

EXTRA SLIM

EXTRA SLIM

PLAN DE 22 DÍAS

POR

Marcela Bortoni

EXTRA SLIM

PLAN DE 22 DÍAS

¿QUÉ ES EL PLAN EXTRA SLIM?

Este manual **EXTRA SLIM** está hecho con todo nuestro amor y experiencia para que TÚ VIVAS la experiencia de una manera simple e inteligente de vivir con un cuerpo slim para siempre.

Puedes repetir este plan las veces que tú creas necesario.

Toma dos días libres, pero siempre hidrata tu cuerpo con mis tés, La Jamaica Fit y La Cherry Epic. Tú eliges tus horarios, puede ser 9:00 am el primer tiempo y 6:00 pm el segundo tiempo o bien 11:00 am y 7:00 pm.

Es importante cenar temprano y NO tomar agua natural [la hidratación será exclusivamente con Tés de Infusión, La Jamaica Fit y La Cherry Epic], agua mineral con flor de sal y limón. Es importante dormirte temprano, entre 8:00 y 9:30 pm y seguir tu plan natural.

Durante el día tu hidratación podrá ser con té EASYPH, EASYENERGY, EASYDETOX, BOSSTEA, HAPPYTEA, La Jamaica Fit o La Cherry Epic con agua mineral. Lo ideal es eliminar el consumo de alcohol al máximo, pero en caso de ser "necesario" puedes tomar máximo 4 oz de vodka o whiskey con agua mineral (le puedes agregar La Jamaica Fit o La Cherry Epic).

¿QUÉ VOY A COMER ENTRE COMIDAS?

La pregunta de siempre... tenemos una lista de alimentos sin medida para ti: pepino persa o inglés, germinados, lechuga romana, champiñones cocidos o crudos, algas marinas, pimientos, salsa asada casera (tomate + cilantro + chile + sal de mar), limón con flor de sal, fresas, cherrys, berries, kiwi, apio orgánico, flor de jamaica enchilada, semillas de girasol o de calabaza y pistaches. Puedes también preparar el licuado rosa (pepino inglés + berries + una pizca de bicarbonato de sodio puro + media taza de té easyenergy o té de canela + péptidos de colágeno hidrolizado + flax seed powder), o hacerte un frapuccino.

¿POR QUÉ EL PLAN ES A DOS TIEMPOS?

- Regenera nuestras células mejorando nuestro cabello y piel.
- Disminuyes tu porcentaje de grasa.
- Balancea las hormonas (estrógenos, testosterona, progesterona, prolactina).
- Mejora la sensibilidad a la insulina, lo que es perfecto para personas con depresión, déficit de atención o fatiga mental.
- Aumenta la energía de forma natural.
- Ahorras porque estarás realizando dos tiempos y es sustentable.
- No es un plan que te complique la vida, sino más bien lo contrario, te hace la vida sencilla y pasas menos tiempo limpiando la cocina.
- Aumento de la función cognitiva, incrementa tu atención, mejora memoria e incrementa la hormona del crecimiento.
- Reducción de inflamación o dolores.

En caso de que no quieras realizar la cena no pasa nada, puedes no cenar u optar por la lista de alimentos sin medida, el secreto es mantenerte hidratado, toma más BOSSTEA y HAPPY TEA.

Si alguna receta no es de tu interés puedes “repetir otro día o bien si el brunch no es de tu agrado o no tienes tiempo puedes prepararte el licuado rosa o cualquier otro smoothie.

Te invito a conocer otra versión de ti. ♥

LISTA DEL SUPER

ACEITES

- Aceite de coco
- Aceite de oliva extra virgen
- ACEITE BALANCE O HEMP

ADEREZOS

- Vinagre balsámico
- Vinagre blanco
- Vinagre de Arroz
- VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO
- Tahini

VERDURAS

- Acelgas
- Alcachofa
- Apio orgánico
- Arúgula
- Berros
- Brócoli cocido
- Calabacitas
- Cebolla
- Cebollín
- Champiñones
- Chayote
- Chiles
- Cilantro
- Col
- Ejote
- Espárragos
- Espinaca orgánica
- Flor de calabaza
- Germinados de alfalfa, brócoli o rábano
- Jamaica
- Jícama
- Jitomate
- Kale
- Lechuga orgánica
- Limón
- Nopales
- Pepino sin semillas
- Perejil
- Pimiento morrón
- Rábano
- Repollo
- Tomate
- Tomatillo
- Zanahoria cruda

SUSTITUTO DE AZÚCAR

- Stevia pura
- Monk fruit

PESCADOS Y MARISCOS

- Almejas
- Atún
- Calamar
- Huachinango
- Jaiba
- Cangrejo
- Marlín
- Mejillones
- Ostiones frescos
- Pescado blanco de mar (negrilla, cazón, escolar, róbalo)
- Pulpo
- Salmón salvaje Trident o Alaska
- Trucha

PROTEÍNA ANIMAL

- Chuletas de cerdo
- Huevo orgánico
- Filete de res high choice
- Lomo de cerdo
- Pollo orgánico
- Pierna de cerdo

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Acai
- Achiote
- Ajo
- Ajonjolí
- Albahaca
- Azafrán
- Café en grano
- Camu camu
- Canela en polvo
- Clavo
- Comino
- Cúrcuma
- Epazote
- Estragón
- Flor de sal
- Hierbabuena
- Jengibre
- Laurel
- Maca
- Oregano
- Pimienta
- Flor de Sal
- Sal de mar
- Sal del Himalaya
- Salsa de tomate orgánica
- Sumac
- Tomillo
- Vainilla

GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Mantequilla
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Pistaches
- Chicharrón de cerdo

FRUTAS

- Cerezas
- Frambuesas orgánicas
- Granada
- Kiwi
- Lima
- Limón
- Blueberries
- Fresas orgánicas
- Zarcamora

BOTANAS Y BEBIDAS

- CHERRY EPIC
- JAMAICA FIT
- Jamaica enchilada
- Brownie keto con harina de coco
- Chile en polvo
- Chips de jamaica
- Agua mineral
- Granola Keto (Easy Detox Kitchen)
- Chicharrón de cerdo
- Gin
- Vodka
- Whiskey

FARMACIA NATURAL

- ACEITE BALANCE (Omega Nutrition)
- CARDO MARIANO
- TÉ EASY DETOX
- TÉ EASY PH
- TÉ HAPPYTEA
- TÉ BOSSTEA
- TÉ EASYENERGY
- EASY C
- X7 EXTRA PLUS
- BICARBONATO DE SODIO PURO
- CAFÉ VERDE
- CITRATO DE MAGNESIO
- FLOR DE SAL

LATERÍA - FRASCOS DE VIDRIO

- Aceitunas
- Alcachofas
- Alcaparras
- Chile chipotle
- Huitlacoche
- Palmito en vidrio
- Pimiento morrón
- Sardinias

TU MENÚ

DÍA 1

- BRUNCH** Licuado rosa y semillas de calabaza
DINNER Salmón ahumado con ensalada de tomates asados con pepino y aceitunas.

DÍA 2

- BRUNCH** Albóndigas en salsa de tomate asado
DINNER Chop suey verde con sardinas

DÍA 3

- BRUNCH** Licuado rosa y semillas de calabaza
DINNER Pescado asado y sopa de apio con cebolla

DÍA 4

- BRUNCH** Hongos portobello a la mexicana
DINNER Camarones al mojo de ajo y espárragos con vinagreta y sopa de col

DÍA 5

- BRUNCH** Picadillo de cerdo y tacos de lechuga
DINNER Lomo de atún y calabacitas con champiñones asados al chipotle

DÍA 6

- BRUNCH** Licuado rosa y semillas de calabaza
DINNER Caldo de pescado con verduras

DÍA 7

- BRUNCH** Cochinita pibil
DINNER Sopa de tomate asado

DÍA 8

- BRUNCH** Chuletas de cerdo adobadas con sopa de verduras
DINNER Ensalada de espinacas y fresas y pescado al horno

DÍA 9

- BRUNCH** Tinga de cerdo con sopa de verduras
DINNER Rajas con champiñones y salmón asado

DÍA 10

- BRUNCH** Chop suey de cerdo
DINNER Tacos de acelga

DÍA 11

- BRUNCH** Licuado rosa con nueces de la india
DINNER Sopa de setas y champiñones con camarones

DÍA 12

- BRUNCH** Sopa de verduras verdes con aguacate
DINNER Espárragos y salmón

DÍA 13

- BRUNCH** Licuado de cereza
DINNER Guiso southern de repollo con tocino

DÍA 14

- BRUNCH** Huevos endiablados
DINNER Lomo de cerdo con frutos secos

DÍA 15

- BRUNCH** Licuado berries con limón
DINNER Brochetas de los suspiros

DÍA 16

- BRUNCH** Huevos nube
DINNER Ensalada griega

DÍA 17

- BRUNCH** Licuado energético
DINNER Aguachile de camarón

DÍA 18

- BRUNCH** Huevos con champiñones y pimientos
DINNER Ensalada de palmitos

TU MENÚ

DÍA 19

BRUNCH Jugo de moras

DINNER Albóndigas en salsa de tomate

DÍA 20

BRUNCH Green smoothie soup

DINNER Ensalada de pollo con berries

DÍA 21

BRUNCH Licuado detox

DINNER Salteado mixto

DÍA 22

BRUNCH Quiché de huevo y ensalada fresca

DINNER Arroz de coliflor y brócoli oriental con camarón

TU TRATAMIENTO NATURAL

EN AYUNAS

1/2 vaso de agua + 1/2 cucharadita de BICARBONATO DE SODIO PURO de uso comestible.

