencia queso crema
- Sirve y decora con cebollino finamente picado y con bacon frito (en trocitos)



ZUCCHINI ROLLS CON ATÚN

Ingredientes

- Un zucchini
- Atún
- Aceite de oliva
- Cilantro

Preparación

- Corta en rodajas finas el zucchini (a lo largo)
- Saltea a fuego bajo por 2-3min
- En una bandeja coloca las tiras del zucchini y el atún, enrolla y sostiene con un palito
- Decora con cilantro



GRATINADO DE BRÓCOLI

Ingredientes

- Un brócoli mediano en trozos
- 2 cdas de mozzarella
- 2 cdas de parmesano
- 2 cdas de mantequilla

Preparación

- Coloca en un molde el brócoli y agrega el resto de ingredientes
- Lleva al horno por 10-15 min



RECETAS

Vegetales

ESPAGUETI ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- Sal de mar o rosada

Cobertura opcional:

- Nueces o lonjas de almendra
- Salsa de espinacas
- Salsa tomate casera (en el recetario)
- Salsa nueces
- Queso rallado
- Oliva
- Quesos maduros rallado

OPCIONAL: puedes agregar cubitos de pollo o porción de carne molida o un huevo frito.

Preparación

- El zapallo italiano cortarlo en tiras del grosor de un spaghetti o utilizar máquina especial.
- Lleva a fuego alto una olla con agua, agrega sal, espera que hierva e incorpora las tiras de zapallo italiano, cocina durante 3 minutos, cuela y sirve con alguna salsa de tu plan junto con el queso rallado.



VERDURAS AL CURRY

Ingredientes

- Verduras a tu gusto.

Ejemplo:

- Cubos de un zapallo italiano
- 2 tomate Cherry
- Apio
- 1 ajo
- Champiñones
- Pimentón verde en cubos
- Puntas de espárragos
- Brócoli al dente
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas crema de coco
- Curry
- Sal de mar o rosa

Preparación

- Intregar todos los ingredientes en una sartén pre calentado con aceite de oliva o mantequilla ghee, revuelva hasta que todos los ingredientes se mezclen, deje reposar a fuego medio, sirva caliente.
- Mix de verduras a comer 1 taza



BOLITAS DE BRÓCOLI

Ingredientes

- 1 1/2 de brócoli
- 1 huevo entero
- 1 cucharada de harina de almendra o de coco
- 1/2 taza de queso parmesano maduro
- Sal de mar o rosada

Preparación

- Rallar brócoli, poner en un bol todos los ingredientes, hacer bolitas y cocinarlas en el horno.



RECETAS

Vegetales

ARROZ O PURE DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1/2 taza de coliflor rallada cruda
- 2 cucharadas crema de coco o almendras
- 2 tomate Cherry
- 1 cucharada de pimentón verde o rojo en cubos a gusto
- 1 puñado de cilantro o perejil a gusto
- Adicional si gustas cubos zapallo italiano
- Ajo opcional
- Pimienta si gustas
- Porción de queso parmesano o cabra para colocarlo en la mezcla o como cobertura

Preparación

- Poner el coliflor crudo y rallado en el sartén pre calentado con la mantequilla ghee con un poco de agua para pre cocinarlo.
- Luego agregar los demás ingredientes.
- Se puede servir frío o tibio en una taza de té.
- **En caso de que prefieras hacerlo en versión puré**, solo tienes que procesar todos ingredientes por más tiempo, logrando la textura deseada.



PURE DE ESPINACA

Ingredientes

- 1 paquete de espinacas
- 3 cucharadas de crema de coco o almendras
- Porción de un queso maduro (parmesano, oveja o cabra)
- Ajo opcional
- Pimienta a gusto
- Porción de queso parmesano o cabra para colocarlo en la mezcla o como cobertura
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Preparación

- Colocar el pack de espinaca en un bowl y colocar agua hirviendo, dejar reposar 1 minuto.
- Escurrir el agua estrujándola sin que quede agua. Picarla o procesarla para ponerla en el sartén con mantequilla ghee o aceite de oliva.
- Agregarle 2 cucharadas de crema de coco, queso parmesano maduro, ajo, sal y pimienta al gusto.
- Mezclar todos los ingredientes para que queden bien distribuidos por toda la preparación.



