

BONUS
RECETARIO
DE
OBSEQUIO

BienStart

EXPRESS

4 semanas que transforman tu vida



**NO ES UNA DIETA,
ES UN ESTILO DE VIDA.**

- Plantilla para diseñar tus comidas fáciles y deliciosas
- MÁS DE 15 MENÚS con recetas y porciones definidas
- Recetas de cócteles deliciosamente irresistibles
- Meriendas y postres para cualquier antojo
- BONUS: Recetario BienStart

My
WHOLISTIC
Way

Bienvenida y te felicito por tomarte en serio tus objetivos de salud y bienestar que sin una guía puede que en pocos días sean abandonados.

Quiero recordarte que esto no es un consejo médico, sino sugerencias para inspirarte, motivarte y proporcionarte estructura.

Como siempre digo, la alimentación es uno de los pilares que puede contribuir a nuestra salud o, por el contrario, restarnos años de vida.

Quienes creen que comer bien es aburrido, caro, restrictivo, se equivocan.

Esta guía te muestra que no se trata de seguir un menú rígido, sino de aprender una metodología con ideas creativas, recetas y objetivos claros, lo que hagas de enero a diciembre siempre será más relevante. Así que manos a la obra

Dale CLIC al video y en pocos minutos te explico como trabajaremos con la información

¡Buen provecho

Maryleo Rodríguez R
@mywholisticway

DESCARGA EL VIDEO



**TRANSFORMA TU VIDA,
SALUD Y BIENESTAR**



¿Qué **maravillas** trae esta GUÍA para TÍ?



Plantillas "modelo" para que puedas crear menús diarios para toda la vida.



5 bocadillos o "snacks" favoritos para antojos con balance y bienestar



Más de 15 menús de comidas diarias ya diseñados para ti, con sugerencias y porciones.



Consejos prácticos para comer bien y disfrutar sin tantas restricciones absurdas.



Recetas fáciles, versátiles, deliciosas para no extrañar tus comidas favoritas.



Recetario de cócteles irresistibles. Guía práctica para elegir bebidas alcohólicas.



Menú y recetario Bien Start para seguir inspirando y ampliando tus menus.



¡CÓMO DARLE FORMA A CADA UNA DE LAS TRES COMIDAS DEL DÍA!

DESAYUNO

Asegúrate de que todos tus desayunos, sin importar lo complicado o no que sean de preparar, incluyan **PROTEÍNA + VEGETALES + GRASA SALUDABLE**.



ALMUERZO

Asegúrate de que tu selección se base en los tres componentes esenciales: proteínas, carbohidratos y grasas. Escoge entre 150 y 200 g de la proteína que prefieras, 2-3 tazas de verduras crudas de la lista permitida y una porción de grasa saludable para cocinar, aderezar o finalizar tu plato. No olvides consultar la lista recomendada.

CENA

¡Olvida saltarte la cena y evita cenar tarde (después de las 7 pm) siempre que puedas! ¡Asegúrate de tener los 3 componentes en tu plato! 150-200 g de tu proteína favorita, 2-3 tazas de esos vegetales crudos de la lista mágica y no te olvides de una porción de grasa saludable para darle ese toque especial a tu platillo. ¡Mira la lista sugerida y a cocinar se ha dicho!



SNACKS

Los “snacks” o meriendas saludables lo son hasta que perdemos el control de las cantidades. Una alimentación bien diseñada no le daría mucho espacio a la necesidad de incluirlos, pero... la vida pasa y las urgencias por comer algo fuera de horas también.

Si es necesario, selecciona 1 o 2 opciones al día si es necesario.



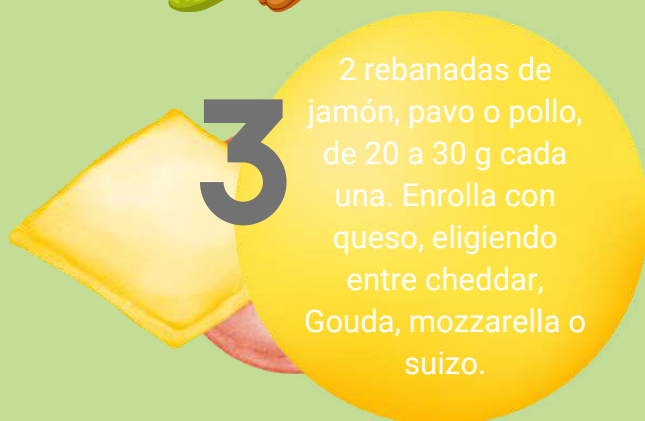
1

¡1 puñado de deliciosos frutos secos! Eso son entre 20 y 25 amiguitos como almendras, nueces y pistachos.



