

KINU COACHING

RECETARIO

AYUNO INTERMITENTE PARA LA PÉRDIDA DE PESO

DELICIOSAS Y SIMPLES RECETAS



Primera edición: 25 de julio 2022

Título original: Recetario Ayuno
intermitente para la pérdida de peso

Autor: Equipo Kinu Coaching

Edición: Equipo Kinu Cocahcing

Diagramación: Equipo Kinu Cocahcing

Diseño portada: Equipo Kinu Cocahcing

Fotografía: Equipo Kinu Cocahcing

© 2022 Kinu Coaching
(Reservados todos los derechos)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluso el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del autor.

Diríjase a info@kinucoaching.com.com si necesita utilizar algún fragmento de esta obra.

CONTENIDO

01

Desayunos

02

Almuerzos y cenas

04

guarniciones

05

Snacks y postres

01

Desayunos



GRANOLA PALEO

Esta granola te dará energía de manera sostenida durante toda la mañana gracias al uso de las grasas, manteniendo los niveles de insulina estables.

Esta receta la hago una vez a la semana. Requiere algo de paciencia y estar atento que no se quemen los frutos secos.



Ingredientes (14 porciones)

- 1 taza de almendras
- 1 taza de castañas de cajú, sin tostar
- 1 taza de nueces
- 1 taza de semillas de maravilla
- 1 taza de semillas de zapallo
- ¼ taza de cacao en polvo
- 2 tazas coco en láminas u hojuelas
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cda de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cda de miel pura de abeja, sin filtrar

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	37
Calorías	200
Proteínas (gramos)	5.6
Grasas (gramos)	16
Carbohidratos netos (gramos)	7.6

Preparación

1. Precalentar el horno a 150°C
2. En una bandeja honda o fuente para hornear calentar el aceite de coco. Cuando esté derretido, agregar las almendras, castañas de cajú, cacao y una pizca de sal. Revolver bien, el cacao quedará impregnado en los frutos secos.
3. Hornear por 10 minutos y retirar del horno para agregar las nueces, las semillas de maravilla, semillas de zapallo y la canela. Mezclar todo y volver a hornear por otros 10 minutos.
4. En un bowl mezclar el coco rallado con el jengibre en polvo. Agregar a la bandeja del horno y hornear hasta que las hojuelas de coco estén tostadas, vigilando que no se quemen y revolviendo de vez en cuando.
5. Retirar del horno y agregar una cucharadita de miel. Mezclar todo muy bien.
6. Dejar enfriar completamente antes de guardar en un contenedor hermético.
7. Servir acompañado de frutas frescas o con mi Budín de Chía y Chocolate. ¡Simplemente delicioso!

PORRIDGE LOW CARB

Para esta receta usamos LSA (harina de linaza, maravilla y almendras). Si no la encuentras en el supermercado, prueba hacer tu propia mezcla de LSA.



Ingredientes (2 porciones)

- ¼ taza de harina de almendras
- 2 cdas de LSA
- 1 cda de semillas de chía
- 2 cdas de coco rallado
- ½ plátano (banana), molido
- 1 taza de leche de almendras (sin azúcar o endulzante)
- ½ taza de agua caliente
- 1 cdta de canela
- Pizca de sal

LSA

- 3 cdas de linaza,
- 2 cdas de maravilla
- 1 cda de almendras

Información Nutricional - Porción	
Peso (gramos)	249
Calorías	239
Proteínas (gramos)	6.7
Grasas (gramos)	16
Carbohidratos netos (gramos)	14.2

Preparación

1. En una olla pequeña, añadir la harina de almendras, LSA y chía. Cubrir con el agua y la leche. Revolver bien.
2. Agregar el plátano, canela y pizca de sal.
3. Continuar revolviendo hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Servir con mantequilla de almendras, un puñado de berries o hojuelas de coco.

Preparación LSA

Trituras en una procesadora de alimentos hasta conseguir consistencia de harina. Con estas cantidades obtienes ¾ de taza de LSA (si quieres más cantidad, aumenta la cantidad de la medida, conservando las proporciones)

BUDÍN DE CHÍA Y BERRIES

La chía es una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos alfa-linoleico, además de tener bajo índice glicémico. Cuando las semillas de chía se combinan con agua, forman un gel que nos hace sentir saciados por más tiempo.



Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de moras, frescas o congeladas
- ½ taza de arándanos, frescos o congelados
- ½ taza de frambuesas, frescas o congeladas
- 1 taza de leche de coco
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 4 cucharadas de semillas de chía
- ½ taza de mix de berries frescos, para servir

Preparación

1. Colocar las moras, arándanos, frambuesas, vainilla y leche de coco en una procesadora de alimentos de alta velocidad y echar a andar hasta que quede bien batido.
2. Mezclar con las semillas de chía en un bowl grande, hasta que las semillas de chía queden bien esparcidas en el batido, evitando que se apelotonen. Dejar remojar toda la noche.
3. Servir en 4 pocillos medianos con berries frescos.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	106
Calorías	74
Proteínas (gramos)	2.1
Grasas (gramos)	3.5
Carbohidratos netos (gramos)	4.6

PALTA ASADA CON HUEVO

Este delicioso desayuno te entregará saciedad y todo lo que necesitas para pasar una mañana llena de energía y claridad mental: fibra, proteína y grasas saludables.



Ingredientes (2 porciones)

- 1 palta mediana a grande
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 poquito de pimienta
- 1 puñado de cilantro picado finito

Preparación

1. Precaliente el horno a 175 C.
2. Asegurarse de que las paltas (aguacates) estén a temperatura ambiente.
3. Cortar la palta (aguacate) en dos mitades y descartar el huesco (semilla).
4. Con una cuchara, saque aproximadamente 1 a 1,5 cucharadas de palta (aguacate) para crear suficiente espacio para el huevo. Priorizar agrandar hacia lo ancho más que hacia abajo.
5. Ponga las mitades de palta en una bandeja o molde para hornos sin retirar la cáscara/piel de la fruta.
6. Vierta el contenido de un huevo en un pocillo y, con la ayuda de una cuchara, transfiera cuidadosamente la yema y parte de la clara a una de las mitades de palta. Luego repita el mismo proceso con la otra mitad.
7. Poner la fuente en el horno y cocinar por 15 a 20 minutos.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	154
Calorías	233
Proteínas (gramos)	8.4
Grasas (gramos)	20
Carbohidratos netos (gramos)	2.3

PALTA RELLENA CON POLLO

Este delicioso desayuno te entregará saciedad y todo lo que necesitas para pasar una mañana llena de energía y claridad mental: fibra, proteína y grasas saludables. Si prefieres, puedes reemplazar el pollo por atún.



Ingredientes (2 porciones)

- 200g de palta/aguacate maduro (1 mediano)
- 150g de pechuga de pollo cocida fría
- 50g de pimiento rojo
- 25g de cebolla morada
- 10g de hojas de cilantro
- 15g de mayonesa
- 5g de mostaza Dijon
- ½ limón
- Sal

Preparación

1. Cortar la palta/ aguacate con piel por la mitad y sacar la semilla.
2. Sacar con la cuchara parte de la pulpa de la palta sin llegar a la piel y colocarla en el bowl. Dejar las mitades con la piel en un plato.
3. Añadir al bowl el limón, una pizca de sal y la mitad del cilantro. Mezclar con un tenedor junto con la pulpa de palta/aguacate hasta obtener una pasta.
4. Añadir el pollo, el pimiento, la cebolla, la mayonesa y la mostaza en otro bol. Remover. Pasar al bol con la pasta de aguacate.
5. Rellenar las mitades de palta/aguacate con el pollo y esparcir el resto del cilantro. Servir. .