Si es salsa para spaghetis, crema o sopa le agregas agua de la cocción.

RECETAS

Vegetales

RISOTTO DE COLIFLOR CON HONGOS

Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de hongos/champiñones
- 2-3 cdas de mantequilla

Preparación

- Procesa o ralla la coliflor
- En una sartén agrega el ajo junto a la mantequilla y saltea la coliflor
- Agrega los hongos y termina de saltear
- Decora con hojas de albahaca



BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes

- Zapallo italiano
- Cebolla
- Ajo
- 1 huevo
- Mantequilla ghee
- Crema de coco o de almendras
- Queso parmesano o cabra

Preparación

- Hacer cubos de zapallo italiano y cortar una cebolla.
- Colocar el zapallo, la cebolla y el ajo en un sartén precalentado en mantequilla ghee.
- Luego incorporarle un poco de agua hervida a la mezcla y dejar cocinar.
- Cuando ya esté cocinado, agregar un huevo, mantequilla, crema de coco o almendras y queso parmesano o cabra.
- La mezcla la pones en una budinera, luego le agregas más queso arriba y lo ingresas al horno.
- Una vez que este dorado coges solo una porción.



CACEROLA DE VEGETALES

Ingredientes

- Vegetales los que desees
- Parmesano
- Aceite de oliva
- Aceitunas

Preparación

- Corta en trozos todos los vegetales y colócalos en un molde para hornear
- Rocía aceite de oliva y agrega el queso
- Hornea por 15-20 min



RECETAS

Vegetales

HONGOS A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- Hongos
- 2 cdas de ghee
- 1 diente de ajo

Preparación

- Saltear los hongos junto al ajo y a la mantequilla



ESPINACAS SALTEADAS CON HUEVO

Ingredientes

- Espinacas
- 1-2 huevos
- Aceite de oliva

Preparación

- Batir los huevos y freírlos (revueltos) con aceite de oliva
- Agregar las espinacas y terminar de cocinar



ZUCCHINI PASTA CON CAMARÓN

Ingredientes

- 1-2 Zucchini
- Camarones medianos
- Aceite de oliva
- Parmesano

Preparación

- Ralla el zucchini con un rallador o spiralizer
- Cocina los camarones con el aceite de oliva
- Saltea el zucchini por 3-5 min
- Sirve y decora con los camarones y el queso



RECETAS

Sopas y cremas

SOPA DE VACUNO

Ingredientes

- 1 trozo de carne con hueso (por su colágeno)
- Mix verduras (apio, brócoli, pimentón, zapallo italiano, ajo, cilantro y poca zanahoria)
- Aceite de coco/mantequilla ghee solo para pre calentar el sartén

No papas ni arroz de ningún tipo

Preparación

- En una olla dorar la carne por ambos lados (sellado).
- Luego se echa agua hervida, se pone a cocinar a fuego lento entre 10 a 15 minutos.
- Cuando la carne ya esta lista se agregan las verduras sin que estas se sobre cocinen.
- Desmenuzar la carne con tu porción de verdura.



SOPA PECHUGA DE POLLO

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo con piel y hueso
- Mix verduras (apio, brócoli, pimentón, zapallo italiano, ajo, cilantro y poca zanahoria)
- Aceite de coco/mantequilla ghee solo para pre calentar el sartén

No papas ni arroz de ningún tipo

Preparación

- En una olla dorar el pollo por ambos lados (sellado).
- Luego se echa agua hervida, se pone a cocinar a fuego lento entre 10 a 15 minutos.
- Cuando el pollo ya esta lista se agregan las verduras sin que estas se sobre cocinen.
- Desmenuzar el pollo con tu porción de verdura.



CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes

- Zapallo
- Crema de coco

Cobertura opcional:

- Semillas de maravilla.

Preparación

- Hervir agua en una olla, luego colocar el zapallo y esperar que se cocine.
- Una vez cocido, molerlo en la juguera, volver a colocarlo en una olla, agregar 3 cucharadas de crema de coco y opcional servir con semillas de maravillas.



