



# SWEET & HAPPY HEART

POR

*Marcela Bortoni*

NUTRICIÓN AVANZADA

# SWEET & HAPPY HEART

Mi nombre es Marcela Bortoni, soy experta en Nutrición, Medicina Funcional e Iridología. Soy fundadora del **Centro de Nutrición Avanzada** en Monterrey, Nuevo León y creadora de muchos productos naturales entre ellos infusiones de hierbas para preparar la taza de té perfecta; **EASYDETOX, EASYPH, EASY ENERGY, BOSSTEA Y HAPPYTEA**, que ayudan a restaurar el metabolismo para resetear nuestros órganos viviendo saludables todos los días.

## NUESTRA FILOSOFÍA

- Creemos que la vida es maravillosa y nos sentiremos maravillosos al comer balanceado y delicioso.
- Creemos en el poder del conocimiento.
- Creemos que el bien comer es la plataforma de la felicidad.
- Creemos que es importante amar el estilo de vida saludable.
- Creemos que comer con calidad y de manera adecuada hace la diferencia.

La decisión de adoptar una alimentación vegetariana y una óptima hidratación puede ser por varios motivos, bien sea por evitar el maltrato animal o por razones medioambientales y de sostenibilidad. Sin embargo, actualmente existe una amplia evidencia científica sobre estos tipos de alimentación, mostrando que proporcionan diversos beneficios a la salud y nos pueden ayudar en la prevención de diversas enfermedades crónicas, siempre y cuando se siga de una manera saludable. Esto es lo que en este libro veremos, la relación entre salud cardiovascular y alimentación vegetariana.

Existe una creciente evidencia científica demostrando que seguir una alimentación centrada en alimentos de origen vegetal es una muy buena estrategia en la prevención de enfermedades crónicas, especialmente la cardiovascular, la diabetes, la obesidad, los síndromes metabólicos y diversos tipos de enfermedades autoinmunes y cáncer.

Son diversos los estudios prospectivos en los que se ha visto cómo la alimentación vegetariana y pesco vegetariana presentan beneficios a nivel cardiovascular, en comparación con las personas que consumen carne. En un análisis colaborativo realizado por los investigadores de la Universidad de Oxford, publicado en *American Journal of Clinical Nutrition*, en el que se evaluaron 5 estudios prospectivos, se concluyó los participantes que seguían una alimentación vegetariana presentaban un 34% menos de mortalidad por enfermedad cardiovascular; los que tomaban carne solo ocasionalmente tenían un 20% de menos mortalidad, los pescovegetarianos un 34% menos y los veganos un 26%.

El año pasado en México se registraron 703 mil 47 fallecimientos, de los cuales ocho de cada de 10 se debieron a enfermedades y problemas relacionados con la salud y el resto fueron por causas externas, principalmente accidentes, homicidios y suicidios.

Cifras recientes del INEGI detallan que el primer lugar de causas de muerte por problemas de salud son, en primer lugar, las enfermedades del corazón, al sumar 141 mil 619, entre ellas, destacan las enfermedades isquémicas del corazón, que presentan una alta incidencia entre la población que fallece a partir de los 45 años.

Es por eso que te comparto este libro en donde podrás encontrar 50 recetas con comidas, sopas, ensaladas, postres y cócteles las cuales ayudarán a mejorar tu salud y función cardíaca.

## COMPONENTES CARDIOPROTECTORES DE UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Estos efectos cardioprotectores que presenta este tipo de alimentación no solo se deben a la exclusión de ciertos alimentos de origen animal que están asociados con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, especialmente la carne roja y procesada. Una dieta vegana saludable está basada en alimentos de origen vegetal. Este tipo de alimento por su riqueza en fitoquímicos (carotenoides como el licopeno y la luteína; flavonoides como la quercetina y las antocianinas) fibras y fitoesteroles, entre otros motivos, ejercen una acción cardioprotectora.

De igual manera para complementar este plan de alimentación se recomienda llevarlo a la par con diversos suplementos los cuales ayudarán a potencializar los beneficios de la alimentación:

**PERLAS DE BORRAJA:** Sustancia natural derivada de las plantas de borraja, la cual proporciona altos niveles de ácidos grasos saludables, que tienen propiedades antioxidantes, evitan la pérdida de hueso y osteoporosis, alivia síntomas de la menopausia, ayuda a sanar enfermedades respiratorias y previene enfermedades cardíacas. Se recomienda tomar 2 cápsulas todos los días para cumplir con tu requerimiento diario de omega 3-6-9.

**CITRATO DE MAGNESIO:** Juega un papel muy importante para el cuidado del corazón. Ayuda a aliviar de manera natural el estrés y la ansiedad, mantiene un ritmo saludable del corazón y evita la fatiga y cansancio aumentando así la salud cardiovascular. La mejor forma de consumirlo es agregando una cucharada de citrato de magnesio en agua tibia y tomarlo por las noches, después de cenar o antes de acostarte.

**AJO JAPONES:** Inhibe la formación de aterosclerosis y reduce el riesgo de ataque cardíaco. Puedes cocinar con ajo siempre, es excelente condimento y da un sabor increíble. Otra opción es tomar el ajo japonés como si fuera una tableta, lo partes y te lo pasas; no hay olor ni se transpira a diferencia del otro.

**VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO:** Excelentes beneficios para activar la circulación y disminuir el porcentaje de grasa, es un buen antioxidante, que previene el envejecimiento y reduce las posibilidades de cáncer y de enfermedades

neurodegenerativas. Posee efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular y la presión arterial. La recomendación es de 2 a 3 cucharadas después de la comida o cena. Se puede agregar  $\frac{1}{4}$  de jugo de tomate o agua con La Jamaica Fit para contrarrestar el sabor.