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	170
Calorías	286
Proteínas (gramos)	19.5
Grasas (gramos)	19
Carbohidratos netos (gramos)	4

PASTA DE POLLO

Esta deliciosa pasta de pollo es baja en calorías y rica en proteínas de alta biodisponibilidad. Ideal para comenzar el día.



Ingredientes (5 porciones)

- 1 pechuga de pollo grande (aprox. 265 gramos)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- Romero a gusto
- Sal a gusto
- 1 poquito de pimienta

Preparación

1. Colocar la pechuga de pollo y el romero en una olla pequeña.
2. Agregar 2 a 3 tazas de agua hirviendo.
3. Cocinar a fuego a medio por 15 minutos.
4. Colocar la pechuga de pollo ya cocinada en una procesadora de alimentos y agregar el aceite de oliva, sal, pimienta y un poco del caldo.
5. Procesar hasta alcanzar la consistencia deseada.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	53
Calorías	84
Proteínas (gramos)	11
Grasas (gramos)	4
Carbohidratos netos (gramos)	-

PAN DE QUÍNOA Y SEMILLAS

Esta receta logra el equilibrio perfecto entre proteínas, grasas saludables y fibra, además de ser bajo en carbohidratos en comparación con un pan convencional.



Ingredientes (16 porciones)

- 1½ taza de harina de quínoa
- 1 taza de semillas de maravilla
- ½ taza de semillas linaza (idealmente dorada)
- ½ taza de almendras
- 4 cucharadas de Psyllium husk o fibra de psyllium*
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de sal fina del Himalaya
- 1 cucharada de miel pura de abeja
- 3 cucharadas de aceite de coco prensado en frío o aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- 1½ taza de agua filtrada

* Puedes reemplazar Psyllium por linaza molida

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes secos y, por separado, mezclar el aceite, el agua y la miel.
2. Con una juguera o procesadora de alimentos, combinar los ingredientes secos hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Agregar los ingredientes líquidos y mezclar muy bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Poner la masa en un molde de silicona para pan. Con una cuchara de palo aplanar la superficie. Dejar reposando toda la noche ú 8 horas durante el día.
5. Hornear a 175°C por 40 minutos. Luego sacar del molde y poner boca abajo sobre papel engrasado. Hornee por otros 30 minutos. Estará listo cuando al dar golpecitos con una cuchara de palo; suena hueco.
6. Por más tentador que sea, ¡no rebanar el pan hasta que se haya enfriado!

Información Nutricional - Porción	
Peso (gramos)	69
Calorías	204
Proteínas (gramos)	6.6
Grasas (gramos)	14
Carbohidratos netos (gramos)	10.6

PAN KETO DE ALMENDRAS, LINAZA Y MARAVILLA



Ingredientes

- 2 tazas de linaza (preferentemente dorada)
- 1 taza de semillas de maravilla o girasol
- ½ taza de almendras
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cdas de harina de coco
- 2 cdas de psyllium husk (opcional)
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1 cdta de sal de mar
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- 1 cdta de vinagre de sidra de manzana
- 1 ½ tazas de agua

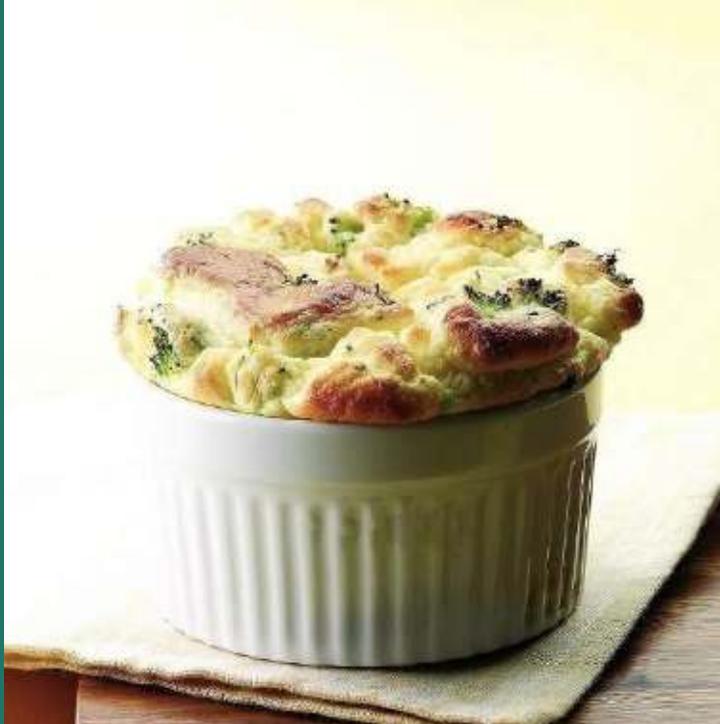
Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	55
Calorías	217
Proteínas (gramos)	8.2
Grasas (gramos)	17
Carbohidratos netos (gramos)	3.7

Preparación

1. En una juguera o procesadora de alimentos triturar las 2 tazas de linaza, 1 taza de semillas de maravilla y ½ taza de almendras hasta que quede como harina. Esta combinación se llama LSA por sus siglas en inglés (linseed, sunflower and almond)
2. En un bowl grande, mezclar muy bien el LSA con la harina de almendras, harina de coco, Psyllium husk, polvos de hornear, bicarbonato de sodio y sal.
3. En medio del bowl hacer un hoyo para agregar el agua y la sidra de manzana. Con una espátula mezclar todo, asegurándose que toda la masa este humedecida por el agua.
4. Colocar la masa en el molde y aplastar con la espátula para asegurarse que la base quede bien rellena de masa. Dejar reposar unos 15 minutos.
5. Mientras tanto, precalentar el horno a 170°C y preparar un molde de pan para hornear de aproximadamente 21 x 11 cm.
6. Hornear por 50 – 60 minutos. Chequear con un mondadientes si sale seco.
7. Una vez listo, sacar del horno y dejar enfriar. Remover del molde y rebanar.

SOUFFLÉ DE BRÓCOLI



Ingredientes (6 porciones)

- 1 ½ taza de floretes de brócoli
- 6 huevos, yema y clara separados
- 2 cdas de aceite de oliva o de coco
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar añadida
- 1 cda de harina de coco o 2 cdas de harina de almendras
- Pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional 1: queso parmesano vegano, levadura nutricional o queso de cabra

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar 6 moldes para muffins o 6 ramekins o pocillos aptos para horno.
2. En una olla de agua caliente, echar los floretes de brócoli con una cucharadita de sal, y cocerlos al dente (aproximadamente 5 minutos) . Picar los floretes en cortes más pequeños y dejar enfriar.
3. Batir las claras a punto nieve.
4. Hacer una salsa bechamel ligera con el aceite de oliva o de coco, la harina (de coco o almendras) y la leche. Sazonar con sal y pimienta a gusto y una pizca de nuez moscada.
5. Unir la salsa bechamel con el brócoli y las yemas de huevo. Incorporar la claras batidas con movimientos envolventes. Agregar ingredientes opcionales como queso parmesano vegano, levadura nutricional o queso de cabra. Rectificar la sal.
6. Verter la mezcla en los moldes o ramekins y llevar al horno por 10 minutos, hasta que cuaje y la superficie este dorada.
7. Servir al desayuno o como plato principal en tus comidas, acompañado de ensalada mixta de hojas verdes y verduras.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	118
Calorías	134
Proteínas (gramos)	7.3
Grasas (gramos)	10
Carbohidratos netos (gramos)	2

FRITTATA O TORTILLA DE HUEVOS

Esta receta puede sacarte de apuros cuando no dispones mucho tiempo para cocinar.

