



Come rico y sano

Guía para aprender a disfrutar de tus comidas.

Transforma tu alimentación
saludable de lo aburrido a lo
DELICIOSO con ayuda de las
hierbas y especias





¡Quiero compartirte por qué considero las hierbas y especias aliadas esenciales en la cocina. Por años, las dietas que seguía me resultaban insípidas...

¿Te suena familiar?

Estaba decidida a disfrutar comiendo saludablemente, y al descubrir las especias, todo cambió. No solo enriquecen el sabor de los platos, sino que también ofrecen numerosos beneficios para la salud.

Apartado: Si estás aquí, probablemente compartas mis metas en la alimentación... Te animo a que tomes un momento para escribir tus propios objetivos con papel y lapiz.

Empecé a experimentar en la cocina, y aunque me encanta cocinar, si a tí no te apasiona, no te preocupes, puedes incorporar especias incluso si alguien más cocina por tí.

Gradualmente, desarrollé mis propias recetas, sacando el máximo provecho de cada una de ellas y eso es precisamente lo que comparto a diario con mis clientes.

Las especias son tesoros aromáticos que han seducido paladares a lo largo de la historia. En ésta guía, te ayudaré a descubrir cómo cada una puede enriquecer tus platos, proporcionando sabor, aroma y color, además de beneficios nutricionales clave.



Conocerás las especias que fortalecen el sistema inmunológico, aquellas que combaten la inflamación y las que ayudan a mejorar la digestión. Además, te compartiré los secretos para combinarlas y crear platos deliciosos.

Si quieres elevar el sabor de tus comidas saludables, esta guía es tu punto de partida. Además, si estás buscando apoyo personalizado para mejorar tus hábitos de alimentación y ejercicio, te invito a unirme a mis programas donde no solo compartiré mis recetas sino que te ayudaré a organizar tus menús y listas de compra.

La clave cuando buscamos crear nuevos hábitos es trabajar en nuestra mentalidad, y ahí es donde pongo mi mayor esfuerzo... Juntas, podemos lograr que alcances una salud vibrante con el cuerpo que mereces.



Aquí te cuento como aprovechar esta guía y BONUS :CONOCE SOBRE LA NUTRICIÓN ANTI-INFLAMATORIA



Espero que mi historia te haya inspirado.

¡Disfruta de la guía! Si estás listo para tomar el control de tu salud y energía y deseas que te acompañe en este viaje, ¡contáctame directamente!



Uso de las Hierbas



Orégano

Origanum vulgare

USOS: vegetales, carnes, aves, cerdo, cordero, pescado, pizza, sopa, pan.



Eneldo

Anethum Graveolens

USOS: pescado, carne, salsas, vegetales, pepinillos, encurtidos, sopas, dips, papas, pan.



Perejil

Petroselinum crispum

USOS: huevo, pescado, aves, ternera, cerdo, vegetales, papas, pasta, sopas, se combina con: cebollín, perejil francés, estragones, albahaca.



Perejil francés

Anthriscus cerefolium

USOS: sopa, aves, ensaladas, mariscos, vegetales, vinagretas, pescados, combina con: perejil, cebollín, estragon.



Tomillo

Thymus vulgaris

USOS: pescado, aves, cordero, sopa, huevos, tomates, ternera. Combina con: perejil, romero.



Salvia

Salvia officinalis

USOS: cerdo, aves, cordero, ensalada, vegetales, salchichas, mariscos, pan.



Cebollín

USOS: papas, tortillas, pasta, sopa, ensalada, aves, dips.



Estragon

Artemisia dracunculus

USOS: huevos, pescado, vegetales, aves, vinagretas, salsa bearnesa, combina con perejil, cebollín.



Albahaca

Ocimum basilicum

USOS: tomate, pesto, salsas, pasta, pizza, ensalada. Combina con ajo, perejil.