**BICARBONATO DE SODIO:** Beber agua con bicarbonato de sodio puro reduce el riesgo cardiovascular, evitando la formación de placas en las arterias y el colesterol. Regula los niveles de pH en el cuerpo, reduciendo así la acidez y mejorando la digestión. Agrega una pizca de bicarbonato a un vaso de agua y tómalo en ayunas todos los días.

**CARDO MARIANO:** El consumo de esta planta permite regular los niveles elevados de colesterol LDL en sangre, ayudando a promover la salud cardiovascular y a prevenir enfermedades como la arteriosclerosis. Empieza tu día con 30 a 40 gotas de cardo mariano, solo o con agua y repítelo después de cenar.

**HIDRATACIÓN CON TÉ:** Si bebemos menos líquidos de los que nuestro organismo necesita pueden comenzar a fallar algunas funciones del organismo y que se vea comprometida nuestra salud cardiovascular. La hidratación con té es la mejor opción para tener un pH adecuado, eliminar toxinas, desintoxicar nuestro cuerpo, desinflamar y eliminar la retención de líquido. La recomendación es incluir un sobre de Easydetox junto con un sobre de EasyPH en una misma taza con agua caliente después del desayuno, después de la comida repetirlo y después de la cena una taza de HappyTea para relajar los músculos. Si necesitas energía toma una taza de EasyEnergy antes de hacer ejercicio y utiliza BossTea como agua de uso para hidratarte durante todo el día.

## ¿COLESTEROL BUENO O MALO?

El organismo produce dos tipos principales de colesterol: las lipoproteínas de baja densidad (LDL) el malo y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) el cual se considera colesterol bueno. A estos 2 valores se les agrega la quinta parte de la cifra de los triglicéridos para calcular el colesterol total. El resultado ideal es igual o menor a 200, entre 200 y 239 suponen el límite superior y rebasar los 240 puntos ya es signo de alarma. Es por esto que este libro te ayudará a cuidar y tener un mejor funcionamiento vascular y un corazón fuerte.

La fórmula ideal para mejorar la salud cardíaca es: limitar el consumo de carnes rojas, lácteos, cereales (arroz, frijoles, maíz, pan, etc.), y aumentar el consumo de verduras y grasas buenas con alto contenido de omega 3, 6 y 9.

Se ha demostrado que una disminución de 5 a 10 kg de peso reduce el colesterol y los triglicéridos en plasma. Una modificación en la dieta es de suma importancia, hoy en día la población mexicana tiene un consumo excesivo de azúcares.

Además de todo esto agrega a la ecuación actividad física. Ya que este le permite al tejido muscular absorber con más eficiencia los lípidos sanguíneos para aprovecharlos como fuente de energía.

## IMPORTANCIA DE TU FRECUENCIA CARDIACA ¿SABES CUAL ES LA TUYA?

Quienes presentan frecuencias cardíacas bajas en reposo corren menor riesgo de morir. Ya que esto suele ser un signo de una excelente condición cardiovascular. La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60-100 latidos por minuto. El mejor momento para saber cuál es tu frecuencia cardíaca en reposo es a primera hora del día, antes de levantarte de la cama. Tómate el pulso por 15 segundos y multiplícalo por 4. Recuerda que el estrés, las hormonas y los medicamentos pueden incidir en la medición.

## LA IMPORTANCIA DE TU DIÁMETRO DE CINTURA.

La circunferencia de la cintura permite cuantificar la grasa corporal. Es la grasa del abdomen, y no de otros sitios, la que eleva el riesgo de padecer cardiopatías y diabetes tipo 2. Para medir tu cintura toma una cinta métrica, la medición tendrás que hacerlo de pie: coloca la cinta métrica alrededor del tronco, justo por encima de los huesos ilíacos. En hombres lo ideal es no rebasar los 90 centímetros y en mujeres no rebasar los 80 centímetros.

## BENEFICIOS DEL AYUNO

El ayuno es un modelo nutricional, una forma de alimentarse, que se basa principalmente en periodos de ayuno y periodos de ingestión de alimentos. Este tipo de alimentación, tiene múltiples beneficios para nuestro organismo y nuestra salud, además de otros beneficios como:

- Ayuda a reducir la mortalidad y retrasa el envejecimiento, tanto a nivel físico como en nuestro organismo.
- Reduce los indicadores de inflamación.
- Ayudan a mejorar nuestro perfil lipídico, es decir, nuestro colesterol, además de reducir los triglicéridos.
- Tienen efectos positivos sobre nuestra plasticidad neuronal.
- Ayuda a limitar el crecimiento de células cancerígenas.
- En lo que a la composición corporal se refiere, ayudan a retener masa magra mientras perdemos grasa.
- También ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y mejoran el uso de la glucosa como sustrato energético.

Una alimentación saludable, con un menú con dos tiempos de comida y combinado con este tratamiento natural lograras aprovechar al máximo los beneficios para tu salud cardiovascular y mejor calidad de vida.

Las opciones de horario de tus comidas pueden ser:

### OPCIÓN 1

Primer tiempo: 10:00 - 11:00 am  
Segundo tiempo: 6:30 - 7:00 pm

### OPCIÓN 2

Primer tiempo: 9:00 am  
Segundo tiempo: 6:00 pm

### OPCIÓN 3

Primer tiempo: 2:00 pm  
Segundo tiempo: 7:00 pm

Acompañado de tu tratamiento natural:

**AYUNAS** 1 taza de té EASYDETOX + EASYPH

**7 AM** 1 vaso de agua con 4 PIZCAS DE BICARBONATO DE SODIO PURO + 1 ajo japonés + 3 PERLAS DE ACEITE DE BORRAJA (omega 3).

**9 AM** 1 taza de té EASY DETOX + HAPPYTEA + BOSSTEА.

**12:30 PM** 1 taza de té EASY DETOX + EASY PH +EASY ENERGY

**1:30 PM** 1 taza DE GOLDEN MILK y ¼ taza de agua + 3 cda. DE VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO + 1 cda. de ACEITE BALANCE (OMEGA 3).

