

# RECETARIO MÉTODO INTEGRAL



INTEGRA HÁBITOS

# CONTENIDO

## 1. DESAYUNOS (NO ALMIDÓN)

2. PAN DE HARINA DE ALMENDRA (Nuevo)
3. TORTITAS DE POLLO (Nueva)
4. EGG MUFFIN DE HONGOS
5. GREEN SMOOTHIE
6. MUFFINS DE ALMENDRA Y COCO FINAS HIERBAS
7. WAFFLES SALADOS DE ZUCCHINI y CALABACÍN
8. AVO-DIP DE POLLO
9. EGG CUPS DE ZUCCHINI
10. OMELET GRIEGO
11. AVO - COCO BOWL
12. OMELET DE VEGETALES
13. PANCAKES DE COCO Y ALMENDRA
14. PANCITOS DE COLIFLOR

## 15. DESAYUNOS (RECARGA)

16. HUEVOS REVUELTOS QUINOA Y VEGETALES (Nueva)
17. EGG CUPS DE CAMOTE
18. BOWL DE QUINOA Y FRUTAS
19. PANCAKE DE BANANA Y BLUEBERRY
20. PANCAKES DE CALABAZA MOSCADA

## 21. ALMUERZO (NO ALMIDÓN)

22. RISOTTO DE COLIFLOR CON HONGOS Y ESPINACAS (Nueva)
23. POLLO BALSÁMICO CON VEGETALES
24. FIDEOS VEGANOS AL PESTO
25. CORVINA APANADA
26. ENSALADA DE COL RIZADA Y HIERBABUENA
27. COUSCUS DE COLIFLOR
28. CORVINA AL LIMÓN
29. ENSALADA DE ESPINACA
30. ALBÓNDIGAS ASIÁTICAS
31. ARROZ FRITO DE COLIFLOR
32. ARROZ CON POLLO DE COLIFLOR (Usar la de Quinoa y sustituir el coliflor)

# CONTENIDO

## 2. ALMUERZO (RECARGA)

3. QUINOA CON POLLO ESTILO PANAMEÑO (Nueva)
4. POLLO ROSTIZADO A LA MOSTAZA CON PAPA DULCE (Nueva)
5. ENSALADA DE ESPINACA Y FRESAS (Nueva)
6. BOWL MEXICANO DE POLLO Y QUINOA
7. STIR FRY DE CAMOTE (PAPA DULCE)
8. QUINOA CON POLLO THAI
9. POLLO ASADO FINAS HIERBAS
10. ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

## 12. CENAS (NO ALMIDÓN)

13. WRAPS DE ZUCCHINI Y POLLO (Nueva)
14. CHIPS DE ZUCCHINI (Nueva)
15. HAMBURGUESA DE CARNE EN HONGO PORTOBELLO
16. ENSALADA DE SALMÓN
17. MILANESA DE CARNE
18. CEVICHE DE CORVINA
19. CAMARONES CÍTRICOS Y VEGETALES

## 22. CENA (RECARGA)

23. ENSALADA DE ARÚGULA MANZANA Y PARMESANO (Nueva)
24. SOPA DE CALABAZA
25. ENSALADA TABULE DE QUINOA
26. ENSALADA DE MANGO CON VINAGRETA BALSÁMICA
27. ARROZ FRITO (QUINOA O ARROZ INTEGRAL)

## 29. RECETAS COMPLEMENTARIAS

30. CALDO Y POLLO DESMECHADO
31. GHEE
32. PESTO
33. GUACAMOLE
34. GRANOS (QUINOA, ARROZ SALVAJE, ARROZ INTEGRAL Y AVENA)

# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## PAN DE HARINA DE ALMENDRA

PORCIONES: 20

### INGREDIENTES:

1 1/2 Taza de harina de almendra  
6 huevos separados  
1/4 taza de ghee  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1/4 cucharadita de "cream of tartar"  
Pizca de sal  
1 cucharadita de azúcar de coco



### INDICACIONES:

- o Precalienta el horno a 200°C.
- o Separa las claras de las yemas de los huevos
- o Coloca las claras en un tazón y agrega el "cream of tartar".
- o Utiliza una batidora para bate a alta velocidad hasta obtener volumen
- o Combina 1/3 de esta mezcla con las yemas, el ghee, la harina de almendra, el polvo de hornear, la sal y el azúcar de coco.
- o Mezcla hasta combinar, tendrá una consistencia espesa y grumosa.
- o Agrega las claras de huevos poco a poco combinándolas con una espátula, con movimientos del borde hacia el centro, sin excederse para no quitarle volumen al pan.
- o Coloca la mezcla en un molde engrasado de 8x4
- o Hornea por 30 minutos, antes de retirar inserta un palillo en el centro para asegurarte de que está listo.



### NOTA

Puedes guardar en la nevera por 3 días, o congelarlo para que dure más tiempo.

# DESAYUNO

(NO ALMIDÓN)

## Tortitas de Pollo

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1/ taza de quinoa cocida (instrucciones en las recetas complementarias)  
 1 cucharadita de aceite de oliva  
 1/2 taza de hongos picados  
 1/2 taza de espárragos picados  
 1/4 taza de pimiento morrón picado  
 1/2 taza de espinaca picada  
 1/2 taza de tomates cherries, cortados por la mitad  
 4 huevos batidos  
 Sal y pimienta al gusto



### INDICACIONES:

- En una sartén, calienta las 2 cucharaditas de ghee a fuego medio. Agrega la cebolla y saltea durante 5 minutos hasta que esté suave y tierna.
- Coloca la cebolla en un tazón mediano y deja enfriar durante 5 minutos.
- Agrega el pollo, cúrcuma, cilantro, hojuelas de pimiento rojo y sal y mezcla todo junto.
- Forma la mezcla en 8 tortitas del mismo tamaño, primero haces bolitas y luego aplastas.
- Calienta la misma sartén a fuego medio alto y agrega el ghee.
- Coloca las tortitas en la sartén durante aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y bien cocidas.




## DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

### EGG MUFFIN DE HONGOS


PORCIONES: 12 MUFFINS (6 PERSONAS)

#### INGREDIENTES:



- 1 cucharada de ghee
- 8 onzas de champiñones blancos en rodajas
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- 1 taza de hojas de espinacas frescas y picadas + ¼ taza de agua
- 6 huevos ligeramente batidos
- 6 onzas de queso feta desmenuzado (recomiendo utilizar de almendra)

#### INDICACIONES:

- 
- o Precalienta el horno a 200°C. Rocíe con ghee un molde para muffins.
  - o En una sartén grande a fuego medio-alto, caliente el ghee hasta que brille. Agrega los champiñones y 1/4 cucharadita de sal y cocina hasta que estén suaves y hayan liberado la mayor parte de su líquido, aproximadamente 5 minutos.
  - o Retira los champiñones de la sartén a un tazón grande para mezclar, dejando el resto de aceite y líquido en la sartén.
  - o Agrega las espinacas picadas al sartén con agua y saltea hasta que estén suaves y cocidas, aproximadamente 7 minutos. Escurre y coloca en un papel toalla para eliminar el exceso de líquido.
  - o Agrega las espinacas al tazón con los champiñones, los huevos, el queso previamente batidos, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta.
  - o Coloca en el molde y hornea hasta que salga un palillo limpio insertado en el centro, aproximadamente 25 minutos.
  - o Enfríe un poco antes de sacarlo de los moldes.

#### NOTAS

Guarde las sobras en el refrigerador y úselas dentro de los 4 días. O puedes congelar y duran hasta 15 días. Las puedes calentar en el horno durante 10 -15 dependiendo si están frías o congeladas.

# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## GREEN SMOOTHIE

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

- 1 taza de hojas de col rizada (kale)
- 1/2 aguacate mediano (pelado y sin pepa)
- 1 palo de apio (picado)
- 1/4 pepino mediano (pelado)
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de nuez (menos maní)
- 2 cucharadas de jugo de limón



### INDICACIONES:

- o Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad.
- o Pulsa para mezclar, deteniéndote para mezclar si es necesario.
- o Sirve inmediatamente adornado con menta fresca.




# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## MUFFINS DE ALMENDRA Y COCO FINAS HIERBAS


PORCIONES: 1 (2 MUFFINS)

### INGREDIENTES:



1 huevo  
1 cucharadita de ghee  
1/3 taza de harina de almendra  
1 cucharada de harina de coco  
1/2 cucharadita de romero seco  
Sal y pimienta al gusto  
1/2 cucharadita de chia  
1/2 cucharadita de linaza  
1/4 cucharadita de polvo de hornear  
una pizca de vinagre de manzana  
1/4 cucharadita de levadura nutricional (opcional como sustituto de queso)

### INDICACIONES:

- 
- o Precalienta el horno a 200°C
  - o Bate los huevos en un tazón mediano, y echa todos los ingredientes.
  - o Revuelve hasta tener una mezcla homogénea.
  - o Vierte la mezcla en un molde de muffins previamente engrasado con ghee.
  - o Hornea por aproximadamente 10 minutos, prueba con un palillo en el centro hasta que salga limpio.
  - o Dejar refrescar unos minutos y listo.



# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## WAFFLES SALADOS DE ZUCCHINI Y CALABACIN

PORCIONES: 3

### INGREDIENTES:

3/4 taza de zucchini picado  
 1/2 taza de calabaza moscada rallada  
 2 huevos batidos  
 1/2 taza de harina de almendras  
 1 cucharadita de chía  
 1/2 cucharadita de cilantro fresco picado  
 1/2 cucharadita de albahaca fresca picado  
 1/2 cucharadita de orégano  
 1/4 cucharadita de sal marina y pimienta  
 1/2 cucharadita de nutritional yeast si quieres un sabor a queso (opcional)



### INDICACIONES:



- o Pica el zucchini y ralla la calabaza moscada.
- o Vierte todos los ingredientes en el procesador, por 2 minutos, o hasta que todos los ingredientes queden como una mezcla cremosa.
- o Engrasa la plancha de waffles y precalienta a fuego medio. Coloca una media taza de la mezcla en el centro de la plancha y distribuye.
- o Cierra la tapa y deja cocinar por 7 a 10 minutos.
- o Repita con el resto de la mezcla. Servir tibio.

### NOTAS

Los waffles se pueden envolver individualmente en papel de congelador y congelar para su uso posterior.

# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## AVO-DIP DE POLLO

PORCIONES: 2

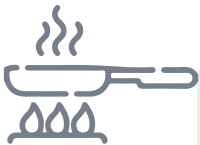
### INGREDIENTES:

2 tazas de pechuga desmenuzada (previamente cocida, receta al final)  
1 aguacate mediano  
1/3 taza de cebolla picada  
1-2 pimientos jalapeños picados (ajustar según preferencia de especias)  
2-3 cucharadas de jugo de limón fresco o al gusto  
2 cucharadas de cilantro fresco picado y más para decorar  
Sal marina al gusto



### INDICACIONES:

- o En un tazón grande, agregue el pollo desmenuzado, la cebolla, los pimientos, y una cucharada de cilantro.
- o Machaca el aguacate y lo combinas con el pollo previamente mezclado. Una vez que esté completamente combinado, agregue sal marina al gusto y el jugo de limón.
- o Sirve inmediatamente, las sobras se mantendrán durante aproximadamente un día en el refrigerador, pero como el aguacate se oxida, no durará mucho más que eso.



## DESAYUNOS (NO ALMIDÓN)

### EGG CUPS DE ZUCCHINI:

PORCIONES: 6

#### INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de ghee
- 2 zucchinis pelados en tiras
- 1/2 taza de tomates cherry cortados en cuadros
- 8 huevos
- 1/2 taza de leche vegetal
- Sal de mar o rosada
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 1/2 cucharadita Orégano seco
- 1 pizca hojuelas de pimiento rojo
- 1/2 taza queso parmesano rallado o levadura nutricional, para opción sin lácteos.



#### INDICACIONES:

- o Precalienta el horno a 200° y engrase un molde para muffins con ghee.
- o Corta el zucchini en tiras largas con un cortador de mandolina y deja reposar en un papel toalla con un poco de sal para eliminar el exceso de líquido por unos 20 minutos.
- o En un tazón mediano, mezcla los huevos, la leche, el orégano, las hojuelas de pimiento rojo, la sal y pimienta.
- o Recubre el interior y el fondo del molde para panecillos con las tiras de zucchini previamente escurridas para formar una copita.
- o Vierte los tomates cherry dentro de cada corteza.
- o Vierta la mezcla de huevo sobre los tomates y luego cubra con queso o levadura nutricional.
- o Hornee hasta que los huevos estén listos, 30 minutos aproximadamente.

## DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

### OMELET GRIEGO

PORCIONES: 1 (2 MUFFINS)

#### INGREDIENTES:

3 huevos  
2 cucharadas de leche  
Una pizca de sal  
Un puñado de menta fresca picada o albahaca  
2 cucharadas de queso feta desmenuzado  
1/2 cucharadita de ghee  
1/4 taza de aceitunas negras sin pepita (opcional)  
Pimienta



#### INDICACIONES:

- o En un tazón batir los huevos con todos los ingredientes excepto el ghee y el queso feta.
- o Calienta (fuego bajo) el ghee en una sartén mediana.
- o Agrega la mezcla de huevo asegurándose de que se extienda de manera uniforme en toda la sartén.
- o Deja que se cocine hasta que comience a ponerse sólido pero todavía líquido en la parte superior.
- o Echa el queso feta de un solo lado y cuidadosamente dobla por la mitad con una espátula, cocina por 2 min más y dale la vuelta.
- o Sirve inmediatamente.



## DESAYUNOS (NO ALMIDÓN)

### AVO - COCO BOWL

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

1 aguacate mediano  
1/2 taza de leche de coco  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
Pizca de sal  
1 cucharadita de azúcar de coco o estiva 100% natural (opcional)  
1 cucharada de nueces  
1 cucharada de nibs de cacao  
1 cucharada de coco deshidratado  
1/4 taza de frutos silvestres (blueberries y/o fresas)



#### INDICACIONES:

o Mezcla en el procesador el aguacate, la leche de coco, la vainilla y la sal, hasta que esté cremoso, colocar en el congelador por unos minutos para que se enfríe.

o Sirve en un tazón pequeño y acompaña con el coco, el cacao y los frutos silvestres.

# DESAYUNOS

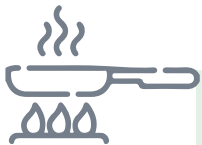
(NO ALMIDÓN)

## OMELET DE VEGETALES

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

2 huevos  
Una pizca de sal  
Un puñado de col rizada (kale) picada  
Un puñado de espinacas picada  
1/4 taza de cebolla picada  
1/4 taza de pimentón rojo y verde  
2 cucharadas de leche vegetal  
Pimienta negra recién molida al gusto  
1/4 taza de cebollina para decorar



### INDICACIONES:

- o En un tazón batir los huevos con la sal, la pimienta y la leche.
- o Calienta a fuego medio el ghee en una sartén mediana.
- o Agrega primero la cebolla y el pimentón, cuando estén dorados, agrega la col rizada y las espinacas, saltea por unos 2 minutos.
- o Agrega la mezcla de huevo asegurándose de que se extienda de manera uniforme en toda la sartén.
- o Deja que se cocine hasta que comience a ponerse sólido pero todavía líquido en la parte superior.
- o Cuidadosamente dobla por la mitad con una espátula, cocina por 2 min más y dale la vuelta.
- o Sirve inmediatamente.

