



Desayunos
al estilo...



Deliciosos,
balanceados y
llenos de proteína.

Lo primero es que te invito a derribar dos mitos:

1 2 huevos ya es suficiente proteína para un desayuno completo.



2 Con un pancito, fruta o cereal es suficiente.



LO CIERTO ES...



Las opciones para desayunar son muchas, desde pechuga de pavo, vegetales, semillas, hasta pescado y unas cuantas más, solo debemos atrevernos a ser creativas y enfocarnos en darle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita de forma agradable a nuestro paladar... por eso te preparé esta guía.

¡ DISFRÚTALA !

IMPORTANTE: recuerda cuidar el balance, incluyendo todos los grupos de alimentos, cuidar llegar a la cantidad de proteína necesaria y evitar los alimentos procesados.

De la calidad de tu desayuno va a depender, en gran medida, el nivel de energía que vas a tener en el día.





INGREDIENTES

2 kgs de huesos de cualquier animal que sea alimentado con pasto de muy buena calidad

Agua filtrada

2 cdas. vinagre de manzana

2 hojas de laurel

opcional zanahoria y hierbas de tu gusto .

OJO: es conveniente usar una olla de cocción lenta, automática o una olla de presión.

CALDO DE HUESOS

PREPARACIÓN

- 1.- Colocar los ingredientes en la olla a fuego fuerte hasta que llegue a un hervor y bajar el fuego a lento mediano.
- 2.- Eliminar la espuma de vez en cuando.
- 3.- Cocinar entre 8 y 24 horas, verificando que se mantiene en un hervor bajo.
- 4.- Lo dejas enfriar, lo cueles y generalmente puedes reutilizar los huesos sobre todo si son de carne.

DATOS: este caldo es maravilloso por su gran contenido de colágeno, minerales, aminoácidos, gelatina, todo lo que se necesita para proteger o regenerar tu intestino, por eso es tan bueno para desinflamar y personas con enfermedades autoinmunes. Trata de tomar así sea una pequeña taza todos los días.

Se puede guardar en la nevera por 1 semana y congelar por 2 meses.



Te coloco esto como primera opción, porque es perfecto para romper el ayuno, puedes tomar una taza cada día con esa primera comida.



AREPA DE YUCA

PREPARACIÓN

- 1.- Cocinar la yuca hasta que esté muy blanda en agua con sal. Dejar enfriar y meter en el procesador o usar un pasapuré, para lograr hacer una masa.
- 2.- Hacer las formas de arepas con las manos muy húmedas.
- 3.- Colocar en un budare o plancha caliente con un poquito de aceite de aguacate para evitar se peguen si es necesario. Dejar cocinar aproximadamente 10 min. de cada lado o hasta lograr la textura deseada.

INGREDIENTES

4 libras de yuca congelada.
1 cucharada de sal marina.
Agua para cocinar la yuca.
24 arepas



Estás arepas son perfectas como carbohidrato, las puedes rellenar de carnes, pescados, huevos y con la receta que viene a continuación...

REINA PEPEADA



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (4 onzas aproximadamente).
- 1 aguacate maduro estilo hass (100 gramos).
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de cilantro picadito.
- 1 cucharadita de mostaza.

Si el aguacate no es de estilo cremoso puede colocarle una cda. de mayonesa de ac. oliva o aguacate para mayor cremosidad.

PREPARACIÓN

- 1.- Cocinar la pechuga en suficiente agua con sal durante 20 minutos aproximadamente, en función del tamaño de la pechuga.
- 2.- Mientras se cocina la pechuga, cortar la cebolla pequeña.
- 3.- Desmechar el pollo una vez esté frío.
- 4.- Triturar el aguacate con el tenedor o cortarlo en cuadritos, según tu gusto.
- 5.- Mezclar todos los ingredientes y rellenar tu arepa inmediatamente.



Este es un plato tradicional que nos encanta, la cantidad de pollo y aguacate mencionada, te ofrece la proteína y grasa natural necesaria, complementa utilizando ingredientes saludables.

ROLL SIN GLUTEN



INGREDIENTES

200 g de harina de almendra
30 grs de psyllium husk
2 cdtas de polvo de hornear
1 cdta de sal
3 claras de huevo
30 grs de vinagre de manzana,
arroz o blanco
250 grs de agua tibia

aceite para engrasar las manos.

Salen 5 Panes altos en fibra y proteína.

PREPARACIÓN

- 1.- Pre-calienta el horno en bake a 350 grados F.
- 2.- En un tazón mezcla todos los ingredientes secos, agrega las claras de huevo y mezcla hasta que todo esté bien unido, agrega la mitad del agua tibia y el chorrito de vinagre blanco y mezcla un poco más. Agrega el resto del agua y mezcla con cuidado de no manipular mucho.
- 4.- Con ayuda de una cuchara para helados o tazita coloca bolitas en una bandeja para hornear con papel encerado o un poco de harina para que no se peguen.
- 5.- Hornea los rolls por 60 minutos o hasta que los veas dorados y déjalos enfriar antes de moverlos.



Este delicioso pan lo utilizamos para comer con huevos, roast beef, salmon ahumado o atún, sencillamente a tu gusto.



INGREDIENTES

1 frasco o lata de atún salvaje
en agua o aceite de oliva
4 cdas pimenton rojo y/o
amarillo
3 cdas. cebolla
1 cdta. mostaza
ramas de cilantro al gusto
jugo de medio limon
1 tomate entero
cama de lechuga si deseas
1 cdta. de AOVE o
1 cdta. mayonesa de aguacate
o d ac. oliva
pizca de sal marina
toque de pimienta negra
molida
Si te gusta el celery o apio
españa le puedes poner 1 o 2
ramas en cuadritos también.