**3:30 PM** 1 taza de BOSSTEА.

**4 PM** Agua mineral con limón + DELUXE SALT (Flor de sal).

**6:30 A 7 PM** PROCURA CENAR TEMPRANO.

**8 PM** 1 Taza de HAPPYTEA + 1 cda. de citrato de magnesio (NATURAL CALM).



# RECETAS

A continuación te invito a preparar estas deliciosas recetas vegetarianas las cuales ayudarán a mejorar tu salud cardíaca.

# VEGAN WRAP

---



4 RACIONES



20 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 cda. de aceite de aguacate  
2 tz. de zanahorias en bastones  
2 tz. de calabacitas en bastones  
1 ctda. de orégano  
4 hojas de acelga sin tallo

8 cda. de tahini  
2 tz. de tomates cherry  
2 tz. de arugula  
Deluxe salt con pimienta cayena (flor de sal)

## PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite y saltear las zanahorias y calabazas; sazonar con orégano. Dejar enfriar.
2. Extender las hojas de acelga, untar 1 cucharadita de tahini y colocar un poco de la mezcla de vegetales salteados, tomates cherry; cerrar para formar el wrap y reservar.

# ENSALADA DE AGUACATE

---



2 RACIONES



15 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 aguacates

2 cda. de tahini

1 tz. de brócoli cocido

1/3 tz. de cebolla morada picada

2 jitomates finamente picados

2 cda. de menta fresca picada

Deluxe Salt con pimienta cayena al gusto  
(flor de sal)

## PREPARACIÓN

**1.** Añade chile fresco picado, al gusto.

# ENSALADA DE VERDURAS CON PORTOBELLOS ASADOS

---



6 RACIONES



15 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 calabacitas medianas  
2 zanahorias medianas  
3 portobellos previamente lavados y cocidos, cortados en juliana  
½ tz. de hojas frescas de perejil, bien compactas  
2 cda. de cebolletas frescas finamente picadas

### **Aderezo de mostaza**

2 cda. de mostaza dijon  
2 cda. de aceite de oliva virgen extra  
1 cda. de jugo de limón

## PREPARACIÓN

1. Usa el spiralizer para hacer los fideos de calabacitas y zanahorias en fideos gruesos. Coloca los fideos de verduras en un recipiente grande.
2. Coloca los fideos de verduras en un tazón grande con las hierbas y el aderezo, pise suavemente para combinar.

# SOPA DE SHIITAKE Y SETAS



3 RACIONES



5 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 chiles fresco o tailandés picados	2 tz. de calabacitas picadas en cubos
3 dientes de ajo picados	2 tz. de leche de coco orgánica
2 cda. de hojas de cilantro	1 tz. de hongos shiitake
1 cda. de pimienta negra molida	1 tz. de setas
1 cda. de Deluxe Salt	1 tz. de champiñones pequeños cocidos (encima como decoración)
2 cda. de aceite de coco orgánico	1 limón
¼ tz. de nuez de la india	

## PREPARACIÓN

1. Pon en un molcajete los chiles, ajo, cilantro, pimienta, sal y forma una especie de pastita.
2. Calienta el aceite de coco en una olla mediana a fuego medio. Agrega la nuez de la india y las calabacitas, cocina por 2 min.
3. Agrega la pasta de los chiles y cocina por 1 minuto más.
4. Agrega la leche de coco y los hongos y deja cocer por 3 min. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve la sopa en un tazón y encima agrega los champiñones pequeños ya cocidos.

# TACOS DE ACELGA

---



2 RACIONES



20 MINUTOS

## INGREDIENTES

4 hojas de acelgas (tortillas)  
2 tz. de semilla de girasol  
1 tz. almendras en lascas  
1 ½ tz. guacamole  
2 pimientos rojos  
3 cdta. de aceite de oliva

Pimienta molida (al gusto)  
1 tz. de tu salsa favorita sin guisar  
1 cdta. de comino  
Deluxe Salt con pimienta cayena

## 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. Para preparar las acelgas. 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 acelgas en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

# CALABACITAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES

---



4 RACIONES



15 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 calabacitas	½ tz. de aceite de oliva extra virgen
1 tz. de champiñones finamente picados	2 cda. de vinagre balsámico
1 tomate picado	Deluxe Salt (Flor de sal) y pimienta
1 chile verde picado	
½ tz. de cilantro picado	

## PREPARACIÓN

1. Parte las calabacitas por la mitad a lo largo, cuécelas al vapor unos minutos, cuidando que queden muy suaves.
2. Combina los champiñones, tomate, chile, cilantro, aceite, vinagre y sal pimienta. Divide la mezcla entre las calabacitas.

# ENSALADA DE PALMITOS

---



4 RACIONES



10 MINUTOS

## INGREDIENTES

12 palmitos	1 tomate, picado
¼ taza de vinagre de vino tinto	8 aceitunas verdes picadas
1 ajo picado	Lechuga
1 cda. de mostaza	Deluxe Salt (Flor de Sal) y pimienta
¾ tz. de aceite de oliva extra virgen	
1 cda. de perejil picado	

## 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 el tomate y las aceitunas.
4. Acomoda en los platos la lechuga y los palmitos, baña la ensalada con la vinagreta.



# CALABAZA ASADA CON CHIPOTLE



4 RACIONES



30 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 calabazas  
2 limones  
Aceite de oliva extra virgen  
1 chile chipotle, más 1 cdta. de salsa de adobo  
1 sobre de Stevia  
Deluxe Salt (Flor de Sal) y pimienta recién molida  
2 cdta. de 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 exprima el jugo en un tazón grande. Agrega el aceite, 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 y acomodalas 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 esté 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.

