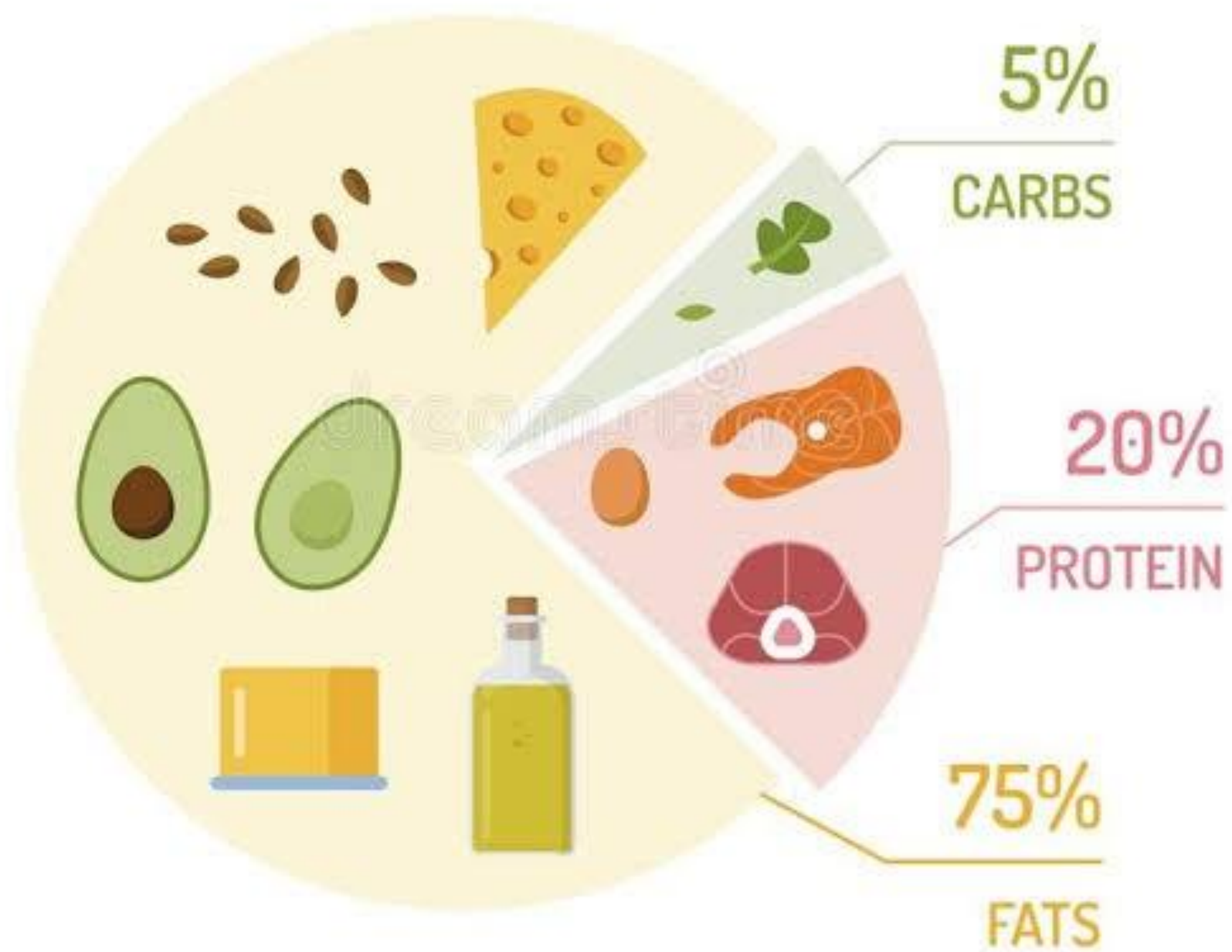




KETO DIET

KETOGENIC DIET





KETOGENIC DIET

¿QUÉ ES?

LA DIETA KETO ES UN TIPO DE DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS (MENOS DE 50 GR AL DÍA), MODERADA EN PROTEÍNAS PERO SOBRE TODO ALTA EN GRASAS.

NO ES UNA DIETA DE “MODA”, LA DIETA CETOGENICA SE HA UTILIZADO DESDE 1920 PARA TRATAR PATOLOGÍAS COMO EPILEPSIA, PROBLEMAS A NIVEL CEREBRAL COMO ALZHEIMER, PROBLEMAS METABÓLICOS COMO DIABETES TIPO 2 EN UN CORTO PERIODO DE TIEMPO, RESISTENCIA A LA INSULINA, HÍGADO GRASO Y SÍNDROME DE OVARIO POLIQUISTICO.

EL COMPUESTO ORGÁNICO QUE SE UTILIZA COMO FUENTE DE ENERGÍA SON LAS CETONAS Y LA GRASA CORPORAL, PERO PARA LLEGAR A ESE PERIODO DE ADAPTACIÓN PRIMERO SE ELIMINAN LAS CETONAS A TRAVÉS DE LA ORINA, SE ELIMINA EL GLUCÓGENO DEL HÍGADO Y AL FINAL EMPIEZA A UTILIZARSE LA GRASA COMO FUENTE DE ENERGÍA. .

NO DEBEN DE REALIZAR ESTE TIPO DE DIETA MUJERES EMBARAZADAS, PERSONAS CON TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA, DIABETES MELLITUS TIPO 1, PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA, PROBLEMAS CON LA VESÍCULA BILIAR, ENTRE OTRAS.



KETOGENIC DIET

¿QUÉ ES?

LA DIETA CETOGÉNICA SE TRATA DE UNA DIETA MUY BAJA EN CARBOHIDRATOS Y CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS, NO PROTEÍNA, COMO MUCHOS LO PIENSAN. EL RÉGIMEN LIMITA LOS CARBOHIDRATOS DIARIOS DEL 2 % AL 5 % DE LAS CALORÍAS TOTALES, CUANDO UNA DIETA TRADICIONAL SUGIERE QUE EL CONSUMO VAYA DEL 45 % AL 65 %.

ESTUDIOS RECIENTES ASEGURAN QUE ESTE CAMBIO EN LA ALIMENTACIÓN INDUCE UN ESTADO DE CETOSIS EN EL CUERPO, ES DECIR CUANDO EL HÍGADO GENERA CETONAS Y QUEMA GRASA EN LUGAR DE LA GLUCOSA. EN POCAS PALABRAS, OBLIGAR A TU CUERPO A QUEMAR GRASA EN LUGAR DE AZÚCAR, LO QUE CONDUCE A LA PÉRDIDA DE PESO.

PROS:

- ✓ PROMUEVE LA PÉRDIDA DE PESO Y GRASA CORPORAL A CORTO PLAZO.
- ✓ PUEDE BENEFICIAR A PERSONAS CON ALZHEIMER, EPILEPSIA, DIABETES, ENTRE OTRAS ENFERMEDADES.

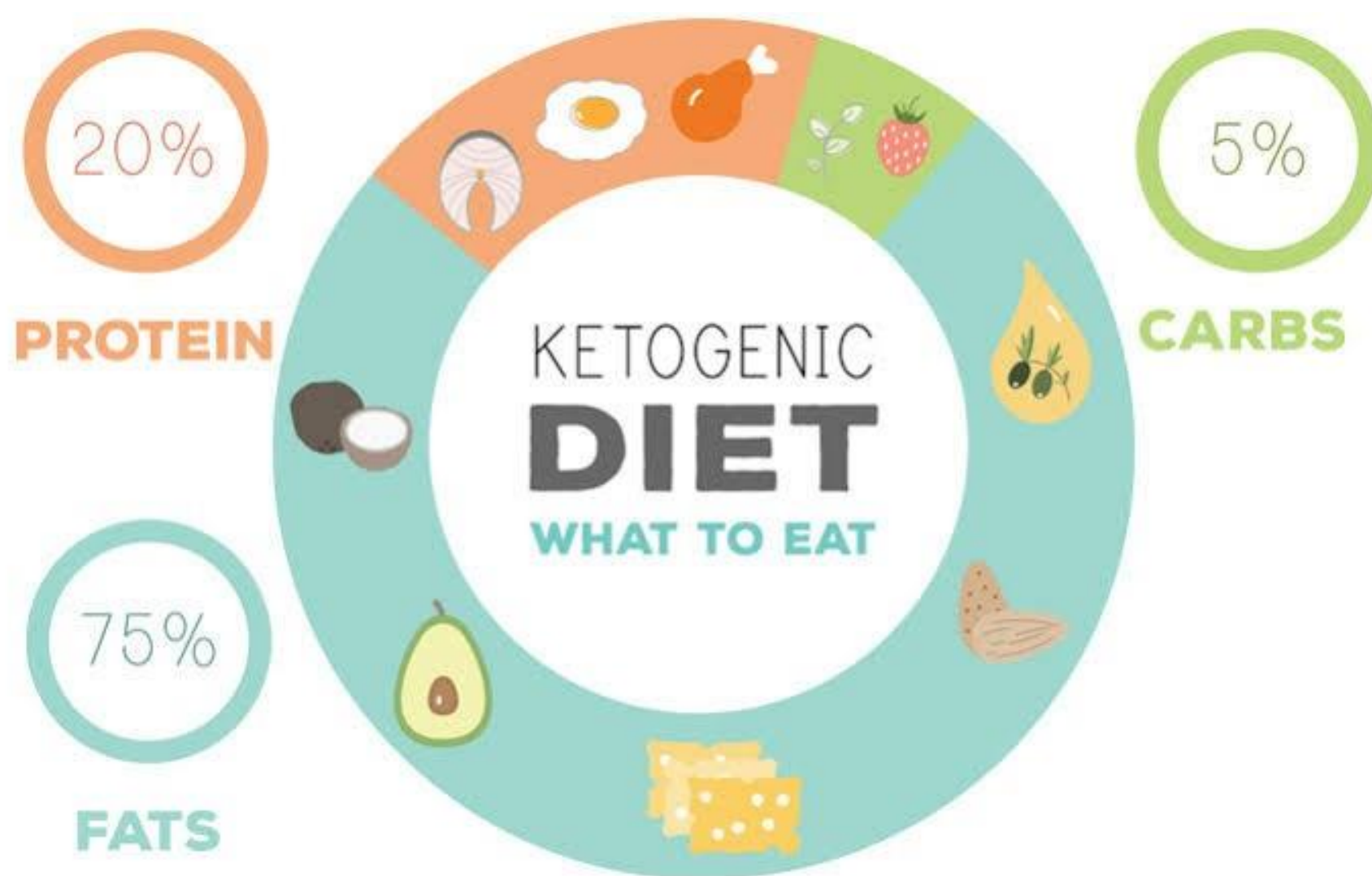
CONTRAS:

- ✗ ES MUY RESTRICTIVA Y DIFÍCIL DE MANTENER A LARGO PLAZO.
- ✗ EL PERIODO DE ADAPTACIÓN PROVOCA FALTA DE ENFOQUE, DEBILIDAD, FATIGA, NAUSEA, MAREO, DESHIDRATACIÓN, INFLAMACIÓN, ESTREÑIMIENTO, IRRITABILIDAD, ENTRE OTROS.
- ✗ EL EXCESO DE GRASA SATURADA PUEDE PROVOCAR UN IMPACTO EN LA SALUD CARDIOVASCULAR.
- ✗ TU CEREBRO NECESITA GLUCOSA Y LA AUSENCIA SIGNIFICATIVA DE ELLA PUEDE PROVOCAR DAÑOS CEREBRALES.