DESPUÉS DEL DESAYUNO

1 taza de te EASYDETOX + EASYPH, 1 cápsula de X7 EXTRA PLUS y 1 vaso de agua mineral + 2 splash de LA JAMAICA FIT.

A MEDIA MAÑANA

1 taza de BOSSTEA y 1 vaso de agua mineral + limón + 2 pizcas de DELUXE SALT.

DESPUÉS DE LA COMIDA

1 taza de EASYDETOX + 1 taza de EASYENERGY, 1 cápsula de X7. Tomar 1 vaso de agua mineral + dos splash de LA CHERRY EPIC.

A MEDIA TARDE

1 vaso de agua mineral + un limon + 2 pizcas de DELUXE SALT. **Opcional:** 1 taza de BOSSTEA.

DESPUÉS DE LA CENA

1 a 2 tabletas de EASYC y 1 taza de HAPPYTEA.

RECETARIO

LICUADO ROSA Y SEMILLAS DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 taza berries
1 taza pepino sin semillas
1 pizca pimienta cayena
2 pizcas flor de sal
1 scoop de péptidos de colágeno
Agua al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Agrega en tu licuadora la taza de berries, pepino, pizca de pimienta cayena, flor de sal, colágeno.
2. Añade agua y hielos al gusto.
3. Mezcla y disfruta.
4. Acompaña tu licuado con un side de semillas de calabaza.

SALMÓN AHUMADO CON ENSALADA DE TOMATES ASADOS, PEPINO Y ACEITUNAS

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 taza tomates asados
1 pepino picado en cubos
1/2 taza aceitunas negras
Aceite de oliva extra virgen
Flor de sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un bowl marina al gusto el salmón ahumado y corta en cubos.
2. Agrega lentamente los tomates asados, pepino en cubos y aceitunas mientras sazonas al gusto con flor de sal y pimienta
3. Sirve en un plato y adereza con aceite de oliva.

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

(4 a 6 porciones)

INGREDIENTES

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

500 gr carne de res molida
1/2 cebolla mediana pelada y picada finamente
1 diente de ajo pelado y picado finamente
50 gr avena natural hecha polvo
2 cucharadas perejil picado más un poco para espolvorear
Flor de sal
Pimienta negra
1 huevo grande batido levemente
2 cucharadas aceite de oliva

SALSA DE TOMATE:

2 cucharadas aceite de oliva
1/2 cebolla picada
1 diente de ajo picado
120 ml vinagre de vino blanco
400 gr tomate picado
100 ml agua
1/2 sobre de azúcar stevia

PREPARACIÓN:

1. Combina la carne de res molida, la cebolla, el ajo, la avena y el perejil picado en un recipiente hasta que la mezcla quede uniforme. Salpimienta bien y agrega el huevo, mezclando con las manos.
2. Con manos húmedas, forma aproximadamente 16 albóndigas con la mezcla, sin apretarlas demasiado. Coloca en un plato grande, cubre con papel auto-adherente y enfría al menos unos 30 minutos para que endurezcan.
3. Mientras, prepara la salsa de tomate. Calienta el aceite de oliva en una sartén, agrega las cebollas, los ajos y fríe suavemente hasta que queden ligeramente doradas. Sube un poco el fuego y añade el vino. Deja burbujear hasta que se haya reducido a la mitad y, mezclando, añade los tomates picados, el agua y la Stevia. Salpimienta y hierve a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que los tomates estén blandos; luego quita el sartén del fuego.
4. Para cocinar las albóndigas, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y amplia. Agrega las albóndigas y fríe durante 5 minutos, volteando frecuentemente, hasta que queden completamente doradas. Vierte la salsa de tomate encima y hierve a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que las albóndigas estén completamente cocidas.
5. Sirve las albóndigas y espolvorea un poco de perejil picado.

CHOP SUEY VERDE CON SARDINAS

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 chayote
1 chile morrón
1 cebolla
2 dientes de ajo machacados
1 calabacita
1/2 repollo
Germinado de soya
1/3 taza aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas salsa de soya baja en sal
1 pizca de pimienta molida
1/2 taza stevia
1/2 taza tomate molido
1/4 taza caldo de vegetales
200 grs sardinas picadas

PREPARACIÓN:

1. Pela y corta los vegetales.
2. En una olla pon el aceite a calentar.
3. Agrega el chayote, el morrón, la cebolla, el ajo y la calabacita y cocina hasta tiernizar.
4. Agrega la salsa de soya, la pimienta, el azúcar y cocina 3 minutos más.
5. Luego, el tomate junto con el caldo, sardinas y resto de los ingredientes
6. Cocínalo por 4 minutos más.

PESCADO ASADO CON SOPA DE APIO Y CEBOLLA

(2 porciones)

INGREDIENTES

PARA LA SOPA:

8 varas de apio picado
2 cucharadas aceite de coco
1/4 de cebolla picada
1 1/2 litros caldo de pollo
Flor del sal y pimienta entera al gusto

PARA PESCADO:

200 gr pescado
Pimienta entera y flor de sal(al gusto)
Hierbas de olor

PREPARACIÓN:

1. En una olla, pon a sofreír la cebolla con el aceite de coco, cuando esté acitronada, agrega el apio y cuando esté brillante, añade la mitad del caldo. Cocina hasta que el apio esté suave y retira del fuego y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cuela en una cacerola y regrésala al fuego, incorpora el resto del caldo y sazónalo con flor de sal y pimienta.
3. Cocina por 15 minutos o hasta que hierva.
4. Para el pescado: Una vez lista la parrilla y bien caliente, saca el pescado de la refrigerador y ponlo inmediatamente a las brazas.
5. Coloca siempre primero el lado donde está la piel del pescado, para que así, se selle la carne.

HONGOS PORTOBELLO A LA MEXICANA

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 paquete de hongos portobello
3 tomates sin cáscaras ni semillas
4 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos
1 taza salsa verde
Flor de sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Limpia muy bien los hongos y con una cuchara quítales el centro para poderlos rellenar.
2. Corta los tomates en cuadros y mezcla con los nopales y salsa.
3. Rellena los hongos con los nopales, agrega flor de sal y pimienta al gusto.
4. Mételes en el hornito eléctrico unos minutos antes de servir.

CAMARONES AL MOJO DE AJO, ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA Y SOPA DE COL

(4 porciones)

INGREDIENTES

PARA LOS CAMARONES:

5 dientes de ajo
1 cucharadita vinagre de manzana
1/2 taza aceite de oliva
5 pimientas gordas
350 gr camarones pelados y desvenados
Flor de sal
3 limones partidos sin semillas
4 hojas de lechuga

PARA LOS ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA:

1 cucharadita mostaza
4 cucharadas vinagre de vino tinto
1/2 sobre de stevia
1/2 cucharadita flor de sal
1/2 cucharadita pimienta negra molida
Perejil finamente picado y cebollín fresco picado, al gusto
1/2 taza aceite de oliva extra virgen
1 manojo de espárragos

PREPARACIÓN:

PARA LOS CAMARONES:

1. Muele los ajos, el vinagre, la mitad del aceite, las pimientas y la sal en el procesador o licuadora hasta que tengas una mezcla suave.
2. En un tazón chico añade esta mezcla a los camarones, cúbrelos con plástico adherente y mete al refrigerador toda la noche.
3. En una sartén con tapa, calienta el resto del aceite a fuego medio. Cuando ya esté caliente acomoda los camarones y revuélvelos bien por 3 minutos. Luego agrégales la marinada que sobró y cocínalos por otros 5 minutos más. Tápalos y muévelos de forma alternada, hasta que estén listos.
4. Sírvelos en cada plato con medio limón, sobre las hojas de lechuga.

PARA LOS ESPÁRRAGOS CON VINAGRETA:

1. Para preparar la vinagreta, coloca la mostaza en un recipiente, agrega el vinagre, el azúcar, la sal, la pimienta y las hierbas al gusto; bate con batidor de globo.
2. Continúa batiendo y añade lentamente el aceite, hasta que espese la mezcla. Tapa hasta que vayas a usarla.
3. Lava bien los espárragos para quitarles la tierra y quítales las puntitas que sobresalen en el tallo.
4. Cuécelas al vapor durante 5 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero crujientes.
5. Colócalas en un platón y báñalos con la vinagreta. Sirve calientes o fríos.