Acá te dejo los pasos básicos para una tortilla perfecta y algunas ideas de rellenos que no fallan. Basta que tengas un par de huevos y alguna que otra verdura para tener un tortilla esponjosa, nutritiva y deliciosa.



Ingredientes (2 porciones)

- 3 huevos, separados en claras y yemas
- 1 cda de ghee, mantequilla o aceite de coco, derretida y enfriada a temperatura ambiente
- 1 cda de ghee, mantequilla o aceite de coco, para la sartén
- Sal y pimienta a gusto

Opciones de relleno (elegir una de estas alternativas)

- ½ zapallo italiano (calabacín) y 1 zanahoria rallada
- 1 taza de espinacas (o acelgas) picada fina y salteada con tocino en cubos
- ½ cebolla pequeña sofrita con 1 taza de espinacas picada fina condimentada con una pizca de nuez moscada y ajo en polvo
- 1 lata pequeña de atún con 1 cda de alcaparras
- 1 cebollín picado, ¼ taza de mix de perejil, tomillo y orégano fresco
- 250g de champiñones, 100g de queso de cabra y hierbas frescas

Preparación

1. En un bowl grande, batir las claras con una pizca de sal, hasta que lleguen a punto nieve.
2. Por separado, batir las yemas y el ghee derretido.
3. Agregar a las claras batidas, las yemas y el relleno de la tortilla elegido, y mezclar con movimientos envolventes hasta que quede todo incorporado, pero cuidando no sobre-mezclar.
4. Calentar la otra cucharada de ghee en una sartén y verter la mezcla.
5. **Si la sartén no es apta para horno**, cocinar por unos minutos hasta que sea posible voltearla y continuar cocinando por el otro lado. Cuidar que no se queme la base. Una vez dorada por ambos lados, retirar del fuego y servir.
6. **Si la sartén es apta para horno**, cocinar por 5 minutos a fuego medio y luego colocar la sartén en el horno precalentado a 200°C. Hornear por 10-15 minutos o hasta que la frittata esté lista.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	88
Calorías	219
Proteínas (gramos)	9.5
Grasas (gramos)	20
Carbohidratos netos (gramos)	0.5

02

Almuerzos y Cenas



PESCADO AL HORNO

Este pescado al horno está inspirado en una receta tradicional griega, Psari Plaki. Es una receta muy sencilla de preparar y el resultado es una comida deliciosa, ideal.

Elige filetes de pescado como la merluza, reineta o congrio) Evita aquellos que encabezan la cadena alimenticia (pescados de gran tamaño) puesto que suelen tener un nivel de mercurio más alto que los pescados más pequeños. Mejor aún si eliges aquellos de pesca sustentable.



Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de pescado blanco (reineta, merluza o congrio)
- 2 cebollas moradas, en corte pluma
- 2 dientes de ajo, picado fino
- 2 zanahorias, en rodajas delgadas
- 2 ramitas de apio, picado en rodajas delgadas
- 150ml de vino Sauvignon Blanc
- 400g de tomates maduros, picados en cubos
- Jugo de 1 limón
- 1 cdta de mejorana u orégano
- 1 cda de aceite de oliva/ghee, para sofreír
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cdas de perejil picado para servir

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Calentar un poco de aceite en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo, por 5 minutos o hasta que hayan ablandado. Agregar el vino y llevar a ebullición.
3. Añadir el tomate, el jugo de limón, sal y pimienta y cocer a fuego lento por 20 minutos. Incorporar el perejil picado y la mejorana.
4. En una fuente para hornear, disponer el pescado y la mezcla de tomate y cebolla alrededor del plato. Rociar con un chorrito de aceite y salpimentar a gusto.
5. Hornear por unos 30 - 40 minutos, dependiendo del tamaño de los filetes de pescado, hasta que el pescado se separe fácilmente con un tenedor.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	383
Calorías	356
Proteínas (gramos)	30
Grasas (gramos)	16
Carbohidratos netos (gramos)	9.1

PAPILLOTE DE PESCADO

Papillote, término de origen francés, es una técnica culinaria que consiste en envolver los alimentos para luego cocinar. Sin embargo, esta técnica se ha usado por siglos.

Originalmente se envolvía el pescado en hojas de banano para poner a asar sobre las brasas del fogón. Hoy en día usamos papel para hornear y dejamos que el pescado se cueza en los jugos que se desprenden de él y los demás ingredientes, resultando un pescado tierno, aromático y jugoso.



Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de pescado, sin hueso y sin piel
- Papel para hornear o engrasado
- 200g de tomates cherry cortados por la mitad, o 2 tomates, en cubos
- ½ zapallo italiano (o calabacín), cortado en cubos, en julianas o noodles
- 4 fondos de alcachofa o espárragos, en cortes de 4 cm
- ½ cebolla morada en plumas
- cilantro fresco, picado
- aceite de oliva/ghee
- Sal y pimienta negra a gusto
- Jugo de ½ limón
- 2 limones, cortados en cuartos para servir

Preparación

1. Ingredientes (4 porciones)
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. Recortar 4 rectángulos de papel para hornear de un tamaño de un poco más del doble del filete de pescado.
4. Rociar un poco de aceite de oliva/ghee y disponer el pescado sobre el papel, luego la cebolla, el tomate, zapallo italiano y la mitad del cilantro. Salpimentar y agregar unas gotas de jugo de limón y un poco de cilantro picado
5. Cerrar los envoltorios uniendo los extremos, enrollando como si fuera el pliegue de una empanada. La apertura del papel debe quedar hacia arriba para que los jugos se evaporen. Luego, plegar los extremos cortos del paquete, enrollándolos unas 3 veces sobre sí mismos.
6. Hornear por 20 minutos.
7. Servir el pescado envuelto en el papillote, abriendo cuidadosamente con limón y cilantro fresco.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	280
Calorías	304
Proteínas (gramos)	33
Grasas (gramos)	13
Carbohidratos netos (gramos)	10.9

POLLO A LA CAZADORA

El pollo es guisado en una deliciosa salsa de tomates y verduras, resultando un plato fácil y económico de preparar para el almuerzo o cena. Es rico en proteínas, grasas saludables, colágeno, proteínas, minerales, vitaminas, fibra y más.