## DESAYUNOS (NO ALMIDÓN)

### PANCAKES DE COCO Y ALMENDRA

PORCIONES: 1 (2 PANCAKES MEDIANOS)



#### INGREDIENTES:

1/4 taza de harina de coco  
1/8 taza de harina de almendra  
1/2 cucharadita de polvo de hornear (sin aluminio)  
Pizca de sal  
1 huevo temperatura ambiente  
1 cucharada de aceite de coco o ghee  
1/4 ó 1/2 taza de leche de coco  
1/4 cucharadita de canela en polvo



#### INDICACIONES:

- o Mezcle los ingredientes secos.
- o Mezcle por separado el huevo y el aceite
- o Añada los ingredientes secos y revuelva hasta que quede bien mezclado todo.
- o Por último agregue la leche de coco poco a poco, la masa debe quedar espesa.
- o Coloque 2 cucharadas en el sartén caliente engrasado con aceite de coco.



# DESAYUNOS

(NO ALMIDÓN)

## PANCITOS DE COLIFLOR

PORCIONES: 3

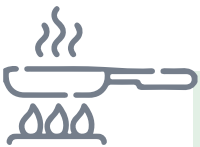
### INGREDIENTES:

1 coliflor previamente cocido  
1 taza de harina de almendras  
2 huevos  
1 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de tu hierba favorita fresca (cilantro, perejil o albahaca)  
Sal y pimienta al gusto  
1/2 taza de levadura nutricional o queso parmesano.



### INDICACIONES:

- o Precalienta el horno a 200°C
- o Cocina el coliflor a vapor por 10-15 minutos.
- o Coloca todos los ingredientes en un procesador hasta tener una mezcla homogénea.
- o Haz bolitas con la masa y al horno por 10 minutos.
- o Sirve de una vez, se pueden poner duros si se enfrían.





# DESAYUNOS

(RECARGA)

## EGG CUPS DE CAMOTE

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1 taza de camote rallado (aproximadamente medio camote grande)  
 1/4 cucharadita de paprika ahumada  
 1/4 cucharadita de tomillo seco  
 sal para sazonar  
 4 huevos  
 1 pizca de ajo en polvo  
 1 pizcade pimienta molida  
 1 cucharadita de cebollina picada  
 1 cucharadita de ghee para rociar



### INDICACIONES:



- o Precalienta el horno a 200° C.
- o En un tazón grande agrega el camote rallado, paprika, tomillo y sal y mezcla todo.
- o Rocía 4 espacios de un molde para muffins con ghee, utiliza una brocha.
- o Llena 4 espacios del molde para muffins con la mezcla del camote rallado (Esta será tu corteza de camote)
- o Hornea por 10 minutos.
- o Retira el molde para panecillos del horno.
- o Rompe un huevo en cada molde para muffins sobre la corteza de camote.
- o Espolvorea con ajo en polvo, sal y pimienta. (básicamente una pizca por cada huevo) o bate los huevos combina con las especias y distribuye la mezcla en los 4 espacios.
- o Hornea hasta tu cocción favorita. Hornee 10 minutos para obtener una yema líquida o 13 minutos para obtener una yema más espesa.
- o Retirar del horno.
- o Con un espátula, pasa suavemente por los bordes y retira los cups del molde.
- o Decora con cebollina.
- o Come inmediatamente o almacene en un recipiente hermético en el refrigerador.

# DESAYUNO

(RECARGA)

## Huevos revueltos quinoa y vegetales

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1/ taza de quinoa cocida (instrucciones en las recetas complementarias)  
 1 cucharadita de aceite de oliva  
 1/2 taza de hongos picados  
 1/2 taza de espárragos picados  
 1/4 taza de pimiento morrón picado  
 1/2 taza de espinaca picada  
 1/2 taza de tomates cherries, cortados por la mitad  
 4 huevos batidos  
 Sal y pimienta al gusto



### INDICACIONES:

- En una cacerola grande agrega el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega los hongos, los espárragos y las espinacas. Saltea durante 8 minutos.
- Empuja los vegetales a un lado del sartén y agrega los huevos batidos.
- Revuélvelos con una espátula.
- Mezcla los huevos con las verduras y agrega los tomates.
- Condimenta con sal y pimienta.
- Vierte la quinoa en la mezcla de huevo y verduras.
- Sirve caliente.




# DESAYUNOS

(RECARGA)

## BOWL DE QUINOA Y FRUTAS

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:



- 2 tazas de quinoa previamente cocida (receta al final)
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar (más más para servir)
- 1 taza de leche de coco (receta al final)
- 1 pizca de sal marina
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto puro de vainilla (opcional)
- 3-4 cuadrados de chocolate amargo

### PARA SERVIR (OPCIONAL)

- Bayas mixtas
- Banana en rodajas
- Coco deshidratado sin azúcar
- Cacao nibs
- Semillas de cáñamo o semillas de chia



### INDICACIONES:

- o Agrega la quinoa leche de almendras, leche de coco y una pizca de sal, y revuelva. Lleve a ebullición a fuego alto por unos minutos hasta que se haya secado un poco el líquido.
- o Retira del fuego y agrega cacao en polvo, canela y vainilla (opcional).
- o Revuelva para combinar. Prueba y ajuste el sabor según sea necesario. Puedes agregar más leche si la prefieres más delgada.
- o Sirva cada tazón de quinoa con un pequeño cuadrado de chocolate amargo y cualquier otro ingrediente deseado (de los que mencionamos mencionamos anteriormente).

# DESAYUNOS

(RECARGA)

## PANCAKE DE BANANA Y BLUEBERRY

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1/2 taza de yogur de coco natural  
1 banano maduro  
1 taza de avena sin gluten  
2 huevos grandes  
3 cucharadas de leche de almendras  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla  
1/2 taza de arándanos frescos  
Ghee para cocinar



### INDICACIONES:

- o Precalienta un sartén grande a fuego medio y engrasa con ghee.
- o Agregue todos los ingredientes, excepto los arándanos, a una licuadora o procesador a alta velocidad hasta que la avena se haga puré y la masa esté suave, aproximadamente 1-2 minutos.
- o Vierte la masa en un tazón y agrega los arándanos.
- o Coloca 1/4 taza de masa en la sartén para cada panqueque; cocina por aproximadamente 3 minutos o hasta que el panqueque esté ligeramente dorado.
- o Voltee cada panqueque y cocine por 2 minutos adicionales.
- o Repita el proceso con la masa restante.



# DESAYUNOS

(RECARGA)

## PANCAKES DE CALABAZA MOSCADA

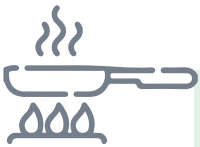
PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1 taza de puré de calabaza asada  
2 huevos batidos  
1.5 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
2/3 taza de harina de almendra  
1/2 cucharada de ghee



### INDICACIONES:



- o Precalienta el horno a 200°C, pela la calabaza moscada y corta en cuadritos medianos, engrasa un poco con ghee y hornea por 10 min o hasta que estén suaves.
- o Con un tenedor, maja la calabaza y combina con los huevos y la vainilla en un tazón pequeño y mezcla bien.
- o Agrega el polvo de hornear, la canela y la harina y revuelva hasta que se combinen.
- o Calienta a fuego medio-alto un sartén mediano engrasado y echa una cucharada de la mezcla, las veces que quepan en el sartén.
- o Voltear cuando esté burbujeante y esté dorado de ambos lados
- o Servir tibio.