JAMÁS PONGAS EN RIESGO A TU SALUD POR ESTÉTICA, YA QUE PUEDES PROVOCAR DAÑOS IRREVERSIBLES. MEJOR CREA Y SIGUE UN ESTILO DE VIDA A LARGO PLAZO, UNO QUE DISFRUTES, QUE TE MANTENGA SALUDABLE Y TE HAGA SENTIR BIEN.

KETOGENIC DIET

LA DIETA CETOGÉNICA ESTA
DISTRIBUIDA DE ESTA FORMA



70/5

75 % GRASAS

20-25 % PROTEÍNAS

5 % GRASAS



KETOGENIC DIET

BENEFICIOS

- DISMINUCIÓN DE PESO

SI ESTÁS TRATANDO DE BAJAR DE PESO, ENTONCES LA DIETA CETOGÉNICA ES UNA DE LAS MANERAS MÁS EFECTIVAS PARA HACERLO.

- ANTIINFLAMATORIA

AL ELIMINAR LOS CARBOHIDRATOS, EL AZÚCAR Y LOS PRODUCTOS REFINADOS DE LA DIETA DISMINUYE EL RIESGO DE DESARROLLAR INFLAMACIÓN CRÓNICA EN EL ORGANISMO.



KETOGENIC DIET

BENEFICIOS

DISMINUCIÓN DEL RIESGO DE CÁNCER

UN DESCUBRIMIENTO INTERESANTE SOBRE LA DIETA CETOGENICA DE CÓMO PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER. DOMINIC D'AGOSTINO, PH.D., PROFESOR ASISTENTE DE LA UNIVERSIDAD DEL SUR DE FLORIDA, HIZO INVESTIGACIONES HACER POCO SOBRE CÓMO LA DIETA CETOGENICA PUEDE AYUDAR A IMPACTAR ESTA ENFERMEDAD.



KETOGENIC DIET

BENEFICIOS

- DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE INSULINA

CUANDO COMES CARBOHIDRATOS, ÉSTOS SE DESCOMPONEN EN AZÚCARES. A SU VEZ, ESTO HACE QUE LOS NIVELES DE GLUCOSA SUBAN Y ESTO DA LUGAR A UN AUMENTO DE INSULINA. AL NO CONSUMIR CARBOHIDRATOS EVITAS QUE ESTO SUCEDA.



KETOGENIC DIET

BENEFICIOS

- REDUCCIÓN DEL APETITO

LA DIETA CETOGÉNICA PUEDE AYUDARTE A EVITAR ESTE PROBLEMA PORQUE AL REDUCIR EL CONSUMO DE CARBOHIDRATOS PUEDE DISMINUIR LA SENSACIÓN DE HAMBRE.

- AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR

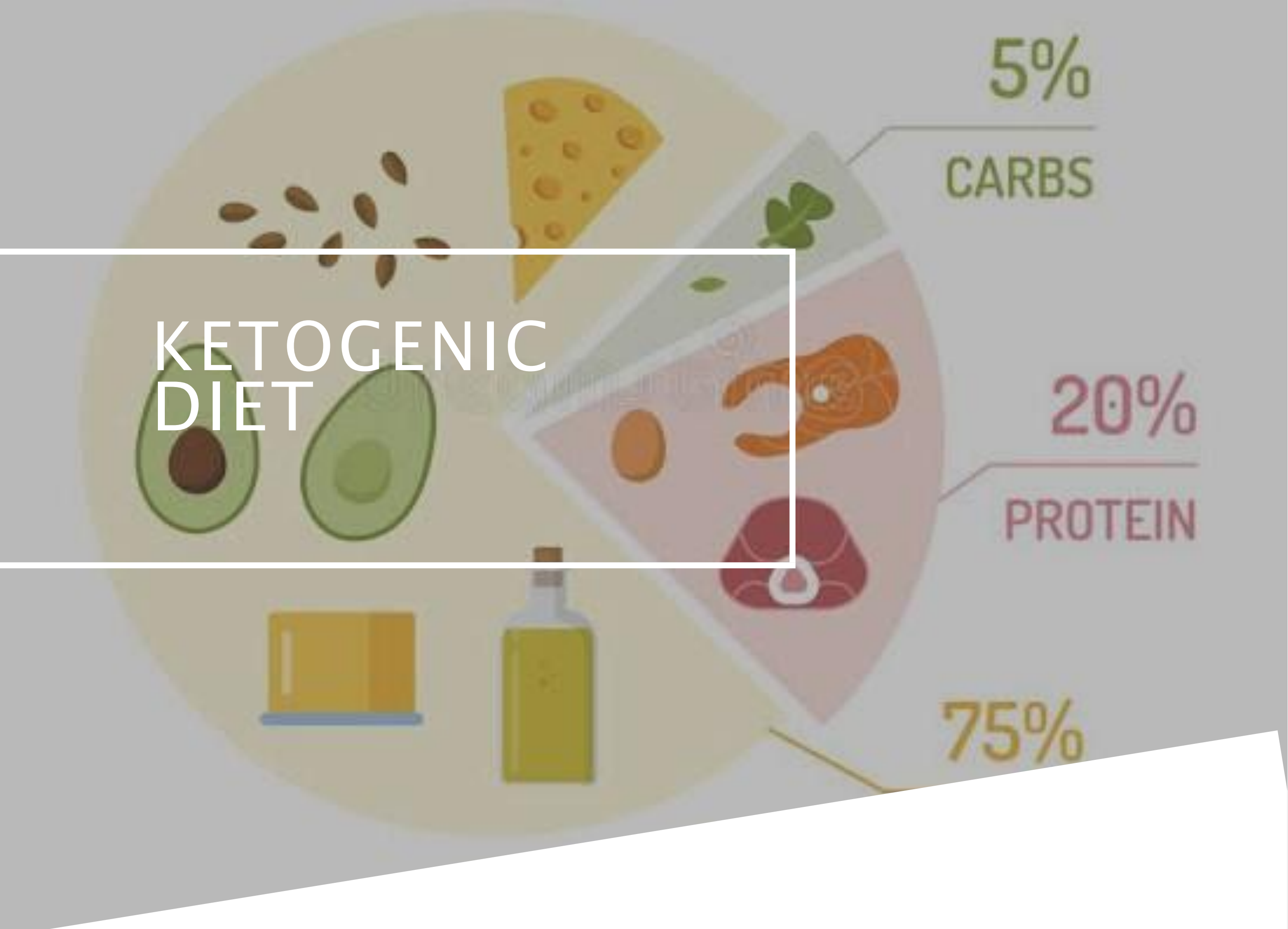
LAS CETONAS TIENEN UNA ESTRUCTURA SIMILAR A LOS AMINOÁCIDOS RAMIFICADOS QUE PUEDEN SER ÚTILES PARA LA FORMACIÓN DE MASA MUSCULAR.



KETOGENIC DIET

ALIMENTOS PERMITIDOS

- CARNE: DE CUALQUIER TIPO. TERNERA, CERDO, CORDERO, POLLO, RES, PAVO
- PESCADO Y MARISCOS: : DE TODOS LOS TIPOS.
- HUEVOS: DE TODOS LOS TIPOS. DUROS, REVUELTOS, OMELETTES.
- GRASAS NATURALES: GHEE, AGUACATE, ACEITE DE COCO, ACEITE DE OLIVA, MCT, ACEITUNAS, ALCAPARRAS.
- VERDURAS: TODAS LAS QUE CRECEN POR ARRIBA DE LA TIERRA. NOPAL, COLIFLOR, BROCOLI, CHAMPINONES, PEPINO, APIO, CALABAZA, ESPINACA, KALE, ARÚGULA, ESPARRAGOS, ACELGA, ETC
- FRUTOS SECOS: CACAHUATES, ALMENDRAS, PISTACHES, SEMILLAS DE CALABAZA, SEMILLAS DE GIRASOL, AJONJOLÍ, LINAZA, CHÍA.
- FRUTA: 1 PUÑO DE BERRIES CADA TERCER DÍA
- BEBIDAS: CAFE, TE, AGUA NATURA, AGUA MINERAL, AGUA DE LIMON CON CHIA



KETOGENIC DIET

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- AZÚCAR: REFRESCOS, DULCES, JUGOS, MIEL, CUALQUIER PRODUCTO PROCESADO.
- ALMIDONES: PAN, PASTA, TORTILLA, AVENA, TOSTADAS, MAÍZ, QUINOA, ELOTE, PAPA, CAMOTE, BETABEL, ARROZ ETC.
- FRUTA: TODAS, EXCEPTO BERRIES
- LÁCTEOS: LECHE, YOGURT Y SE RECOMIENDA LIMITAR EN SU MAYOR MEDIDA POSIBLE LOS QUESOS
- LEGUMINOSAS: LENTEJAS, FRIJOLES, HABAS, GARBANZOS, CHÍCHARO, ALUBIA ETC.
- ALCOHOL: TODOS
- ACEITES VEGETALES: CANOLA, MAÍZ, GIRASOL ETC
- PRODUCTOS REFINADOS: TODOS
- BEBIDAS: ALCOHOL, REFRESCOS, JUGOS, AGUAS DE SABOR



KETOGENIC DIET

EFFECTOS SECUNDARIOS

MAL ALIENTO

UNA VEZ QUE COMIENZA UNA DIETA CETOGÉNICA, PUEDES NOTAR QUE TU ALIENTO TENDRÁ UN AROMA DESAGRADABLE DEBIDO A LOS MAYORES NIVELES DE CETONAS EN EL CUERPO. EN UN ASPECTO POSITIVO, DETECTAR ACETONA EN EL ALIENTO ES UN BUEN INDICADOR DE QUE LA DIETA CETOGENICA ESTÁ FUNCIONANDO. PUEDES CEPILLARTE LOS DIENTES Y/O ENJUAGARTE LA BOCA CON ACEITE DE COCO PARA AYUDAR A ELIMINAR EL MAL ALIENTO.

CANSANCIO A CORTO PLAZO

PODRÍAS COMENZAR A SENTIR CANSANCIO AL PRINCIPIO DE UNA DIETA CETOGÉNICA. EN REALIDAD, ES UNA DE LAS PRINCIPALES RAZONES POR LAS QUE MUCHAS PERSONAS DECIDEN ABANDONARLA MUCHO ANTES DE PODER DISFRUTAR SUS BENEFICIOS. ESTO SUCEDE YA QUE TU CUERPO SE ESTÁ ADAPTANDO AL CAMBIO DEL USO DE CARBOHIDRATOS A GRASAS SALUDABLES COMO ENERGÍA.

MICCIÓN FRECUENTE

DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS PUEDES NOTAR QUE ESTÁS USANDO EL BAÑO CON MÁS FRECUENCIA.

MAREOS Y DOLORES DE CABEZA

SUELE SUCEDER DURANTE LOS PRIMEROS DIAS, UNA VEZ QUE EL CUERPO SE ACOSTUBRA AL CAMBIO SUELEN QUITARSE.