# LASAGNA DE VEGETALES

---



4 RACIONES



30 MINUTOS

## INGREDIENTES

6 calabacitas  
1 cebolla morada  
½ tz. de aceite de oliva  
1 cdta. de orégano  
1 diente de ajo  
Deluxe Salt (Flor de Sal) y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1.** Rebana muy finamente los vegetales. Asa a la plancha las calabacitas y la cebolla usando la mitad del aceite de oliva
- 2.** Salpimenta los tomates y reservarlos
- 3.** Combina el aceite restante con el orégano y ajo hecho puré
- 4.** En un refractario coloca capas de verdura y tomate. Hornea a 200°C hasta que se dore y sirve caliente.

# ENSALADA DE ESPINACAS Y FRESAS Y PESCADO AL HORNO



4 RACIONES

## INGREDIENTES

700 gr. de filete de huachinango o algún pescado silvestre	1 sobre de stevia
2 tz. de fresas	2 tz. de espinacas
¼ tz. de vinagre balsámico	1 tz. de hojas de lechuga
½ tz. de aceite de oliva extra virgen	½ tz. de almendras sin cáscara, picadas
	Deluxe Salt (Flor de Sal) y pimienta

## PREPARACIÓN

1. Para 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 180° C por 15 minutos.
2. Para la ensalada.
3. Lava y desinfecta las fresas. Reserva una cuarta parte de ellas y rebana el resto.
4. Licua las fresas reservadas con el vinagre, el aceite, el azúcar, sal y bastante pimienta.
5. Coloca en los platos las espinacas y la lechuga, previamente lavadas y desinfectadas.
6. Baña la ensalada con la vinagreta e incorpora las fresas rebanadas y las almendras y agrega el pescado previamente cocinado.

# HONGOS PORTOBELLO A LA MEXICANA

---



4 RACIONES



15 MINUTOS

## INGREDIENTES

1 paquete de hongos portobello  
3 tomates sin cáscaras ni semillas y asados  
4 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos  
1 cda. de salsa verde  
Deluxe Salt (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 horno eléctrico unos minutos antes de servir.

# ENSALADA DE PEPINO, RÁBANO Y ESPÁRRAGOS

---



2 RACIONES



10 MINUTOS

## INGREDIENTES

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 3 cda. de aceite de aguacate         | ¼ tz. de rábanos en rebanadas finas |
| 1 cda. de vinagre de arroz           | 1 aguacate mediano                  |
| 2 cda. de liquid aminos              | ½ hoja de alga marina               |
| 1 tz. de pepino libanés en rebanadas | 1 cda. de semillas de ajonjolí      |
| ½ tz. de espárragos picados          |                                     |

## PREPARACIÓN

1. En un bowl mediano, mezcla juntos el aceite, el vinagre, liquid aminos. Agrega el pepino, espárragos y rábanos; y mezcla.
2. De manera envolvente agrega el aguacate picado. Decora con tiras de alga marina y ajonjolí.

# SALMÓN AL PESTO DE NUECES

---



2 RACIONES



25 MINUTOS

## INGREDIENTES

2 filetes de salmón salvaje de Alaska  
1 ½ tz. de albahaca fresca  
¾ tz. de nueces  
¼ tz. de queso pecorino, rallado  
¼ tz. de aceite de oliva  
2-4 dientes de ajo

Deluxe salt (Flor de sal) y pimienta negra al gusto

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Coloque el salmón en una sartén y sazone ligeramente con sal marina y pimienta.
3. Hornee durante 20-22 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Licúa el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que la mezcla se incorpore pero esté ligeramente grumosa.
5. Sirva el pesto rociado sobre el salmón.

# CEVICHE CON AGUACATE Y ARÚGULA

---

## INGREDIENTES

200 gr. salmón salvaje deshuesado y sin piel	1 cebollín, en rodajas finas
1 cda. de aceite de oliva extra virgen	1 cda. de cilantro, sin tallo y picado
1 cda. de aceite	½ tz. de arúgula
2 cda. de jugo de limón fresco	Deluxe Salt (Flor de sal)
½ aguacate, sin hueso, pelado y cortado en cubitos	

## PREPARACIÓN

- 1.** Corta el salmón en cubos del tamaño de un bocado y colócalo en un tazón mediano. Agrega los aceites y el jugo de lima y mezcla hasta que se mezcle bien.
- 2.** Incorpora el aguacate, las cebolletas y el cilantro (si lo usa). Sazone con flor de sal
- 3.** Tapa el tazón y refrigera el ceviche durante al menos dos horas y hasta 12 horas para “cocinar” el pescado y combinar los sabores. Revuelva el ceviche cada 15 minutos para distribuir uniformemente el jugo de limón.
- 4.** Cuando esté listo para servir el ceviche, doble la arúgula y sirva.

# SALMÓN DIJON

---

## INGREDIENTES

1 cdta. de aceite de oliva virgen  
½ cdta. de Deluxe Salt (flor de sal)  
¼ cdta. de pimienta negra molida  
2 cdta. de mostaza Dijon  
½ a 1 cdta. de tomillo seco, romero, estragón u  
otras hierbas de su elección

200 gr. de salmón silvestre con piel.

## PREPARACIÓN

- 1.** Precalienta el horno a 350 ° F.
- 2.** Combine el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la mostaza y las hierbas en un tazón pequeño.
- 3.** Frote la mezcla de mostaza sobre ambos lados del salmón hasta que esté completamente cubierto.
- 4.** Cocine inmediatamente, o para un platillo más sabroso, cubra y reserve en el refrigerador para marinar durante al menos 1 hora; el salmón debe marinarse por no más de 3 horas.
- 5.** Coloque el salmón con la piel hacia arriba en una fuente para hornear cuadrada de 9 pulgadas o una bandeja para hornear mediana.
- 6.** Hornea el salmón durante 15 minutos o hasta que esté bien cocido.
- 7.** Si lo desea, ase durante 1 a 2 minutos al final del tiempo de cocción para obtener una piel más crujiente.