Ingredientes (6–8 Porciones)

- 6 ú 8 presas de pollo.
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 cebollas, en corte pluma
- 1 pimentón rojo, en julianas
- 1 pimentón verde, en julianas
- 2 tomates grandes y maduros o un tarro de 400g de tomates, libre de BPA
- 1 palo de apio
- 1 taza de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra

Preparación

1. En una cacerola calentar el aceite a fuego medio-alto. Dorar bien las presas de pollo por ambos lados. Una vez que las presas estén doradas, retirar y colocar sobre una tabla para cortar.
2. Agregar las cebollas a la cacerola y dorar por algunos minutos. Mientras tanto, sazonar el pollo con sal y pimienta.
3. Una vez que las cebollas estén doradas, agregar el vino blanco, aprovechando de raspar el fondo con una cuchara de palo. Bajar el fuego y agregar las presas de pollo y el resto de las verduras.
4. Tapar la cacerola y continuar cocinando el pollo a fuego lento por unos 40 minutos o hasta que esté bien blando.
5. Servir acompañado de arroz de coliflor y una ensalada de hojas verdes.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	209
Calorías	231
Proteínas (gramos)	15
Grasas (gramos)	14
Carbohidratos netos (gramos)	4.7

RICOTTA ASADA A LAS FINAS HIERBAS



Ingredientes

- 500g de queso de ricotta
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 cdas de tomillo fresco
- 2 cdas de romero fresco
- 1 cdta de ají de color (chile) o pimienta de cayena, en polvo o flakes
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva

Preparación

1. Colocar la ricotta en un colador de malla cerrada y dejar drenar por un rato para que escurra el suero que pudiera contener.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. Engrasar con aceite dos ramekins o bowls de cerámica aptos para horno, con capacidad de 250ml.
4. En un bowl, mezclar bien la ricotta drenada, los huevos, tomillo, romero,, ají, sal y pimienta.
5. Repartir la mezcla entre los dos ramekins
6. Hornear por 30 minutos o hasta que esté dorado y la preparación cuaje. Dejar enfriar por al menos 30 minutos.
7. Servir con hojas frescas de orégano, sal de mar o pimienta molida, semillas de maravilla y/o crackers de almendras y semillas (búscala en la sección de recetas).

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	155
Calorías	227
Proteínas (gramos)	18
Grasas (gramos)	14
Carbohidratos netos (gramos)	7.2

BUTTER CHICKEN ESTILO PALEO



Ingredientes (6 porciones)

- 700g de muslo de pollo cortado en cubitos
- 400ml crema de coco
- 4 cucharadas de ghee, mantequilla o aceite de coco, extra virgen y prensado en frío
- 1 cebolla grande, picada
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita paprika o ají molido
- 2 cucharaditas de garam masala (si no encuentra, ignorar)
- 3 cucharadas de pasta de tomates
- 1 cucharadita de sal de mar o del Himalaya
- 2 cucharadas de jugo de limón

Preparación

1. Calentar el aceite/ghee en una sartén o wok grande a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y Saltear por 3 minutos o hasta que comience a volverse transparente. Bajar el fuego, agregar los condimentos y revolver bien.
3. Agregar la pasta de tomate y cocinar por 1 o 2 minutos más. Añadir la sal, el jugo de limón, la crema de coco y revolver bien.
4. Subir el fuego a temperatura media y dejar cocinar por unos minutos. Luego agregar el pollo y revolver bien.
5. Tapar la sartén o wok y cocinar por unos 20 a 25 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la salsa haya espesado.
6. Servir con hojas de perejil o cilantro espolvoreado y acompañado con arroz de coliflor.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	235
Calorías	458
Proteínas (gramos)	26
Grasas (gramos)	37
Carbohidratos netos (gramos)	7.1

PECHUGA DE POLLO ASADA CON LIMÓN Y ESPECIAS



Ingredientes (4 porciones)

- 4 pechugas de pollo deshuesada, sin piel
- Sal del Himalaya
- Pimienta molida
- 2 cdas de anís seco
- 2 cdta de semillas de hinojo
- 1 cda de ghee
- 1 cda de aceite de olvida
- Jugo de 1 limón
- Hojas de albahaca, picada

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un bowl dejar marinando por mínimo media hora (de preferencia más de 2 horas) las pechugas de pollo con jugo de limón, sal, anís, semillas de hinojo y aceite de oliva.
3. Calentar el ghee en un sartén y dorar las pechugas por ambos lados. Retirar del fuego y disponer las pechugas de pollo sobre la bandeja del horno, incluyendo el jugo en el que fueron marinadas.
4. Hornear por 50 minutos, girándolas cuando haya pasado la mitad del tiempo.
5. Servir el pollo con albahaca picada

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	152
Calorías	211
Proteínas (gramos)	31
Grasas (gramos)	8.3
Carbohidratos netos (gramos)	1.4

SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de pollo natural, idealmente orgánico, trozado en tiritas
- 1 pimentón rojo
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón amarillo
- 1 zanahoria
- 100g de porotos verdes de la estación
- 100g de brócoli, en trozos pequeños
- 100g de champiñones
- 3 hojas grandes de kale
- 50g semillas de maravilla
- Sal de mar o del Himalaya
- 1 cucharadita de jengibre, en polvo o rallado
- 1 cucharada de cúrcuma, en polvo o rallada
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ taza de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva, prensado en frío

Preparación

1. Calentar el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Colocar el pollo trozado en la sartén y cocinar por unos 5 minutos. Retirar del fuego y reservar en un bowl.
2. Cortar las zanahorias y pimentones en juliana. Cortar las puntas y retirar las fibras laterales de los porotos verdes.
3. Calentar un wok a fuego medio-alto con aceite de oliva, jengibre y cúrcuma. Luego de unos 2 minutos, agregar la pimienta negra.
4. Agregar el brócoli y las zanahorias. Una vez que el brócoli comience a tomar un color verde brillante, agregar el resto de las verduras y el pollo.
5. Sazonar con sal y saltear todos los ingredientes hasta que el pollo esté cocido.
6. Agregar las semillas de maravilla. Mezclar bien para finalmente agregar el perejil picado.
7. Servir con un acompañamiento de arroz de coliflor o con zuchinni noodles.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	295
Calorías	332
Proteínas (gramos)	33
Grasas (gramos)	17
Carbohidratos netos (gramos)	8.4

POLLO GRILLADO MARINADO EN ESPECIAS



Ingredientes (4 porciones)

- 2 pechugas de pollo, deshuesada y sin piel
- 1 ½ cdta de aceite de coco, derretido
- 1 ½ cda de vinagre de sidra de manzana
- ½ cdta de sal
- ¼ cdta de pimienta
- 1 cdta de orégano seco
- 1 cdta de albahaca seca
- 1 cdta de paprika o merkén
- 1 cda de romero fresco
- Pizca de pimienta (opcional)

Preparación

1. Si es a la parrilla, encender el fuego. Si usa una paila para grillar, engrasar con aceite.
2. Colocar el pollo en una bowl o plato no muy profundo y cubrir con aceite y vinagre de sidra de manzana por ambos lados.
3. Por separado mezclar las especias y cubrir las pechugas de pollo por ambos lados.
4. Dejar marinar por al menos 15 minutos (o toda la noche cubierta en el refrigerador).
5. Asar el pollo en la paila para grillar o en la parrilla a fuego medio hasta que este cocido por dentro.
6. Servir caliente con ensalada mixta de verduras.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	131
Calorías	169
Proteínas (gramos)	28
Grasas (gramos)	5.1
Carbohidratos netos (gramos)	0.4