	DIA 1	DIA 2	DIA 3
DESAYUNO	HUEVOS POCHADOS CON ESPINACA AL VAPOR	PUDIN DE CHÍA	GRANOLA KETO
COLACIÓN	5 ACEITUNAS	1 CUCHARADA DE CREMA DE ALMENDRA SIN AZÚCAR	10 ALMENDRAS
COMIDA	POLLO CON VERDURAS ASADAS DE TRES COLORES	PESCADO EN SALSA DE COCO	PICADILLO LOW CARB
COLACION	1 TAZA DE PEPINO CON LIMÓN Y SAL	MATCHA LATTE	1 TAZA DE PEPINO CON LIMÓN Y SAL
CENA	CEVICHE DE VERDURAS	TABULEH DE HEMP	SOPA DE NOPAL Y CHAMPIÑONES



	DIA 4	DIA 5	DIA 6
DESAYUNO	PLATO KETODE PAVO	HASH BROWNS DE COLIFLOR	MATCHA" LATTE" KETO
COLACIÓN	1 PUÑO DE SEMILLAS DE CALABAZA	PEPINOS CON LIMÓN Y SAL	1 PUÑO DE SEMILLAS DE CALABAZA
COMIDA	SALMON KETO CON PESTO Y ESPINACAS	SALPICON DE POLLO	ENSALADA DE KALE CON ALBÓNDIGAS DE PAVO
COLACION	PEPINOS CON LIMÓN Y SAL	5 ACEITUNAS	1/2 TAZA DE BERRIES
CENA	CREMA DE BRÓCOLI Y AGUACATE	BUFALO WINGS DE COLIFLOR	HONGOS RELLENOS DE SALMÓN Y GUACAMOLE



	DIA 7	DIA 8	DIA 9
DESAYUNO	SALMON AHUMADO CON ALCAPARRAS	HUEVO REVUELTO CON EJOTES	GRANOLA KETO
COLACIÓN	PEPINOS CON LIMÓN Y SAL	12 ALMENDRAS	1/2 TAZA DE BERRIES
COMIDA	PECHUGA DE POLLO CON HIERBAS Y AJO	ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN RIBEYE	ENSALADA DE KALE CON SALMON
COLACION	PUÑO DE SEMILLAS DE GIRASOL	APIO CON PIMIENTA DE CAYENA	MATCHA LATTE
CENA	SOPA DE CALABACITA Y BERRO	ENSALADA DE NOPALES A LA MEXICANA	“ENCHILADAS” DE PAVO



	DIA 10	DIA 11	DIA 12
DESAYUNO	HUEVOS ESTRELLADOS	PIATO KETO DE PAVO	GRANOLA KETO
COLACIÓN	PEPINOS CON PIMIENTA DE CAYENA	12 ALMENDRAS	MATCHA LATTE
COMIDA	BROCHETAS DE VERDURA CON SALMON A LA PARRILLA	SABANAS DE TERNERA CON VERDURAS AL WOK	POLLO AL GHEE CON CEBOLLIN
COLACION	5 ACEITUNAS	1/2 TAZA DE BLUEBERRIES	10 NUECES DE LA INDIA
CENA	YAKIMESHI DE COLIFLOR	SOPA CREMOSA DE COLIFLOR	ENSALADA VERDE MEXICANA



MENÚ

	DIA 13	DIA 14	DIA 15
DESAYUNO	SMOOTHIE CHOCO BERRIES	HUEVOS EN CANASTA DE JAMON CON ESPINACA	SALMON AHUMADO CON ALCAPARRAS
COLACIÓN	PUÑO DE SEMILLAS DE GIRASOL	5 ACEITUNAS	PUÑO DE SEMILLAS DE GIRASOL
COMIDA	AGUACATE RELLENO DE ATUN FRESCO	HUACHINANGO A LA PARRILLA CON ARÚGULA Y AGUACATE	TAQUITOS DE LECHUGA CON POLLO
COLACION	PEPINOS CON LIMON Y SAL	APIO CON LIMON Y SAL	MATCHA LATTE
CENA	SOPA DE CALABAZA CON POBLANO	ENSALADA COMODIN	SOPA DE JITOMATE ROSTIZADO CON QUESO VEGANO



	DIA 16	DIA 17	DIA 18
DESAYUNO	HUEVOS CURCUMINA	CACEROLA DE VEGETALES CON PAVO	PUDIN DE CHIA CON LECHE DE ALMENDRA
COLACIÓN	PEPINOS CON PIMIENTA DE CAYENA	10 NUECES DE LA INDIA	5 ACEITUNAS
COMIDA	NOODLES DE CALABACITA Y POLLO	ROLLITOS DE TERNERA	PESCADO RODRIGO
COLACION	5 ACEITUNAS	APIO CON SAL DE MAR	PEPINO CON LIMON Y SAL
CENA	ENSALADA CON ARROZ DE COLIFLOR ESTILO CHINO	CALDO DE POLLO CON LAUREL	ENSALADA DE AGUACATE Y ALFALFA



	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	GRANOLA KETO	SMOOTHIE CHOCO BERRIES	HUEVOS POCHADOS CON ESPINACA AL VAPOR
COLACIÓN	PEPINO CON LIMÓN Y SAL	12 ALMENDRAS	5 ACEITUNAS
COMIDA	PESCADO AL GHEE CON COLES DE BRUSELAS Y CHAMPIÑONES	ENSALADA DE MARISCOS CON AGUACATE	ALBÓNDIGAS KETO
COLACION	1 PUÑO DE SEMILLAS DE GIRASOL	APIO CON LIMÓN Y SAL	MATCHA LATTE
CENA	CALDO DE POLLO CON LAUREL	"ENCHILADAS" DE PAVO	CREMA DE BRÓCOLI Y AGUACATE



RECETARIO

DESAYUNOS

HUEVOS POCHADOS CON ESPINACA AL VAPOR

2 huevos

2 tazas de espinaca sal y pimienta al gusto

1 cucharadita de ghee o aceite de coco

Pochar los huevos

Asar la espinaca con el aceite de coco o ghee con sal y pimienta al gusto Montar los huevos sobre la cama de espinaca

GRANOLA KETO

1 cucharada de semillas de calabaza 1 cucharadita de coco seco troceado 1 cucharadita de linaza

1 cucharada de semillas de hemp 10 almendras o 5 nueces

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de cacao nibs

1 cucharadita de aceite de coco

Precalentar el horno a 180 C

Derretir sobre una charola el aceite de coco Mezclar todos los ingredientes

Hornear 20 min volteando la mezcla varias veces

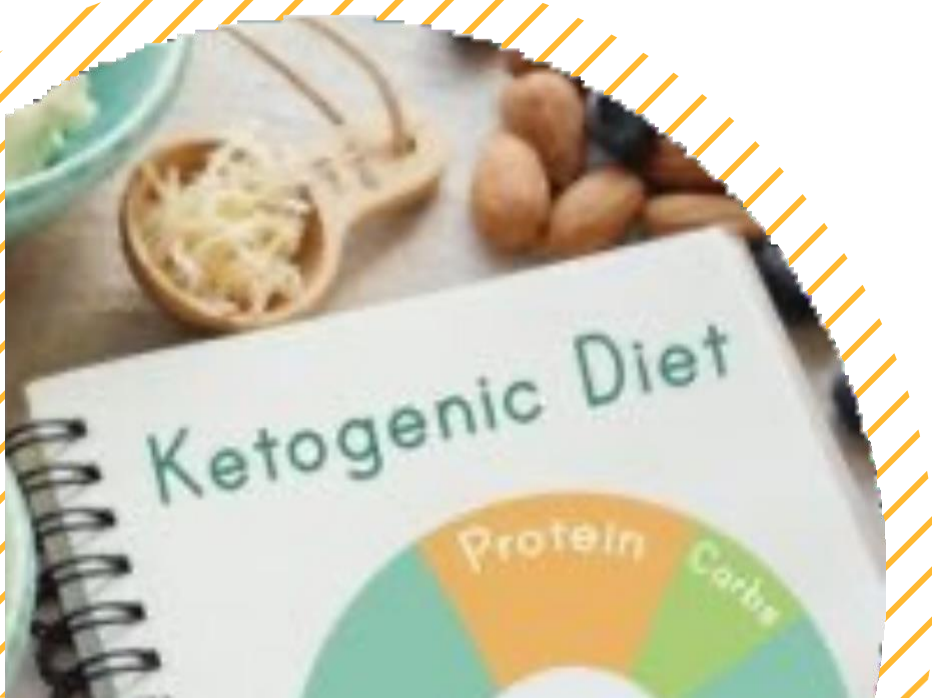
PLATO KETO DE PAVO

4 rollitos de pechuga de pavo 1/2 aguacate

1 taza de lechuga

1/2 taza de jitomates Cherry

2 cucharadas de aceite de oliva sal y pimienta al gusto



Colocar el pavo sobre la lechuga junto con el aguacate y los jitomates Agregar el aceite de oliva y salpimentar al gusto

HASH BROWNS DE COLIFLOR

450G de coliflor 3 huevos

1/2 cebolla rallada

1 cucharadita de sal y pimienta 1 cucharada de ghee

Rallar la coliflor

Mezclar la coliflor con el resto de los ingredientes en un bowl. Reserva durante 5-10 minutos

Derrete el ghee a fuego medio.

Pon pon cucharadas de la mezcla en el sartén y aplástalas con cuidado hasta que tengan un diámetro de 7cm

Fríelas durante 5 min por cada lado

PUDIN DE CHIA CON LECHE DE ALMENDRA

1/4 taza de chía

1/2 taza de leche de almendra stevia al gusto

1/4 cucharadita de canela

1 puño de berries

Prepara la noche anterior .Mezcla los ingredientes ,cubre y deja refrigerar toda la noche

SALMON AHUMADO CON ALCAPARRAS

80g de salmón ahumado

1 cucharadita de alcaparras 1 limon

espinaca o hojas verdes al gusto 1 cucharadita de aceite de oliva

Agregar el aceite de oliva y el jugo del limon sobre el salmon ahumado agragar las alcaparras