# SALMÓN AHUMADO CON ENSALADA DE TOMATES ASADOS

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

200 gr. de salmón ahumado en lajas  
1 lechuga orejona  
1 tomate  
1 pepino  
1 cebolleta

12 aceitunas verdes  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre orgánico  
Deluxe salt (flor de sal)

## PREPARACIÓN

1. Lava la lechuga, seca, trocea y colócala en una fuente.
2. Pela el tomate y el pepino, córtalos en trozos y añadirlos.
3. Pica la cebolleta en juliana y agrégala.
4. Añade las aceitunas y el salmón ahumado y aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve.

# CHOP SUEY VERDE CON SARDINAS

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

1 chayote	1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
1 chile morrón	2 cda. de salsa de soya (AMINOS BRAGG)
1 cebolla	1 pizca de pimienta molida
2 dientes de ajo machacados	½ tz. de stevia
1 calabacita	½ tz. de tomate molido
½ repollo	¼ tz. de caldo de vegetales
Germinado de brócoli	200 gr. de 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 ENSALADA DE PALMITO CON SOPA DE APIO Y CEBOLLA



4 RACIONES

## INGREDIENTES

### Para la sopa:

8 varas de apio picado  
2 cda. de aceite de coco  
¼ de cebolla picada  
1 ½ litros de caldo de pollo  
Deluxe salt (flor de sal) y pimienta entera

### Para pescado:

200 gr. de pescado  
Pimienta entera y Deluxe salt (flor de sal)  
Hierbas de olor

### Para la ensalada de palmito:

1 tz. de tomates cherry  
1 tz. palmitos  
¼ tz. de jugo de limón fresco  
1 cda. de orégano fresco picado  
1 cda. de ramitas de cilantro picadas  
¼ tz. de aceite de oliva  
Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta al gusto  
2 aguacates enteros  
6 ramitas de perejil para adornar

## PREPARACIÓN

### Para la sopa:

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 regresala al fuego, incorpora el resto del caldo y sazónalo con flor de sal y pimienta.
3. Cocina por 15 minutos o hasta que hierva.

### Para el pescado:

4. Una vez lista la parrilla y bien caliente, saca el pescado del refrigerador y ponlo inmediatamente a las brasas.
5. Coloca siempre primero el lado donde está la piel del pescado, para que así, se selle.

### Para la ensalada de palmito:

6. Coloca las rodajas de palmitos en un tazón, y agrega el jugo de limón, orégano, cilantro y aceite. Condimenta con Deluxe salt y pimienta. Mezcla. Deja reposar por 15 minutos. Escurre y reserva el líquido.
7. Corta los aguacates por la mitad, y quita la semilla. Corta en cubitos. Agrega los tomates y los aguacates a los palmitos marinados. Agrega más sal al gusto.
8. Espolvorea 1/4 taza de líquido reservado sobre cada ensalada. Adorna con perejil

# LOMO DE ATÚN CON CALABACITAS Y CHAMPIÑONES

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

800 gr. de lomo de atún en cubos	1 chile chipotle, más 1 cucharadita de salsa de adobo
2 calabazas	1 sobre de Stevia
2 tz. de champiñones previamente cocidos	Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta recién molida
2 limones	2 cdta. de cilantro fresco, picado grueso
Aceite de oliva extra virgen	

## 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 exprima 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 y acomodalas 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 esté 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.

# SOPA DE TOMATE ASADO

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

1 pieza de Cebolla.	Agua
1 tz. de tomates asados	2 cda. de aceite de oliva
1 diente de ajo	
3 cda. de albahaca fresca	
Pimienta molida	
Deluxe Salt (Flor de sa)l al gusto	

## 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.

# ESPÁRRAGOS Y SALMÓN

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

500 gr. de salmón ahumado  
1 cda. de mostaza  
4 cda. de vinagre de vino tinto  
½ sobre de stevia  
½ cda. de Deluxe Salt (flor de sal)  
½ cda. de pimienta negra molida

Perejil finamente picado y cebollín fresco picado,  
al gusto  
½ tz. de 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 puntas 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 bañarlos con la vinagreta. Sirve calientes o fríos.

# CALDO DE HUESO DE PESCADO

---



DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | DE COCCIÓN: 1H 15 MINUTOS

## INGREDIENTES

400 gr. de pescado o cabezas de pescados grandes (bacalao, lenguado, tilapia silvestre)  
2 cda. de ghee  
1 o 2 zanahorias, lavadas y picadas en trozos grandes  
3 apios orgánicos, incluida la parte de hojas, picado en trozos grandes  
2 cebollas medianas, picadas en trozos grandes  
Agua purificada para cubrir los huesos en la olla

1 hoja de laurel  
1-2 dientes enteros  
2 cdta. de pimienta molida  
Un puñado pequeño de perejil fresco  
4-5 tallos de tomillo fresco  
3 clavos de olor  
Deluxe Salt (flor de sal) al gusto

## PREPARACIÓN

- 1.** Lava el pescado y córtalo las branquias si están presentes. En una olla grande, derrita el ghee a fuego medio-bajo a bajo. Agrega las zanahorias, el apio y la cebolla y cocina, revolviendo ocasionalmente, durante unos 20 minutos. Agregue el pescado y suficiente agua para cubrirlo. Aumenta el fuego a medio
- 2.** Usa una cuchara poco profunda para quitar con cuidado la película de la parte superior del caldo.
- 3.** Agrega la hoja de laurel, los clavos, los granos de pimienta y el perejil y reduce el fuego a bajo.
- 4.** Cocina a fuego lento durante unos 50 minutos, sin tapar
- 5.** Continúa limpiando la superficie según sea necesario.
- 6.** Cuando el caldo esté listo, retira la olla del fuego.
- 7.** Con unas pinzas retira todos los huesos.
- 8.** Vierte el caldo de pescado a través de un colador de malla fina y desecha los sólidos. Deja enfriar en la encimera antes de refrigerar.