## ALMUERZO

(NO ALMIDÓN)

### Risotto de Coliflor con hongos y espinacas

**PORCIONES: 4**

#### INGREDIENTES:

- 1  $\frac{3}{4}$  tazas de caldo de pollo (receta complementaria)
- $\frac{1}{4}$  taza de crema espesa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, dividida
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de pimienta molida más  $\frac{1}{4}$  de cucharadita, cantidad dividida
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de champiñones en rodajas
- 1 taza de coliflor procesado
- 4 tazas de espinacas tiernas



#### INDICACIONES:

- o Mezcla el caldo, la crema, el ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de pimienta en una sartén grande.
- o Agrega los champiñones y el coliflor, cubre y hierva a fuego alto.
- o Agrega las espinacas, reduce el fuego para mantener un fuego lento, tapa y cocina hasta que la salsa se haya reducido y espesado, de 10 a 12 minutos.
- o Sirve con tu proteína favorita.



## ALMUERZO (NO ALMIDÓN)

### POLLO BALSÁMICO CON VEGETALES

PORCIONES: PARA 4 PERSONAS

#### INGREDIENTES:

2 cucharadas Ghee  
1 libra - pechuga de pollo  
12 onzas - espárragos frescos, recortado y cortado en piezas de 2 pulgadas

#### ADEREZO

3 cucharadas - aceite de oliva  
5 cucharadas - vinagre balsámico  
1 cucharada de miel  
1/4 cucharadita paprika

#### VEGETALES

1 cabeza - de col rizada (kale) fresca, picada  
1 taza - zanahoria rallada



#### INDICACIONES:

- o En un tazón pequeño, mezcla el aderezo para ensalada, el vinagre balsámico, miel y paprika, dejar de lado.
- o En una sartén grande, calienta el ghee a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega la mitad de la mezcla de aderezo al sartén y mezcla con el pollo.
- o Transfiere el pollo a un plato y cúbrelo para mantenerlo caliente.
- o Agrega los espárragos, zanahorias y col rizada a la sartén. Saltea por 4-5 minutos.
- o Revuelve la mezcla de aderezo restante y agrega al sartén.
- o Cocina y revuelve por 1 minuto y sirve junto al pollo.




## ALMUERZO

(NO ALMIDON)

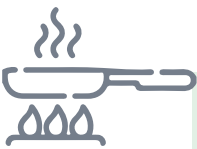
### FIDEOS VEGANOS AL PESTO

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

- 
- 1 zucchini grande (utilizar un cortador de fideos)
  - 1 zanahoria mediana (utilizar un cortador de fideos)
  - Sal y pimienta al gusto
  - 1 cucharada de ghee
  - 3 cucharadas de pesto (receta al final)

#### INDICACIONES:

- 
- o En un sartén grande colocar la cucharada de ghee y calentar a fuego medio-alto.
  - o Una vez caliente, agrega la zanahoria y los zucchini y cocina por 2 minutos.
  - o Agregar el pesto y combinar suavemente, cocina un minuto más.
  - o Sirve inmediatamente.



# ALMUERZO

(NO ALMIDÓN)

## CORVINA APANADA

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

2 Filetes de corvina (6oz cada uno)  
1 huevo batido  
1/2 taza de harina de almendras  
1/2 cucharada de paprika  
1/2 cucharada de cilantro en polvo  
2 cucharadas de ghee  
Sal de mar y pimienta al gusto



### INDICACIONES:

- o En un plato sazona la corvina con sal y pimienta, deja reposar unos minutos.
- o En un plato mezcla la harina de almendras, la paprika y el cilantro.
- o Sumerge los filetes en el huevo batido y después pásalos por el plato con la mezcla de la harina hasta que queden cubierto por ambos lados.
- o Precalienta un sartén grande y coloca las dos cucharadas de ghee, una vez esté caliente, coloca los filetes y cocina aproximadamente por 3-4 min de cada lado, hasta que esté dorado.
- o Retira del sartén y sirve inmediatamente.



# ALMUERZO

(NO ALMIDON)

## ENSALADA DE COL RIZADA Y HIERBABUENA

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

Ensalada  
2 mazos de col rizada (kale)  
1/4 taza de hierbabuena  
1/2 taza de pepitas de marañón  
3/4 taza de zanahoria cortada en palitos  
1 cucharada de semillas de linaza

### ADEREZO

2 dientes de ajo  
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 cucharadas de mantequilla de almendras  
4 cucharadas de vinagre de manzana  
Sal y pimienta al gusto  
2 cucharadas de jugo de limón  
1/2 cucharada de pimienta roja en hojuelas  
2 cucharadas de aminos de coco



### INDICACIONES:

- o Retira el tallo de las hojas de la col rizada y rebana en tiras delgadas y coloca en un tazón hondo con todos los ingredientes de la ensalada.
- o Combina todos los ingredientes del aderezo en una taza y revuelve hasta que queden bien combinados.
- o Agrega el aderezo listo al tazón con los ingredientes de la ensalada mezcla bien y sirve.

# ALMUERZO

(NO ALMIDON)

## COUSCUS DE COLIFLOR

PORCIONES: 2 PERSONAS

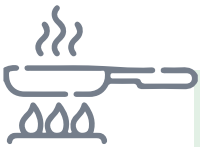
### INGREDIENTES:

1 cabeza de coliflor cortado en florecitas  
1 cucharadita de aceite de coco  
1/2 cucharada de ghee  
1/4 cucharadita de cúrcuma en polvo (puedes utilizar curry)  
Sal de mar o rosada al gusto  
1 cucharada de cebollina fresca



### INDICACIONES:

- o Coloca el coliflor en un procesador y pulsar hasta que quede como granos de arroz.
- o En un sartén grande, combina el aceite, ghee, agua y cúrcuma y calienta a temperatura media hasta que se derrita el ghee.
- o Añade el coliflor y cocina revolviendo regularmente, hasta que este suave y se haya evaporado el líquido de 6 a 7 minutos.
- o Agrega sal al gusto y decora con la cebollina.



# ALMUERZO

(NO ALMIDON)

## CORVINA AL LIMÓN

PORCIONES: 2 PERSONAS

### INGREDIENTES:

1 libra - filetes de corvina  
1 1/2 cucharadas - aceite ghee  
Sal de mar o rosada y pimienta al gusto  
1 limón más 1/2 limón en rodajas  
4 ramitas - de tomillo



### INDICACIONES:

- o Cubra los filetes con sal, pimienta, ghee, jugo de limón y ramitas de tomillo.
- o Deje marinar durante 15 minutos en el refrigerador.
- o Cocine a la parrilla a fuego medio, 6 minutos por lado.
- o Retire el pescado de la parrilla, exprima el limón restante en la parte superior y sirva.