PICADILLO DE CERDO Y TACOS DE LECHUGA

(4 porciones)

INGREDIENTES

PARA EL PICADILLO:

1/2 kg carne molida de cerdo
1 1/2 chayotes o calabaza
3 tomates
1/4 de cebolla
3 piezas chile serrano
2 1/2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
Ajo, flor de sal y laurel al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava, pela y corta el chayote en cubos.
2. Lava el laurel, tomates y chiles.
3. Pon los tomates, chiles, cebolla y el ajo a licuar con un poco de agua.
4. Fríe la carne en el aceite junto con los chayotes
5. Añade la salsa, sazona con flor de sal y deja freír.
6. Agrega el laurel y deja hervir hasta que las verduras se cuezan.

PICADILLO DE CERDO Y TACOS DE LECHUGA

(4 porciones)

INGREDIENTES

PARA LOS TACOS:

- 4 hojas de lechuga orejona (tortillas)
- 2 tazas semilla de girasol
- 1 taza almendras en lascas
- 1 1/2 taza guacamole
- 2 pimientos rojos
- 3 cucharaditas aceite de oliva
- Pimienta molida (al gusto)
- 1 taza tu salsa favorita sin guisar
- 1 cucharadita comino

PREPARACIÓN:

1. Pon en el procesador las almendras, semillas de girasol y el aceite de oliva y muélelos, sazona con la pimienta y el comino, mezcla de nuevo.

Preparación de la lechuga:

1. Remueve el tallo, esparce la mezcla de guacamole y lo del procesador en la hoja y enrolla, adereza los tacos con tu salsa favorita.

*Puedes remojar las hojas de lechuga en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

LOMO DE ATÚN CON CALABACITAS Y CHAMPIÑONES

(4 porciones)

INGREDIENTES

- 800 gr lomo de atún en cubos
- 2 calabazas
- 2 tazas champiñones previamente cocidos
- 2 limones
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 chile chipotle
- 1 cucharadita salsa de adobo
- 1 sobre de Stevia
- Flor de sal y pimienta recién molida
- 2 cucharaditas cilantro fresco, picado grueso

PREPARACIÓN:

1. Pre calienta el horno a 210° C (425° F).

2. Corta cada calabaza a la mitad, saca y desecha las semillas. Corta cada mitad en rebanadas de aprox. 6 mm de grueso.

3. Parte uno de los limones y exprime el jugo en un tazón grande. Agrega el aceite, los champiñones, el lomo de atún en cubos, adobo, azúcar, una pizca de sal y otra de pimienta y mezcla hasta integrar por completo.

4. Añade las rebanadas de calabaza al tazón y mezcla para cubrir. Pasa las rebanadas de calabaza con el jugo a 1 ó 2 charolas para hornear acomodálas en una sola capa.

5. Asa en el horno cerca de 25 minutos, volteando una vez, hasta que la calabaza esté dorada y se sienta suave al picarla con un cuchillo.

6. Mientras la calabaza se este asando, retira las semillas de chile y pica finamente.

7. Corta el limón restante en gajos.

8. Pasa las rebanadas de calabaza a un platón grande. Agrega el chile picado y el cilantro, mezcla para cubrir. Adorna con los gajos de limón y sirve inmediatamente.

CALDO DE PESCADO CON VERDURAS

(4 porciones)

INGREDIENTES

2 dientes de ajo picados
 150 gr apio en rodajas
 225 ml jugo de almejas
 2 cucharaditas tomillo seco
 Jugo de limón y la cáscara
 450 gr huachinango o cualquier pescado de tu preferencia que sea silvestre
 1 taza espinaca
 1 taza brócoli
 Flor de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola grande a fuego medio añade el caldo de almeja, ajo y el apio. Cocinar durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade a la mezcla el jugo de limón y la ralladura de limón.
3. Dejar hervir a fuego lento durante unos 10 minutos sin tapa.
4. Añadir el pescado, espinacas y brócoli y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.
5. Salpimentar al gusto.

COCHINITA PIBIL CON TACOS DE LECHUGA

(4 porciones)

INGREDIENTES

PARA LA CARNE:

1 kg pulpa de cerdo
 1 litro jugo de naranja
 1/4 de cebolla
 1/2 taza vinagre de manzana
 100 gr pasta de achiote
 Chile habanero
 1 limón (el jugo)
 Flor de sal

PARA LAS CEBOLLAS:

1 cebolla morada
 4 cucharadas aceite de oliva
 1/4 taza vinagre
 1 cucharadita orégano
 Flor de sal

PARA LOS TACOS DE LECHUGA (2 porciones)

4 hojas de Lechuga romana (tortillas)
 2 tazas semilla de girasol
 1 taza almendras en lascas
 1 1/2 taza guacamole
 2 pimientos rojos
 3 cucharaditas aceite de oliva extra virgen
 Pimienta molida (al gusto)
 1 taza de tu salsa favorita sin guisar
 1 cucharadita comino

PREPARACIÓN:

1. Enjuaga la carne y córtala en trozos.
2. Licúa el jugo de naranja con la cebolla, el vinagre y el achiote.
3. Pon a cocer la carne con la mezcla en olla de presión por 30 minutos.
4. Mientras, corta la cebolla en julianas, saltéala en aceite de oliva y ponla en un recipiente con el vinagre, un poco de sal y orégano.
5. Corta el chile habanero en rebanadas finas, ponle el jugo de limón, un poco de agua y sal al gusto. Sirve los tacos con las cebollitas y una rebanada de habanero.

Para los tacos:

1. Pon en el procesador las almendras, semillas de girasol y el aceite de oliva y muélelos, sazona con la pimienta y el comino, mezcla de nuevo.

Preparación de la lechuga:

1. Remueve el tallo, esparce la mezcla de guacamole y lo del procesador en la hoja y enrolla, adereza los tacos con tu salsa favorita.

*Puedes remojar las hojas de lechuga en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

SOPA DE TOMATE ASADO

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 pieza de cebolla
1 taza tomates asados
1 diente de ajo
3 cucharadas albahaca fresca
Pimienta molida
Flor de sal al gusto
2 cucharadas aceite de oliva
Agua

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, tomates asados, albahaca y ajo.
2. En un sartén con el aceite de oliva cocinar el ajo, la cebolla y los tomates.
3. Cuando la cebolla y los tomates se suavicen agregar sal y pimienta.
4. En otra olla hervir el agua y agregar la albahaca.
5. Dejar enfriar un poco y licuar el contenido del sartén y de la olla.
6. Servir caliente y disfrutar.

CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CON SOPA DE VERDURAS

(4 porciones)

INGREDIENTES

Para las chuletas:

1 kg chuletas de cerdo con hueso
8 chiles guajillos
1 cucharada especias mixtas (cominos, pimienta, clavo)
1 taza vinagre blanco
1 1/2 taza agua
3 dientes de ajo
Flor de sal al gusto

Para el caldo de verduras

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
3/4 taza cebolla finamente picada
3/4 taza chayote finamente picado
3/4 taza calabacitas finamente picadas
4 tallos de apio finamente picados
1/2 taza hinojo finamente picado
1/2 taza tomates finamente picado
2.25 litros de agua
3 a 4 ramas de cilantro

PREPARACIÓN:

Para las chuletas:

1. Des-semillar el chile guajillo, ponerlo a cocer con el agua y el vinagre al mismo tiempo, cuando suelte los primeros hervores se le apaga y se deja reposar.
2. Cuando ya esta frío se licua junto con las especias, ajos y flor de sal. Se pasa por un colador.
3. Con este adobo se marinan las chuletas y se dejan reposar por una hora y después se procede a asar.

Para el caldo de verduras:

1. Calienta el aceite en una olla grande. Añade la cebolla, el chayote y las calabacitas, déjalos a fuego bajo, removiendo ocasionalmente hasta que se ablanden.
2. Añade el resto de las verduras, tapa la olla y déjalo a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos.
3. Agrega el agua y el cilantro, llévalo a ebullición y cuécelo a fuego bajo 20 minutos.

ENSALADA DE ESPINACAS Y FRESAS Y PESCADO AL HORNO

(4 porciones)

INGREDIENTES

700 gr filete de huachinango o algún pescado silvestre
2 tazas fresas
1/4 taza vinagre balsámico
1/2 taza aceite de oliva extra virgen
1 sobre de stevia
2 tazas espinacas
1 taza hojas de lechuga
1/2 taza almendras sin cáscara, picadas
Flor de Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Para el cocinar el pescado ponlo en un papel para hornear y adereza con aceite de oliva y hierbas de olor, deja cocinar en el horno a 180º C por 15 minutos.