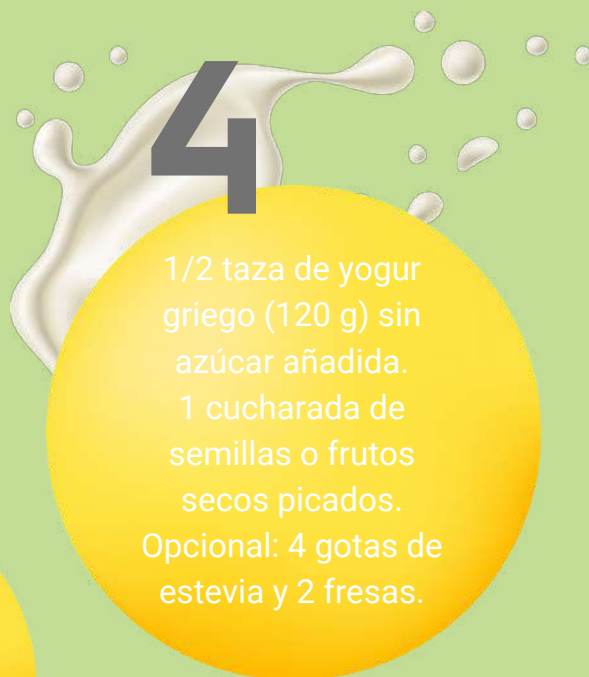
2

1/2 aguacate/
palta
con sal y
pimienta



3

2 rebanadas de jamón, pavo o pollo, de 20 a 30 g cada una. Enrolla con queso, eligiendo entre cheddar, Gouda, mozzarella o suizo.



4

1/2 taza de yogur griego (120 g) sin azúcar añadida.
1 cucharada de semillas o frutos secos picados.
Opcional: 4 gotas de estevia y 2 fresas.



5

1-2 cuadros de chocolate 85% cacao o más.
.10-15 g por unidad



DESAYUNO

ELIGE 1

- 2 huevos a tu gusto
- 2-3 rebanadas de jamón, pavo o tocino
- 1-2 salchichas bajas en carbohidratos
- 100 g de queso cottage

ELIGE 1 O MAS

- Espinacas o kale
- Champiñones
- Pimientos
- Tomates
- Aguacates
- Lechuga
- Arugula

ELIGE 1

- 1 cucharada de aceite de coco o mantequilla
- 1/2 aguacate
- 1 puñado de nueces o almendras
- Queso rallado o en cubos

Ejemplo: Huevos revueltos con espinacas, pimientos y queso cheddar, servidos con medio aguacate y cocinados con una porción de grasa recomendada.

ALMUERZO

ELIGE 1

150-200 g de pollo a la plancha, salmón u otro pescado fresco, carne de res o cerdo, o tofu/tempeh.

ELIGE 1 O MAS

Espinacas, rúcula, lechuga, col rizada.
+
Brócoli, coliflor, pepino, calabacín, alcachofas, entre otros.

ELIGE 1

- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aderezo "keto": saludable
- Puñado de aceitunas

Ejemplo: Ensalada que incluye pollo a la plancha, espinacas, aguacate, pepino y un aderezo de aceite de oliva, sal y especias al gusto.

CENA

ELIGE 1

150-200 g de pescado (atún, bacalao, sardinas, salmón), 2-3 albóndigas de carne, pollo o pavo, 150-200 g de pechuga de pavo. 2-3 huevos en tortilla o fritos.

ELIGE 1 O MAS

- Espárragos
- Coles de bruselas
- Berenjena
- Calabacín

ELIGE 1

- 1 cucharada de mantequilla o ghee
- 1/4 de taza de queso rayado o feta
- 1-2 cucharadas de aceite e oliva
- salsa pesto casera

Ejemplo: Filete de salmón al horno con espárragos asados con 1 cucharada de mantequilla derretida y sazonado con sal y especias.

GUIA DE PORCIONES Y OPCIONES DE CAMBIOS

1

- La idea es que cada comida incluya una fuente de PROTEÍNAS, VEGETALES y GRASAS SALUDABLES.

2

- Puedes modificar las porciones de acuerdo a tu nivel de hambre y necesidades calóricas, y aquí está la razón: es bastante complicado excederse en el consumo de proteínas debido a la sensación de saciedad que estas proporcionan al cuerpo.

3

- Utiliza las mismas fuentes de proteínas, vegetales y grasas saludables durante la semana para reducir desperdicios y facilitar la preparación. Te garantizo que al rotarlos, disfrutarás más de tus comidas.