# ALMUERZO

(NO ALMIDON)

## ENSALADA DE ESPINACA

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

4 tazas de espinaca baby  
1 manzana mediana, sin corazón y en rodajas finas  
Media cebolla roja pequeña, pelada y cortada en rodajas finas.  
1 taza de pacanas tostadas  
1/2 taza de queso de cabra, desmenuzado (o queso feta, o queso azul)  
1/2 aguacate mediano picado

### ADEREZO

1/3 taza de aceite de oliva virgen extra  
1/4 taza de vinagre de sidra de manzana  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de mostaza Dijon  
1 diente de ajo pelado y picado una generosa pizca de sal y pimienta negra



### INDICACIONES:

- o Mezclar los ingredientes del aderezo en una taza
- o Colocar todos los ingredientes de la ensalada en un tazón hondo



# ALMUERZO

(NO ALMIDON)

## ALBÓNDIGAS ASIÁTICAS

PORCIONES: 3

### INGREDIENTES:

1 libra de carne molida  
1/3 taza de harina de almendras  
2 cucharadas de cebollina picada  
2 cucharadas de pepitas de marañón  
2 cucharadas de pimentón rojo picado  
1 cucharada de aminos de coco  
1/4 cucharadita de pimienta Cayena  
1/2 cucharadita de ajo picado  
1 huevo grande batido

### PARA LA SALSA

1/2 cucharada de aceite de sésamo  
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
3 cucharadas de aminos de coco  
1/4 taza de agua  
1 cucharadita de miel  
1/4 taza de cebollina picada  
1 cucharada de pimienta roja en hojuelas



### INDICACIONES:

o Coloca todos los ingredientes para las albóndigas en un recipiente hondo y mezcle bien con las manos. Forme 16 bolitas.

o Calienta el aceite de aguacate en un sartén grande a temperatura media. Agregue las albóndigas al aceite caliente y cocine por 3 minutos de cada lado, hasta que se hayan dorado y cocinado bien por dentro. Retire las albóndigas del sartén y deje a un lado.

o Haz la salsa en el mismo sartén, agregando todos los ingredientes líquidos y la miel. Bata bien para incorporar todos los ingredientes. Agregue al final la cebollina y la pimienta roja. Deje cocinar a temperatura baja por 5 minutos revolviendo ocasionalmente para que se espese la salsa.

o Agrega nuevamente las bolitas al sartén y cocina unos minutos más.

# ALMUERZO

(NO ALMIDÓN)

## ARROZ FRITO DE COLIFLOR

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1 cabeza de coliflor cortado en florecitas  
2 cucharadas de ghee  
1 cebolla pequeña (picada)  
1/2 taza de repollo morado picado  
1 taza zanahorias rayadas  
1/4 taza de brócoli (picado)  
3 cucharadas de aminos de coco  
1 cucharadita de ajo machacado  
Sal y pimienta al gusto  
1 huevo



### INDICACIONES:

- o Coloca el coliflor en un procesador y pulsar hasta que quede como granos de arroz.
- o Calienta el ghee en una sartén grande a fuego medio- alto.
- o Saltea las cebollas hasta que estén doradas. Agrega las zanahorias, el repollo y el brócoli y cocina hasta que estén suaves.
- o Agrega el coliflor a la sartén. Mezcla con las verduras y continúa salteando hasta que el coliflor este más suave.
- o Agrega aproximadamente 2 cucharadas de aminos de coco mezcla bien.
- o Desliza todo a un lado del sartén y revuelva el huevo al otro lado. Una vez que el huevo esté cocido, mezcle con el arroz y agrega los aminos de coco restantes.
- o Agrega la sal, pimienta a tu gusto.
- o Sirve inmediatamente.

# ALMUERZO

(RECARGA)

## Quinoa con Pollo estilo Panameño

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa cocida
- ½ taza de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de cebolla morada cortada en julianas
- ½ pimentón (rojo y/o verde) cortado en julianas
- 1 cucharada de paprika
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de ghee



### INDICACIONES:

- o Calienta el ghee en una sartén grande a fuego medio- alto.
- o Saltea las cebollas hasta que estén doradas. Agrega las zanahorias y el pimentón, cocinar hasta que estén suaves.
- o Agrega el pollo y combina con los vegetales.
- o Agrega el coliflor al sartén. Mezcla con las verduras y continúa salteando hasta que esté muy bien combinado.
- o Agrega la paprika, sal y pimienta y deja cocinar por unos minutos.
- o Sirve inmediatamente.

**NOTA:** Puedes reemplazar la quinoa por arroz integral y con coliflor para días de no almidón.





# ALMUERZO

(RECARGA)

## Pollo Rostizado a la mostaza con papas dulces

PORCIONES: 4

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de mostaza integral o dijon
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado o 2 cucharaditas deshidratadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- ½ cucharadita de sal, dividida
- ½ cucharadita de pimienta recién molida, cantidad dividida
- 1 1 / 2-2 libras de muslos de pollo con hueso, sin piel
- 2 papas dulces (camote) medianas, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cebolla morada grande, cortada en tiras de 1 pulgada



### INDICACIONES:

- o Coloca la rejilla en el tercio inferior del horno; precalienta a 250 grados C.
- o Coloca una bandeja para hornear con borde grande en el horno para precalentar.
- o Combina la mostaza, el tomillo, 1 cucharada de aceite y 1/4 de cucharadita de sal y pimienta en un tazón pequeño; esparce la mezcla uniformemente sobre el pollo.
- o Mezcla las papas y la cebolla en un tazón con la 1 cucharada de aceite restante y 1/4 de cucharadita de sal y pimienta.
- o Retira con cuidado la bandeja para hornear del horno y coloca las verduras sobre ella.
- o Coloca el pollo encima de las verduras.
- o Regresa la bandeja al horno y deja cocinar por 30 a 35 min, revuelve las verduras una vez a la mitad, hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse.



# ALMUERZO

(RECARGA)

## Ensalada de Espinacas y fresas

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

#### Para Ensalada:

- 6 tazas de espinacas tiernas
- 4 pepinos tiernos en rodajas
- 1 taza de fresas peladas y en cuartos
- ½ taza de queso feta desmenuzado (recomendable de almendra o cabra)
- ½ cucharada de menta fresca picada

#### Para el Aderezo:

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel \*opcional
- Pizca de sal y pimienta



### INDICACIONES:

#### Para Ensalada:

En un bol grande poner las espinacas, los pepinos, las fresas, la menta y el queso feta.

#### Para el Aderezo:

En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la mostaza, la miel, la pimienta y la sal. Cuando esté listo para servir, rocíe la cantidad deseada de aderezo sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle suavemente para mezclar todo.



## ALMUERZO

(RECARGA)

### BOWL MEXICANO DE POLLO Y QUINOA

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa
- 1 Pechuga de pollo cocida sin piel y desmenuzada (hervir previamente con hierbas y especias preferidas)
- 1/2 taza de frijoles negros (remojados y cocidos previamente, puede ser de lata, escoja la opción con menos sodio)
- 1/2 taza de maíz (opcional)
- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 puñados de cilantro fresco picado, más adicional para decorar
- 1/4 cucharada de jugo de limón, más 1/4 cucharada adicional para servir
- 1 cucharadita de chile molido en polvo
- 1/2 cucharadita de sal de mar o rosada
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayenne (usa menos u omitir si no lo quieres picante)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

#### ADEREZO OPCIONAL:

- 1/2 taza (125 gramos) de yogur griego o de almendra.
- 4 cucharadas de aminos de coco



#### INDICACIONES:

- o Hierve 2 tazas de agua y agregue la quinoa.
- o Volver a hervir, tapar y reducir el fuego a medio. Deja cocinar a fuego lento hasta que se absorba el líquido, aproximadamente 12 minutos.
- o Retira del fuego, esponje con un tenedor, luego vuelva a cubrir y deje reposar durante 15 minutos. Transfiere a un tazón grande para servir.
- o En un tazón pequeño mezcla yogurt, jugo de limón, chile en polvo, pimienta cayenne, pimienta negra, aminos de coco y cilantro.
- o En el tazón grande mezcla una parte del aderezo con la quinoa tibia y colocar a un lado del tazón. Si no vas a usar el aderezo puedes solo servir y al final colocar aceite de oliva o de aguacate y sal y pimienta al gusto.
- o Agrega el pollo preparado, los frijoles negros, el maíz, los tomates y la cebolla roja, uno al lado del otro en el tazón.
- o Aderezar con la salsa rasante y cilantro.