CARNE Y PAPAS FRITAS SALUDABLES

Una deliciosa manera de disfrutar un sabroso plato de manera saludable



Ingredientes (6 porciones)

- 8 papas peladas, cortadas en bastones
- 1 kg de filete de vacuno cortado en cubos
- 1 Kale, hojas separadas del tallo
- 2 zapallitos italianos grandes, cortados en forma de noodle con un cortador espiral o en julianas largas
- Aceite de oliva o de coco
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra

Preparación

1. Cortar las papas crudas en forma de bastones.
2. Hervir las papas por 5 minutos en una olla con agua hirviendo. Colar las papas bajo un chorro de agua fría.
3. Colocar las papas sobre papel para hornear en una fuente apta para horno. Rociar con aceite de oliva y hornear a 180°C durante 20 a 45 minutos, hasta que queden doradas.
4. Mientras tanto, calentar aceite de oliva/ghee en una sartén a fuego medio-alto y saltear los filetitos de carne. Cocinar durante 3 minutos por lado.
5. Retirar del fuego y colocar los filetes en un bowl y cubrir por 5 minutos.
6. Calentar aceite de oliva en dos sartenes a fuego medio.
7. Saltear los noodles de zapallo italiano y por separado el kale por unos 3 a 5 minutos.
8. Servir las papas fritas saludables, los filetitos de carne y los noodles de zapallito italiano.
9. Sazonar con sal y pimienta.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	363
Calorías	570
Proteínas (gramos)	37
Grasas (gramos)	35
Carbohidratos netos (gramos)	22.1

ASADO MOLIDO DE CARNE

El asado molido, conocido tradicionalmente en Chile como asado alemán, es una preparación económica y ideal para toda la familia.

Yo trato de elegir la carne molida de la mejor calidad posible. No solo me fijo en el contenido de grasa, si no que también de que venga de ganadería orgánica de libre pastoreo. Si no puedes conseguirla, otra buena alternativa es pedir en la carnicería que limpien y muelan un corte de posta rosada



Ingredientes (8 porciones)

- 1 cebolla grande, picada en cubos pequeños
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 450 gramos de carne molida
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 huevo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ají de color en polvo, merkén o ancho chile
- ½ cucharadita de sal
- 2 – 3 huevos duros (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una sartén mediana, calentar a fuego medio el aceite y cocinar la cebolla, revolviendo ocasionalmente, durante 8 minutos o hasta que esté dorada. Dejar enfriar.
3. En un bowl grande, mezclar bien todos los ingredientes. Colocar la mezcla de carne en un molde alargado de 17 x 7 cm. En caso de agregar huevos duros, rellenar solo un tercio del molde con la mezcla de carne, agregar los huevos duros en el centro y rellenar con el resto de carne.
4. Presionar bien y dejar parejo. Hornear por 40 minutos, desmoldar y volver a hornear por otros 15 minutos.
5. Servir.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	137
Calorías	161
Proteínas (gramos)	20
Grasas (gramos)	7
Carbohidratos netos (gramos)	2.9

CROQUETAS DE CARNE

Esta receta la preparo cada cierto tiempo en grandes cantidades y dejo todas las croquetas armadas y listas para cocinar. Separo las que necesito para esa semana y el resto las envuelvo en papel para hornear y las congelo en el freezer para las siguientes semanas.

Esto me ahorra mucho tiempo y es un excelente comodín para esos días en que tengo poco tiempo para cocinar.



Ingredientes (8 porciones)

- 500 g de carne molida
- 1 cebolla chica, picado fino
- ½ zanahoria mediana, rallada
- ½ zapallo italiano, rallado
- 1 huevo o 1 cda de linaza
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Calentar aceite en una sartén y sofreír la cebolla, hasta que la cebolla quede transparente o se comience a dorar. Esperar a que se enfríe.
2. Colocar la carne molida en un bowl y condimentar con sal y pimienta (agregar otros condimentos según el gusto)
3. Agregar la cebolla y huevo y mezclar bien todos los ingredientes.
4. Armar bolitas de carne con 2 cucharadas de la mezcla aproximadamente. Aplastar las bolitas de modo que se formen las croquetas de 2 cm de espesor (forma redonda de una hamburguesa).
5. Cocinar a la plancha o en el sartén, por 8 minutos dando vuelta las croquetas cada 2 minutos. Cubrir por otros 2 minutos para finalizar la cocción y servir.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	179
Calorías	212
Proteínas (gramos)	29
Grasas (gramos)	8.6
Carbohidratos netos (gramos)	2.2

PIZZA DE COLIFLOR MARGARITA



Ingredientes (4 porciones)

Base

- ½ coliflor, rallada fina
- 150g queso rallado
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 cdta de sal

Cobertura

- ½ taza de salsa de tomate (ver receta)
- 50 g queso parmesano
- 100 g queso mozzarella
- 1 ramita de hojas de albahaca fresca

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En un bowl grande, colocar la coliflor rallada, añadir el queso rallado, los huevos y la sal. Revolver bien.
3. Con una espátula, dividir la mezcla en dos papeles para hornear, esparciéndola finamente formando un círculo de 30 cm de diámetro,
4. Colocar en dos bandejas del horno y hornear unos 20 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
5. Retirar del horno. Esparcir la salsa de tomate sobre la corteza. Agregar el queso mozzarella, las hojas de albahaca, aceite de oliva y queso parmesano rallado.
6. Subir la temperatura a 220 °C y hornear durante 5-10 minutos o hasta que se caliente y el queso mozzarella se derrita.
7. Servir inmediatamente.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	179
Calorías	313
Proteínas (gramos)	23
Grasas (gramos)	20
Carbohidratos netos (gramos)	9.9

03

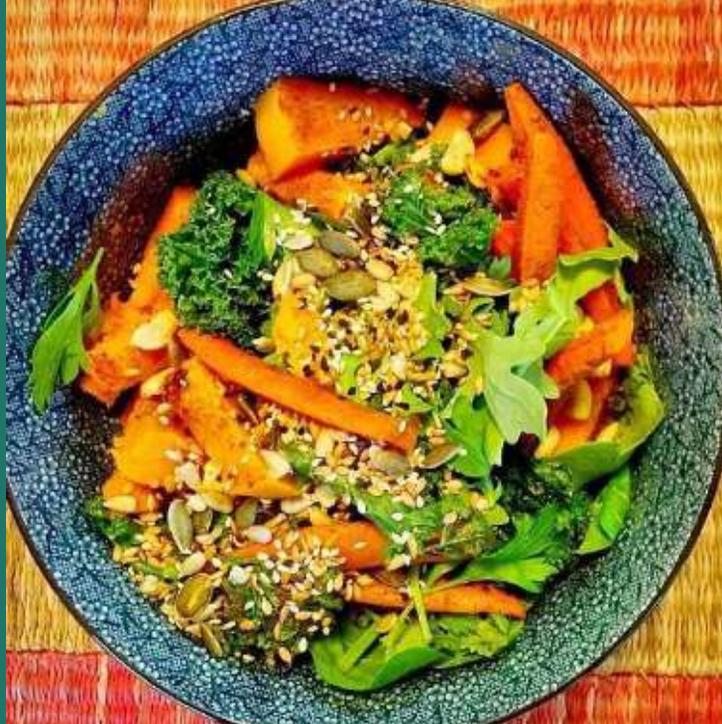
Guarniciones



ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

Una manera muy buena de incorporar verduras de la estación y de todo el espectro de colores, una gran cantidad de hojas verdes y grasas saludables a tu dieta, son ensaladas como las que propongo en esta receta.