4

- No es necesario que sigas al pie de la letra el desayuno, almuerzo o cena, como se presenta en el ejemplo. Siempre tienes la opción de intercambiar los alimentos según tus preferencias, pero guiándote por las opciones y estructura planteada.



Consejos para usar la plantilla



"BATCH COOKING"

No es más que anticipar la preparación de algunos alimentos, como proteínas y vegetales, al inicio de cada semana. Lo que deseas evitar es el exceso de trabajo y que, en un periodo tan agitado como las fiestas navideñas, te sorprenda el hambre sin tener algo semipreparado en el refrigerador.

Variación

Cambiar las combinaciones cada día de proteínas y vegetales te garantiza mantenerte enfocada en tu estrategia de alimentación, de esta manera no caes en la monotonía. Además, sabes que una microbiota intestinal bien nutrida es tu mejor escudo contra los antojos.

Adapta las recetas base

Usa la fórmula base: proteína+vegetales +grasas saludables para cada día y cada comida solo variando las opciones.



DESAYUNOS:
Elige uno cada día

HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS Y QUESO:

USAR 2-3 HUEVOS Y 2-3 TAZAS DE ESPINACAS CRUDAS.

Sazonar con 1/2 cucharada de aceite de oliva, mantequilla o ghee, sal y 2 cucharadas de queso duro (Cheddar, Gouda u otro).

YOGUR NATURAL CON SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y FRUTOS ROJOS:

1 taza de yogur natural sin azúcar (normal o griego)

1 cucharadita de nueces o almendras

1 cucharadita de semillas de chía o linaza

1/2 taza de frutos rojos (fresas, moras, arándanos)

OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON CHAMPIÑONES:

3 huevos batidos con dos rebanadas de jamón de pierna sin azúcar añadida y una rebanada de queso cheddar, amarillo o madurado.

AGUACATE CON HUEVOS Y TOMATE:

1/2 aguacate/palta (tamaño mediano),
2 huevos cocidos (duros, poché o fritos en 1 cda de mantequilla o ghee)

3 rodajas de tomate. Adereza con sal y pimienta al gusto.





ALMUERZOS

ENSALADA DE POLLO:

150 g de pechuga de pollo o pavo a la plancha.

Servir sobre lechuga, arúgula o mezcla con espinacas crudas.

Añadir 1/2 aguacate mediano.

Aderezar con 1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

HAMBURGUESA SIN PAN:

1 hamburguesa de carne (150 g) con tomate, pepinillos y queso (cheddar, muenster, gouda o amarillo). Añadir mostaza de Dijon y evitar salsa de tomate y mayonesa. Opcional: guacamole casero y sustituir el pan por lechuga o champiñones portobello a la parrilla.

Elige una opción cada día

ATÚN CON VEGETALES:

1 taza de atún en agua o aceite de oliva no vegetal, mezcla con 1 taza de pepino y pimentón cortado en cubos, Adereza con 1 cucharada de yogur griego para que sea más firme y opcional 1 cucharada de mostaza dijon y pimienta al gusto.

TACOS

150 g de carne o pollo cocidos de forma natural o en guiso, sazonados únicamente con especias y caldo de hueso.

Puedes complementar los tacos con un máximo de 2 cucharadas de queso amarillo rallado por comida y 2 cucharadas de guacamole.



CENAS

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS:

150 g de salmón al horno, sazona con 1/2 cucharada de aceite de oliva y una porción de espárragos al grill con 1/2 cucharada de ghee, sal y pimienta al gusto.

POLLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI:

150 g de pechuga de pollo a la plancha con 1 taza de brócoli salteado con 1 cda de aceite de coco, aceite de oliva o mantequilla

Elige una opción cada día

CARNE DE RES SALTEADA CON COLIFLOR:

150 g de carne de res en tiras salteada con 1 taza de arroz de coliflor o brócoli y tiritas de pimentón rojo. Puedes sazonar con sal, pimienta, ajo, cebolla, polvo de chile a tu gusto

PESCADO A LA MANTEQUILLA CON VEGETALES:

150 g de filete de pescado blanco (merluza, lenguado, bacalao) sazona con sal y pimienta y cocina en una sartén con mantequilla y ajo por 4-5 min. por cada lado. Acompaña de una taza de brócoli al vapor, puedes bañar con medio limón al servir.



GUÍA RÁPIDA BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN BIENSTART

La respuesta corta a si las bebidas alcohólicas entran en un estilo de vida más saludable es NO.

Ya es bien sabido que el alcohol hace más daño que bien en cualquier estilo de vida que busca salud y bienestar.

Sin embargo, siempre es útil tener claro como puedes incorporarla ocasionalmente y en mínimas cantidades si así es tu decisión sin afectar en gran medida tus objetivos.