# CALDO MICHE

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

1 kg de filetes de pescado, cortados en trozos tamaño bocado	2 hojas de orégano
2 tomates picados	2 hojas de laurel
½ cebolla picada	2 ramas de cilantro
4 chiles anchos sin semillas y remojados por 15 minutos	2 chayotes cortados en cubos
4 chiles verdes cortados en rodajas	Deluxe Salt (flor de sal)
	2 litros de agua

## PREPARACIÓN

1. En una cacerola calienta los 2 litros de agua. Añade el tomate, la cebolla, ambos chiles, el orégano, el laurel y el cilantro hasta que hierva.
2. Agrega los chayotes y el pescado.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Cocina por 5 minutos o hasta que el pescado esté totalmente cocido.
5. Sirve.



# GAZPACHO CLÁSICO CON PIMIENTOS ROJO



4 RACIONES

## INGREDIENTES

2 pimientos rojos cortados a la mitad, retiradas las venas y las semillas, o 350 gr. de pimientos en lata, escurridos	¼ de manojo de perejil picado
500 gr. de tomates maduros, pelados, sin semillas y picados	1 diente de ajo, picado
1 pepino, partido grueso	½ tz. de aceite de oliva
4 cebollas de cambray, partidas en 2-3 piezas	¼ tz. de jugo de limón
¼ tz. de albahaca picada	1 tz. de agua
	½ cdta. de Deluxe Salt (flor de sal)
	¼ de cdta. de pimienta negra molida
	Hojitas de perejil o albahaca frescos para adornar

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Acomoda los pimientos boca abajo en una hoja de hornear forrada de papel aluminio. Ásalos por 25-30 minutos hasta que estén tostados y muy suaves. Enciérralos en el papel aluminio y déjalos reposar 15 minutos o hasta que puedas manejarlos con los dedos. Pélalos y elimina las cáscaras. Pícalos. (Si estás utilizando pimientos de lata, omite este paso)
3. Muélelos en un procesador o licuadora con los tomates, el pepino, las cebollas, la albahaca, el perejil y el ajo. Prende/apaga la licuadora varias veces hasta que esté picado. Deja aparte en un tazón.
4. Mezcla el aceite de oliva y el limón añadiéndolos a la licuadora encendida a que se integren bien. Mezcla con lo del tazón.
5. Agrega a la mezcla el agua, la sal y la pimienta. Tapa y enfría al menos 1 hora antes de servir.
6. Sirve en tazones individuales y adorna con hojitas de albahaca o perejil.

# SOPA DE AJO ASADO Y PIMIENTO ROJO



4 RACIONES

## INGREDIENTES

2 cabezas de ajo	1/3 tz. hojitas de albahaca, firmemente empacadas
1 cebolla grande, rebanada	1 chile jalapeño fresco, picado sin semillas
1 cda. de romero fresco	1/4 cda. de pimienta negra molida
1 cda. de aceite de oliva	1/4 cda. de pimienta roja molida
4 pimientos morrones rojos grandes, cortados en cuartos y sin semillas	1 rociada de salsa de chile embotellada
1/3 tz. de hojitas y rabinos tiernos de perejil, firmemente empacados	4 tz. de consomé de pollo
	Hojitas de perejil para adornar
	1 pizca de Deluxe Salt (flor de sal)

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Quita de las cabezas de ajo la piel sobrante, dejándolas con la piel pegada. Corta las puntas de la cabeza para exponer los dientes. Acomoda las cabezas con la parte cortada hacia arriba y las rebanadas de cebolla en un refractario para hornear.
3. Espolvorea el romero sobre la cebolla y el ajo, y rocíalos con aceite de oliva. Acomoda los pimientos morrones con el lado cortado hacia abajo, en una hoja de hornear forrada de papel aluminio. Asa todo por 20-25 minutos hasta que los dientes de ajo estén suaves al presionarlos y la piel este café y suelta. Envuelve los pimientos en el papel aluminio y déjalos reposar por 20-30 minutos hasta que se enfríen lo suficiente para pelarlos con los dedos. Elimina la piel.
4. Muele en la licuadora o procesador la pasta de ajo, los morrones, la cebolla, el perejil, la albahaca, el chile jalapeño, la pimienta negra y roja y la salsa de chile embotellada. Procesa hasta obtener una mezcla casi tersa y añade 1 taza del consomé. Sigue procesando hasta lograr la consistencia deseada.
5. Añade las 3 tazas de consomé restantes y calienta a fuego medio-bajo. Sirve en tazones individuales y adorna con las hojitas de perejil.

# SOPA DE APIO CON ACEITE DE PEREJIL



4 RACIONES

## INGREDIENTES

4 tz. de consomé de pollo	Deluxe Salt (flor de sal)
½ manojo de apio, partido en piezas de 1"	1 cda. de jugo de limón
2 chayotes pelados y cortados en cubos de 1"	Pimienta negra
½ tz. de hojas de perejil bien empacado	
¼ tz. de aceite de oliva	

## PREPARACIÓN

- 1.** Combina en una olla grande el consomé, el apio y el chayote. Pon a hervir. Reduce el fuego, tapa y deja hervir suavemente durante 25-30 minutos o hasta que estén muy tiernos. Saca del fuego y deja enfriar un poco.
- 2.** Mientras, mezcla en el procesador  $\frac{1}{3}$  de tz. de hojas de perejil, el aceite de oliva y la sal. Procesa hasta que esté bien mezclado. Las hojitas de perejil se verán pequeñas. Cuela la mezcla con un colador fino. Deja aparte.
- 3.** Transfiere la mitad de la mezcla de verduras cocidas al procesador o licuadora y muele hasta que tenga una consistencia tersa. Repite la operación con el resto. Regresa todo a la olla y agrega el limón. Calienta bien y sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4.** Sirve en tazones individuales y adorna con una rociada del aceite de perejil y si lo deseas, con hojitas de perejil restante.