Colocar sobre cama de hojas verdes

HUEVO CON EJOTES

2 huevos

1/2 taza de ejotes cocidos

1 cucharadita de aceite de coco

Sofreir los ejotes con el aceite de coco. Agregar el huevo revuelto al sartén

HUEVOS ESTRELLADOS

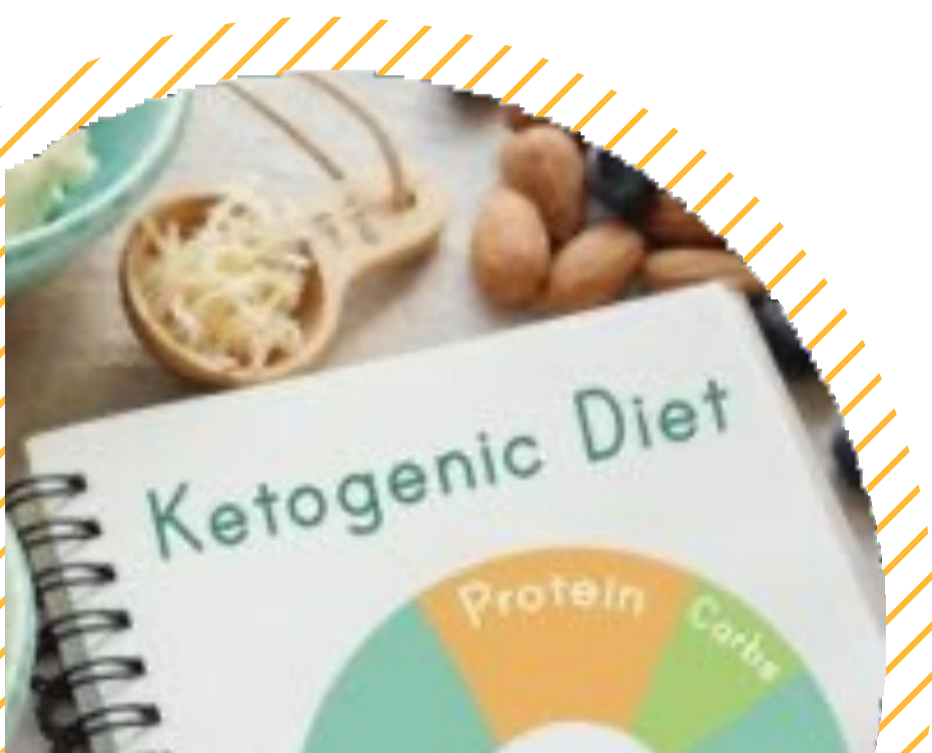
2 huevos

1 cucharadita de aceite de coco

2 rebanadas de pechuga de pavo

Freir los huevos estrellados en aceite de oliva Colocar los huevos sobre las rebanadas de pavo Agragar salsa al gusto

HUEVOS EN CANASTA CON JAMON Y ESPINACAS



4 huevos
4 rebanadas de pechuga de pavo 1/2 taza de brócoli cocido
1/2 jitomate 1/4 cebolla
1 taza de espinaca
1 pizca de pimienta de Cayena 1 pizca de sal del himalaya

Precalentar el horno a 180.

Batir los huevos y sazonar con sal y pimienta

Picar las verduras en cubos. En moldes de muffins poner una rebanada de pavo y agregar un puño de cada verdura llenar un poco mas de la mitad. Agregar los huevos hasta llegar a tope.

Hornear 15 min y desmoldar

HUEVOS CURCUMINA

1 1/2 cditas de aceite de coco
1/2 tza de cebolla finamente picada 1 echalote finamente picado
1 ajo finamente picado 1 cdita de cúrcuma
2 huevos
1/2 cdita de tomillo 1/2 cdita de orégano 1/2 cdita de albahaca

Calienta un sartén a fuego medio y derrite el aceite de coco, agrega el ajo, echalote y cúrcuma, hasta que esté acitronada la cebolla. En un bowl combina los huevos y las hierbas, y agrega al sartén moviendo hasta que estén listos. Sirve.

CACEROLA DE VEGETALES CON PAVO

90 g de pavo picado en cuadritos (marcas recomendadas kirkland y sabori) 2 calabacitas picadas en cuadritos
1 chayote picado en cuadritos
2 cdas de cebolla picada finamente 1 pimiento picado en cuadritos
1/2 cdita de orégano

SMOOTHIE CHOCO BERRIES

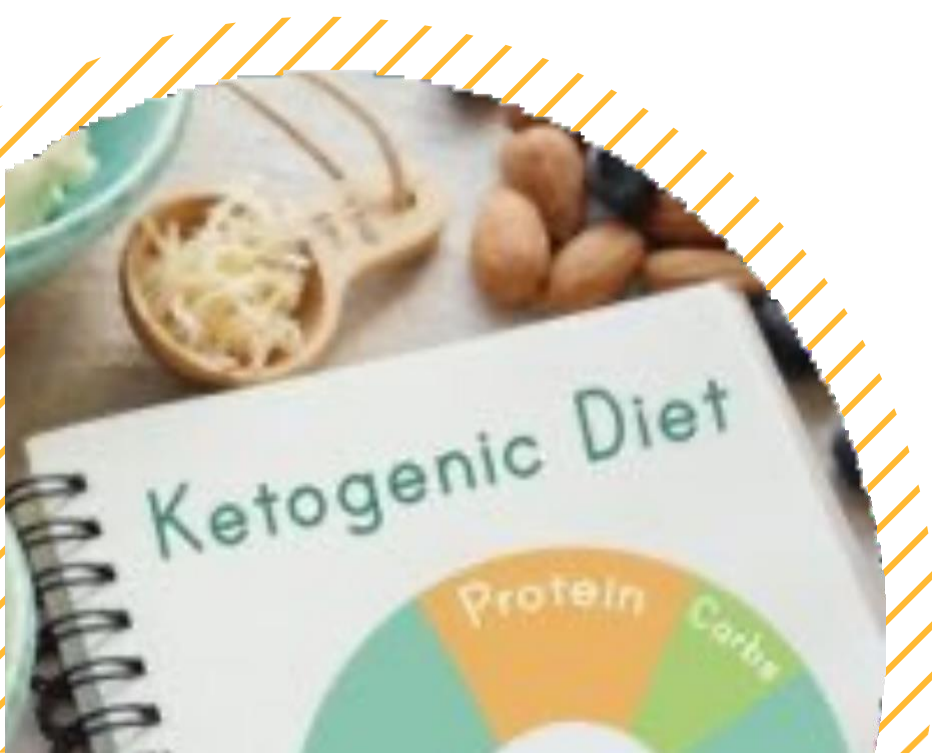
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de aceite de coco 1 cucharada de cacao sin azucar stevia al gusto
1/2 taza de blueberries 5 nueces de la india

Licuar todos los ingredientes y añadir hielo al gusto

MATCHA LATTE KETO

1 taza de leche de coco
1/2 cucharadita de aceite de coco 1 cucharada de matcha
1 cucharadita de stevia natural o monk fruit

Calentar la leche de coco en el sarten e ir agregando todos los ingredientes.



- Comidas -

POLLO CON VERDURAS ASADAS DE TRES COLORES

100G de coles de Bruselas 50g de jitomates cherry 50g de champiñones
1 cucharadita de sal de mar 1/4 cucharadita de pimienta
1 cucharada de aceite de oliva o ghee 1/4 cucharada de romero seco
1 pechuga de pollo

Precalentar el horno a 200 C, y colocar las verduras en una charola.
añadir sal, pimienta y romero. Agregar el aceite de oliva y revolver para que se mezcle con las verduras de manera uniforme.
Hornear las verduras 20 min.
Mientras tanto freír el pollo en aceite de oliva o ghee y salpimentar.

PESCADO EN SALSA DE COCO

1 cucharada de aceite de coco 1/4 cebolla en rodajas finas 1/4 pimienta rojo en tiras finas 1 diente de ajo picado
100ml de leche de coco sin azúcar sal y pimienta al gusto
250g de filete de pescado blanco 1 cucharadita de cilantro

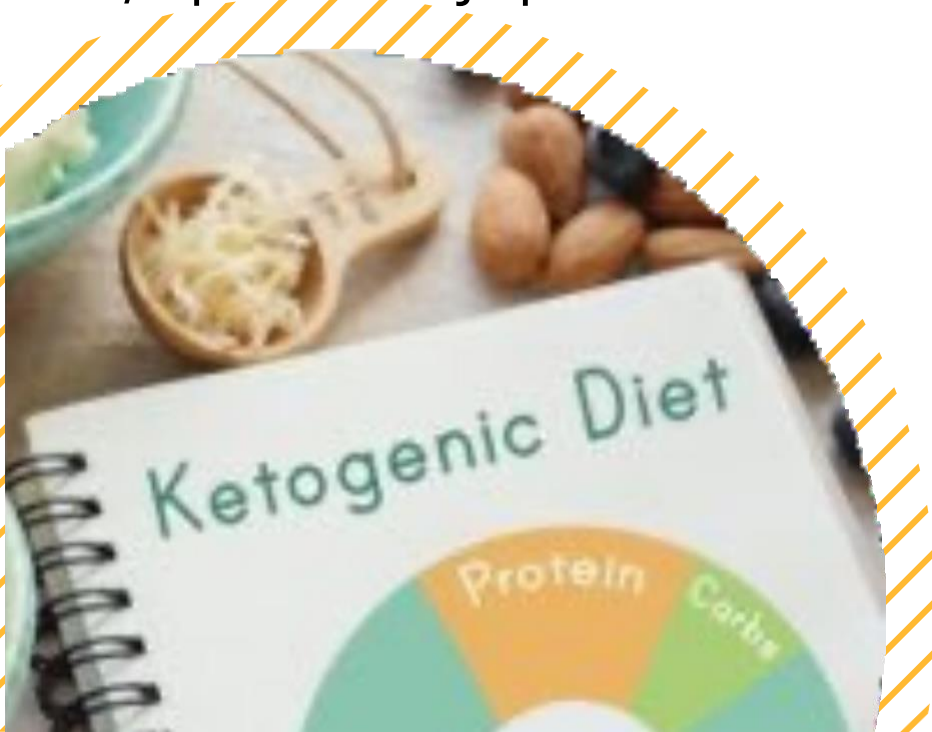
Calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla, pimienta y ajo.
Cocer revolviendo hasta que la cebolla quede traslúcida. Bajar a fuego medio
y agregar la leche de coco mezclando bien. Cocer durante 5 minutos y salpimentar colocar el pescado en el sartén y cocer por 5 minutos
Espolvorear con hojas de cilantro y retirar del fuego

SALMON KETO CON PESTO Y ESPINACAS

170g de salmón
60ml de mayonesa o yogurt griego 1/4 cucharada de pesto verde
15g de queso parmesano rallado 110g de espinaca fresca
1 cucharada de ghee sal y pimienta
Precalentar el horno a 200 C.
engrasar la charola para hornear con el ghee.
Salpimentar el salmón y colocarlos en la charola para hornear.
Mezclar el pesto, la mayonesa y el queso y extender el los filetes del salmón. Hornear durante 20 minutos.
Mientras tanto saltear las espinacas en ghee hasta que se sofrian y salpimentar. Servir inmediatamente con el salmón hornado

PICADILLO LOW CARB

125g de carne molida sal y pimienta al gusto
1/8 de cucharada de comino
1 pizca de pimienta de Cayena 1 cucharada de aceite de coco
1/2 taza de cebolla picada finamente 1/4 diente de ajo
1/2 pimienta rojo picado finamente 1 taza de jitomate picado finamente 1 calabacita cortada en cubos



5 aceitunas cortadas en rodajas
1 cucharada de cilantro fresco picado para adornar
Sazonar la carne con sal, pimienta, comino y pimienta de cayena. Reservar. Calentar el aceite de temperatura media. Agregar la cebolla y cocer.
Agregar el ajo, pimienta, y la carne sazonada. Agregar el jitomate, bajar la temperatura y cocer tapado por 10 min.
Agregar la calabacita y las aceitunas otros 10 min. Mezclar el cilantro y retirar del fuego