MEJORES OPCIONES:

Vino seco (tinto o blanco)

Menos de 3 g de carbohidratos por copa de 150 ml. No más de dos copas en ocasiones especiales.

Champán o vino espumoso, seco "brut"

Aproximadamente 2 g de carbohidratos por copa de 150 ml

Destilados (sin mezcla azucarada)

Vodka, ginebra, ron y tequila son casi libres de carbohidratos.

Evita mezclarlos con refrescos o jugos azucarados.

Usa agua con gas y agrega sabor con hojas de menta.

CUÁLES BEBIDAS DEBES EVITAR:

Cervezas regulares, cocteles preparados con jugos, siropes o mezcladores dulces.

Cantidad recomendada en días especiales:

Máximo 1-2 copas y acompaña cada bebida alcohólica con un vaso de agua para minimizar efectos negativos y mantenerte hidratado.

**RECETAS DE COCTELES "MOCKTAILS"
SIN ALCOHOL PARA ACOMPAÑARTE
CON SALUD Y BIENESTAR. SIN
ALCOHOL Y NO CALÓRICOS.**



MOJITO KETO SIN ALCOHOL:

Jugo de 1/2 lima
8-10 hojas de menta fresca
1-2 gotas de estevia o 1 sobre de edulcorante sin calorías
Agua con gas
Hielo

Preparación:

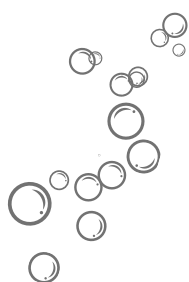
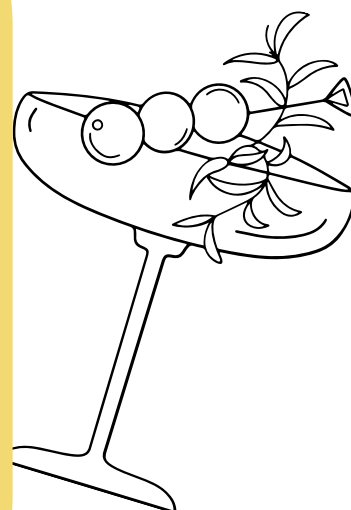
Coloca las hojas de menta en un vaso y añade el jugo de lima
Machaca suavemente las hojas de menta para liberar su aroma
Añade hielo y llena el vaso con agua con gas
Agrega la estevia o el edulcorante al gusto y revuelve

MARGARITA CON PEPINO Y LIMA SIN ALCOHOL:

1/2 pepino fresco, pelado y en rodajas
Jugo de 1 lima
1-2 gotas de estevia líquida o 1 sobre de edulcorante sin calorías
Agua con gas sal para decorar el borde del vaso Hielo

Preparación:

Coloca las rodajas de pepino en una licuadora con el jugo de lima y la estevia
Mezcla bien hasta obtener un puré suave
Pasa el puré por un colador para eliminar la pulpa
Decora el borde de un vaso con sal si lo deseas
Llena el vaso con hielo y vierte la mezcla de pepino
Completa con agua con gas y mezcla bien.



BienStart

No te detengas, ¿quieres lograr más objetivos y alcanzar salud, bienestar y peso?

CONTÁCTAME Y TRABAJEMOS JUNTAS. OFREZCO ASESORÍAS PERSONALIZADAS Y GUIO TUS PASOS CON RESULTADOS GARANTIZADOS.

WWW.MYWHOLISTICWAY.COM

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS 2024

My
WHOLISTIC
Way

¿LISTA PARA IRNOS AL SUPERMERCADO?



PROTEÍNAS

FRUTAS Y VERDURAS:

Bajas en carbohidratos

- Espinacas
- Kale
- Brócoli
- Coliflor
- Pepino
- Calabacín
- Espárragos
- Repollos de bruselas
- Lechugas mixtas, arugula
- Berenjenas
- Cebollas

Los tubérculos deben eliminarse o minimizarse al máximo su consumo y siempre dependerá de objetivos personalizados.

- Limón
- Frutos rojos (fresas, arándanos, moras frambuesas)
- Tomate
- Aguacate

LÁCTEOS Y QUESOS

- Mantequilla de preferencia, vacas alimentadas de pastoreo. Mantequilla clarificada o ghee
- Crema espesa
- Quesos (cheddar, Gouda, mozzarella, ricota, cottage, parmesano, manchego, brie)
- Yogur griego sin azúcar ni sabor añadido
- Yogur natural sin azúcar ni sabor añadido
- crema espesa,
- Kéfir de leche

FUENTES DE GRASA:

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite MCT
- Aceite de aguacate
- Mantequilla
- Mantequilla clarificada o ghee

¿LISTA PARA IRNOS AL SUPERMERCADO?