RECETAS

Sopas y cremas

CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- Ajo y cebolla al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Parmesano

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva y el queso



CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes

- Un brócoli pequeño
- Ajo y jengibre al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva



CREMA DE HONGOS

Ingredientes

- Hongos
- Ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Mozzarella

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva junto al queso



RECETAS

Sopas y cremas

CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

Ingredientes

- Un brócoli pequeño y espinacas al gusto
- Ajo y jengibre al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva



CREMA DE ZUCCHINI

Ingredientes

- 1-2 zucchinis
- Ajo y jengibre al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva



CREMA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- Un manojo de espárragos
- Ajo y jengibre al gusto
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Cocinar en una olla con agua todos los ingredientes y condimentar con sal y pimienta
- Al obtener una mezcla blanda, licuar los vegetales y modificar consistencia con el agua donde se cocinaron
- Servir en una taza y agregar aceite de oliva



RECETAS

Ensaladas

PLATO DE QUESOS Y ACEITUNAS

Ingredientes

- Quesos a tu elección
- Aceitunas
- Frutos secos como almendras o nueces (opcional a tu preferencia)

Preparación

- Sirve en un plato variedad de quesos a tu elección



ENSALADA DE RÚCULA Y HUEVO

Ingredientes

- Rúcula
- Pepino
- Apio
- Huevo duro/cocido
- Aceite de oliva
- Cilantro

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes



ENSALADA DE BERRO Y QUESO CABRA

Ingredientes

- Berro
- Nueces
- Queso de cabra
- Aceite de oliva

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes



ENSALADA DE RÚCULA Y SALMÓN

Ingredientes

- Rúcula
- Salmón ahumado
- Pepino
- Aceite de oliva

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes



RECETAS

Ensaladas

ENSALADA GRIEGA

Ingredientes

- Cebolla morada cortada en anillos
- Pepinillo entero cortado en cubitos
- Aceitunas verdes o cafés
- Un tomate pequeño cortado en rebanadas
- Queso maduro o cabra
- Espinaca picada o rúcula

Aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana y 2 cucharadas de orégano seco
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes de la ensalada en un recipiente profundo.
- Agregue el queso por encima.
- Licue o mezcle todos los ingredientes del aderezo para luego verterlo sobre la ensalada.



ENSALADA DE SEMILLAS FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 30 gr de semillas de maravillas
- 5 almendras o pistachos o 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Lonjas de coco natural

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl



MIX MEDITERRÁNEO

Ingredientes

- 3 lonjas de berenjena asada o zapallo italiano
- 2 lonjas de papa camote asada o zapallo calabaza
- 3 aceitunas verdes
- 10 almendras trituradas
- 5 cubos de cubo de queso cabra o parmesano o tofu grill o 3 lonjas salmón ahumado o fresco
- 2 champiñones en lonja crudo
- Puñado porción rúcula o berro
- Aceite de sésamo u oliva o limón
- Sal rosa
- Semillas de sésamo tostado
- **Opcional:** Cubitos de pollo, camarones o cubitos de cualquier pescado.

Preparación

- Las verduras deben ser grilladas en mantequilla ghee.
- Mezclar los ingredientes en un bowl, aliñar a gusto.



RECETAS

Aderezos o salsas

VINAGRETA VERDE

Ingredientes

- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo
- Porción de cilantro o de perejil o cibullete
- Sal

Preparación

- En una juguera colocar todos los ingredientes y mezclarlos hasta llegar hasta consistencia deseada.



VINAGRETA MOSTAZA

Ingredientes

- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Mostaza
- Sal

Preparación

- En una juguera colocar todos los ingredientes y mezclarlos hasta llegar hasta consistencia deseada.



SALSA DE TOMATE

Ingredientes

- 2 tomates
- Ajo
- Hierbas a gusto
- Pimienta
- Orégano
- Sal de mar o rosada
- Aceite de oliva
- Queso rallado

Preparación

- Poner tomates lavados cortados en trozos al horno, con ajo, hierbas a gusto, condimentos como pimienta y orégano, dejar que se doren.
- Luego cuando tomen un color más dorado en el horno sacarlos y esperar que estén tibios, poner en juguera con sal, oliva y servir con queso rallado.