Cilantro

Coriandrum sativum

USOS: salsas, sopa, caldo, sopa, ensalada, aves, granos, aguacate, tomate. Combina con: comino, curry.



Romero

Salvia rosmarinus

USOS: cordero, cerdo, ternera, aves, papas, batatas, auyama, vegetales, pan.



Menta

USOS: cordero, vegetales, yogurt, dips, vinagretas, sopa, ensalada, te, postre.

Beneficios

Eneldo:

Rico en vitaminas A y C, así como calcio, potasio y magnesio. *Puede ayudar a mejorar la digestión, reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico.*

Tomillo:

Buena fuente de timol, por lo que cuenta con propiedades antibacterianas y antifúngicas. *Puede ayudar a combatir las infecciones, aliviar el dolor y mejorar la salud respiratoria.*

Perejil:

Rico en vitamina C, vitamina K, ácido fólico y potasio. *Puede ayudar a fortalecer los huesos, mejorar la salud de los ojos y aumentar los niveles de energía.*

Cilantro:

Una buena fuente de antioxidantes, como la vitamina C y el betacaroteno. *Puede ayudar a proteger las células del daño, mejorar la salud de la vista y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.*

Albahaca:

Rica en antioxidantes, como eugenol y ácido rosmarínico. *Puede ayudar a reducir la inflamación, mejorar la salud cognitiva y proteger contra el cáncer.*

Orégano:

Una buena fuente de carvacrol, un compuesto con propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. *Puede ayudar a combatir las infecciones, aliviar el dolor y mejorar la salud digestiva.*

Perejil Francés:

Rico en vitaminas A y C, así como potasio y calcio. *Puede ayudar a fortalecer los huesos, mejorar la salud de los ojos y aumentar los niveles de energía.*

Salvia:

Una buena fuente de antioxidantes, como el ácido rosmarínico y el ácido carnósico.

Puede ayudar a proteger las células del daño, mejorar la salud cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Cebollín:

Rico en vitaminas A y C, así como potasio y manganeso.

Puede ayudar a fortalecer los huesos, mejorar la salud de los ojos y aumentar los niveles de energía.

Estragón:

Una buena fuente de antioxidantes, como la vitamina C y el ácido cafeíco. *Puede ayudar a proteger las células del daño, mejorar la salud digestiva y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.*

Menta:

Rica en vitamina A, vitamina C y manganeso. *Puede ayudar a refrescar el aliento, aliviar la digestión y mejorar el estado de ánimo.*

Romero:

Una buena fuente de antioxidantes, como el ácido carnósico y el ácido rosmarínico. Puede ayudar a proteger las células del daño, mejorar la salud cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Al agregar una variedad de especias a tu dieta, puede mejorar fácilmente tu salud en general.

Las Especias



Cúrcuma:

Cálido, terroso y ligeramente amargo sabor, combina a la perfección con curry, granos, guisos, legumbres y bebidas como la leche dorada.

Beneficios: Potente antiinflamatorio, antioxidante, digestivo y protector hepático.



Jengibre:

Picante, fresco y cítrico sabor, ideal para infusiones, sopas, salteados, marinadas, postres, vinagretas y salsas.

Beneficios: Alivia náuseas, mejora la digestión, combate la inflamación y tiene propiedades antibacterianas.



Canela:

Dulce, cálido y especiado sabor, es perfecta para postres, arroces, carnes, guisos, infusiones y como toque especial en el café.

Beneficios: Regula el azúcar en sangre, reduce el colesterol, mejora la función cognitiva y tiene propiedades antiinflamatorias.



Comino:

Terroso, cálido y ligeramente picante sabor, es un básico en la cocina mexicana, ideal para tacos, granos guisos, salsas, legumbres y curry.

Beneficios: Favorece la digestión, combate la inflamación, regula el colesterol y tiene propiedades antibacterianas.

Las Especias



Pimienta negra:

Picante, aromático y ligeramente cítrico sabor, es un ingrediente universal, imprescindible en carnes, ensaladas, sopas, salsas y para realzar el sabor de cualquier plato.