SNACKS Y PRODUCTOS ADICIONALES

Al seleccionar ingredientes, enfócate en alimentos que nutran de manera estable y promuevan un estilo de vida más saludable y menos procesado a largo plazo, en lugar de seguir una lista y reglas estrictas.

ESTO ES UNA GUÍA RÁPIDA QUE TE PERMITE SELECCIONAR FÁCILMENTE QUE TIPO DE ALIMENTOS, INGREDIENTES DEBEN ESTAR PRESENTES EN UN ESTILO DE VIDA KETO Y KETOFLEXIBLE

ENDULZANTES Y CONDIMENTOS:

- Edulcorantes como: eritritol, estevia, fruto del monje, alulosa
- Vinagre de manzana
- Salsa de soja si es baja en sodio
- salsa coco aminos como sustituto de soja
- Especies: ajo, orégano, cúrcuma, jengibre, pimienta, Etc.

de se priorizan
causa
Cinque





BienStart

No solo empezar, hacerlo estilo de vida



RECETARIO BienStart



RECETAS CON ENFOQUE EN CARBOHIDRATOS SALUDABLES,
PROTEÍNAS
Y GRASAS SALUDABLES , FÁCILES Y DELICIOSAS

TIENES CURIOSIDAD ...¿PERO NO SABES
POR DONDE EMPEZAR?



He creado este obsequio
para ti al adquirir la guía
digital: BienStart

Recetas fáciles y
deliciosas para probar la
vida baja en
carbohidratos

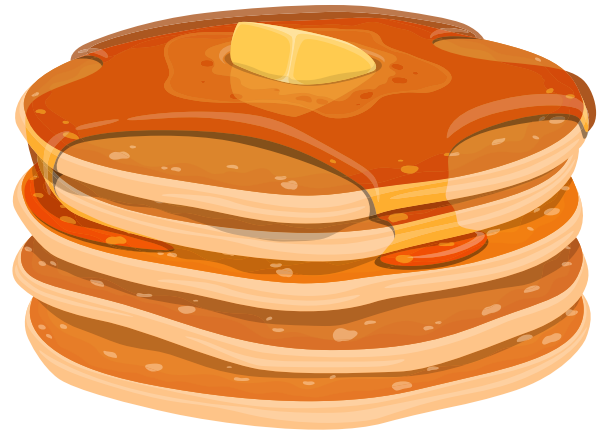
RECETARIO

BienStart





RECETARIO



Panquecas / Hot Cakes Keto

Ingredientes:

Rinden Para 8 Panquecas

4 huevos grandes

1/2 taza de harina de almendras

1-2 cdta de Bicarbonato de sodio

2 cdts de Stevia Orgánica 100% natural

1 cdta de crémor tártaro

5 cdas de aceite de coco

2 cdas de extracto de Vainilla

Separa las Yemas de las Claras.

Preparación:

Monta las claras con el crémor tártaro en una batidora eléctrica, bate a alta velocidad hasta que suban las claras a punto de nieve, añade el edulcorante, la vainilla y el aceite de coco.

Deja los ingredientes secos aparte.

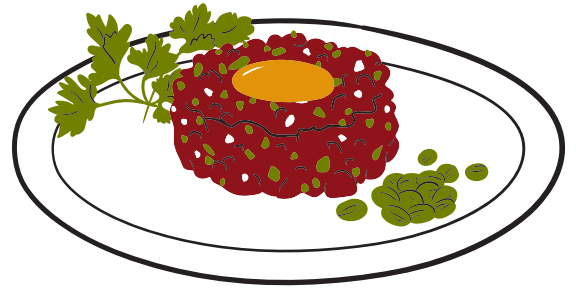
Ve agregando poco a poco las yemas y el resto de los ingredientes secos, y ve uniendo con cuchara de madera y movimientos envolventes.

En un sartén de teflón puedes a temperatura media cocinar tus pancakes vuelta y vuelta.



RECETARIO

Tartar de Atún Keto



Ingredientes (rinde para 1 persona)

1 filete de atún rojo salvaje cortado en cuadrados (te recomiendo cortar aún congelado para que sea más fácil)

1/2 aguacate pequeño

1 tallo de celeri (tallos de apio) cortado finamente

1/4 de cebolla blanca o cebollin cortado finamente

el jugo de un limón

1 cda de sal rosada

2 cucharadas de semillas de sésamo ligeramente tostadas

1/4 de taza de salsa coco aminos (opcional)

Procedimiento:

Corta el filete de atún en cuadrados pequeños

En un contenedor agrégalo junto con la salsa coco amino y la mostaza dijon. (marina al menos 20 min antes de servir).