## ALMUERZO

(RECARGA)

### STIR FRY DE CAMOTE (PAPA DULCE)

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

2 Camotes (papa dulce) medianos cortados en espiral o julianas  
 1 taza de champiñones blancos, rebanado  
 2 tazas de brócoli  
 8 onzas de espinacas  
 1/4 taza de agua  
 1 cucharada de aceite de aguacate, coco o ghee  
 1 cucharadita de ajo machacado  
 almendras en rodajas y cebollina para adornar

#### SALSA

1/4 taza de aminos de coco  
 1 cucharada de miel



#### INDICACIONES:

- o Calienta el aceite y el ajo en una sartén grande. Agregue los fideos de camote, el brócoli y champiñones y el de agua, cocine hasta que los fideos estén suaves, unos 6-8 minutos.
- o Mezcle los ingredientes de la salsa.
- o Una vez que los fideos estén cocidos, agrega la espinaca y la salsa.
- o Mezcla bien para cubrir. Deja cocinar hasta que la espinaca se marchite.
- o Decorar con cebollinas y almendras.

# ALMUERZO

(RECARGA)

## QUINOA CON POLLO THAI

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

2 tazas de quinoa cocida  
4 tazas de agua  
1 taza de pechuga de pollo desmechada  
2 cucharadas de aceite de coco  
1 cebolla pequeña (picada)  
1/2 taza de repollo morado picado  
1 taza zanahorias rayadas  
1/4 taza de brócoli (picado)  
3 cucharadas de aminos de coco  
1 cucharadita de ajo machacado  
Sal y pimienta al gusto  
1 huevo



### INDICACIONES:

- o Calienta el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio / alto.
- o Saltea las cebollas hasta que estén doradas. Agrega las zanahorias, el repollo y el brócoli y cocina hasta que estén suaves.
- o Agrega el pollo desmechado.
- o Agrega la quinoa a la sartén. Mezcla con las verduras y el pollo y continúa salteando hasta que este todo bien combinado.
- o Agrega aproximadamente 2 cucharadas de aminos de coco y mezcla bien.
- o Desliza todo a un lado del sartén y revuelva el huevo al otro lado. Una vez que el huevo esté cocido, mezcle con la quinoa y agrega los aminos de coco restantes.
- o Agrega la sal, pimienta a tu gusto.
- o Sirve inmediatamente.



## ALMUERZO

(RECARGA)

### POLLO ASADO FINAS HIERBAS

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

4 presas de pollo tus preferidas sin piel (pueden ser muslo, encuentro y/o pechuga)  
 1/2 cucharadita de vinagre de cidra de manzana  
 1 cucharada de ghee  
 2 dientes de ajo machacado  
 1 cucharadita de orégano  
 1 cucharadita de romero seco triturado  
 1 cucharadita de cilantro seco triturado  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/4 cucharadita de paprika  
 Sal y pimienta al gusto



#### INDICACIONES:

- o Precalienta el horno a 200°
- o Enjuagar el pollo con agua abundante y el vinagre de sidra de manzana
- o Sazonar con sal, pimienta y ajo, el ghee, las hierbas engrasar cada presa de pollo, dejar reposar unos 15 minutos.
- o Colocar en una bandeja y hornear por 40 - 50 minutos, o hasta que esté dorado.
- o Servir inmediatamente con el acompañamiento deseado.

# ALMUERZO

(RECARGA)

## ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1/2 taza de arroz integral (100 g)  
1 cucharada de cúrcuma  
1/2 cabeza de brócoli picado  
1/2 pimiento rojo picado  
1/2 calabacín en julianas  
2 cucharadas de ghee  
4 dientes de ajo  
1 puñado de perejil fresco picado  
1 cucharada de cebollina picada para decorar



### INDICACIONES:

- o Cocina el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete y agrega la cucharada de cúrcuma (suele tardar unos 25 minutos).
- o En un olla o sartén grande calienta agua y cuando hierva echa las verduras, cocina durante 1 ó 2 minutos. Cuela las verduras y déjalas a un lado.
- o En el mismo sartén calienta el ghee y sofríe el ajo y el perejil durante 1 minuto a fuego fuerte, sin parar de remover.
- o Echa el resto de verduras, el arroz integral y los aminos de coco y cocina durante 1 ó 2 minutos más removiendo.
- o Sirve y coloca la cebollina para decorar.



# CENA

(NO ALIMDÓN)

## Wraps de Zucchini y Pollo

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

- 1 zucchini pequeño
- ½ filete de pechuga
- Aceite de oliva
- ghee
- ⅓ taza de pesto (receta complementaria)
- Pequeñas hojas de albahaca fresca (opcional)
- Arúgula y rábano (opcional)



### INDICACIONES:

- Precalienta el horno a 250 grados C.
- Corta la pechuga transversalmente en 4 porciones iguales.
- Prepara la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto, un toque de vinagre de sidra de manzana y albahaca en polvo, deja marinar.
- Con un pelador de verduras, corta el zucchini a lo largo en rodajas finas (necesitarás 8 rodajas).
- Envuelve cada porción con dos rodajas de zucchini (reserva el restante para otro uso). Coloque en un molde para hornear engrasado con ghee.
- Cepilla ligeramente con aceite de oliva y espolvorea con sal y pimienta.
- Asa, sin tapar, de 18 a 20 minutos (12 onzas) o hasta que se vea le pollo dorado.
- Coloca un poco de pesto sobre cada wrap justo antes de servir y coloca hojas de albahaca.
- Sirve con la arúgula y rábano con un toque de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.





## CENA

(NO ALIMDÓN)

### Chips de Zucchini

PORCIONES: 1

#### INGREDIENTES:

- 1 zucchini mediano lavado y secado
- 1 cucharada aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal rosada
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ de cucharadita cebolla en polvo
- ½ cucharadita de paprika



#### INDICACIONES:

- Precalienta el horno a 250 grados C. Forra dos bandejas para hornear con papel pergamino.
- Corta en rodajas finamente el zucchini con un cuchillo o mandolina
- En un tazón grande, combina el aceite, la sal, la pimienta y la paprika, revuelve.
- Agrega las rodajas de zucchini al tazón y mezcla bien para que cada rodaja esté cubierta con el aceite sazonado.
- Coloca las rodajas de zucchini en las bandejas para hornear preparadas.
- Hornea durante 8-15 minutos observando muy de cerca. Cuando el zucchini comience a mostrar algunas manchas marrones, retirar del horno y dejar reposar.
- Reduce la temperatura del horno a 100 grados. Regrese los zucchinis al horno y cocina por 20-40 minutos adicionales o hasta que las rodajas estén crujientes.



# CENAS

(NO ALMIDÓN)

## HAMBURGUESA DE CARNE EN HONGO PORTOBELO

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

1 libra de carne molida magra  
1 huevo batido  
1/2 cucharadita de ajo en polvo o dos dientes de ajo machacados  
1/2 cucharadita de oregano  
1/2 cucharadita de cilantro  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida  
1 cucharada de aminos de coco (opcional)  
4 hongos portobello medianos y delgados  
1 aguacate en rodajas



### INDICACIONES:

- o Deja reposar la carne molida a temperatura ambiente 20-30 minutos.
- o Mezcla en un tazón mediano la carne molida, el huevo, el ajo, el oregano, el cilantro, la sal y la pimienta.
- o Forma 4 tortas de aproximadamente 1/2 pulgada de espesor.
- o Precalienta una sartén grande a fuego medio-alto.
- o Coloca las hamburguesas en el sartén ligeramente engrasado y cocine de 4 a 6 minutos, reduce el fuego a medio y voltea. Cocina unos 5 minutos más o hasta que estén cocidas a su gusto, retira y coloca en un envase con tapa para que se mantenga caliente.
- o Coloca con hongos en el sartén y cocina por 3 minutos de cada lado y retira.
- o Coloca las hamburguesas en los hongos y cubre con aguacate.