PARA LA ENSALADA:

1. Lava y desinfecta las fresas. Reserva una cuarta parte de ellas y rebana el resto.
2. Licua las fresas reservadas con el vinagre, el aceite, el azúcar, sal y bastante pimienta.
3. Coloca en los platos las espinacas y la lechuga, previamente lavadas y desinfectadas.
4. Baña la ensalada con la vinagreta e incorpora las fresas rebanadas y las almendras y agrega el pescado previamente cocinado.

TINGA DE CERDO CON SOPA DE VERDURAS

(2 porciones)

INGREDIENTES

PARA LA TINGA:

1/2 kg carne de cerdo, pierna
3 tomates grandes cocidos o asados
2 ajos
Flor de Sal
1 lata de chiles chipotles en
1 cebolla fileteada

PARA LA SOPA DE VERDURAS:

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
3/4 taza cebolla finamente picada
3/4 taza chayote finamente picado
3/4 taza calabacitas finamente picadas
4 tallos de apio finamente picados
1/2 taza hinojo finamente picado
1/2 taza tomates finamente picado
2.25 litros de agua
3 a 4 ramas de cilantro

PREPARACIÓN:

PARA LA TINGA:

1. Deja la carne a cocer en una olla con agua y un poco de flor de sal y un diente de ajo. Cuando esté bien cocida retira del agua y deja enfriar.
2. Mientras en la licuadora muele los tomates cocidos ó asados, 1 diente de ajo y chile chipotle, para que tome sabor.
3. Desmenuza la carne de cerdo y reserva.
4. En un sartén con un poco de aceite bien caliente, agrega la cebolla fileteada y déjala acitronar, hasta que tome un aspecto transparente.
5. Añade la mezcla de la licuadora y agrega 1 cucharadita de flor de sal y deja sazonar por 3 min.
6. Añade la carne, mezcla bien y deja cocinar 5 min.

PARA LA SOPA:

1. Calienta el aceite en una olla grande. Añade la cebolla, el chayote y las calabacitas, déjalos a fuego bajo, removiendo ocasionalmente hasta que se ablanden.
2. Añade el resto de las verduras, tapa la olla y déjalo a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos.
3. Agrega el agua y el cilantro, llévalo a ebullición y cuécelo a fuego bajo 20 minutos.

RAJAS CON CHAMPIÑONES CON SALMÓN

(4 porciones)

INGREDIENTES

800 gr salmón previamente cocinados
3 tazas champiñones
1 chile jalapeño
1/4 pieza cebolla
Flor de sal y epazote

PREPARACIÓN:

1. Con un paño húmedo limpia y rebana los champiñones.
2. Lava y corta el chile en tiras.
3. Pica finamente la cebolla.
4. Lava y pica finamente el epazote.
5. Cuece al vapor todos los ingredientes y agrega el salmón previamente cocinado y sazona con flor de sal.

CHOP SUEY DE CERDO

(4 porciones)

INGREDIENTES

1/2 kg carne de cerdo en cubos.
1 chayote
1 chile morrón
1 cebolla
2 dientes de ajo machacados
1 calabacita
1/2 repollo
Germinado de soya
1/3 taza aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas salsa de soya baja en sal
1 pizca de pimienta molida
1/2 taza stevia
1/2 taza tomate molido
1/4 taza caldo de vegetales

PREPARACIÓN:

1. Pela y corta los vegetales.
2. En una olla pon el aceite a calentar junto con la carne de cerdo
3. Agrega el chayote, el morrón, la cebolla, el ajo, y la calabacita y cocina hasta tiernizar.
4. Agrega la salsa de soya, la pimienta, la stevia y cocina 3 minutos más.
5. Luego, el tomate junto con el caldo y demás ingredientes, y cocínalo por 4 minutos más.

TACOS DE ACELGA

(2 porciones)

INGREDIENTES

4 hojas de acelgas (tortillas)
2 tazas semilla de girasol
1 taza almendras en lascas
1 1/2 taza guacamole
2 pimientos rojos
3 cucharaditas aceite de oliva
Pimienta molida (al gusto)
1 taza de tu salsa favorita sin guisar
1 cucharadita de comino

PREPARACIÓN:

1. Pon en el procesador las almendras, semillas de girasol y el aceite de oliva y muélelos, sazona con la pimienta y el comino, mezcla de nuevo.
2. Remueve el tallo de las acelgas, esparce la mezcla de guacamole y lo del procesador en la hoja y enrolla, adereza los tacos con tu salsa favorita.

*Puedes remojar las hojas de acelgas en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

SOPA DE SETAS Y CHAMPIÑONES CON CAMARONES

(4 porciones)

INGREDIENTES

1/2 Kg camarones lavados y cocidos
100 gr de setas
3 piezas portobello en cubos
2 piezas epazote
15 piezas champiñones en rebanadas
1/2 tomate picado
3 cucharadas cebolla picada
2 cucharadas aceite de oliva
1 litro de agua
Flor de sal, pimienta y hierbas finas

PREPARACIÓN:

1. Pon el aceite a calentar en una olla a fuego medio, agrega la cebolla picada; deja sofreír por 2 minutos, agrega el tomate y el epazote. Sigue friendo por 2 minutos más y agrega el portobello en cubos, los champiñones rebanados y las setas.
2. Agrega agua hasta que se cubran los ingredientes (aprox. 1 litro), deja cocer por 15 minutos y agrega los camarones y sazona con la sal, pimienta y hierbas finas.
3. Una vez que los ingredientes se sientan suaves, pero que no se deshagan, apaga y déjalos reposar por 10 minutos antes de servir.

SOPA DE VERDURAS CON AGUACATE

(6 porciones)

INGREDIENTES

4 cebollas amarillas mediana
3 varas de apio con hojas
1/2 kg champiñones
3 chayotes
1 coliflor
1 ramo de brócoli
8 tazas agua
1 1/2 cucharadita de flor de sal
1 cucharadita eneldo seco, albahaca,
romero o mejorana, desmenuzado
1/2 cucharadita pimientas gordas o 1/4
cucharadita pimienta negra molida
2 Aguacates en cubos.

PREPARACIÓN:

1. Corta la cebolla en gajos. Los demás córtalo en trozos de 2 cm.
2. Acomoda todo en una olla grande. Añade el agua, la sal, el eneldo (o la especie elegida) y las pimientas gordas. Pon el caldo a hervir, cuando suelte el hervor reduce el calor y deja hervir suavemente por 2 horas.
3. Cuela el caldo en un colador forrado doble de tela de algodón. Sirve en un bowl y decora con el aguacate en cubos .

ESPÁRRAGOS Y SALMÓN

(4 porciones)

INGREDIENTES

500 gr salmón ahumado
1 cucharadita mostaza
4 cucharadas vinagre de vino tinto
1/2 sobre de stevia
1/2 cucharadita flor de sal
1/2 cucharadita pimienta negra molida
Perejil finamente picado y cebollín fresco picado,
al gusto
1/2 taza aceite de oliva extra virgen
1 manojo de espárragos

PREPARACIÓN:

1. Para preparar la vinagreta, coloca la mostaza en un recipiente, agrega el vinagre, el azúcar, la sal, la pimienta y las hierbas al gusto; bate con batidor de globo.
2. Continúa batiendo y añade lentamente el aceite, hasta que espese la mezcla. Tapa hasta que vayas a usarla.
3. Lava bien los espárragos para quitarles la tierra y quítales las puntitas que sobresalen en el tallo.
4. Cuécelas al vapor durante 5 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero crujientes.
5. Colócalas en un platón junto con el salmón ahumado en cubos y báñalos con la vinagreta. Sirve calientes o fríos.

LICUADO DE CEREZA

INGREDIENTES

1 taza fresas picadas
1 taza cerezas congeladas
1/2 taza jugo de granada
1 cucharadita flax seed powder
Agua

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes en una licuadora.
2. Servir inmediatamente en un vaso con hielos y agregar trozos de cereza picada.

GUISO SOUTHERN DE REPOLLO CON TOCINO

(4 porciones)

INGREDIENTES

6 rebanadas de tocino de cerdo, picadas
1 cebolla grande, picada
3 dientes de ajo picados
1 repollo de cabeza grande, sin corazón y picado
2 cucharaditas de flor de sal sazónada
1/2 cucharadita pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cocine el tocino en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que quede crujiente.
2. Retire el tocino a un plato forrado en papel toalla para que absorba la grasa.
3. En la misma sartén, a fuego medio-alto, cocine la cebolla hasta que esté suave, aproximadamente 4 minutos.
4. Agregue el ajo y continúe cocinando durante 1 minuto adicional. Agregue el repollo y continúe cocinando y revuelva durante 4-5 minutos. Agregue la sal sazónada y la pimienta. Mezclar bien.
5. Reduzca el fuego a bajo, cúbralo y déjelo cocer a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 30 minutos.
6. Justo antes de servir, mezcle el tocino con la col cocida. Servir inmediatamente.