Coloca las semillas de sésamo en un sartén (sin nada de aceite) solo para que se tuesten ligeramente, sin quemar.

Una vez tostadas agrégalas al atún marinado.

Minutos antes de servir agrega la cebolla y los trocitos de aguacate y el cilantro picado finamente

Sirve y disfruta



RECETARIO

Pasticho de Berenjenas/Berenjenas a la Parmesana

Ingredientes:

- 4 berenjenas Grandes
- 200 grs queso parmesano rallado
- 3 tazas de Salsa Napolitana casera
- Sal del Himalaya
- 10 hojas albahaca fresca
- Carne molida de Res o pavo. Orgánica, de pastoreo
- Aceite de oliva
- Hojas de laurel (opcional)
- ½ taza de cebollas amarilla picada finamente
- Pimienta negra molida (opcional)



Procedimiento:

Lava las berenjenas, sécalas y córtalas super finas en ruedas largas de ½ cm de espesor aprox.

Colócalas en un recipiente con agua para que larguen la sal y su sabor amargo. Aprox. dos horas o toda la noche.

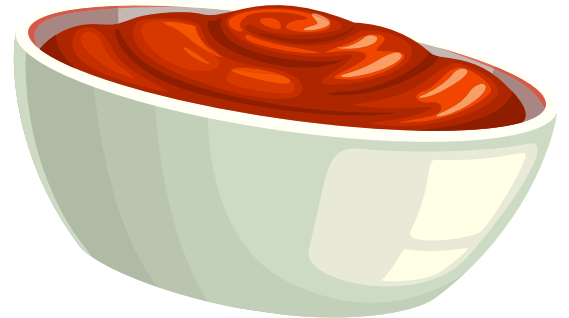
Colócalas en un grill y ve cocinándolas vuelta y vuelta sin sobre cocinar

Aparte ve preparando la carne molida sofrriendo las cebollas, con las hojas de laurel en aceite de oliva se va cocinando a fuego medio, chequea el gusto de sal y pimienta. Déjala aparte para cuando armes el pasticho. En un molde de vidrio para horno ve armando las capas, berenjenas, carne, salsa y queso. Precalienta el horno a 400 F y hornea por 30 minutos.

Nota: si deseas simplificar este pasticho utiliza las laminas de palmito que ya venden en muchos supermecados envasadas y listas para usar.



RECETARIO



Salsa de Tomate Napolitana KETO

Ingredientes:

- 12 tomates maduros Orgánicos
- Dos dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 4 hojas grandes de Albahaca

Preparación:

Lava los tomates y pícalos en dos mitades si son pequeños o en 4 si son muy grandes, colócalos y procésalos en una licuadora.

En un sartén pon el aceite de oliva a calentar a fuego medio, puedes agregar una cucharada de cualquier otro tipo de grasa: aceite de coco, grasa de pato, cerdo o "ghee" etc.

Coloca el ajo y las hojas de albahaca picadas. Lo antes posible coloca los tomates (ya pasados por el colador), para dejar las semillas allí.

Baja el fuego al mínimo y deja cocinar por 30 minutos más, antes de retirar prueba a ver como está de sal y pimienta.

Esta receta te ayudará a recrear muchos platos en sus versiones más saludables y fáciles



RECETARIO

Chips de Queso Parmesano:

El queso parmesano es una buena manera de agregar grasa a tus comidas. Con moderación será un alimento y una fuente de grasa saludable.

Una de mis maneras preferidas son los *chips de queso parmesano* que puedes acompañar de un ceviche, o simplemente colocarles una salsa guacamole arriba con trocitos de pollo u otra proteína de tu gusto.

Para hacerlas, basta con colocar en el horno sobre una bandeja de silicona o papel de hornear 1 cucharada de queso rallado parmesano. Al horno a 190 C/ 380 F por unos 7 minutos y listo. Deja enfriar y al endurecer el queso retira con espátula.

Disfruta.





RECETARIO

Pollo Marinado Con yogur, cúrcuma, salsa coco aminos y especias. Dile adiós al pollo seco y disfruta de pollo jugoso y sabroso

Ingredientes:

filetes de pollo deshuesados

1/2 taza o 1 taza de yogur dependerá del número de filetes que vas a marinar.

1/2 de salsa coco aminos. La salsa coco aminos es utilizada para sustituir de una manera más saludable la salsa de soja Es opcional pero muy recomendada para conquistar tus versiones más saludables de platillos con salsa de soja.