ENSALADA DE ATÚN CLÁSICA

PREPARACIÓN

- 1.- Se pica en cuadritos de tu gusto la cebolla, pimentón, tomate y cilantro
- 2.- Se mezclan todos los ingredientes, el tomate justo antes de comer y se puede colocar en una cama de lechuga si deseas.



Excelente opción para llevar a la playa o de camping, pero eso si, sin el tomate. Con galletitas como que fuera un dip o así tal cual como ensalada. Esto es un básico en mi casa.



INGREDIENTES

2 huevos y 1/2 taza de claras
2 tazas de espinaca bebe
1/2 pimentón rojo o naranja en tiritas
1/4 de cebolla en juliana
1/4 zanahoria rallada.
1/2 calabacín rallado
1/2 cucharadita de aceite oliva
Sal y pimienta al gusto.

FRITTATA DE VEGETALES

PREPARACIÓN

- 1.- Cocinar en el aceite a fuego medio alto la cebolla, pimentón, y cuando dore un poco, aproximadamente 2 min. le agregas la zanahoria, calabacín y la espinaca.
- 3.- A parte bates los huevos, claras con sal y pimienta.
- 3.- Incorporas el sofrito a esa mezcla de huevo. Limpias bien el mismo sartén antiadherente (sugiero de cerámica no teflón), cuando este caliente le pones un poco de aceite de oliva.
- 4.- Colocas la mezcla en el sartén y dejas cocinar aproximadamente 4 minutos, con ayuda de un plato o una tabla, la volteas, dejas dorar un minuto más y sirves de la textura que te guste.

Le puedes agregar trozos de jamón de pavo en cuadritos si deseas más cantidad de proteína.



Una receta completa, perfecta para romper el ayuno, puedes acompañar con un roll sin gluten, si lo deseas.

PANQUECAS PROTEICAS



INGREDIENTES

1 porción de tu proteína en polvo de buena calidad.
1/4 taza de harina de avena o harina sin gluten orgánica
1/2 cdta. de bicarbonato de sodio
1/2 cdta. de vainilla
1 huevo
1/2 taza de leche vegetal (ojo agrega lenta hasta encontrar textura deseada)
pizca de sal
1 cda. yogurt vegano y algun berrie para topping opcional.

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes a mano con un batidor o licuadora hasta encontrar consistencia cremosa. Vierte en un sartén antiadherente bien caliente y le bajas el fuego a medio al vertir la panqueca, volteas al dorar y sacas al estar lista, puedes engrasar un poco con aceite de coco o aguacate antes.

Salen 3 panquecas medianas, ración para 1 persona.



Solo si lo deseas, puedes agregar una fruta baja en azúcar, sin embargo, tiene los nutrientes completos y son súper ricas.

A mí me encanta ponerle yogurt y frutos rojos por encima. También sirve para hacer waffles.

BOWL MORADO



INGREDIENTES

1/2 taza moras o bayas congeladas
1/2 taza coliflor congelado
1/2 taza de espinaca congelada
1/2 taza de leche de coco
1 porción de proteína de vainilla
1 porción de colágeno

Topping:

1/2 cda. mantequilla de almendra
1/4 taza de granola (ojo ver recomendadas)



PREPARACIÓN

Agregar todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos, procésalo hasta obtener la textura deseada.

Sirve en un bowl y agrega los toppings encima en el momento de comer.



Tiene todo lo que necesitas para desayunar balanceado..... disfrútalo.

COMER SALUDABLE PUEDE SER UNA
DELICIOSA EXPERIENCIA,
SI APRENDEMOS A HACER LAS
COMBINACIONES CORRECTAS CON
BUENA ACTITUD

**¿Te gustaría aprender a comer saludable y
balanceado, disfrutando de cada plato?**

Esa es solo parte de la experiencia que viven mis clientes.

**Recuerda que la alimentación adecuada te genera el 80% de
los resultados de salud que deseas.**

En el programa intensivo de 6 semanas , aprenderás a
identificar lo que tu cuerpo necesita para sentirse bien y llena
de energía.

Lograrás restablecer y mantener el balance de tus hormonas,
con alimentación antiinflamatoria, las rutinas de ejercicio, y el
descanso adecuado.

Te voy a acompañar y guiar durante todo el proceso, así que si
estás lista para ser parte de la próxima experiencia, ya empieza
el 28 de abril.

Escíbeme directo por
cualquier duda.

Inscríbete aquí



WAFFLES DE CACAO



INGREDIENTES

1 cambur o banana mediano (4 onzas)
3/4 de taza de caraotas o frijoles negros.
1 taza de harina de avena (avena licuada)
1/2 taza de harina orgánica de hornear sin gluten.
1 huevo entero.
1/2 taza de claras de huevo.
1 porción de proteína de sabor a chocolate y 1 cucharadita de cacao en polvo o proteína de vainilla
1 cucharada de cacao.
1 taza de leche de almendras sin azúcar.
1 cucharada de polvo para hornear sin aluminio.
1 cucharadita de vainilla.
1 cucharadita de sal.
Un poco de aceite para engrasar la wafflera.

PREPARACIÓN

Se mezcla todo muy bien en la licuadora o procesador.
Se coloca un poco de aceite a la wafflera con brocha o spray, se vierte la mezcla y se cocinan a tu gusto.
Se pueden comer en el momento, refrigerar o hasta congelar y se calientan antes de comer en la tostadora.
Rinde para 3 waffles.



Son un alimento completo, sin embargo, los puedes acompañar con fruta fresca y/o con un poco de syrup de maple.