HUEVOS ENDIABALADOS

INGREDIENTES

8 huevos criados en pasto
1 cucharadita vinagre blanco orgánico
1 taza hojas de mostaza cortadas
1/2 taza mayonesa a base de aceite de oliva
1/4 cucharadita pimienta negra recién molida
1/4 taza pimientos rojos asados en cubitos
2 cucharadas de alcaparras, enjuagadas y picadas
1 jalapeño, sin semillas y picado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Pon los huevos y el vinagre en una cacerola pequeña y cubra con agua fría. Llevar a ebullición completa a fuego alto, tapar y apagar el fuego. Pon a un lado durante 15 minutos para permitir que los huevos se cocinen bien. Coloca bajo agua corriente fría para enfriar. Escurrir y pelar.
2. Corta los huevos por la mitad a lo largo, saca las yemas y transferirlas a un tazón pequeño. Dejar de lado.
3. Pon las hojas de mostaza en un procesador de alimentos y pique finamente. Agrega las yemas de huevo reservadas, la mayonesa y la pimienta negra y procese hasta que quede suave

LOMO DE CERDO CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

1 kg lomo de cerdo abierto para rellenar
Flor de sal y pimienta al gusto
1/2 taza chabacanos deshidratados y cortados en cubos
1/2 taza pasitas
1/2 taza nueces en trozo
1/2 taza almendras peladas y picadas toscamente
1/2 taza ciruelas deshidratadas y sin hueso, en trozos pequeños
2 cebollas blancas rebanadas
1/2 taza piñones rosas
De 1/2 a 1 litro de vino tinto
2 clavos molidos
2 tazas puré de tomate
1 cucharadita canela
1 hoja de laurel
1 rama grande de romero fresco
1 taza agua
1 cucharada aceite de oliva
1 charola de aluminio
Hilo para cocina
Papel aluminio

PREPARACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 180° C.
2. Extiende el lomo en la charola y agregamos sal y pimienta por ambos lados.
3. Esparce los frutos y semillas en la superficie del lomo, dejando libre 3 cm de uno de los extremos.
4. Condimenta con clavo y canela.
5. Enrolla la carne cuidando no apretar demasiado, atamos con el hilo para que no se abra, empezando de los extremos hacia el centro.
6. En una cacerola amplia calentamos el aceite de oliva y acitronar en éste la cebolla previamente rebanada. Cuando comiencen a suavizar, colocamos al centro el rollo de carne y doramos por todos lados para sellarlo.
7. En un refractario, agregamos las hojas de romero, la hoja de laurel y salpimentamos.
8. Colocamos con cuidado el lomo, junto con la cebolla y bañamos con el puré de tomate, el vino y el agua.. Cubrimos con papel aluminio y metemos al horno durante 45 minutos, o hasta que un termómetro insertado en el centro indique al menos 65° C.
9. Una vez cocida la carne, dejamos reposar 15 minutos antes de rebanarla.

LICUADO DE BERRIES Y LIMÓN

INGREDIENTES

1/2 taza berries
2 limones
1 cucharadita flax seed powder
1 cucharadita péptido de colágeno hidrolizado
Agua

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes en una licuadora.
2. Servir inmediatamente en un vaso con hielos y agregar trozos de fresas picada.

BROCHETAS DE LOS SUSPIROS

(4 porciones)

INGREDIENTES

800 gr lomo de cerdo, cortado en cubos de 2 cm de grueso
1/2 taza aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas chile habanero molido
2 cucharadas ajo exprimido
1/2 taza vinagre
Flor de sal
Pimienta
1/2 taza cucharadita de comino
1/2 taza cucharadita de semillas de achiote
1 cucharada chile en escabeche molido
1 cucharada chile mirasol molido
1/4 taza cerveza Corona Clara Extra
Palillos de madera para brochetas

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mezcla la mitad del aceite, el chile habanero, 1 cucharada de ajo, el vinagre, sal, pimienta, comino y marina la carne de un día para otro.
2. Inserta varios cubos en cada brocheta.
3. Cocina con el resto del aceite, por unos segundos y añade las semillas de achiote. Cuela. En el mismo aceite fríe los chiles y el ajo restante.
4. Retira del fuego, añade la cerveza y el jugo de la marinada.
5. Cocina las brochetas a la parrilla y con la ayuda de una brocha, úntalas con la salsa picante.
6. Sirve calientes y jugosas, acompañadas de la salsa por un lado y verduras asadas.

HUEVOS NUBE

(2 porciones)

INGREDIENTES

4 huevos
4 tiras de tocino de cerdo
Flor de sal
Limón

PREPARACIÓN:

1. Separa las claras de las yemas de los huevos, para poder montarlas a punto de nieve. Para ayudar a montar las claras ligeramente sazonadas y lograr que aguanten sin venirse abajo, añadimos unas gotitas de zumo de limón.
2. Batimos las claras, ayudados de una batidora con varillas eléctricas o un robot de cocina y después las separamos en dos mitades y las colocamos sobre la bandeja del horno. Mientras tanto, prepararemos el tocino para que quede crujiente.
3. Ponemos en un plato cuatro hojas de papel de cocina, colocamos las tiras de tocino y cubrimos con otras cuatro hojas de papel de cocina. Metemos al microondas a toda potencia durante 2 minutos y dejamos enfriar. Así conseguimos que la grasa del tocino quede en el papel absorbente a la vez que el tocino queda muy crujiente.
4. Metemos las yemas con cuidado en el centro de las claras montadas y lo cocinamos en el horno a 200º por 3 minutos para que las claras se doren pero las yemas queden líquidas. Decoramos con una peinetas de tocino cada huevo y un poquito de crujiente de tocino como si fuera sal y lo servimos inmediatamente.

ENSALADA GRIEGA

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 cebolla
120 gr tomates cherry
100 gr aceitunas negras
Aceite de oliva extra virgen
Flor de Sal
Perejil picado

PREPARACIÓN:

1. Picamos la cebolla y seguidamente colocamos una sartén antiadherente al fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva, sofreímos la cebolla durante cuatro minutos hasta que comience a estar dorada.
2. Añadimos los tomates cherry partidos a la mitad y las aceitunas negras y cocinamos durante otros dos minutos hasta que los tomates empiecen a verse blanditos.
3. Encender el grill de vuestro horno.
4. Espolvorear con un poco más de perejil fresco.

LICUADO ENERGÉTICO

INGREDIENTES

1/2 taza berries
1/2 taza piña
1/4 taza apio
1 cucharadita ajonjolí
1 cucharadita flax seed powder
1 cucharadita péptido de colágeno hidrolizado
Agua

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes en una licuadora.
2. Servir inmediatamente en un vaso con hielos y agregar stevia al gusto.

AGUACHILE DE CAMARÓN

(4 porciones)

INGREDIENTES

Aguachile:
16 camarones U-15 (limpios y desvenados)
1/2 kg pepino sin semilla
1/2 chile serrano
100 ml jugo de limón
Flor de sal y pimienta negra molida al gusto

Decoración:

1/2 cebolla morada cortada en tiras finas
3 cucharadas jugo de limón
1/4 cucharadita orégano seco triturado
2 cucharadas aceite de oliva
1/4 taza cilantro fresco
Flor de sal y pimienta negra molida al gusto

Guarnición:

50 gr coco limpio cortado en cuadritos
50 gr pepino limpio y sin semilla en cuadritos
50 gr mango cortado en cuadritos
24 rebanadas delgadas de aguacate
1/4 taza verdolagas frescas, solo ramitas y hojas

PREPARACIÓN:

1. Para la salsa de aguachile, licuar el pepino, el chile serrano, el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta, colar y reservar.
2. Con la ayuda de palillos de bambú formar 4 porciones en brocheta de 4 camarones cada una. Poner una sartén a fuego alto y sellar muy bien por todos lados para que se cuezan. Retirar y reservar en el jugo de pepino y limón.
3. Aparte, mezclar en un tazón la cebolla, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. Reservar.
4. En otra sartén calentar el aceite de oliva y añadir las hojas de cilantro para freírlas. Una vez crujientes, colar y reservar. Servir, colocar las brochetas de camarón bañadas con el jugo, acompañar de la guarnición y decorar con la mezcla de cebolla morada y las hojas de cilantro fritas.