Puedes adaptarla a tu gusto, cambiando una verdura por otra, pero lo que no puede faltar son el aderezo y las semillas tostadas!



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de zapallo, en cortes de 3 cm
- 200g de repollitos de bruselas, cortados por la mitad
- 1 cebolla morada, en corte pluma
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- Sal y pimienta a gusto
- 2 tazas de hojas de Kale, separado el tallo de las hojas
- 1 taza de rúcula o mix de lechuga
- ½ taza de mix de hierbas de perejil, cilantro y menta
- 2 cucharadas de mix de semillas tostadas

Aderezo

- 2 cucharadas de Tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una bandeja del horno, distribuir el zapallo, los repollitos de bruselas y la cebolla. Espolvorear la cúrcuma, canela, jengibre, sal y pimienta y agregar aceite de oliva. Asegurarse que los vegetales están cubierto de manera homogénea. Hornear por 35 minutos o hasta que las verduras estén cocinados.
3. En una sartén saltear las hojas de Kale hasta que las hojas se ablanden, aproximadamente 8 minutos.
4. Mezclar las hojas de rúcula (o mix de lechugas), mix de hierbas y Kale en un bowl grande para ensaladas. Combinar con las verduras asadas.
5. Mezclar ingredientes de aderezo muy bien y aderezar la ensalada, añadiendo al final las semillas tostadas.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	234
Calorías	109
Proteínas (gramos)	4.7
Grasas (gramos)	3.6
Carbohidratos netos (gramos)	13.8

ZUCCHINI NOODLES CON PESTO DE ESPINACA

Una rica alternativa para los amantes de los spaghettis, pero sin la enorme carga de carbohidratos que éstos tienen. Los zoodles como algunos los llaman también, son sorprendentemente saciadores. Acompáñalos de una ensalada mixta de hojas verdes y otras verduras para tener variedad de micro nutrientes, tan importantes en una dieta balanceada.



Ingredientes (4 porciones)

Zucchini Noodles

- 3 zapallos italianos medianos
- 1½ cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta

Pesto

- 1 taza de espinacas o kale fresco, remojado en agua caliente por 10 minutos
- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- ¼ taza de perejil
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- ½ taza de mezcla de almendras y/o castañas de cajú y/o nueces y/o pistachos y/o semillas de maravilla
- Jugo de un limón
- ½ cucharada de sal rosada del Himalaya

Preparación

1. En una procesadora de alimentos, colocar todos los ingredientes del pesto hasta alcanzar la consistencia deseada.
2. Cortar los zapallos italianos en forma de spaghetti. Se puede realizar con un utensilio especial para hacer los noodles de verduras, o bien, con una mandolina usando la opción de corte en juliana. Otra opción es utilizar un cuchillo pelador de papas, pelando el zapallo a lo largo.
3. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio alto. Agregar los zapallos italianos y saltear por 2 minutos, o hasta que comiencen a ablandarse. Aliñar con sal y pimienta, agregar el pesto y mezclar bien. Continuar cocinando por otro minuto.
4. Servir caliente.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	145
Calorías	278
Proteínas (gramos)	4.0
Grasas (gramos)	28
Carbohidratos netos (gramos)	3.6

CAULIRICE O ARROZ DE COLIFLOR



Ingredientes (4 porciones)

- ½ de coliflor
- ¼ de brócoli, rallado
- ½ cucharadita de cúrcuma molida*
- ¼ cucharadita de canela molida*
- ¼ cucharadita de jengibre molida*
- Pizca de pimienta negra molida*
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de aceite de oliva/ghee

* Prueba reemplazar las especias con una cucharadita de mix para Latte de cúrcuma

Nota: Para hacer de este acompañamiento una opción más nutritiva aún, combínalo con zapallo italiano rallado y zanahoria rallada.

Preparación

1. En un bowl grande, rallar la coliflor de manera que asemeje el tamaño de los granos de arroz. Rallar el brócoli del mismo tamaño.
2. Mezclar bien la coliflor, el brócoli rallado con la cúrcuma, canela, jengibre, pimienta y sal.
3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva/ghee.
- Agregas la mezcla y salteas a fuego medio por 2 a 5 minutos.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	102
Calorías	35
Proteínas (gramos)	2.3
Grasas (gramos)	0.9
Carbohidratos netos (gramos)	3.6

ENSALADA DE ZANAHORIAS ASADAS CON PALTA AGUACATE



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas medianas
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de merkén o páprika
- ½ cucharadita de sal
- 1½ cucharadas de aceite de palta
- 2 paltas, cortadas en cubitos
- 3 tazas de rúcula o ensalada mixta de rúcula, berros y lechuga
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un bowl mezclar el comino, merkén, ½ cucharadita de sal y 1 ½ cucharada de aceite de palta. Agregar las zanahorias y combinar bien.
3. Esparcir las zanahorias en una bandeja para hornear, forrada de papel engrasado. Asar por 25 minutos o hasta que pueda ser pinchada con un tenedor. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.
4. En un bowl grande, colocar la palta, la rúcula (o mix de hojas verdes) y las zanahorias tibias.
5. Sazonar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Mezclar bien y servir.

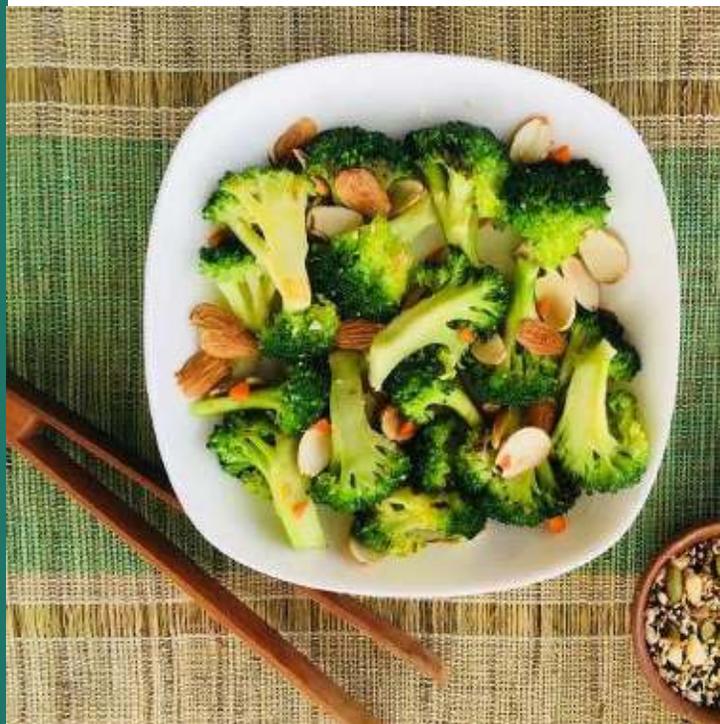
Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	264
Calorías	325
Proteínas (gramos)	3.8
Grasas (gramos)	27
Carbohidratos netos (gramos)	11

ENSALADA DE BRÓCOLI CON ALMENDRAS

Un excelente complemento para tus comidas rico en antioxidantes y vitaminas y bajo en carbohidratos

El brócoli contiene importantes cantidades de vitamina A, C, E, zinc, potasio, beta carotenos y aminoácidos, que potencian sus propiedades anticancerígenas. Además ayuda a eliminar toxinas tales como el ácido úrico y los radicales libres, purificando la sangre y la piel.