Beneficios: Mejora la digestión, aumenta la biodisponibilidad de nutrientes y tiene propiedades antiinflamatorias.



Paprika:

Ahumado, dulce y ligeramente picante sabor (varía según el tipo), ideal para guisos de carne, pollo, pescado, hummus y como aderezo para verduras.

Beneficios: Rica en antioxidantes, vitamina A y B6, favorece la salud ocular y cardiovascular.



Romero:

Usado como especie, tiene un sabor fresco, resinoso y ligeramente amargo. Perfecto para carnes, cerdo, papas, guisos, legumbres, marinadas y aromatizar aceites.

Beneficios: Rico en antioxidantes, es un antiinflamatorio y antibacteriano maravilloso.



Orégano:

Utilizado como especie tiene un sabor y aroma fresco, herbáceo y ligeramente picante. Es un básico en la cocina italiana, ideal para pizzas, salsas, pastas, carnes, verduras y ensaladas.

Beneficios: Potente antimicrobiano, anticancerígeno, mejora el sistema inmune y la digestión.

Las Especias



Clavo de olor:

Dulce, especiado y ligeramente picante sabor, es ideal para postres, panes especiados, carnes, marinadas, compotas y como aromatizante en vino caliente.

Beneficios: ayuda a regula el azúcar en sangre, combate la inflamación, tiene propiedades antibacterianas y anestésicas.



Ajo en polvo:

Sabor y aroma: Intenso y ligeramente picante sabor. Es un ingrediente universal, imprescindible en sofritos, salsas, carnes, verduras, marinadas y para darle un toque especial a cualquier plato.

Beneficios: Reduce el colesterol, regula la presión arterial, combate la inflamación y tiene propiedades antibacterianas.

Recomendaciones Importantes



Empieza por lo básico:

Si eres nuevo en el mundo de las hierbas y especias, lo mejor es comenzar con lo básico. Siempre recomiendo utilizar ingredientes de buena calidad; la sal marina es mi favorita por su sabor y textura. No olvides la pimienta, un esencial que no puede faltar en tu cocina. Luego, selecciona otras especias basándote en las imágenes de la guía y anota los resultados para recordar tus experiencias. Luego experimenta con una nueva especia o hierba, ampliando así tus horizontes y perfeccionando tus platos paso a paso.



Usa Hierbas Frescas:

Cuando sea posible, utiliza hierbas frescas. Estas no solo añaden sabor, sino también un toque de frescura a cualquier plato. Luego las secas también son muy buena opción, solo que al escogerlas debes ser muy cuidadoso de ver sus ingredientes para que no tengan saborizantes, conservantes, colorantes que son innecesarios y pueden afectar negativamente tu salud.



Tostar las Especias:

Tostar especias secas en un sartén sin aceite puede intensificar su sabor antes de añadirlas a las comidas. Este simple paso realza los aceites esenciales y libera aromas ocultos.



Marinados:

Cuando compras tu proteína te va a ayudar mucho que antes de guardarlo o congelarlo le coloques la sal y alguna especie de tu gusto, así tendrá mucho más sabor cuando la vayas a cocinar y ya adelantaste el proceso.



Para conservar tus especias secas, elige un lugar fresco y oscuro, lo que ayudará a mantener su sabor y propiedades por más tiempo.



En cuanto a las hierbas frescas, optar por opciones orgánicas siempre es una buena idea, ya que suelen ser más libres de químicos. mantener las hierbas frescas, si en la nevera puedes envolverlas en papel secante y guardarlas en una bolsa plástica, o colocarlas en un recipiente con agua en el fondo en contacto con las raíces para que se mantengan hidratadas y frescas.



Las hierbas naturales, es preferible comprarlas en cantidades ajustadas a las recetas, por ejemplo, si esta semana vas a utilizar el cilantro y perejil, lo incluyes en la lista según la receta.