ARROZ DE COLIFLOR Y BRÓCOLI ORIENTAL CON CAMARÓN

(2 porciones)

INGREDIENTES

1/4 taza aminos bragg de coco orgánico
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharada jengibre rallado
1 diente de ajo finamente picado
500 gr camarones
1 cucharada aceite de coco orgánico
2 huevos orgánicos cocidos
500 gr brócoli y coliflor picado y lavado
4 cebollas moradas finamente picadas
1/2 taza nuez de la india finamente picada
1/3 taza cilantro fresco

PREPARACIÓN:

1. En un bowl vierte la salsa de aminos, jugo de limón, jengibre y ajo.
2. De igual manera agrega y deja reposar los camarones en la mezcla por 5 minutos.
3. Calienta en un sartén grande el aceite de coco y agrega la cebolla cocínala por 5 minutos hasta que quede transparente.
4. En el mismo sartén agrega el brócoli y coliflor picada simulando el arroz y añade

ENSALADA DE PALMITOS

(4 porciones)

INGREDIENTES

12 palmitos
1/4 taza vinagre de vino tinto
1 ajo picado
1 cucharada mostaza
3/4 taza aceite de oliva extra virgen
1 cucharada perejil picado
1 tomate, picado
8 aceitunas verdes picadas
Lechuga
Flor de sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Corta los palmitos.
2. En un tazón combina el vinagre, el ajo, la mostaza, el aceite, el perejil, sal y pimienta.
3. Añade los huevos, el tomate y las aceitunas.
4. Acomoda en los platos la lechuga y los palmitos, baña la ensalada con la vinagreta.

JUGO DE MORAS

INGREDIENTES

1 taza moras
1 vara pequeña de apio
1/2 taza acelgas
1 cucharadita flax seed powder
1 cucharadita péptido de colágeno hidrolizado
Agua

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes en una licuadora.
2. Servir inmediatamente en un vaso con hielos.

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

(4 a 6 porciones)

INGREDIENTES

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

500 gr carne de res molida
1/2 cebolla mediana pelada y picada finamente
1 diente de ajo pelado y picado finamente
50 gr avena natural hecha polvo
2 cucharadas perejil picado más un poco para espolvorear
Flor de sal
Pimienta negra
1 huevo grande batido levemente
2 cucharadas aceite de oliva

SALSA DE TOMATE:

2 cucharadas aceite de oliva
1/2 cebolla picada
1 diente de ajo picado
120 ml vinagre de vino blanco
400 gr tomate picado
100 ml agua
1/2 sobre de azúcar Stevia

PREPARACIÓN:

1. Combina la carne de res molida, la cebolla, el ajo, la avena y el perejil picado en un recipiente hasta que la mezcla quede uniforme. Salpimienta bien y agrega el huevo, mezclando con las manos.
2. Con manos húmedas, forma aproximadamente 16 albóndigas con la mezcla, sin apretarlas demasiado. Coloca en un plato grande, cubre con papel auto-adherente y enfría al menos unos 30 minutos para que endurezcan.
3. Mientras, prepara la salsa de tomate. Calienta el aceite de oliva en una sartén, agrega las cebollas, los ajos y fríe suavemente hasta que queden ligeramente doradas. Sube un poco el fuego y añade el vino. Deja burbujear hasta que se haya reducido a la mitad y, mezclando, añade los tomates picados, el agua y la Stevia. Salpimienta y hierva a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que los tomates estén blandos; luego quita el sartén del fuego.
4. Para cocinar las albóndigas, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y amplia. Agrega las albóndigas y fríe durante 5 minutos, volteando frecuentemente, hasta que queden completamente doradas. Vierte la salsa de tomate encima y hierva a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que las albóndigas estén completamente cocidas.
5. Sirve las albóndigas y espolvorea un poco de perejil picado.

GREEN SMOOTHIE SOUP

INGREDIENTES

1/2 taza aceite de oliva extra virgen
Medio puerro picado finamente
1 diente de ajo picado finamente
2 cucharaditas jengibre rallado
150 gr de de brócoli
2 cucharadas almendra molida
4 tazas caldo de hueso de pollo orgánico
80 gr espinaca orgánica

PREPARACIÓN:

1. Calienta 2 cucharaditas del aceite de oliva, diente de ajo, jengibre rallado en un sartén a fuego lento y revuelve por 8 minutos. Poco a poco ve aumentando el fuego y agrega el brócoli y almendra y mezcla hasta que todos los ingredientes de hayan incorporado por 2 minutos.
2. Agrega el caldo de hueso de pollo orgánico y el resto del aceite de oliva a la olla y deja que hierva, reduce el fuego y tapa la olla por 10 minutos hasta que el brócoli esté cocido, agrega la espinaca.
3. Mezcla los ingredientes en el procesador de alimentos. Vuelve a calentar para servir.
4. En un bowl individual agrega la sopa y sirve con lascas de almendra como decoración y disfruta.

ENSALADA DE POLLO CON BERRIES

(2 porciones)

INGREDIENTES

1/3 taza berries
500 gr pechuga de pollo sin hueso
3 cucharadas mostaza
1/3 taza corazones de apio orgánico
3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
Flor de sal
Pimienta molida

PREPARACIÓN:

1. Barnice una pechuga de pollo sin hueso de 500 gramos con 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen, sazone con flor de sal o sal de mar y pimienta al gusto.
2. En un sartén a fuego alto, ase de 3 a 5 minutos por lado o su color rosa. Deje enfriar y corte en cubos pequeños.
3. En un recipiente grande, mezcle 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen y 3 cucharadas de mostaza.
4. Añada el pollo, 1/3 taza de corazones de apio picados, 1/3 taza berries.
5. Integre todo los ingredientes y rectifique el sabor, si lo desea, adorne con hojas de lechuga.

LICUADO DETOX

INGREDIENTES

- 1 vara de apio
- 1/2 taza pepino sin semillas
- 1 hoja de menta
- 1 taza de té Easy Detox

PREPARACIÓN:

1. Lavar el pepino y el apio incorporarlos en la licuadora.
2. Agregar la menta al gusto.
3. Preparar la taza de té Easy Detox e introducir a la licuadora y batir.

SALTEADO MIXTO

INGREDIENTES

- 1/3 taza filete de res High Choice
- 1/2 taza mini pimiento orgánico
- 1/2 taza calabaza en cubos
- 1/3 taza camarones cocidos para ensalada
- 1/2 taza pechugas de pollo sin hueso
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 taza floretes de brócoli
- 1/2 taza floretes de coliflor
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre de arroz
- 1 cucharadita ajo picado

PREPARACIÓN:

1. Caliente un sartén grueso a fuego medio y agregue 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
2. Añada 1/2 taza de tiras de pechuga de pollo y 1/3 taza de camarones para ensalada, cocine durante 6 minutos.
3. Agregue 1/3 taza de tiras de res y cocine por 2 minutos más.
4. Incorpore 1 taza de floretes de brócoli, 1/2 taza de floretes de coliflor, 1/2 taza de pimientos en cubos y 1/2 taza de calabaza en cubos.
5. Cocine hasta que los vegetales adquieran una textura suave, alrededor de 2 ó 3 minutos.
6. Agregue 2 cucharadas de vinagre de arroz. Mezcle bien los ingredientes y apague el fuego.
7. Agregue a la mezcla 1 cucharadita de ajo picado y 1 cucharadita de ralladura de limón.

QUICHÉ DE HUEVO Y ENSALADA FRESCA

(4 porciones)

INGREDIENTES

10 huevos enteros orgánicos
250 gr calabacita rallada
1/4 taza eneldo finamente picado
1/2 taza nuez pecana finamente picada
2 cucharaditas de aceite de oliva

Para la ensalada:

1 cucharada semilla de girasol
1 cucharadita semillas de ajonjolí
1/2 cebolla morada finamente picada
2/3 taza perejil
2/3 taza menta
1 taza arugula
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharada jugo de limón

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180° y engrasa una molde de metal para cupcakes agrega a su base papel encerado.
2. En un bowl mediano agrega los huevos orgánicos, calabacita rallada, eneldo, nuez y aceite hasta que estén bien mezclados, vierte la mezcla al molde de cupcakes.
3. Hornea por 20 minutos.
4. En un bowl agrega los ingredientes de la ensalada.
5. Sirve el quiché junto con la ensalada y disfruta.