# SOPA DE APIO Y CEBOLLA

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

¼ de cebolla picada  
2 cda. de aceite de coco  
8 varas de apio picado  
1 ½ litros de caldo de pollo.  
Deluxe Salt (flor de sal)  
Pimienta entera

## PREPARACIÓN

- 1.** En una olla sofríe la cebolla con el aceite de coco. Cuando esté transparente, agrega el apio y cuando esté brillante, añade la mitad del caldo.
- 2.** Cocina a fuego bajo hasta que el apio esté suave, retira del fuego y licua hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3.** Cuela en una cacerola y regrésala al fuego, incorpora el resto del caldo y sazónalo con sal y pimienta.
- 4.** Cocina por 15 minutos o hasta que hierva.

# SOPA DE BRÓCOLI CON SEMILLAS DE GIRASOL



4 RACIONES

## INGREDIENTES

1 vara de apio	1 cda. de sazónador vegetal
½ cebolla picada	¼ tz. de semillas de girasol
2 cda. de aceite de oliva	Deluxe Salt (flor de sal)
4 tz. de brócoli cortado	Pimienta
4 tz. de agua	

## PREPARACIÓN

1. Dora el apio y la cebolla en una olla con el aceite de oliva a fuego medio hasta que suavicen.
2. Agrega el brócoli y cocina hasta que se cueza un poco.
3. Agrega el agua y deja que hierva, agrega el sazónador vegetal. Cocina durante 5-8 minutos.
4. Agrega las semillas de girasol y sigue cocinando.
5. Licua todos los ingredientes.
6. Agrega el yogurt y licua otra vez.
7. Si deseas que la sopa sea más líquida, agrega más agua. Rectifica la sazón.

# SOPA DE CALABACITA Y KALE

---



4 RACIONES



20 MINUTOS

## INGREDIENTES

5 calabacitas  
100 gr. de kale  
1 litro de agua  
2 cdta.de chile en polvo  
Deluxe Salt (flor de sal)  
Pimienta

## PREPARACIÓN

1. Corta la calabacita en cubos y pica el kale.
2. Pon el agua a hervir en una olla.
3. Agrega ambos y cocínalos durante 10 minutos o hasta que la calabacita se suavice.
4. Agrega el chile en polvo, sal y pimienta.
5. Sirve

# HEALTHY SNACKS

Esta lista de snacks se basan en lo más importante ALIMENTOS REALES y son justo lo que necesitas cuando tienes hambre entre comidas.

# CHUNKY CRANBERRY ALMOND DARK CHOCOLATE BARK

---



4 RACIONES

## INGREDIENTES

1 taza de semillas, puede ser semillas de girasol y calabaza.  
2 ½ barras de chocolate lindt 65% cacao  
Canela en polvo al gusto

### **Toppings:**

Cranberries 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 lindt 85 % cacao. Opcional: (canela en polvo) añadir aquí la mezcla de semillas previamente tostados.
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

---



10 RACIONES

## INGREDIENTES

4 tz. de leche del coco

4 yemas de huevo

½ tz. de azúcar

1/3 tz. de maicena

¼ cda. de sal

2 cda. de mantequilla, suavizada

4 cda. de 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 sigue batiendo con el batidor. Añade la leche muy despacio, batiendo constantemente. Cocina a fuego medio por 12 minutos, hasta que dé 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 PORCIONES

## INGREDIENTES

3 piezas de mandarina limpias sin cáscara y sin semillas, separadas en gajos  
3 onzas de chocolate cacao al 90%  
½ cucharadita de sal de mar

## PREPARACIÓN

1. Forra una hoja de horno con papel encerado.
2. Derrite el chocolate en el micro.
3. Sumerge la mitad del gajo en el chocolate y acomodaló en la hoja forrada.
4. Espolvorear un pellizquito de sal. (Otra versión podría ser espolvoreados con coco rallado)
5. Refrigerarlos por 10 minutos.
6. Sirve y disfrútalos.

# POSTRE DE FRESAS

---

 10 A 12 RACIONES

## INGREDIENTES

½ tz. de almendras  
¼ tz. de aceite de coco orgánico  
Jugo de ½ pieza de limón  
2 cda. de miel de maple candiense  
2 cda. de fresas picadas  
½ cdta. de vainilla

1/8 de cdta. de Deluxe Salt (flor de sal)

### **Adorno:**

2 tz. fresas en rebanadas  
Hojitas de menta o hierbabuena

## PREPARACIÓN

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

# BOMBAS DE GRASA CETOGÉNICA CON CACAO Y NUEZ DE LA INDIA

---

ES RECOMENDABLE CONSUMIR MÁXIMO 2 PORCIONES NO MÁS DE 2 VECES POR SEMANA

## INGREDIENTES

- 1 tz. aceite de coco
- 1 tz. mantequilla de almendras
- ¼ tz. harina de coco
- ½ tz. polvo de cacao
- 1 tz. de nuez de la india crudos

## PREPARACIÓN

- 1.** En una cacerola antiadherente, a fuego medio, calienta el aceite de coco y la mantequilla de almendras hasta que se mezclen uniformemente, revuelve con frecuencia.
- 2.** Vierte la mezcla en un recipiente, mezcla la harina de coco y el polvo de cacao, luego coloca el recipiente en el congelador durante aproximadamente 15 minutos hasta que la mezcla se enfríe y esté sólida.
- 3.** Mientras tanto, coloca las nueces de la india en el procesador de alimentos y encienda ligeramente hasta que quede burdamente picado.
- 4.** Cuando la mezcla de coco se haya solidificado, toma 1 cucharada del recipiente, forma una bola y rueda sobre las nueces picadas. Repite hasta que haya usado toda la mezcla.
- 5.** Refrigera las bombas de grasa durante 5 minutos y disfruta. Guarda las trufas sobrantes en el refrigerador.