SALSA DE ESPINACA

Ingredientes

- 1 paquete de espinacas
- 3 cucharadas de crema de coco o almendras
- Porción de un queso maduro (parmesano, oveja o cabra)
- Ajo opcional
- Pimienta a gusto
- Porción de queso parmesano o cabra para colocarlo en la mezcla o como cobertura
- Aceite de coco/mantequilla ghee

Preparación

- Colocar el pack de espinaca en un bowl y colocar agua hirviendo, dejar reposar 1 minuto.
- Escurrir el agua estrujándola sin que quede agua.
- Picarla o procesarla para ponerla en el sartén con mantequilla ghee o aceite de oliva.
- Agregarle 2 cucharadas de crema de coco, queso parmesano maduro, ajo, sal, 1/2 de taza de agua y pimienta al gusto.
- Mezclar todos los ingredientes para que queden bien distribuidos por toda la preparación.



RECETAS

Pasta

PASTA DE POLLO

Ingredientes

- 1 pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal de mar
- 1 Pimentón cocido o asado

Preparación

- Desmenuzar pollo, triturar junto con el aceite de oliva, sal de mar y pimentón hasta tener consistencia de pasta.



PASTA QUESO CABRA

Ingredientes

- 1 queso de cabra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal de mar
- 1 pimentón cocido o asado
- **Opcional:** lonjas de aceituna

Preparación

- Poner queso cabra, molerlo con el tenedor o procesadora y agregar el resto de los ingredientes.



PASTA DE ATÚN

Ingredientes

- 1 tarro de atún en oliva
- Cilantro picado al gusto
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 jugo de limón

Preparación

- Tarro de atún en oliva con cilantro picado, una cucharadita de mostaza y jugo de limón se revuelve y queda la pasta.



PASTA DE HUEVO

Ingredientes

- Aceite de oliva
- Cucharadita de vinagre
- 2 huevos duros
- Cilantro
- Pimentón a gusto

Preparación

- Cocer los huevos con una cucharadita de vinagre para que no se pegue la cáscara al pelarlos, luego ponerlos a enfriar en agua con hielo por unos minutos, después de que estén fríos pelarlos y molerlos.
- Incorporar a la mezcla, aceite de oliva, cilantro y pimentón a gusto.



RECETAS

ocasional

GALLETAS

Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina de almendras o coco o si gustas puedes mezclar ambas
- 60 grs de aceite de coco
- 1 huevo
- 1 pisco de sal
- 2 cucharadas de chips de chocolate 85% cacao
- Esencia de vainilla

Preparación

- Mezclar primero el aceite de coco y el huevo en un bol. Luego incorporar los otros ingredientes y revolver hasta lograr una consistencia en la masa.
- Realizar las formas de galleta y colocarlas en un molde con aceite de coco.
- Llevar al horno pre calentado a 180 grados por 15 a 20 minutos. Porción a comer 2 galletas.



BROWNIE AL SARTÉN

Ingredientes

- 1 plátano
- 2 huevos
- 30 gr harina de almendra o coco
- 3 cucharadas de cacao 85% en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Trozos o chips de chocolate 85%
- 1 cucharada de mantequilla ghee o aceite de coco
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- 1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

- Almendras para convertirlos en harina (procesadora).
- En un bol mezclamos el plátano molido con los huevos, luego a esa mezcla echarle cacao y canela, mientras revolvemos, agregarle la mantequilla ghee, los polvos de hornear y la mantequilla de almendra.
- El sartén previamente calentado en mantequilla ghee o aceite de coco.
- Incorporar toda la mezcla al sartén, por arriba colocar los trozos de chocolate, tapar por unos minutos y darlo vuelta, dejarlo reposar y servir.



MUFFIN

Ingredientes

- 3 cucharadas de cream cheese
- 1 cucharada de mantequilla ghee
- 1 cucharadita de esencia de vainill
- 2 huevos enteros y 2 claras
- 1 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo

Cobertura opcional:

- Lonjas de almendras

Preparación

- Mezclar en un bol todos los ingredientes.
- Colocar la masa en molde de muffin y decorar con los toppings por encima.
- Llevar al horno pre calentado a 180 grados por 20 a 30 minutos y servir.
- Porción a comer 1 muffin.