PESCADO AL GHEE CON COLES DE BRUSELAS Y CHAMPIÑONES

170g de pescado blanco 100g de coles de Bruselas 50g de champiñones
1/2 cucharada de alcaparras 1 pizca de tomillo seco
1 cucharada de aceite de oliva 1 cucharada de ghee
sal y pimienta al gusto 1/2 diente de ajo
1 cucharadita de pimienta
1/2 cucharada de jugo de limón
Mezcla el ghee, el ajo, la pimienta y el limón en un bowl. Precalienta el horno a 200C.
Corta las coles de Bruselas por la mitad y colocalas en una charola para hornar con el aceite de oliva, sal y pimienta.
Hornea 10 minutos.
Corta los champiñones en dos y fríelos en ghee con el tomillo, añade las alcaparras y saltea por dos minutos.
Agrega a las coles de Bruselas, los champiñones.
Sazonar el pescado con sal y pimienta y colocarlos encima de las verduras. Añadir el ghee, ajo, pimienta y limón y hornear 20 minutos

ENSALADA DE MARISCOS CON AGUACATE

70g de salmon cocinado
70g de camarones cocidos troceados 1/2 aguacate
1 limón
sal y pimienta
1 cucharada de cebolla picada 1 cucharada de aceite de oliva 1/2 pepino troceado
2 jitomates en rodajas 1 taza de arúgula

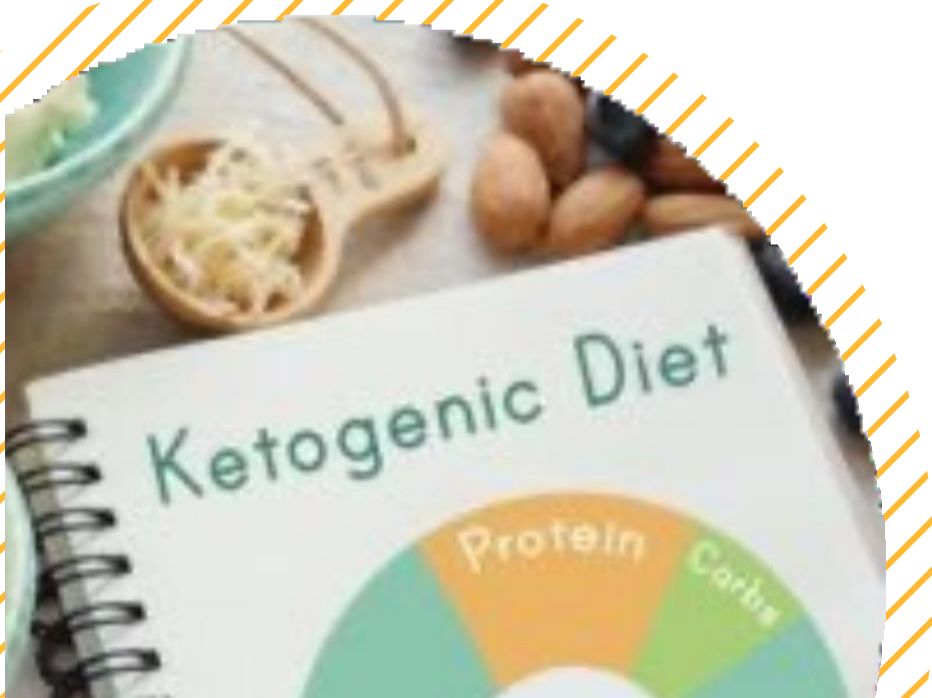
En un tazón para mezclar, combinar el limón, el aceite de oliva, sal y pimienta con la cebolla. reservar. En otro tazón, mezclar el salmón, los camarones, el aguacate, el pepino y el jitomate. Agregar el aderezo y revolver para mezclarlo.
Servir sobre la cama de arúgula Dejar enfriar 20 min antes de servir.

ALBÓNDIGAS KETO

50G de carne de res molida 50g de carne de cerdo molida 1 pizca de pimienta de Cayena 50g de coliflor rallada
1 pizca de pimentón
1/2 diente de ajo machacado 1 pizca de sal
1/2 huevo
1 pizca de pimienta
1 cucharadita de perejil
1 cucharada de aceite de aguacate

Para la salsa
40ml de salsa de tomate
1 cucharada de aceite de oliva sal y pimienta
1 cucharada de aceite de oliva

Combinar todos los ingredientes para las albóndigas menos el aceite. Mezcla todo con las manos hasta que esté bien combinado.



Forma bolas de 5cm

Calienta el aceite de afuego medio en un sartén. Fríe las albóndigas girando hasta que se doren.

Mezcla todos los ingredientes para la salsa. Vierte la salsa bañando las albóndigas. Cocina durante 15 minutos.

AGUACATE RELLENO DE ATÚN FRESCO.

1/2 aguacate

100g de filete de atún sellado 1/2 cucharada de aceite de linaza 1 cucharada de cebolla morada 1 cucharadita de cilantro picado 1 cucharada de jugo de limón

Reserva el aguacate

Mezcla en un tazón todos los ingredientes y salpimenta. Rellena los aguacates con la preparación anterior.

NOODLES DE CALABACITA CON POLLO

300-400 gr. De pechuga de pollo 2 calabacitas

1 pimiento rojo ½ cebolla

jugo de medio limón 1 diente de ajo

1 cucharada de cilantro

1 cucharada sopera de jengibre rallado. Ajonjolí, para decorar Aceite de oliva virgen extra

Sal del himalaya

Haz los noodles de calabacita, mediante spiralizer o un pelador en juliana y resérvalos. Pela y corta en láminas el ajo, y ponlo en una sartén a fuego medio-lento, con un poco de aceite. Mientras se dora el ajo, corta en juliana la cebolla y ponla en la sartén. Añade el aceite y una pizca de sal.

Corta en juliana el pimiento y añádelo junto a la cebolla. Cuándo esta última se vaya ablandando y se ponga transparente, añade el pollo cortado en cuadrados y el jengibre.

Cuando veas que ya está hecho el pollo, sube un poco el fuego y añade el jugo de limón.

Sin apagar el fuego, saca el pollo de la sartén, y añade los noodles de calabacita con el cilantro. Mueve los noodles, durante 3-4 minutos, hasta que se ablanden un poquito sin llegar a soltar agua.

Añade de nuevo la cebolla y el pollo

SALPICÓN DE POLLO

100 g de pechuga de pollo o falda orgánica

Zanahoria, calabaza, pepino, cebolla, jitomate y cilantro al gusto 1/4 pieza de aguacate

1 cdita soya Jugo de 1 limón

Cocer la pechuga de pollo en agua junto con la calabaza y la zanahoria. Deshebrar el pollo y picar zanahoria, calabaza.

Picar jitomate, cebolla y cilantro y agregar el limón.

ROLLITOS DE TERNERA

2 filetes de ternera muy finos (de tamaño aproximado: 15 cm de largo y 20 cm de ancho).

1/2 cebolla cortada en láminas.

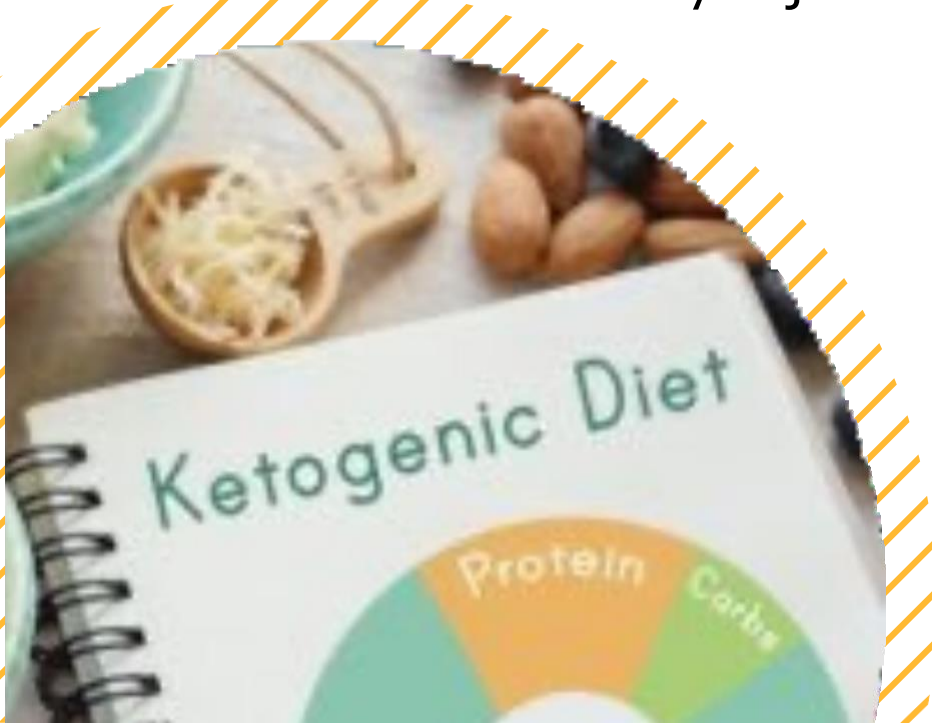
3 Pimientos de colores cortados en tiras Sal del himalaya

Pimienta negra al gusto

1 Cucharada sopera de comino

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Palillos

Cortamos los filetes con forma alargada, de unos 5 cm de ancho y unos 15 de largo. Aderezamos con las especias, una cucharada de aceite y dejamos macerando.



Cortamos los pimientos y la cebolla en tiras, y las ponemos a fuego lento en una sartén con un poco de sal. La tapamos para que el pimiento “sude” y quede jugoso y la cebolla tierna (15-20 minutos). Cuando estén listas las verduras, cogemos un puño, lo ponemos en el extremo de un filetito y enrollamos Usamos un palillo de dientes para cerrar el rollito y repetimos el proceso con el resto de los mini-filetes En una sartén limpia, ponemos un poco de aceite y ponemos el fuego alto. Cuando esté caliente, ponemos los rollitos y le vamos dando vueltas para sellarlos, hasta que la carne quede dorada y bien hecha por fuera. Quitar los palillos y servir.