## CENAS

(NO ALMIDÓN)

### ENSALADA DE SALMÓN

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

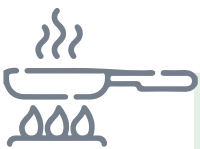
10 onzas de Salmón ahumado o cocido  
4 cucharadas de mayonesa de aguacate  
4 cucharadas de tahini con el jugo de 1/2 limón  
1/2 taza de apio picado  
1 cucharadita de cúrcuma en polvo  
Pimienta fresca en polvo  
Lechuga romana, mezclum, o variada al gusto



#### INDICACIONES:

o En un bowl combina el salmón, mayonesa de aguacate, tahini, limón, apio, cúrcuma, pimienta, y revuelve hasta que esté bien combinado.

o Puedes servir en un wrap de lechuga, o en un plato sobre todas las lechugas mezcladas.



## CENAS

(NO ALMIDÓN)

### MILANESA DE CARNE

PORCIONES: 2

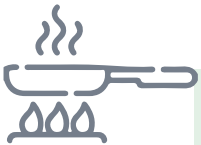
#### INGREDIENTES:

4 bistecs de carne (aproximadamente 4onzas cada uno)  
1/4 cucharadita de sal  
Pimienta negra recién molida al gusto  
2 dientes de ajo machacados  
1 huevo  
1 taza de harina de almendra  
1/2 cucharada de cilantro seco  
1/2 cucharada de albahaca seca  
1/2 cucharada de ghee



#### INDICACIONES:

- o Sazona la carne con la sal, el ajo y la pimienta y deja reposar
- o En un tazón poco profundo mezcla la harina, con el cilantro y la albahaca, puedes agregar un poco de sal al gusto.
- o En un plato poco profundo bate el huevo. Precaliente un sartén mediano a fuego medio-alto y engrasa con el ghee.
- o Sumerge cada filete en el huevo batido, deja escurrir el exceso unos segundos y después pásalo por la mezcla de la harina hasta que quede cubierto por ambos lados.
- o Coloca cada filete en el sartén durante aproximadamente 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que el empanizado esté crujiente y el filete esté cocido al punto deseado.
- o Servir tibio con el acompañamiento de tu preferencia según sea día de NO ALMIDÓN o de RECARGA.



## CENAS

(NO ALMIDÓN)

### CEVICHE DE CORVINA

PORCIONES: 2

#### INGREDIENTES:

2 filetes de corvina (350 gramos)  
Jugo 8 limones  
2 cucharadas de cebolla morada finamente picada  
1/3 taza de cilantro fresco finamente picado  
1 cucharadita de sal rosada  
1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida



#### INDICACIONES:



- o Mezcla el jugo de limón con la cebolla picada, y deja reposar
- o Corta en cuadritos pequeños los filetes de corvina y coloca en un tazón mediano y agrega la sal el cilantro y el jugo de limón con la cebolla.
- o Deja reposar por 1 hora y sirve en una cama de lechugas.

#### NOTAS

puedes agregar pedacitos de aguacate para los días de NO ALMIDÓN o pedacitos de zapallo para los días de RECARGA.

## CENAS

(NO ALMIDÓN)

### CAMARONES CÍTRICOS Y VEGETALES

PORCIONES: 4

#### INGREDIENTES:

1 lb - camarones crudos, pelados  
3 zucchinis grandes picados  
1 cabeza de bok choy picada  
1 diente ajo picado  
4 zanahorias medianas peladas y picadas  
1 cebolla mediana picada  
1 cucharada de aceite de coco  
1/2 cucharada de ralladura de limón, alrededor de 3 limones  
1/4 cucharadas de pimienta negra recién molida  
1/2 cucharada de sal marina

#### SALSA

3 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de vinagre de manzana  
jugo de 1/2 naranja



#### INDICACIONES:

- o En una sartén, agrega 1 cucharada de aceite de coco y a fuego medio-alto, agrega la cebolla y comienza a caramelizar durante 5-8 minutos. Agrega 1 diente de ajo picado.
- o Pica todas las verduras en rodajas de 1/2 pulgada de grosor. Agrega las verduras a la sartén con las cebollas caramelizadas y el ajo. Cocine durante 7-10 minutos a fuego medio-alto.
- o Agrega los camarones pelados a las verduras, agrega las especias y cocina a fuego medio-alto por unos 6 minutos.
- o Mezclar los ingredientes de la salsa y rociar sobre los camarones y las verduras. Cocine un minuto más y sirva inmediatamente con rodajas de limón fresco.

## CENA (RECARGA)

### Ensalada de Arúgula, manzanas y parmesano

**PORCIONES: 2**

#### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 tazas de arúgula
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 manzana roja pequeña picada en rebanadas
- 1/4 taza cebolla morada picada en juliana



#### INDICACIONES:

- En un tazón grande, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, la sal y la pimienta.
- Agrega la arúgula, las manzanas y la cebolla al tazón y mezcla. Cubre con el parmesano rallado y puedes agregar pimienta adicional al gusto.
- Opcional agregar pollo desmechado (instrucciones en receta complementaria)



# CENA

(RECARGA)

## SOPA DE CALABAZA

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

2 cucharadas de ghee y 1 cucharadita extra  
 1 cebolla grande, picada  
 1 cucharada de caldo de pollo (receta al final)  
 1 calabaza mediana (aproximadamente 2 1/2 lbs.) pelada cortadas en trozos de 1 pulgada  
 Guarda las semillas  
 2 zanahorias medianas, cortadas en trozos de 1 pulgada  
 2 1/4 cucharaditas cúrcuma  
 2 1/4 cucharaditas pimienta negra  
 2 cucharadas leche de coco ligera



### INDICACIONES:



- o Coloca 2 cucharadas de ghee en un caldero mediano a fuego medio.
- o Precalienta el horno a 200°C para tostar las semillas.
- o Agrega la cebolla y saltea, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave, de 6 a 8 minutos.
- o Mientras tanto en una olla combina el caldo de pollo con 6 tazas de agua hirviendo.
- o Agrega la calabaza, las zanahorias, 2 cucharaditas de cúrcuma y 1/2 cucharadita de pimienta caldero y cocina por 1 minuto revolviendo.
- o Agrega el caldo al caldero y déjalo hervir, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que las verduras estén muy tiernas, de 18 a 22 minutos.
- o Mezcla las semillas reservadas (aproximadamente 1/4 taza con la cucharadita restante de ghee, 1/4 cucharadita de cúrcuma y 1/4 cucharadita de pimienta y tuesta hasta que estén doradas y crujientes, de 9 a 11 minutos.
- o Una vez las verduras están suaves, licúa por partes en hasta que tengas una mezcla cremosa, puedes utilizar un poco del agua donde las cocinaste y al final agregas la leche de coco.
- o Sirve y decora con las semillas tostadas.



# CENA

(RECARGA)

## ENSALADA TABOULE DE QUINOA

PORCIONES: 4

### INGREDIENTES:

1 taza de quinoa cocida  
1 taza de agua  
Sal marina, opcional  
1 pepino en rodajas o picado  
1 cebolla roja picada  
1 cebollín fresco picado  
1 menta fresca picada



### ADEREZO

Jugo de 4 limones  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
Sal marina



### INDICACIONES:

o Prepara la vinagreta de limón combinando jugo de limón, aceite de oliva y sal al gusto (esencialmente, 2 partes de jugo a una parte de aceite).

o Combina todos los ingredientes y refrigere la ensalada hasta que se enfríe.