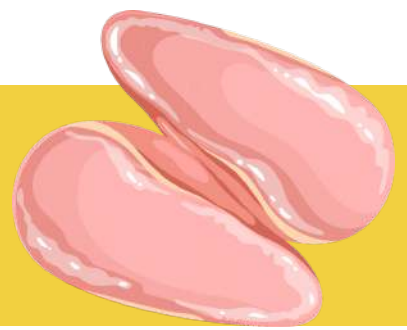
Sal, pimienta, cúrcuma y mezcla de especias italianas o hierbas variadas.

Procedimiento:

En un recipiente coloca los filetes de pollo y con una brocha de cocina ayuda a esparcir el yogur, la salsa coco aminos y espolvorea con especias.

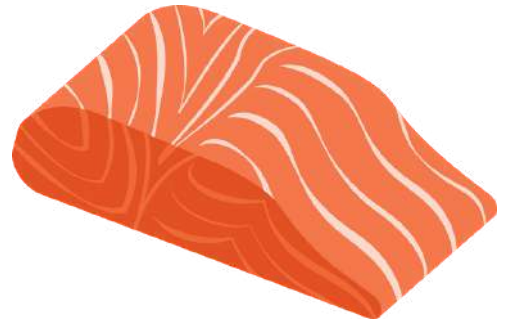
Este pollo puedes dejarlo marinar dentro de la nevera hasta el momento de preparar.

Hornea por 30-35 minutos, voltea los filetes para que se cocine y horneen parejo.





RECETARIO



Salmón al Grill con Leche de coco

Ingredientes:

Para 1 porción

1 filete de salmón sin piel cortado en cuadros pequeños

1/2 taza de leche de coco

Cebolla blanca picada en tiritas

Pimentón rojo y amarillo picado en tiritas delgadas.

Ajo cortado finamente

Preparación:

En un sartén de cerámica o hierro, coloca 1 cda de tu aceite preferido y calienta a fuego medio.

Cuando el aceite ya este caliente coloca el ajo, la cebolla y el pimentón a sofreír.

Cuando estén listo. Retíralos y déjalos a un lado.

Coloca en el mismo aceite los trozos de salmón y cocíalos ligeramente, vuelta y vuelta para solamente sellarlos.

Baja el fuego y vierte la 1/2 taza de leche de coco y deja cocinar a fuego bajito.

Sirve y Disfruta.



RECETARIO

Receta de Ghee Casero o mantequilla clarificada:

Ingredientes:

500 g de mantequilla sin sal de buena calidad (idealmente procedente de vacas criadas de libre pastoreo)

Preparación

Coloca la mantequilla en una cacerola de fondo grueso y amplia.

Derrite la mantequilla a fuego medio. Cuando esté completamente derretida, baja el fuego a medio bajo. Veras que comienza a formar una espuma en la superficie.

Deja que la mantequilla hierva suavemente. Durante este proceso, se separan los solidos de la leche, que se depositan en el fondo mientras que la espuma queda arriba. No revuelvas.

Retirar la espuma con ayuda de una cuchara. Hazlo varias veces durante la cocción. Este proceso puede tardar entre 20 a 30 minutos.

Una vez que los sólidos de la leche en el fondo se tornan oscuros y el líquido tenga un color dorado brillante y transparente, el ghee estará listo. Retira y deja enfriar, cuela con un colador muy fino para separar muy bien sólidos de líquido.

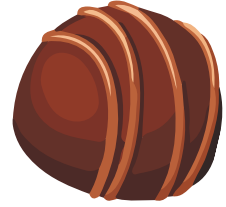
Transfiere el líquido colado a un envase de vidrio limpio y seco. deja enfriar por completo antes de tapar. El ghee se puede conservar a temperatura ambiente hasta por 3 meses o en refrigerador por mas tiempo.





RECETARIO

Receta de *postrecito* poderoso



Ingredientes:

2 1/2 tazas de chocolate chips semi dulces (76% cacao o más)

2 1/2 cda de aceite de coco. Usarás primero 1 cda y luego el resto.

3/4 de taza sin azúcar añadida de cualquier mantequilla de frutos secos (macadamias, almendras etc.)

Preparación:

Combina las chispas de chocolate con 1 cda de aceite de coco en un envase y colócalo en el microondas. Usa la función "30 seg" o "add 30", remueve y vuelve a calentar hasta que se derrita sin quemar.

Una vez listo añade 1 cda en cada base de tus "mini cupcakes" o mini envases. En otro contenedor coloca la mantequilla de frutos secos que vas a usar con el resto del aceite de coco, mézclalo bien y con ayuda de una cuchara pequeña, rellena las bases que ya tenías en la nevera y que deben estar ya sólidas. Coloca nuevamente en la nevera unos 5-8 min.