Ingredientes (4 porciones)

- 1 brócoli entero, cortado en ramilletes largos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ají rojo, picado fino
- 50g de almendras laminadas, tostadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal de mar y pimienta negra

Preparación

1. Blanquear el brócoli en un recipiente de agua hirviendo con una pizca de sal y remojar por unos 3 a 5 minutos, asegurando que mantenga su color verde brillante y firmeza (aunque ligeramente blando) al momento de sacarlo del agua. Colarlo y dejar escurrir toda el agua.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de coco, saltear el ají hasta que esté dorado. Agregar los ramilletes de brócoli y combinar bien.
3. Sacar del fuego, espolvorear las almendras y el jugo de limón. Aliñar a gusto y servir.

Nota: Por su alto contenido de fibra y oligosacáridos, para que sea más fácil de digerir, el brócoli debe ser cocinado antes de comerlo. La mejor manera de prepararlo es cocido al vapor o salteado, para reducir la pérdida de nutrientes y sabor. Cuida no sobre cocer el brócoli para que conserve su color verde y no pierda clorofila. El brócoli bien preparado debe estar cocido pero todavía crujiente

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	105
Calorías	140
Proteínas (gramos)	5.4
Grasas (gramos)	11
Carbohidratos netos (gramos)	5

VEGANESA ZANAHORIA Y JENGIBRE

Esta mayonesa sin huevo es ideal para acompañar ensaladas o untar tus snack de bastoncitos de zanahorias, pepino y apio.



Ingredientes

- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas
- ½ cdta de jengibre fresco
- 1 diente de ajo (opcional)
- Jugo de ½ limón
- Aceite de oliva
- Sal del Himalaya

Preparación

1. Cocer las zanahorias al vapor o en agua hasta que quede al dente. Dejar enfriar.
2. En una procesadora de alimentos o juguera, licuar con el jengibre, jugo de limón y el ajo hasta que se forme una puré.
3. Poco a poco, mientras continúa licuando, agregar el aceite de oliva para que emulsione y alcance la consistencia y textura deseada.
4. Condimentar con sal a gusto.
5. Dejar que se enfríe y servir. Mantener refrigerado.

* Se puede disminuir la cantidad de aceite agregando un poco de agua.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	21
Calorías	105
Proteínas (gramos)	-
Grasas (gramos)	11
Carbohidratos netos (gramos)	1.0

CHIPS DE CAMOTE SALUDABLES



Ingredientes (4 porciones)

- 2 camotes grandes, pelados y cortados en rodajas delgadas
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 2 cucharaditas de romero
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un bowl grande, mezclar las rodajas de camote con el aceite de coco, romero y sal.
3. Forrar una bandeja para hornear con papel para hornear o engrasado. Colocar las rodajas de papas, sin sobre poner una sobre otra. Hornear por 10 minutos. Voltar las papas y hornear por otros 10 minutos, cuidando retirar los chips de papa dulce que ya estén dorados.
4. Repetir este proceso hasta que todos los chips estén listos.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	73
Calorías	121
Proteínas (gramos)	1.1
Grasas (gramos)	7.0
Carbohidratos netos (gramos)	11.3

ZUCCHINI NOODLES

Cada día me sorprende más la versatilidad del zapallo italiano, o zucchini, y me encanta incorporarlo en muchas de mis comidas. Pero mi forma favorita es salteado en forma de spaghetti o noodle.

Esta receta es muy sencilla de hacer, muy baja en carbohidratos, libre de gluten, huevo y queso. Difícilmente decepcionará a los amantes de las pastas. Puede ser acompañado de una salsa de tomate tradicional, salsa bolognesa, pesto o con finas hierbas salteadas.



Ingredientes (4 porciones)

- 3 zapallos italianos medianos
- 1½ cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Cortar los zapallos italianos en forma de spaghetti. Se puede realizar con un utensilio especial para hacer los noodles de verduras, o bien, con una mandolina usando la opción de corte en juliana. Otra opción es utilizar un cuchillo pelador de papas, pelando el zapallo a lo largo.
2. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio alto. Agregar los zapallos italianos y saltear por 2 minutos, o hasta que comiencen a ablandarse. Aliñar con sal y pimienta.
3. Servir.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	152
Calorías	70
Proteínas (gramos)	1.8
Grasas (gramos)	5.5
Carbohidratos netos (gramos)	3.1

ENSALADA LISTA EN 5 MINUTOS



Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de rúcula
- ¼ palta en rodajas
- 1 tomate cortado en rodajas
- ½ taza de brotes de alfalfa
- 1 huevo duro cortado en rodajas
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva o de palta

Preparación

1. Combinar todos los ingredientes y aliñar con sal, pimienta, limón y aceite de oliva.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	277
Calorías	308
Proteínas (gramos)	9.0
Grasas (gramos)	27
Carbohidratos netos (gramos)	6.7

6 ADEREZOS PARA ENSALADAS

Acá te dejo estas deliciosas combinaciones de ingredientes para aliñar tus ensaladas y preparaciones.

Las instrucciones son simples: mezclar en una botella con tapa, agitar hasta que quedé todo bien combinado y ¡disfrutar!

1 TAHINI

¼ taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)
Jugo de un limón
1 pizca de sal
1 diente de ajo picado fino (opcional)
3 cdas de agua

2 VINAGRETA

2 cdas de vinagre de sidra de manzana
½ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

3 BÁLSAMICA

6 cdas de aceite de oliva
3 cdas de vinagre balsámico (sin endulzante)
1 cda de ajo picado fino (opcional)
Sal y pimienta a gusto

4 DE NUEZ

¼ taza de aceite de nuez
1 cda de vinagre de vino blanco
½ cda de sal

5 CILANTRO

3 cdas aceite de oliva
1 cda vinagre de cidra de manzana
Pizca de sal
1 cda de pimienta negra molida
1 cda de semillas de cilantro molido o en polvo

6 THAI

1 diente de ajo, molido
¼ taza de mantequilla de Almendras
2 cdas de jugo de limón
2 cdas de salsa de soya
2 cdas de agua
1 cda de aceite de sésamo
1 cda de jengibre fresco rallado.