### OPCIONALES:

Agregue remolacha cocida en cubos, zanahorias, brócoli y/o coliflor, tomates cherry a la mitad, o cualquier otro vegetal colorido que considere apropiado (las remolachas harán que la quinoa se ponga ligeramente rosada).

También le puede agregar una taza de pollo desmechado si le apetece más proteína.



## CENA (RECARGA)

# ENSALADA DE MANGO CON VINAGRETA BALSÁMICA

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

2 tazas de quinoa cocida  
1 paquete Lechugas Baby  
2 tazas de espinacas fresca  
1 ó 2 mangos pintones picado en cuadritos  
1 taza de nueces picadas  
1 taza de queso feta desmenuzado

### VINAGRETA BALSÁMICA

2/3 taza de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre balsámico  
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 -3 dientes de ajo, muy picadillos  
3 cucharaditas de mostaza Dijon  
3 cucharadas de miel



### INDICACIONES:

- o Coloca la lechuga, las espinacas, el queso y las nueces en una ensaladera.
- o Mezcla los ingredientes del aderezo y rocía sobre la ensalada.
- o Sazone al gusto con pimienta negra molida fresca.

# CENA

(RECARGA)

## ARROZ FRITO (QUINOA O ARROZ INTEGRAL)

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

- 1 Taza de quinoa o arroz de su preferencia (previamente cocido)
- 1 Taza de pollo desmechado (opcional)
- 2 cucharadas de ghee
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 1/2 taza de repollo morado picado
- 1 taza zanahorias rayadas
- 1/4 taza de brócoli (picado)
- 3 cucharadas de aminos de coco
- 1 cucharadita de ajo machacado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo



### INDICACIONES:

- o Calienta el ghee en una sartén grande a fuego medio-alto.
- o Saltea las cebollas hasta que estén doradas. Agrega las zanahorias, el repollo y el brócoli y cocina hasta que estén suaves.
- o Si lo vas a hacer con pollo, agrégalo y combina con los vegetales.
- o Agrega la quinoa o arroz al sartén. Mezcla con las verduras y continúa salteando hasta que esté muy bien combinado.
- o Agrega aproximadamente 2 cucharadas de aminos de coco mezcla bien.
- o Desliza todo a un lado del sartén y revuelve el huevo al otro lado. Una vez que el huevo esté cocido, mezcle con el arroz y agrega los aminos de coco restantes.
- o Agrega la sal, pimienta a tu gusto.
- o Sirve inmediatamente.

## RECETAS

COMPLEMENTARIAS

### CALDO Y POLLO DESMECHADO

PORCIONES: 4 TAZAS

#### INGREDIENTES:

2 pechugas enteras sin piel  
8 tazas de agua  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de sal  
2 cucharaditas de vinagre de manzana  
2 cucharadas de orégano  
2 cucharadas de cilantro o culantro picado



#### INDICACIONES:

- o Agregar todos los ingredientes al agua y dejar cocinar por 45 - 50 minutos, hasta que el pollo se vea blanco y no rosado.
- o Sacar las pechugas y desmechar, dejar refrescar y guardar en un envase de vidrio con tapa para sus recetas por máximo de 3 días en la nevera o puede congelar por 1 semana.
- o Colar el líquido y guardar para sus recetas que requieran caldo de pollo.



## RECETAS

### COMPLEMENTARIAS

## GHEE

#### INGREDIENTES:



Mantequilla sin sal de buena calidad



#### INDICACIONES:

- o Cortar en trozos y colocar en un olla mediana a fuego medio - lento.
- o La mantequilla se empezará a derretir y después a separar.
- o Ir eliminando la espuma que se forma en la capa superior.
- o A medida que la vayas cocinando, la mantequilla se separará aún más y comenzarán a formarse sólidos de la leche que se caen al fondo de la olla, en este momento baja el fuego y está muy pendiente para que no se quemen los sólidos de leche que caen al fondo.
- o Continúa a fuego lento hasta obtener un líquido claro y amarillo con sólidos de leche dorados en el fondo.
- o Utiliza un colador de acero inoxidable con tela de algodón, para separar el ghee de los sólidos.
- o Deja refrescar y guarda en un envase de vidrio con tapa. Se solidificará a medida que se enfríe. Se puede almacenar a temperatura ambiente durante varias semanas o en la nevera durante varios meses.

## RECETAS

### COMPLEMENTARIAS

## PESTO

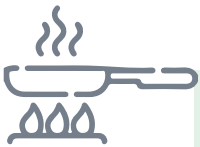
#### INGREDIENTES:

3 tazas de albahaca  
Jugo de 1/2 limón  
1/2 taza de piñones (u otra nuez o semilla como nueces o semillas de calabaza)  
2 dientes de ajo  
1/4 taza de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de sal  
2 cucharadas de levadura nutricional (opcional - puede reemplazar con queso parmesano si come lácteos)



#### INDICACIONES:

- o Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora de alta potencia.
- o Procesa hasta que esté bien combinado y con la textura deseada, raspando los lados según sea necesario.
- o Prueba y agrega más jugo de limón o sal si es necesario.
- o Almacene en el refrigerador hasta por una semana.



## RECETAS

### COMPLEMENTARIAS

## GUACAMOLE

PORCIONES: 8

### INGREDIENTES:

4 aguacates maduros medianos o 3 grandes  
1 cebolla pequeña o ½ taza cortada en cubitos  
¼ taza de cilantro picado  
3 cucharadas de jugo de limón  
1/2 cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta (opcional)



### INDICACIONES:

- o Corta los aguacates comenzando de arriba hacia abajo, luego gira y abre el aguacate. Con un cuchillo, retira el pepa.
- o Con una cuchara, saca la carne cremosa y colócala en un tazón.
- o Tritura los aguacates con un tenedor o un machacador de papas hasta que esté suave pero con algunos trozos.
- o Agrega el resto de los ingredientes y revuelva hasta que se combinen.



### NOTAS

- o Usa 3 aguacates grandes o 3 pequeños.
- o Agrega 1 cucharada de jugo de lima por cada aguacate grande o 2 cucharaditas por aguacate mediano.
- o Puedes agregar 1 tomate fresco cortado en cubitos al guacamole, pero asegúrate de que no sea demasiado aguado.
- o Elije el jugo de limón fresco en lugar de jugo de lima embotellado, hace una gran diferencia.
- o Sazona bien el guacamole.

# RECETAS

## COMPLEMENTARIAS

### QUINOA, ARROZ SALVAJE, ARROZ INTEGRAL, AVENA

PORCIONES: 2

1 taza de quinoa (remojar de 12 a 24 horas y enjuagar bien antes de cocinar)  
cocinar en 1 taza de agua, por 15-20 min.  
sal rosada o marina al gusto

1 taza de arroz salvaje  
cocinar en 4 tazas de agua por 60 min.  
sal rosada o marina al gusto

1 taza de arroz integral  
cocinar en 2 tazas de agua por 45-60min.  
sal rosada o marina al gusto

1 taza de avena entera (que especifique que es sin gluten)  
cocinar en 3 tazas de agua por 15-20 min  
pizca de sal  
\*Importante echar la avena cuando el agua ya está hirviendo



#### INDICACIONES:

o Colocar en un caldero la cantidad de los ingredientes descritos y dejar cocinar por el tiempo indicado.