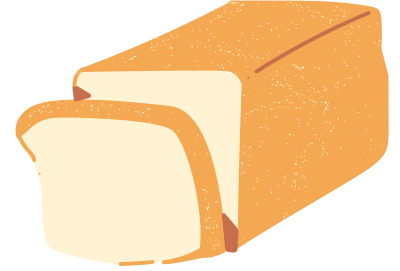
Retira nuevamente y tapa con el resto del chocolate que te había sobrado de tu mezcla de chispas y aceite de coco. Si necesita recalentar para ablandar puedes hacerlo.

A la nevera y disfrútalo con límites y porciones para un mini postre poderosamente saludable.



RECETARIO

Pan de harina de coco y sabor tradicional:



Para 1 pan tipo “sándwich” de 14 rebanadas

Ingredientes:

4.5 Oz de harina de coco. Puedes usar harina de almendras y variar sabor

4 oz de aceite de oliva

1 cdta de bicarbonato de sodio

3 oz de harina de linaza (flax seeds)

4 Oz de leche de coco full fat

8 huevos

½ cdta de ralladura de cáscara de limón

2 cdts de vinagre de sidra

4.5 Oz de agua

1 cdta de Psyllium Husk (fibra vegetal) diluida en 2 oz de agua.

NOTA: este ingrediente puede ser sustituido por semillas molidas de linaza o chía en la misma cantidad que el Psyllum husk

Preparación

Precalienta Horno a 300 F

Une todos los ingredientes líquidos en un recipiente grande y en otro los ingredientes sólidos, incorpora la mezcla de los ingredientes sólidos a los líquidos y revuelve muy bien hasta que quede toda la mezcla homogénea. Reviste el molde alargado con papel encerado, coloca la mezcla y espolvorea semillas de linaza, sésamo si deseas. Es 1lb de pan para que uses un molde acorde. . Se hornea unos 50 minutos



RECETARIO

Pasta de Calabacín

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

10 calabacines grandes

2 libras de tomates maduros

4 dientes de ajo

3-4 de taza de aceite de oliva extra virgen

10 hojas de albahaca fresca

Sal y pimienta

Queso parmesano

Al gusto

Pasar los calabacines por el cortador de espirales Veggetti



Preparación:

Pica los tomates en trozos grandes, colócalos en una olla y cubre ligeramente el fondo con 1/4 taza de agua. Ponlos a hervir por unos 5 minutos, retira y deja enfriar.

En una sartén grande antiadherente, coloca los dientes de ajo, aceite de oliva, y la mitad de las hojas de albahaca, sofríe ligeramente con aceite de oliva, añade los tomates si están fríos. Los tomates deben estar picados y pelados, se sube el fuego ligeramente y se cocina por unos 10 minutos hasta casi secar la salsa.

Agrega la pasta de calabacín, esta preparación, mezcla y ve agregando el aceite de oliva, sal y pimienta si gustas.

Servir inmediatamente, pues suelen desprender mucha agua y queremos que queden al dente.

Sirve con queso parmesano y más albahaca.



RECETARIO

Batido verde. No es un milagroso, si es proteico.

- 1/2 taza de leche de coco o almendras
- 1 tallo completo de celery
- ½ pepino, picado
- 1 porción de tu mano (puno) de espinacas
- ¼ de taza de perejil
- 1 cda de aceite MCT (puedes sustituir por aceite de coco tradicional)
- ½ cda de jugo de limón
- Un poquito de canela molida al gusto
- ¼ de aguacate hass (pequeño) en cubos (opcional)
- 6 cubos de hielo

Yogur líquido de frutos rojos

- 1 lata de leche de coco sin espesantes añadidos. (14 onzas)
- 2 cápsulas de probióticos que puedes sustituir por un "shoot" de kéfir (2 onzas) o yogur natural sin sabor ni azúcar añadida.
- 1 taza de frutos rojos

Preparación:

En un contenedor de vidrio coloca la leche de coco y espolvorea los probióticos o kéfir, mueve hasta combinar.

Coloca en el horno en la temperatura más baja y déjalo allí toda la noche.

Al siguiente día (mañana) coloca la mezcla en la licuadora y añade los frutos rojos, mezcla y sirve



BIENSTART

No solo empezar, hacerlo estilo de vida



Descubre un estilo de vida que te devuelve **vitalidad**, te ayuda a **desinflamar** tu cuerpo y **conseguir** tu **peso ideal**

Si después de probar estas recetas, sientes que quieres ir más allá y deseas conocer como puedo ayudarte

[**CONTÁCTAME**](#)