Apoyarme en hierbas y especias ha sido fundamental para mí, porque me ha permitido disfrutar de la comida saludable y hacer mas eficiente mi tiempo, es por eso que quiero aprovechar de compartirte algunas de mis recetas preferidas donde incluyo especias, **anímate y experimenta con ellas.**





VIRGIN MENTA SPRITZ



PREPARACIÓN

Mezclas todo en el vaso en el momento y sirve!

Variaciones

Le puedes agregar pepino en rodajas o frutos rojos .



INGREDIENTES

1 vaso con hielo

1 agua mineralizada

jugo de medio limón

1 tira de la cascara del limón o una rodaja

hojas de menta fresca al gusto

Endulzante opcional

Variaciones: pepino o

frutos rojos como fresa, moras, arándanos, frambuesas.





INGREDIENTES

- 4 limones
- 1 raíz de jengibre fresco de 20 grs. aprox
- 2 cdtas. cúrcuma en polvo
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 rama de canela
- 1/2 cdta. pimienta negra en polvo
- 4 tazas de agua

4 raciones

jugo de medio limón

1 tira de la cascara del limón o una rodaja

hojas de menta fresca al gusto

Endulzante opcional

Variaciones: pepino o

frutos rojos como fresa, moras,

arándanos, frambuesas.



INFUSIÓN DESINFLAMATORIA



PREPARACIÓN

En una olla pequeña a temperatura alta , lleva el agua a ebullición. Agrega el jengibre y hierve por 5 minutos, agrega el resto de los ingredientes y hierve por 1 minuto. Apaga el fuego, tapa la olla y deja reposar por 5 minutos.

Luego, licúa muy bien todo y pasa por un colador. Sirve en la temperatura deseada y ¡disfruta!

Hay personas que les gusta con la pulpa triturada sin colar y le colocan endulzante o miel pura, hazlo a tu gusto y comparte ;)

Macros por porción

C: 9 grs. F: 3 grs.

G: 0 grs. P: 1 grs.



INGREDIENTES

Pechuga de pollo 4 onzas
1/2 limon
1 cda.vinagre de manzana
paprika, sal y pimienta molida
ajo en polvo o 1 dte machacado
1 cda. AOVE
50 grs de calabacin/zucchini
30 grs de pimenton
1/4 taza de cebolla morada
1/2 taza de tomates cherry
2 palillos para hacer pinchos

1 porción



PINCHOS DE POLLO



PREPARACIÓN

1. Combinar el jugo del limon, sal, pimienta, paprika, vinagre, AOVE y ajo con el pollo picado en dados en un bowl. Dejar marinar minimo 15 min. o maximo el tiempo que quieras. Agregar los vegetales al marinado picados unos minutos antes.
2. Colocar en cada pincho cada vegetal y un pollo intercalados.
3. Calentar un sartén estilo grill o parrillera a fuego medio, colocar los pinchos y cocinar por ambos lados hasta que los pollos estén cocidos por dentro, debe ser entre 10 y 15 min. dependiendo del grosor del pollo y el fuego.

Puedes colocarle un poco mas de limón por encima para servir, buen provecho!

C: 12 grs. F: 3 grs.
G: 10 grs. P: 28 grs.



INGREDIENTES

3/4 taza de avena

1 taza y media de agua

punto de sal

1/4 taza de leche de almendra

1 medida de la proteína de vainilla de tu preferencia

1/4 cdta. canela molida

1/2 cdta. de all spice (o mezcla de jengibre, nuez moscada y clavo de olor) opcional