HUACHINANGO A LA PARRILLA CON ARÚGULA Y AGUACATE

- 1 filete de huachinango
- 1 cucharadita de aceite de oliva sal y pimienta al gusto
- 1. Barniza el pescado con el aceite la sal y pimienta
- 2. Cocina el pescado durante 3 minutos por cada lado

Ensalada:

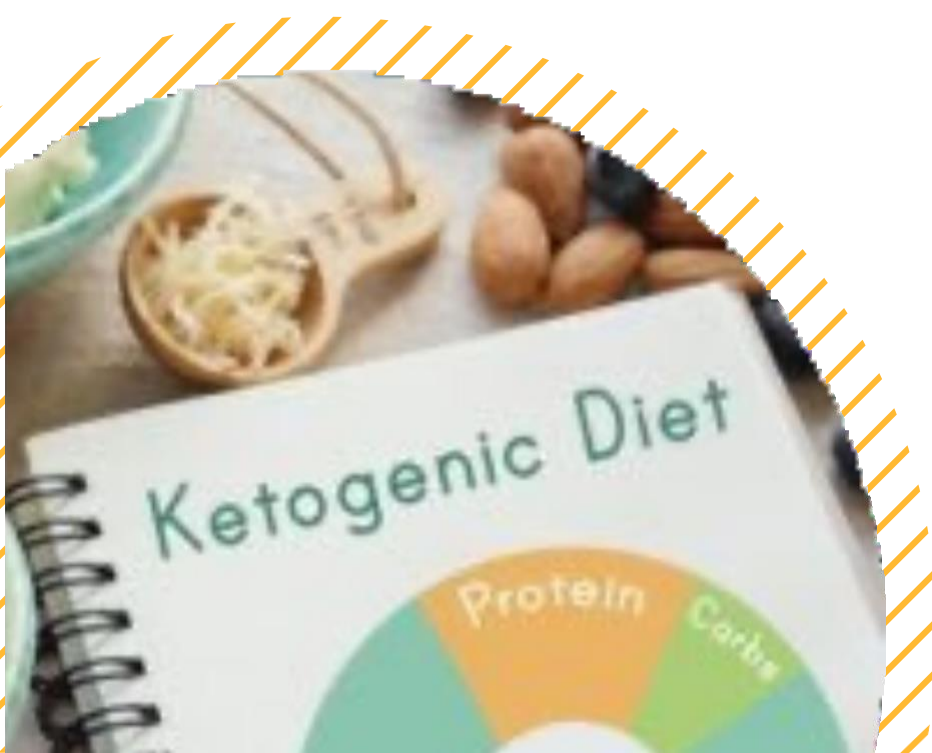
- 1 taza de arugula
 - 1 cabeza de lechuga romana 1/3 de aguacate 1 taza de germen de soya
 - 1 rábano
 - 1/2 taza de jitomates cherry 1/2 zanahoria rallada
 - 1/2 betabel chico en cuadritos Aderezo:
 - el jugo de 1/2 limón amarillo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cucharada de vinagre de manzana
- Mezcla todos los ingredientes en un tazón Coloca el filete de pescado sobre la ensalada

TAQUITOS DE LECHUGA CON POLLO

- 3 hojas de lechuga iceberg
 - 120 gr de pechuga de pollo picada
 - 1 taza de verduras mixtas (espárragos, ejotes, cebolla, pimiento rojo, y pimiento verde) 1 diente de ajo picado
 - 1 cucharada de aceite de coco
- Para la salsa:
- 1 cucharada de soya
 - 1 cucharadita de salsa sriracha 1 cucharada de agua 1/2 cucharadita de Stevia
- En un sartén, poner a calentar 1 cucharada de aceite de coco Añadir la pechuga de pollo picada Posteriormente, freír la taza de verduras mixtas y el ajo picado Añadir la salsa

BROCHETAS DE VERDURA CON SALMÓN A LA PARRILLA

- 1/2 cebolla
 - 1/2 pimiento rojo cortado en trozos 1/4 de cucharadita de aceite de olivo 5 champiñones
 - 1 calabacita 100g de salmón
 - 1 brocheta de bambú empapada en agua 1/2 diente de ajo
 - 1 cucharadita de vinagre de manzana 1/2 chile
 - 1/2 cucharada de jugo de limón 8 onzas de agua
 - sal de mar y pimienta al gusto
- Alterna las verduras y el salmón en cada brocheta asegurándote de apretar las piezas firmemente. Agrega el ajo a un sartén con el aceite de olivo y agrega las brochetas. Deja marinando durante 30 min. Prepara la parrilla o asador. Mezcla en la licuadora en vinagre, el chile, el jugo de limón y el agua y licua hasta que la mezcla este homogénea.Escurre las brochetas y sazónalas con sal y pimienta. Cocínalas a la parilla hasta que el salmón este cocido.



PESCADO RODRIGO

1 filete de huachinango asado y desmenuzado
1/4 taza de cebolla, chile serrano y cilantro picados finamente Jugo de 2 limones
2 cucharadas de tamari(soya baja en sodio orgánico)
Mezclar todos sus ingredientes

SABANA DE TERNERA ORGÁNICA CON VERDURAS AL WOK

120 gramos de sabana de ternera orgánica 1 calabaza en rebanadas
1/4 taza de zanahoria rallada y brócoli picado 1/4 taza de ejotes picados
1/4 taza de elotitos en vinagre 1/4 de cebolla morada
1 taza de espinaca
1 puño de semillas de girasol
Aderezo:
1 cda de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de consomé de verduras orgánico Jugo de 1 limón Amarillo
1 cucharadita de mostaza Dijon Sal de mar Pimienta al gusto
Asar la sabana de res con una cucharadita de aceite de coco
Saltear las verduras en 3 cucharaditas de aceite de ajonjolí sin que queden demasiado blandas, agregar el aderezo y las semillas de girasol)
Servir la sabana de res, acompañada de las verduras.

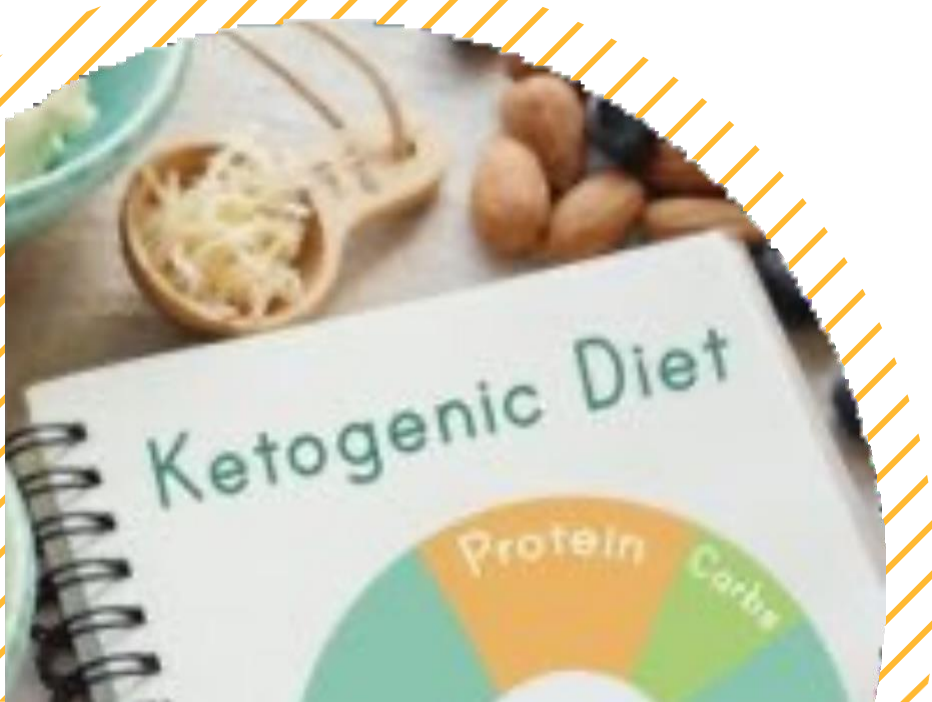
ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN RIB EYE

1 cucharada de Aceite de coco 1 cucharada de aceite de olivo
2 cucharadas de Vinagre balsámico 2-3 tiras delgadas de Rib Eye
2-3 espárragos
Marinar las tiras de Rib eye con el, aceite de olivo y vinagre balsámico, dejar reposar aproximadamente 20 minutos.
Salpimentar
Hervir los espárragos no más de 3 minutos. (Deben quedar crujientes)
Envuelve cada uno de los espárragos con las tiras de rib eye y sujétalos con un palillo. Fríe los espárragos, ya envueltos, en el aceite de coco. Gíralos constantemente, de manera que se cueza la carne y se suavicen un poco más los espárragos.
Espolvorea una pizca de ajonjolí y sirve.

PECHUGAS DE POLLO CUBIERTAS DE HIERBAS CON AJO ASADO (4 PORCIONES)

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen 2 cabezas de ajo, corta la parte superior
4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel 1/4 de taza de perejil fresco picado
1 cucharada de romero fresco picado 1 cucharada de tomillo fresco picado Pimienta negra recién molida
1/2 cucharadita de sal de mar
1/4 de taza de macadamias o nueces de la india, machacadas 1 cucharada de mostaza Dijon
1 manojo de espárragos, cortados 2 tazas de ensalada verde

Precalienta el horno a 190 o C. Rocía 1 cucharada de aceite de oliva sobre las cabezas de ajo y ásalas en el horno durante 30 a 40 minutos. Mientras el ajo se asa, coloca cada pechuga de pollo en una bolsa de plástico y golpéala firmemente con un cuchillo para aplanara ligeramente.
Mezcla las hierbas, la sal, la pimienta y los frutos secos en un tazón pequeño y coloca la mezcla en un plato extendido. Barniza cada pechuga con una capa delgada de mostaza Dijon y cubre cada lado con la mezcla de hierbas.
Calienta una cucharada de aceite de oliva en un sartén para saltear a temperatura media. Saltea las pechugas con el



lado suave y redondeado hacia abajo durante 3

0 4 minutos. Baja el fuego a temperatura baja y saltea las pechugas, cocina otros 3 minutos hasta que estén cocidas por completo. Retira del sartén y colócala a un lado. Calienta una cucharada de aceite de oliva en un sartén limpio a temperatura media. Saltea los espárragos durante 3 a 4 minutos, hasta que estén suaves. Retira del fuego Rebana cada pechuga de pollo en ángulo. Saca el ajo asado de su cascara y repártelo de manera equivalente sobre 4 porciones de pollo. Acomoda los espárragos sobre las verduras.

ENSALADA DE KALE CON SALMÓN (5 PORCIONES)

5 filetes de salmón de 150 gr 5 tazas de kale sin tallo

Jugo de 1 limón amarillo Sal

Pimienta negra

5 C Aceite de oliva 1 aguacate

2 C de vinagre de manzana 1/2 C stevia

1/2 taza de nueces tostadas y picadas 3 C semillas de hemp

Salpimentar filetes de salmón y sellar en un sartén utilizando aceite de coco. Trocear kale. Licuar: aguacate, sal, pimienta, limón, vinagre de manzana y stevia

Mezclar las nueces, hemp, kale y vinagreta. Montar mezcla de ensalada con trozos de salmón.

POLLO AL GHEE CON CEBOLLÍN

2 piernas de pollo

3 dientes de ajo, picados 1 cucharadas de ghee

2 cucharadas de cebollín fresco picado Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno 180 Celsius

Levanta con cuidado la piel del muslo de pollo y rellena con ajo picado. En un pequeño tazón, mezcla el ghee y el cebollín.

Frota con el ghee generosamente sobre la piel de las piernas de pollo (ya que las piernas están frías, puede ayudar que derritas la mantequilla ligeramente, para que se mas fácil recubrir el pollo).