04 Snacks y postres



CRACKERS ALMENDRAS CON SEMILLAS



Ingredientes

- 1 taza de semillas de maravilla
- ½ taza de semillas de zapallo
- ½ taza de almendras
- ¼ taza de linaza molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 ½ cucharada de romero fresco
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite oliva
- 1 huevo

Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. En una procesadora de alimentos, colocar las almendras, semillas de maravilla, semillas de zapallo y procesar hasta que queden picadas. Agregar la linaza molida, sal, pimienta y romero y mezclar bien. Agregar el huevo vegano, el agua y el aceite de oliva y procesar hasta que quede bien combinado.
3. Colocar la masa en medio de dos pedazos de papel para hornear. Con un uslero, estirar la masa hasta que alcance 4mm de espesor. Cortar la masa en cuadrados y colocar sobre una bandeja para hornear. Hornear por 30 minutos o hasta que esté dorada y crujiente.
4. Deje enfriar completamente antes de servir.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	19
Calorías	84
Proteínas (gramos)	3.0
Grasas (gramos)	7.1
Carbohidratos netos (gramos)	1.5

9

SNACKS

LISTOS EN MENOS DE 5 MINUTOS

-
- 1** ½ TAZA DE ACEITUNAS
 - 2** 1 O 2 HUEVOS DUROS, REVUELTOS, OMELLETE O FRITOS
 - 3** BASTONCITOS DE ZANAHORIAS, PEPINO, APIO
 - 4** UN PUÑADO O ¼ TAZA DE FRUTOS SECOS, SIN TOSTAR, SIN SAL Y SIN ENDULZANTE
 - 5** ½ TAZA DE KIWI O BERRIES BAJOS EN AZÚCAR
 - 6** ½ PALTA O AGUACATE
 - 7** SARDINAS O ATUN ENLATADO (EN AGUA O ACEITE DE OLIVA)
 - 8** 30g DE CHIPS DE COCO LAMINADO, SIN ENDULZANTE
 - 9** 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE FRUTO SECO O SEMILLAS (ALMENDRAS, CASTAÑAS DE CAJÚ, MARAVILLA, AVELLANAS, ETC)
-

POSTRE PARFAIT PALEO



Ingredientes (6 porciones)

- ½ taza semillas de sésamo
- ½ taza de semillas de zapallo
- ½ taza de semillas de maravilla
- ½ taza de linaza dorada
- ½ taza de almendras
- ½ taza de coco rallado, sin endulzar
- 1 taza de mix de frutos del bosque congelados
- 1 zanahoria grande, rallada fina
- Crema de coco
- Frutos del bosque frescos para servir

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y cubrir dos bandejas con papel para hornear.
2. En una bandeja esparcir las semillas y tostar por alrededor de 15 minutos. En la otra bandeja colocar las almendras y el coco y hornear por alrededor de 8-10 minutos. Vigilar las dos bandejas que no se quemen, revolver y retirar antes, si es necesario. Una vez que los ingredientes estén listos, combinar bien y esperar a que se enfríen un poco.
3. Entre tanto, en una ollita pequeña, calentar a fuego medio el mix de frutos del bosque o berries hasta que tenga la consistencia de una salsa. Con un tenedor, aplastar algunos de los berries para que se parezca más un puré. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Combinar las zanahorias ralladas con las semillas tostadas.
5. En un vaso, agregar un poco de la salsa de frutos del bosque en la base, luego crema de coco, semillas tostadas, frutos del bosque frescos y repetir hasta llenar el vaso.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	96
Calorías	344
Proteínas (gramos)	10
Grasas (gramos)	26
Carbohidratos netos (gramos)	13

SMOOTHIE BOWL DE BERRIES



Ingredientes (2 porciones)

- 1½ tazas de frambuesas (frescas o congeladas)
- ½ taza de arándanos (frescos o congelados)
- ½ taza de yogur de coco o crema de coco
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón

Para servir

- 2 cucharadas de pepitas de zapallo
- 2 cucharadas de semillas de maravilla
- 2 cucharadas de hojuelas de coco (o coco laminado) tostadas
- ½ taza de berries frescos

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes del smoothie en una procesador de alta velocidad hasta que se forme el batido.
2. Distribuir el batido en dos bowls medianos y servir con las pepitas de zapallo, semillas de maravilla, hojuelas de coco y berries frescos.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	289
Calorías	182
Proteínas (gramos)	5.5
Grasas (gramos)	4.1
Carbohidratos netos (gramos)	24.7

MUFFIN DE ZUCCHINI Y ZANAHORIA



Ingredientes (9 porciones)

- 6 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharada de linaza dorada molida
- 1 cucharadita de canela
- 1½ cucharadita de polvos de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½taza de zanahoria rallada
- ½ taza de zucchini (zapallitos italianos) rallado
- 3 huevos ¼ taza de miel
- ¼ taza leche de coco o almendras
- 2 cucharadas aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharada de vinagre sidra de manzana

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar los moldes de muffin.
2. En un bowl grande combinar los ingredientes secos: harina de coco, linaza dorada molida, canela, polvos de hornear, bicarbonato de sodio. Mezclar bien y reservar.
3. En otro bowl grande combinar bien los ingredientes húmedos: zanahoria rallada, zucchini rallado, huevos veganos, miel, leche de coco, aceite de coco, extracto de vainilla y vinagre de sidra de manzana.
4. Combinar la mezcla húmeda con los ingredientes secos, hasta que quede un batido húmedo y poroso.
5. Con una cuchara llenar ¾ de los moldes de muffin.
6. Hornear por 25 a 30 minutos, o hasta que estén dorados (¡si pincha con un monda-dientes el centro y sale limpio, está listo!). Sacar del horno y dejar enfriar antes de servir.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	56
Calorías	117
Proteínas (gramos)	3.5
Grasas (gramos)	6.1
Carbohidratos netos (gramos)	10.9

KUCHEN DE MIGA Y ARÁNDANOS



Ingredientes (6 porciones)

- 2 tazas de arándanos frescos
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de almendras peladas y cortadas
- ¼ taza de aceite de coco, derretido
- 1 cda de miel
- 1 cdta de canela en polvo
- Pizca de sal
- Pizca de nuez moscada

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl combinar los arándanos con el jugo de limón y distribuir en 6 pocillos individuales para hornear.
3. En el mismo bowl, mezclar el resto de los ingredientes hasta que queden bien combinados. Colocar la mezcla de almendras en cada pocillo, cubriendo los arándanos.
4. Hornear por 30-35 minutos hasta que la superficie se vea dorada.
5. Puede ser servido tibio o frío.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	76
Calorías	225
Proteínas (gramos)	5.1
Grasas (gramos)	18
Carbohidratos netos (gramos)	9.2

NICE CREAM DE CHOCOLATE



Ingredientes (4 porciones)

- 4 plátano (banana) maduros pelados, cortados en rodajas y congelados previamente durante 12 horas
- 3 cdas de cacao en polvo
- ¼ taza de crema de coco
- 1 cdta de vainilla
- ¼ taza de mantequilla de maní (o de almendras)
- Pizca de sal de mar

Preparación

1. Colocar en una licuadora o procesadora de alimentos la crema de coco, plátanos congelados, cacao en polvo, vainilla y mantequilla de maní (o de almendras). Si tu licuadora o procesadora no es de alta potencia, puedes dejar descongelando unos minutos el plátano (banana) o agregar un poco más de crema de coco, cuidando que no sea demasiado y quede como un smoothie.
2. Echar a andar la licuadora hasta que la mezcla quede cremosa. Si es necesario ir revolviendo por las orillas del jarro con una espátula, cuidando que no toquen las aspas de la licuadora, hasta lograr la consistencia deseada.
3. Servir inmediatamente o dejar en el congelador por 1 hora para poder servir bolitas de helado.

Información Nutricional - Porción

Peso (gramos)	155
Calorías	275
Proteínas (gramos)	6.2
Grasas (gramos)	15
Carbohidratos netos (gramos)	27.9