ARROZ DE COLIFLOR Y BRÓCOLI ORIENTAL CON CAMARÓN

(2 porciones)

INGREDIENTES

1/4 taza de aminos bragg de coco orgánico
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharada jengibre rallado
1 diente de ajo finamente picado
500 gr camarones
1 cucharada aceite de coco orgánico
2 huevos orgánicos cocidos
500 gr brócoli y coliflor picado y lavado
4 cebollas moradas finamente picadas
1/2 taza nuez de la india finamente picada
1/3 taza cilantro fresco

PREPARACIÓN:

1. En un bowl vierte la salsa de aminos, jugo de limón, jengibre y ajo.
2. De igual manera agrega y deja reposar los camarones en la mezcla por 5 minutos.
3. Calienta en un sartén grande el aceite de coco y agrega la cebolla cocínala por 5 minutos hasta que quede transparente.
4. En el mismo sartén agrega el brócoli y coliflor picada simulando el arroz y añade



VINAGRETAS SALUDABLES

MEDITERRÁNEA

(2 porciones)

INGREDIENTES

6 cucharadas aceite de oliva extra virgen
1 cucharada ajo bien picado
1 puño de perejil bien picado
2 cucharadas vinagre de manzana orgánico
Flor de sal al gusto

FRUTOS ROJOS

(2 porciones)

INGREDIENTES

50 ml vinagre balsámico
100 ml aceite de oliva extra virgen
1/2 taza frutos rojos (fresas, moras, frambuesas, zarzamoras)
Flor de sal al gusto

LIBANESA

(2 porciones)

INGREDIENTES

1 cucharada sopera de tahini
100 ml aceite de oliva extra virgen
30 ml vinagre de jerez
1/2 diente de ajo (opcional)
El jugo de 1/2 limón
Flor de sal y pimienta negra molida al gusto

BALSÁMICA

(2 porciones)

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas vinagre balsámico
1 cucharada jarabe de dátil
1 echalote picadito
1/2 cucharadita de semilla de mostaza
Flor de sal y pimienta negra al gusto

ORIENTAL

(2 porciones)

INGREDIENTES

200 ml vinagre de arroz
2 cucharadas de miel de maple
100 ml aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de tomillo
Flor de sal y pimienta negra al gusto

AGUACATE

(2 porciones)

INGREDIENTES

1 pieza aguacate triturado
1 cucharada de jugo de limón
1/2 taza aceite de oliva extra virgen
1/4 taza vinagre
Eneldo y flor de sal al gusto



EXTRA SLIM SWEET TREATS KETO

Esta lista de snacks se basan en lo más importante: ALIMENTOS REALES y son justo lo que necesitas cuando tienes hambre entre comidas. Ya sea que estés llevando un régimen de alimentación o bien estés en mantenimiento, te encantará comer estos refrigerios saludables.

CHUNKY CRANBERRY ALMOND DARK CHOCOLATE BARK

(4 porciones)

INGREDIENTES

1 taza semillas (de girasol y calabaza)
2 1/2 barras de chocolate Lindt 85% cacao
Canela en polvo al gusto
Topping: Cranberrys deshidratados, almendra fileteada o pistaches, ajonjolí y chispas de chocolate blanco al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Extender sobre un tapete de silicón una mezcla de semillas y reservar.
2. Derretir a baño maría 2 ½ barras de chocolate Lyndt 85 % cacao.
Opcional: (Canela en polvo) añadir aquí la mezcla de semillas previamente tostadas.
3. Al final arriba de la mezcla poner cranberrys deshidratados, almendra fileteada o pistaches, ajonjolí y chispas de chocolate blanco, asentar y darle unos golpes al molde para que se asienten los ingredientes, meter al refrigerador por 20 minutos y listo, puedes trocear y comer.

PUDÍN CLÁSICO DE VAINILLA

ESPECIAL PARA LOS NIÑOS | LIBRE DE GLUTEN

(10 porciones)

INGREDIENTES

4 tazas leche del 1%, baja en grasa
4 yemas de huevo
1/2 taza azúcar
1/3 taza maicena
1/4 cucharadita flor de sal
2 cucharadas mantequilla, suavizada
4 cucharaditas extracto de vainilla
Aceite en atomizador

PREPARACIÓN:

1. Mezcla la leche y las yemas en un tazón grande, revolviendo con un batidor de mano.
2. Mezcla el azúcar, la maicena y la sal en un caso y seguir batiendo con el batidor. Añade la leche muy despacito, batiendo constantemente. Cocina a fuego medio por 12 minutos, hasta que de un hervor y empiece a espesar, batiendo sin parar. Retira del fuego, añade la mantequilla y la vainilla.
3. Divide la mezcla en 10 copas individuales. Cubre las copas con papel adherente humedecido con aceite del atomizador y refrigera por lo menos 2 horas.

GAJOS DE MANDARINA CON CHOCOLATE

(24 a 30 piezas)

INGREDIENTES

3 piezas mandarina limpias sin cáscara y sin semillas, separadas en gajo
3 onzas chocolate cacao al 90%
1/2 cucharadita flor de sal

PREPARACIÓN:

1. Forra una hoja de horno con papel encerado.
2. Derrite el chocolate en el micro y sumerge la mitad del gajo en el chocolate y acomódalo en la hoja forrada.
3. Espolvoréale un pellizquito de sal. (Otra versión podría ser espolvorearlos con coco rallado)
4. Refrigéralos por 10 minutos.
5. Sírvelos y disfrútalos.

POSTRE DE FRESAS

(10-12 porciones)

INGREDIENTES

1/2 taza almendras
1/4 taza aceite de coco orgánico
Jugo de 1/2 pieza de limón
2 cucharadas miel de maple canadiense
2 tazas fresas picadas
1/2 cucharadita vainilla
1/8 de cucharadita flor de sal

PREPARACIÓN:

1. En la licuadora muele todos los ingredientes a velocidad alta. Sirve las copitas hasta la mitad.
2. Rellena las copitas con las fresas rebanadas y adórnalas con las hojitas verdes.

Adorno:

2 tazas fresas en rebanadas
Hojitas de menta o hierbabuena

PASTELITOS DE CHOCOLATE FUNDIDO

INGREDIENTES

60 grs chocolate 70% cacao troceado
60 grs mantequilla
Gotas vainilla
3 piezas huevo

PREPARACIÓN:

1. Empieza con precalentar el horno a 200°C y engrasa los moldes.
2. Derrite los trozos de chocolate, la vainilla y la mantequilla en baño maría, mezcla suavemente con una cuchara de madera. Al obtener una consistencia uniforme, retira del fuego.
3. Bate los 3 huevos a mano hasta quedar esponjosos, mezcla estos con el chocolate derretido de manera envolvente hasta que la masa quede homogénea. Añadir la mezcla en los moldes y dejarlos en el horno durante 7 minutos a 175°C.

BOMBAS DE GRASA CETOGÉNICA CON CACAO Y NUEZ DE LA INDIA

Esta opción Keto es para perder grasa corporal de una manera efectiva, sin necesidad de consumir alimentos altos en azúcares refinados, es recomendable consumir máximo 2 porciones no más de 2 veces por semana, como un snack dulce cuando se hace un plan de alimentación.

INGREDIENTES

- 1 taza aceite de coco
- 1 taza mantequilla de almendras
- 1/4 taza harina de coco
- 1/2 taza polvo de cacao
- 1 taza nuez de la india crudas

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola mediana antiadherente, a fuego medio, caliente el aceite de coco y la mantequilla de almendras hasta que se mezclen uniformemente, revuelva con frecuencia.
2. Vierta la mezcla en un recipiente, mezcle la harina de coco y el polvo de cacao, luego coloque el recipiente en el congelador durante aproximadamente 15 minutos hasta que la mezcla se enfríe y esté sólida.
3. Mientras tanto, coloque la nuez de la india en un procesador de alimentos y encienda ligeramente hasta que quede burdamente picado.
4. Cuando la mezcla de coco se haya solidificado, tome 1 cucharada del recipiente, forme una bola y ruédela sobre la nuez de la india picada. Repita hasta que haya usado toda la mezcla.
5. Refrigere las bombas de grasa durante 5 minutos y disfrute. Guarde las trufas sobrantes en el refrigerador, de lo contrario se derretirán rápidamente.

GALLETAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE

(15 a 20 piezas)

INGREDIENTES

- 1 taza mantequilla
- 1/4 taza stevia
- 1 huevo grande batido ligeramente
- 1/2 cucharadita bicarbonato
- 3/4 taza chispas de chocolate oscuro

PREPARACIÓN:

1. Calienta el horno a 180°C. Forra 2 hojas de hornear con papel encerado.
2. Bate la mantequilla con el azúcar, el huevo y el bicarbonato hasta que estén bien integrados. Envuelve las chispas de chocolate.
3. Con un poco enharinadas tus manos y la ayuda de una cuchara, haz bolitas con la masa. Acomódalas a 2 pulg. una de la otra en las hojas de hornear.
4. Hornea por 12-15 minutos, hasta que estén doradas.
5. Enfría por 5 minutos en la hoja y transfírelas a una reja metálica y deja enfriar completamente.