# PASTELITOS DE CHOCOLATE FUNDIDO

---

## INGREDIENTES

60 gr. de chocolate 70% cacao troceado  
60 gr. de mantequilla  
Gotas de vainilla  
3 piezas de 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.

# JAMAICA FIT JELLO

---



4 RACIONES



20 MINUTOS

## INGREDIENTES

4 splash de JAMAICA FIT  
1 sobre de grenetina sin sabor  
1 scoop de péptidos de colágeno  
1 tz. de fresas orgánicas picadas  
1 litro de agua

## PREPARACIÓN

- 1.** Pon a fuego una olla con agua y espera que hierva. Seguidamente agrega el sobre de grenetina y déjalo al fuego 5 minutos, sin dejar de revolver, hasta que se haya disuelto por completo la gelatina.
- 2.** Agrega los splash de LA JAMAICA FIT, las fresas y colágeno. Revolver bien, hasta que todo se integre.
- 3.** Deja reposar hasta que tome temperatura ambiente y refrigera un par horas hasta que cuaje.

# TURMERIC GUMMIES

---

## INGREDIENTES

2/3 tz. de jugo de limón recién exprimido  
6 cda. miel de maple  
½ cda. de polvo de cúrcuma  
3 cda. de agar agar  
1 scoop de peptidos de colageno

## PREPARACIÓN

1. En una cacerola pequeña combine el jugo de limón, la miel de maple, la cúrcuma en polvo , peptidos de colageno y el agar en polvo. Calienta la mezcla a fuego medio bajo hasta que todo se haya disuelto, aproximadamente 3-4 minutos. **iNo dejes hervir!**
2. Vierte la mezcla en moldes de silicona y refrigere por un mínimo de seis horas o durante la noche para establecer. Desmoldar y servir. Mantenlos fríos en refrigeración.

# FIT COCKTAILS

---

- MASERATI FIT** 2 shots de vodka + 1 shot de campari + 1 sobre de happytea + 60 ml. de jugo natural de toronja.
- MARTINI  
JAMAICA FIT** 1 shot de vodka + Flor de Jamaica natural + 2 splash de Jamaica Fit + 100 ml. de agua de pepino.
- YELLOW  
CHERRY  
COCKTAIL** 1 jalapeño + 1 shot de gin + ½ piña rebanada + 2 splash de Cherry Epic + 1 pizca de flor de sal + 2 limones.
- MOJITO KETO** 10 hojas de menta fresca + 1 sobre de EasyDetox + 2 pizcas de flor de sal + 30 ml. de jugo de limón + 2 shots de vodka + Monk fruit al gusto + 1 taza de hielos + 60 ml. de agua mineral.
- CUCUMBER  
JAMAICA  
COOLER** 1 pepino sin semilla + 3 splash de Jamaica Fit + ½ taza de jugo de limón + ½ taza de jengibre rayado + 5 hojas de menta fresca + 1 shot de vodka de limon + 1 taza de agua + Monk fruit al gusto.
- SPIKED  
CHERRY BERRY** 1 shot de vodka de frambuesa + 3 splash de Cherry Epic + 1 pizca de flor de sal + 1 lata de agua mineral + 1 fresa en rebanadas.



# VINAGRETAS

---

Todo el mundo tiene una flora intestinal diferente y puede reaccionar de manera diferente a los diferentes alimentos. Experimentar el gas puede indicar que su flora intestinal ha fermentado ciertos tipos de carbohidratos, comúnmente encontrados en algunas verduras, leguminosas y granos. La lechuga en todas sus variedades sea romana se pueden utilizar para preparar ensaladas saludables.

En caso de experimentar gases al consumir este alimento se recomienda lechuga romana o hidropónica. De igual manera es de gran ayuda combinar o acompañar con ingredientes que contengan grandes cantidades de proteínas y fibra. Se puede aderezar con estas vinagretas fáciles de hacer, y así será más fácil de digerir:

- MEDITERRÁNEA** 6 cda. de aceite de oliva extra virgen + 1 cda. de ajo bien picado + 1 puñado de perejil bien picado + 2 cda. de vinagre de manzana orgánico + Deluxe Salt (flor de sal) al gusto.
- FRUTOS ROJOS** 50 ml. de vinagre balsámico + 100 ml. de aceite de oliva extra virgen + ½ taza de frutos rojos (fresa, frambuesa, moras o zarzamoras) + Deluxe Salt (flor de sal) al gusto.
- LIBANESA** 1 cda. sopera de tahini + 100 ml. de aceite de oliva extra virgen + 30 ml. de vinagre de Jerez + ½ diente de ajo (opcional) + jugo de ½ limón + Deluxe Salt (flor de sal) + Pimienta negra molida.
- BALSÁMICA** 6 cda. de aceite de oliva extra virgen + 2 cda. de vinagre balsámico + 1 cda. de jarabe de dátil + 1 echalote picado + ¼ de cucharadita de semillas de mostaza + Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta negra molida al gusto.
- ORIENTAL** 200 ml. de vinagre de arroz + 2 cda. de miel de maple + 100 ml. de aceite de oliva extra virgen + 1 cda. de ajo molido + 1 cda. de tomillo + Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta negra molida al gusto.
- AGUACATE** 1 aguacate triturado + 1 cda. de jugo de limón + 1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen + 1/4 tz. de vinagre + Eneldo + Deluxe Salt (flor de sal).