Espolvorea el pollo con sal y pimienta, y hornea 35 minutos

ENSALADA DE KALE CON ALBÓNDIGAS DE PAVO

2 tazas de kale

1/4 taza de semillas de girasol 1 cucharada de aceite de oliva el jugo de 1/2 limón amarillo 1/4 cucharadita de sal de mar 1/4 de aguacate

Mezcla todos los ingredientes en un tazón Para las albóndigas:

150g de pavo molido 1/4 de cebolla en cubitos

1/4 taza de apio en cubitos

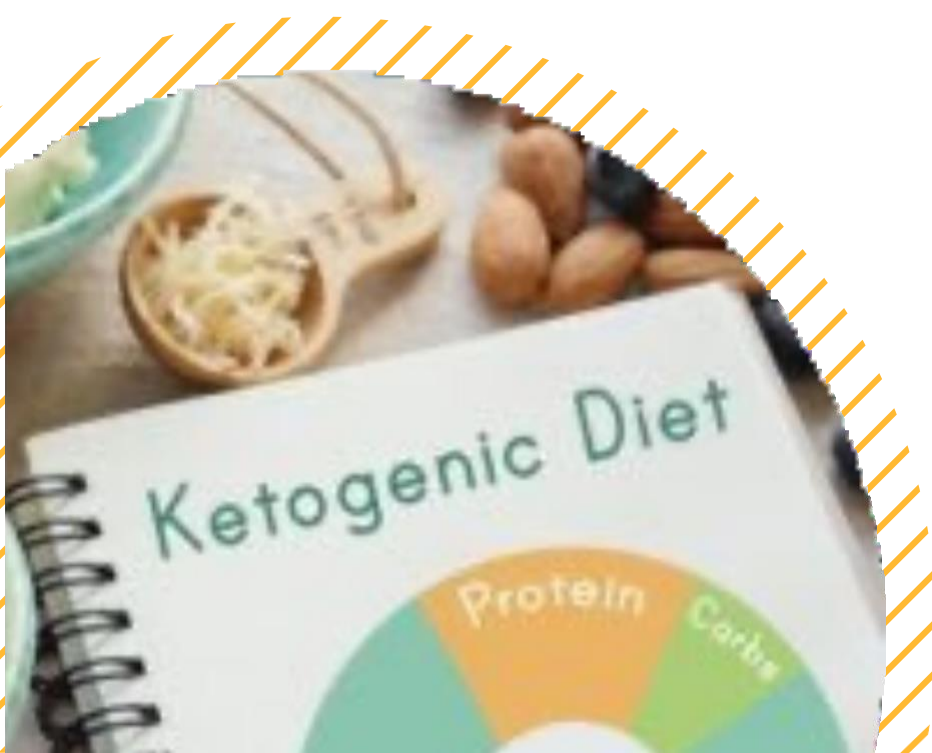
1 cucharada de pure de tomate 1 huevo

1 cucharadita de tomillo 1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

Precalienta el horno a 175 grados centígrados. En un tazón grande mezcla todos los ingredientes excepto el puré de tomate para bañar las albóndigas.

Da forma y tamaño de pelota de golf y colócalas sobre una charola para hornear. Bañas las albóndigas con una cucharadita de puré de tomate 4. Hornea durante 20 minutos y sirve junto la ensalada



- Cenas -

CEVICHE DE VERDURAS

- 1 jitomate
- 2 tazas de champiñón
- 1/4 de pepino
- 1 cucharada de cilantro 1 limón
- 1 rebanada de rábano
- 2 cucharadas de braggs liquid aminos(salsa soya baja en sodio)
- 1/2 cucharada de aceite de olivo sal de mar y pimienta

Cortar todo en pequeños cuadritos, combinar en un tazon todos los ingredientes y mezclar con el aderezo

TABULE DE HEMP

- 1 taza de semilla de hemp
- 1 taza de perejil picado fresco 1/2 taza menta fresca picada 1 c sal celta
- 4 jitomates bola o 3 tazas de jitomate cherry. 2 C aceite de hemp o de oliva extra virgen Jugo de un limón

En el procesador poder menta, perejil y sal a que quede molido. Picar los jitomates en cubos sin semilla.
En un recipiente mezclar mezcla procesada, jitomate, semillas de hemp, aceite y jugo de limón.

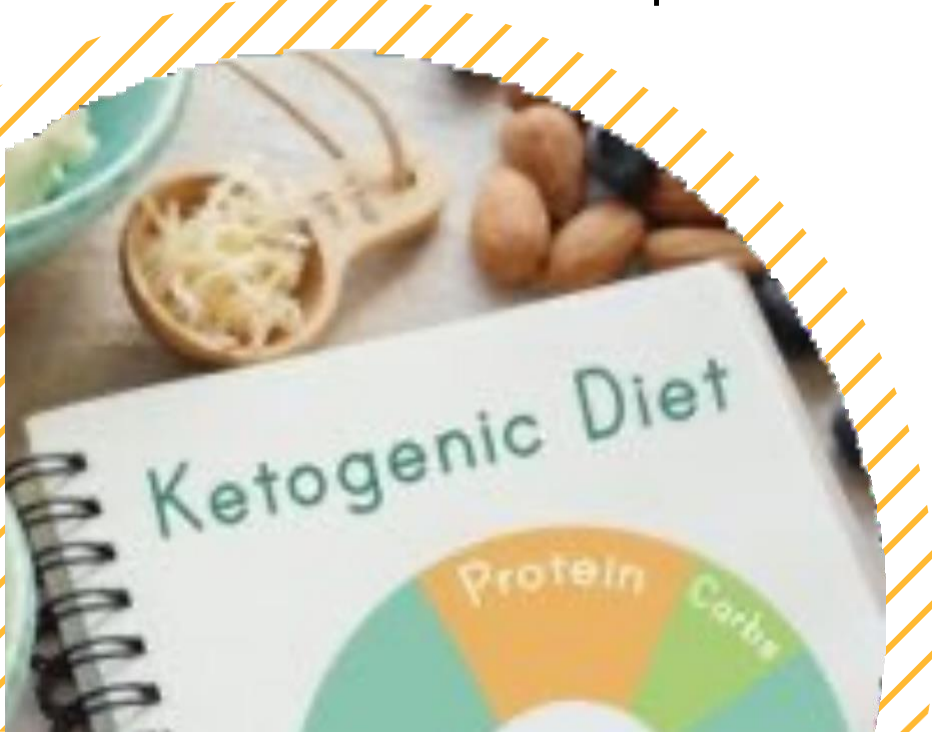
SOPA DE NOPAL CON CHAMPIÑONES

- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 150 g de champiñones, fileteados 200 g de nopales, cortados en cubos 1 litro de caldo de pollo orgánico
- 1 cucharada de chiles chipotles adobados y molidos Sal de mar al gusto

Calienta el aceite y fríe la cebolla con el ajo, agrega los nopales y los champiñones. Deja cocinar por 5 minutos.
Agrega los chipotles molidos y el caldo de pollo. Calentar por 5 minutos, sirve

ENSALADA CON ARROZ DE COLIFLOR ESTILO CHINO

- 1/2 coliflor picada finamente en el procesador 1/2 zanahoria rallada
 - 1/4 cebolla morada picada 1/4 cebolla blanca en tiras
 - 1/2 calabacita picada finamente 1 cdita de jengibre fresco rallado Aderezo:
 - 1 cucharada de aceite de ajonjolí
 - 1/4 taza de salsa de soya (tamari, liquid aminos o coconut aminos) Jugo de 1 limón amarillo Jugo de 1/2 naranja sin pulpa
- Coloca una cucharadita de aceite de oliva en un sartén a fuego alto y añade la zanahoria, saltea hasta que ablande. Luego añade la cebolla y saltea hasta que ablanden. Agrega el aceite de coco y añade la calabacita y el jengibre, saltea por unos minutos más. Sazona al gusto y agrega el arroz de coliflor. Mezcla los ingredientes del aderezo y añádelo al gusto para servir.
Puedes decorar con un poco de cebollin picado o unas hojas de perejil (o perejil chino)



HONGOS RELLENOS SALMÓN Y GUACAMOLE

2 portobellos
1/2 aguacate
1 cucharada de perejil picado
1/2 cucharada de jugo de limón 1 cucharadita de cebolla picada
1/2 cucharadita de aceite de linaza
1/2 taza de salmón cocido y desmoronado

Ahueca con cuidado los portobellos y salpimentalos, colócalos en una charola y hornéalos por 15 minutos a 180°C
Aplasta el aguacate y mézclalo con el aceite de linaza, limón y perejil, añade el salmón y la cebolla. Salpimenta e incorpora perfectamente.
Coloca un poco de mezcla en cada portobello y sirve tibio.

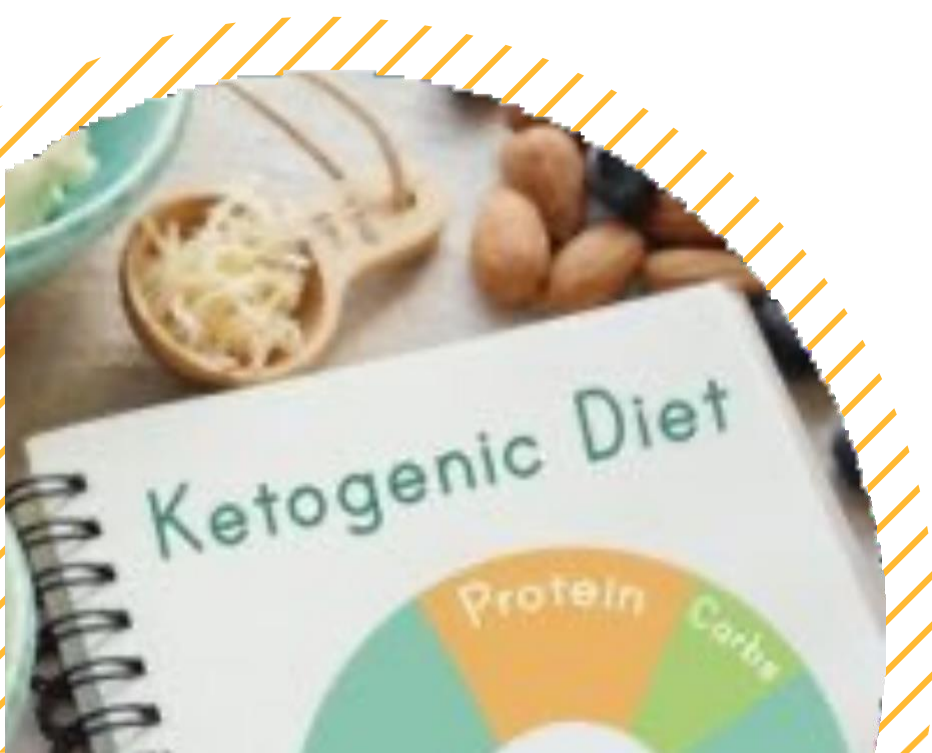
BUFALO WINGSDE COLIFLOR

1 Coliflor
1 taza de harina de coco o almendra 1 pizca de pimienta de Cayena
1 pizca de sal 1 huevo
2 cucharadas de ghee 1/2 taza de salsa hot frank 1 cucharadita de vinagre sal y pimienta
Precalentar el horno a 175 C

En otro bowl mezcla el huevo y la leche de almendra.
Mete la coliflor en la mezcla del huevo y luego en la mezcla de harina para cubrirlas completamente. Pon la coliflor empanizada en una charola con papel encerado y hornea 15 min. saca del horno y barniza con la salsa y vuelve a hornar 5 minutos mas

SOPA CREMOSA DE COLIFLOR (4 PORCIONES)

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (reserva 1/4 de cucharadita para el momento de servir)
1/2 cebolla mediana, en cubos 2 dientes de ajo, rebanados
1 coliflor mediana, cortada en trozos de 2 pulgadas 1/4 de taza de anacardos naturales
2 cucharadas de semillas de sésamo ó 1 cucharada de tahini
1/4 de un aguacate
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto 1 cucharada de perejil fresco picado
Caliente el aceite en una olla para sopa mediana a temperatura media.
Agrega la cebolla y el ajo y saltea durante 5 minutos hasta que estén translúcidos. Después agrega 4 tazas de agua y la coliflor, las nueces de la india y las semillas de sésamo o tahini.
Deja que hiervan, reduce a temperatura baja y cocina a fuego lento durante 10 a 15 minutos o hasta que la coliflor este suave.
Deja enfriar 5 minutos. Traslada a una licuadora y licua con el aguacate hasta que este homogéneo.
Sazona con sal y pimienta. Rocía 1/4 de cucharadita de aceite de oliva extra virgen y perejil picado. Sírvela tibia o fría.