PASTEL DE LIMÓN

(12 porciones)

INGREDIENTES

Costra:

- 1 taza harina de almendras
- 1 cucharada stevia
- 1/4 taza mantequilla con sal helada y cortada
- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen
- 1 yema de huevo grande
- 1-2 cucharadas agua helada

Relleno:

- 1 taza de azúcar pulverizado + extra para espolvorear
- 3 huevos grandes + 2 claras grandes, ligeramente batidos juntos
- 2 cucharadas ralladura fina de cáscara de limón
- 1/2 taza jugo de limón recién exprimido
- 3/4 taza crème fraîche baja en grasa (Sustituir con 1 cucharada de yogurt bajo en grasa disuelta en 1 taza de crema ácida baja en grasa, habiéndola dejado reposar, tapada y sin refrigerar toda la noche. Después refrigerar hasta por 3 días)

PREPARACIÓN:

Costra:

1. Mezcla la harina con el azúcar pulverizado en un tazón mediano. Con los dedos mezcla la mantequilla hasta que tenga aspecto de migas. Envuelve el aceite, la yema de huevo y suficiente agua helada para que pegue la masa. Forma una bola.
2. Extiéndela en una superficie ligeramente enharinada al tamaño de un molde redondo desmontable de 9".
3. Acomoda la masa en el molde, arregla los bordes. Pica ligeramente el fondo con un tenedor y enfría por 15 minutos.
4. Calienta el horno a 190°C.
5. Forra la pasta enfriada con papel encerado y ponle pesas de hornear o frijoles crudos y hornea por 20 minutos, hasta que esté cocida. Quita las pesas o los frijoles y el papel y hornea por 5 minutos más a que esté ligeramente dorada.

Relleno:

1. En un tazón bate los huevos con el azúcar pulverizado añadido gradualmente. Envuelve la ralladura y el jugo de limón. Deja aparte. Cuela la mezcla por un colador fino.
2. Bate la crème fraîche en un tazón mediano hasta que esté tersa, añade poco a poco la mezcla de limón colada. Vacíalo en la costra caliente.
3. Baja la temperatura del horno a 150°C. Hornea por 25-30 minutos hasta que el relleno esté firme, con un poquito de burbujitas al centro.
4. Deja enfriar de 1-2 horas. Espolvorea con un poquito de azúcar pulverizada y sirve.

POSTRE DE FRUTAS DEL BOSQUE

INGREDIENTES

1 taza cerezas
1/2 taza frambuesas
1/2 taza moras
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharada menta picada
1/4 cucharadita de vainilla
1 pellizquito de flor de sal

Para servir:

3 tazas yogurt de coco orgánico
1 cucharada menta picada
2 1/2 cucharadas nuez picada

PREPARACIÓN:

1. Mezcla las frutas en un tazón. Añade el jugo de limón y el resto de los ingredientes y sigue mezclando. Guarda en el refrigerador.
2. A la hora de servir divide el yogurt en 4 copitas, añade la mezcla de frutas. Adorna con la menta y la nuez.

BROWNIE KETO

(9 porciones)

INGREDIENTES

3 piezas huevo
1 taza mantequilla derretida
1 cucharada extracto de vainilla
2 cucharadas stevia
2 cucharadas cacao 65%
1/2 cucharadita bicarbonato de sodio puro
100 grs chocolate oscuro
1/2 taza harina de almendras
1/2 taza harina de coco
1/2 taza nuez de la india

PREPARACIÓN:

1. Calentar horno a 180°C. Forrar un molde cuadrado de 24 cm x 24 cm con papel encerado, dejar aparte.
2. En un tazón batir los huevos, la mantequilla derretida, el extracto de vainilla, la stevia, la cocoa y el bicarbonato. Agregar el chocolate derretido y mezclar bien.
3. Combinar la harina de almendras, la harina de coco y las nueces. Mezclar bien.
4. Transferir la mezcla al molde cuadrado. Hornear de 15 a 25 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio. La textura debe de ser suave y húmeda.
5. Dejar enfriar en una reja metálica antes de cortar en cuadros.
6. Servir y disfrutar.

FLAN DE COCO CON FRESAS Y MENTA

(6 porciones)

INGREDIENTES

Para el flan:

- 400 ml leche de coco (HEB)
- 2 varas canela
- 5 clavos enteros
- 3 yemas de huevo
- 1/4 taza miel
- 1 cucharadita vainilla

Para el adorno:

- 1/2 taza fresas frescas cortadas grueso
- 1/4 taza frambuesas frescas
- 1 cucharadita jugo de limón
- Una ramita de hojas de menta picadas

PREPARACIÓN:

1. Prende el horno a 2000. Engrasa 6 flaneras de horno, de 4 onzas. Pon a hervir una tetera con agua.
2. En una olla mediana, a fuego medio combina la leche con la canela y los clavos.
3. Mientras se calienta la leche, bate las yemas, la miel y la vainilla hasta que estén integradas. Cuando la leche esté caliente, más no hirviendo, vierte lentamente la mezcla de huevo, batiendo constantemente. Revuélvelo muy bien.
4. Cuela esta mezcla a otro tazón, descartando la canela y los clavos. Sirve la mezcla en las flaneras y acomódalas en baño María en el horno usando el agua de la tetera hasta la mitad de altura de las flaneras. Hornéalas hasta que estén firmes, 20-25 minutos dependiendo del tamaño. Sácalas del horno y del baño María y déjalas enfriar a temperatura ambiente.
5. Para el adorno, combina en un tazón de vidrio las fresas, frambuesas, jugo de limón y la menta. Sirve un chopito de esta mezcla encima de cada flanera y refrigera hasta que esté firme. Pueden hacerse el día anterior y disfrutarse por 2 días más.

PAY DE CALABAZA

INGREDIENTES

Para la base:

- 2 cucharadas mantequilla de almendra
- 2 cucharadas harina de coco o harina de almendras
- 1/3 taza nuez
- Chorrito de leche de almendras para humedecer la mezcla

Para el relleno:

- 2 tazas puré de calabaza
- 1 pieza manzana chica o 1/2 pieza grande, descorazonada y partida en cubos
- 2 huevos
- 1/2 taza o menos (al gusto) de Stevia
- 1/2-1 cucharadita pumpkin pie spice
- 1/2 taza o menos de leche de almendra (ir agregando hasta conseguir una mezcla homogénea)

PREPARACIÓN:

1. Hornear la calabaza con la pulpa hacia abajo o ponerla al vapor y tapar hasta que la pulpa esté suave.
2. Precalentar el horno a 180 grados.
3. Para la base del pay, agrega al procesador de alimentos los 3 ingredientes. Debe quedar una masa compacta. Distribuyela en 1 molde para pasteles y mete al horno por 15 minutos o hasta que esté doradita y reserva.
4. Licua los ingredientes para el relleno y ve agregando la leche de almendra poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Agrega la mezcla a la base y hornea por 45 minutos a 180-200 grados.
6. Deja enfriar a temperatura ambiente y reserva en el refrigerador.

ACTÍVATE

Haz esta rutina diariamente, no necesitas salir de casa ni equipamiento alguno. Completa 2 circuitos de 22 repeticiones por ejercicio. Haz un espacio en tu día, pon tu música favorita, ¡y actívala!



Abdominal estándar



Tijeras verticales



Abdominales bicicleta



Elevación de piernas



Elevación lateral de piernas



Abdominal doble



Saltos en plancha



Plancha lateral

SI TE GUSTÓ CUMPLIR TUS METAS

Agenda tu asesoría nutricional personalizada

Analizaremos tu iris y crearemos el
plan perfecto para ti. ❤️

Agenda tu cita

 81 2607 5900

GREEN SMOOTHIE SOUP

INGREDIENTES

1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
Medio puerro picado finamente
1 diente de ajo picado finamente
2 cucharaditas de jengibre rallado
150 gr de de brócoli
2 cucharadas de almendra molida
4 tazas de caldo de hueso de pollo orgánico
80 gr de espinaca orgánica

PREPARACIÓN:

1. Calienta 2 cucharaditas del aceite de oliva, diente de ajo, jengibre rallado en un sartén a fuego lento y revuelve por 8 minutos. Poco a poco ve aumentando el fuego y agrega el brócoli y almendra y mezcla hasta que todos los ingredientes de hayan incorporado por 2 minutos.
2. Agrega el caldo de hueso de pollo orgánico y el resto del aceite de oliva a la olla y deja que hierva, reduce el fuego y tapa la olla por 10 minutos hasta que el brócoli esté cocido, agrega la espinaca.
3. Mezcla los ingredientes en el procesador de alimentos. Vuelve a calentar para servir.
4. En un bowl individual agrega la sopa y sirve con lascas de almendra como decoración y disfruta.

ENSALADA DE POLLO CON BERRIES

(2 porciones)

INGREDIENTES

1/3 tza de berries
500 gr de pechuga de pollo sin hueso
3 cucharadas de mostaza
1/3 tza de corazones de apio orgánico
3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
Flor de sal o sal de mar
Pimienta molida

PREPARACIÓN:

1. Barnice una pechuga de pollo sin hueso de 500 gramos con 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen, sazone con flor de sal o sal de mar y pimienta al gusto.
2. En un sartén a fuego alto, ase de 3 a 5 minutos por lado o su color rosa. Deje enfriar y corte en cubos pequeños.
3. En un recipiente grande, mezcle 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen y 3 cucharadas de mostaza.
4. Añada el pollo, 1/3 taza de corazones de apio picados, 1/3 taza berries.
5. Integre todo los ingredientes y rectifique el sabor, si lo desea, adorne con hojas de lechuga.