RECETAS

ocasional

MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 1/2 de almendras
- Esencia de vainilla

Preparación

- Precalentar el horno a 180°.
- Esparcir las almendras en un recipiente para horno. Las almendras tienen que quedar doradas, pero sin que lleguen a quemarse, entre 5 a 10 minutos máximo.
- Luego dejarlas enfriar y llevarlas a una licuadora o procesadora. Batir por varios minutos hasta que se transforme en mantequilla, de vez en cuando, ir retirando las almendras que quedan en los bordes de la máquina.
- Seguir batiendo hasta quede una textura más pastosa y retiramos a gusto propio.
- Puedes colocar unas gotas de esencia de vainilla. Guardar la mantequilla en un frasco.



BARRA DE CHOCOLATE BERRIES

Ingredientes

- Barra de chocolate 85% cacao
- Papel mantequilla
- Frutos rojos (frambuesas, arándanos, frutillas)
- Frutos secos (Nueces, almendras, avellana)

Preparación

- Fundir una barra de chocolate a baño María, en un recipiente colocar papel mantequilla y luego incorporar la mitad del chocolate derretido en la forma que desees (circular, cuadrada o rectangular), agrega por encima frutos rojos, luego sállalo con la otra porción del chocolate restante.
- Incorpora frutos secos como cobertura final.
- Termina llevando la preparación al refrigerador por unas horas.



GALLETAS LIMÓN CHIA

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza harina de almendras
- 1/2 taza harina de coco
- 4 cucharadas mantequilla ghee
- 1 limón
- 2 cucharadas de chía

Preparación

- Mezclar en un bol todos los ingredientes. Volver la masa en bolitas y luego aplanarlos creando la forma de galleta.
- Meterlas al horno 20 minutos.
- Porción a comer 2 galletas.



RECETAS

Brevajes

POMELO ANTI ANSIEDAD

Ingredientes

- 1/2 pomelo
- Agua con gas
- Sal de mar o sal rosada
- Merkén o jengibre

Preparación

- En un vaso rellenar con agua con gas, agregar jugo de medio pomelo, 3 granitos de sal y por encima una pizca de merkén, mezclar un poco y tomar.



AGUA CON LIMÓN

Ingredientes

- 1 limón
- Agua
- Sal de mar o sal rosada

Preparación

- Rellenar la mitad de un vaso con agua fría y la otra mitad con agua caliente, agregar jugo de medio limón.
- Una pizca de sal.
- Tomar por las mañanas en ayuno.



LECHE DORADA

Ingredientes

- 1 Leche de coco o almendra
- 1 Canela en rama
- 2 Clavos
- 1 Cardamomo verde
- 5g Jengibre fresco
- 2 Pimienta negra en grano
- 5g Cúrcuma molida
- 1 cucharadita de miel o vainilla
- Canela molida al gusto

Preparación

- Calentar la leche en un recipiente con la rama de canela, los clavos, el cardamomo abierto, los granos de pimienta y el jengibre picado o molido.
- Bajar el fuego antes de que llegue a ebullición y echar la cúrcuma, removiendo bien.
- Dejar cocer a fuego muy lento durante al menos 5 minutos.
- Colar y añadir miel o vainilla a gusto.
- Repartir en tazas y servir con un poco de canela molida por encima.



¿¿¿QUÉ???

¿AGUA CON SAL?

¡Sí! La sal también conocida como **cloruro de sodio**, es **esencial para el cuerpo humano**. Echarle una pizca de buena sal a tu vaso de agua **ayudará a rehidratar tu cuerpo de manera más eficiente**, manteniendo el equilibrio adecuado de agua alrededor de las células y tejidos del cuerpo. Además es **súper útil después de actividades físicas intensas**, ayudando a reponer los electrolitos perdidos a través del sudor.

Tiene beneficios para para la transmisión de señales nerviosas, las contracciones musculares, la regulación de la presión sanguínea, en la digestión para descomponer los alimentos facilitando la absorción de nutrientes y el equilibrio ácido-base en el cuerpo, crucial para el funcionamiento adecuado de las enzimas y otras funciones metabólicas.

¿Interesante no?



Reprogramación Metabólica