1/4 taza de almendras fileteadas tostadas



AVENA CON ESPECIAS



PREPARACIÓN

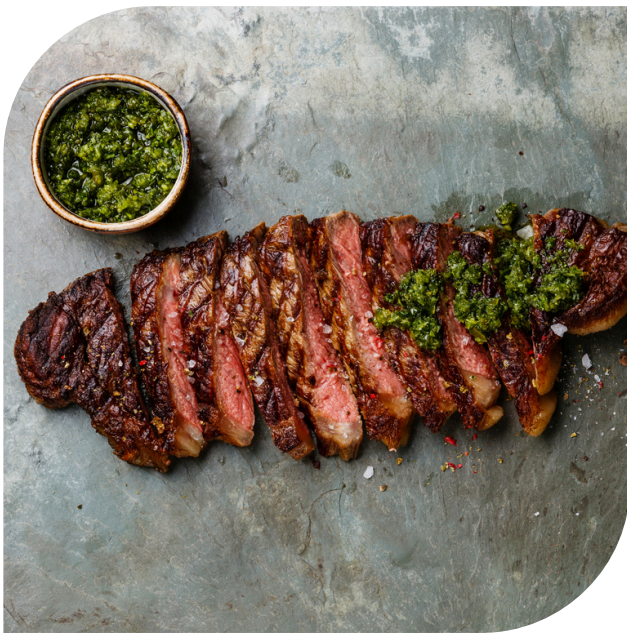
1. Poner a hervir la avena con el agua con y sal. Cocinar de 4 a 5 min. a fuego medio , agregar la leche las especias y cocinar 3 min. más. Mezclar la porción de proteína vegetal.

2. Colocar en un plato caliente, espolvorear canela y las almendras por encima.

Si deseas colocarle alguna fruta fresca debes agregarla en el momento y recuerda sumárcela a los macros.

C: 51 grs. F: 8 grs.

G: 20 grs. P: 35 grs.



INGREDIENTES

•600 grs. de carne (entraña o outside skirt)

Para la salsa:

1/2 taza de perejil solo hojas finamente picado

3 o 4 dientes de ajo fresco machacado o finamente picado

1 cda. orégano fresco o 1 cda. oregano seco

**1 cda tomillo fresco o 1 cda. seco
1/2 cda. de sal marina**

Pimienta negra al gusto

Peperoncino al gusto (opcional):

**2 cdas. de vinagre de vino tinto
1/3 taza de AOVE
4 porciones**



CARNE CON CHIMICHURRI



PREPARACIÓN

1.- Precalienta el horno a 205 °C (400 °F). Coloca la entraña con sal y pimienta en un refractario para hornear e introdúcela en el horno. Si la carne sacó jugo al cocinarse, recomiendo ir quitando el jugo para que quede crocante. Puedes darle vuelta si lo consideras necesario. Cocina hasta que la costra se vea dorada y con el punto de cocción de la carne que prefieras. Cocer aproximadamente durante 20 minutos es un buen tiempo para termino medio. Si no ha quedado crocante puedes ponerle la función de broil de tu horno hasta que se dore. También la puedes poner en un sartén estilo grill o parrillera.

2.- A parte prepara el chimichurri agregando los ingredientes muy bien picados a un tazón y mezcla bien. Es mejor su sabor si lo haces un día antes.

3.- Reparte el chimichurri sobre la entraña asada y disfruta.

C: 2 grs. F: 1 gr.

G: 30 grs. P: 32 grs.

“Cocinar es un acto de amor que nutre el cuerpo y el alma, a través de la cocina, podemos cuidar nuestra salud , creando momentos de felicidad y bienestar “

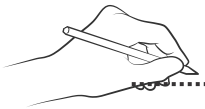
&

La organización con anticipación es clave para que logres una vida en bienestar, evitando que comer saludable sea un motivo más de estrés.... **para que así disfrutes el proceso.**



Imprime esta guía para que la tengas a la mano en la cocina.

El tiempo que le dedicaste a leer esta guía es muy valioso, en honor a eso, te invito a **escribir a qué te comprometes contigo misma** ahora que tienes esta información, aunque sea tres acciones sencillas que puedas implementar hoy o mañana mismo:



**Si llegaste hasta aquí, esto realmente te interesa, contáctame para mas información de mis programas
cariños
MAFE**