YAKIMESHI DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 taza de bits de coliflor o coliflor e 1 taza de champiñones
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de ejotes
- 1 cucharadita de cebolla 3 rebanadas de aguacate
- 2 cucharadas de salsa bragg´s aminos o salsa tamari. Pimienta cayena al gusto

Preparación:

Cortar en pedacitos muy pequeños las verduras

Sofreír la zanahoria con 1/2 cucharadita de aceite de oliva durante 5 min, Agregar el resto de las verduras e incorporar la quinoa. Y el aguacate

ENSALADA VERDE MEXICANA (2 PORCIONES)

1/2 taza Espinaca troceada 1/2 taza Lechuga troceada

2 tallos de Apio en cubos chicos Un puño de Perejil

1/2 Pepino en cubos chicos sin semillas y sin cáscara

Vinagreta:

1/2 aguacate

1 cda jugo de limón amarillo 1 cda vinagre de manzana

1 cda aceite de oliva extra virgen 1/4 taza de agua Sal celta

1 cdita miel stevia Pimienta blanca 1/4 taza de cilantro

Mezclar los ingredientes de la ensalada Licuar los ingredientes de la vinagreta

Unir los ingredientes de la ensalada con la vinagreta

CREMA DE BRÓCOLI Y AGUACATE

3 ramos de brócoli 1 aguacate

1 cebolla

1 pimiento verde o rojo 1 tallo de apio

1 tazas de caldo de verduras sal de mar

un poquito de comino, albahaca, cilantro.

Calentar el caldo de verduras sin que hierva

Añadir la cebolla picada y el brócoli, calentar 10 minutos

Triturar en la batidora agregando pimienta, el aguacate y el apio hasta lograr una consistencia cremosa. Añadir mas agua si es necesario.

ENSALADA DE AGUACATE CON BROTES DE ALFALFA

2 aguacates 220g de jitomate

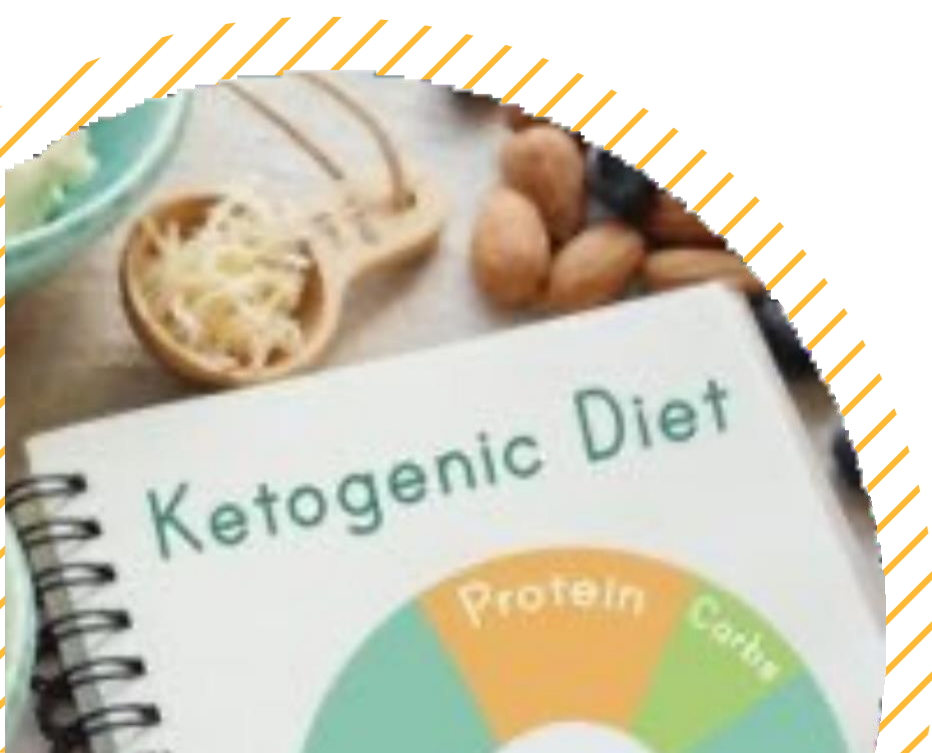
150g de brotes de alfalfa 1 diente de ajo

1 cdas de jugo de limón

4 cucharadas de aceite de oliva pimienta y sal de mar 1 cucharada de albahaca fresca

Pelar los aguacates, cortarlos en cuadritos y rociar con un poco de jugo de limón Cortar los jitomates, limpiar el alfalfa y vierta todo en un bowl

Picar el ajo y mezclar con el resto del jugo de limón, el aceite de oliva, albahaca, sal y pimienta.



SOPA DE CALABAZA CON POBLANO

3 piezas de calabacita
2 piezas de chile poblano 1 cda aceite de coco
1 diente de ajo 1/2 cebolla
3/4 taza de granos de elote 1 cda de sal celta
1 cda de pimienta blanca
5 tazas de caldo de vegetales 1 rama tomillo
1 hoja laurel
Picar verduras en cubos chicos; el chile poblano desvenarlo.
Calentar en una olla el aceite de coco; dorar la cebolla y el ajo; luego añadir el poblano y al último la calabacita.
Sazonar con sal, pimienta. Esperar un poco y licuar.
Regresar la mezcla al fuego y agregar el tomillo y el laurel. Servir con los granos de elote cocido

ENSALADA COMODÍN

2 1/2 tazas de lechuga, berros, cilantro y arúgula baby 1 ramitos de brócoli
1/2 betabel o 1/2 taza de zanahoria rallada 1/2 taza de jicama rallada
1/2 pimienta
1/4 taza de col morada
Aderezo:
1/4 taza de almendra
2 cdas de aceite de oliva Jugo de 1-2 limones amarillos 1 ramo grande de cilantro
Licuar todos los ingredientes, agregar agua si es necesario

SOPA DE JITOMATE ROSTIZADO CON QUESO VEGANO (4 PORCIONES)

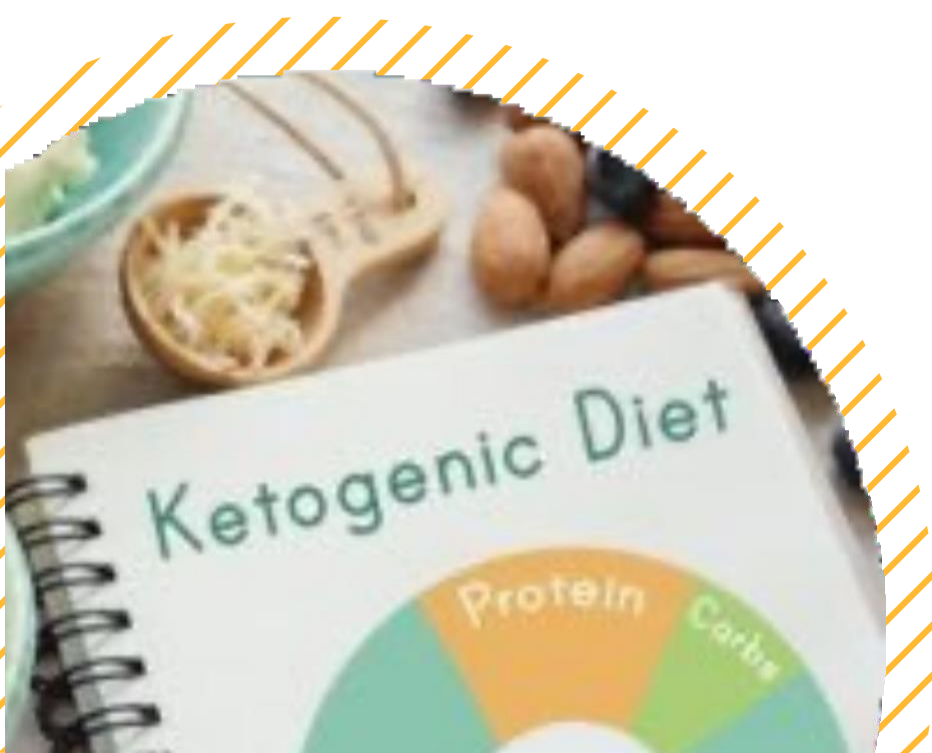
1 kg jitomate
2 zanahorias
2 dientes de ajo
100 ml aceite de oliva 500 ml agua caliente Pimienta
Sal celta
Hojas de albahaca fresca

Cortar jitomates y zanahorias por la mitad (a lo largo) y colocar en charola. Poner dientes de ajo y hojas de albahaca
Verter aceite de oliva Salpimentar
Hornear a 150°C a tiernos Licuar con agua y colar
Poner a calentar en una olla junto con el agua y checar sazón

ENCHILADAS PAVO

Ingredientes:
6 rebanadas gruesas de pechuga de pavo sin gluten
1/2 taza de verduras picadas (ejemplo: coliflor, espinaca, calabaza, cebollita cambray)
1/2 taza de salsa casera

Armar los rollitos poniendo en cada rebanada de pavo un poco de verduras, y bañarlos con salsa al gusto.



CALDO DE POLLO CON LAUREL

- 3L de agua
- 1 pieza de pollo con hueso y piel
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo 3 hojas de laurel
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2 pzas de elote cortado en 4 2 zanahorias en cubos
- 2 calabacitas
- 1 papa
- 1 apio
- ¼ cilantro
- 1 taza de arroz integral o basmati limón al gusto

Calienta en una olla a fuego alto el agua y agrega la pechuga de pollo, con la cebolla, el ajo, el laurel, y la sal. Cocina hasta que el pollo este totalmente cocido. Retira la pechuga de pollo, quita la piel y Deshebra. Reserva Cual el caldo para quitar la grasa Calienta una ollita con el caldo, agrega las verduras empezando por el elote, la zanahoria, la papa, la calabaza, el apio y el cilantro. Cocina hasta que tengas las verduras crocantes. sirve el caldo con el arroz y el pollo. Agrega el limón

SOPA DE CALABACITA Y BERRO (4 PORCIONES)

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (reserva 1/4 de cucharadita para el momento de servir)
 - 1 cebolla mediana, en cubos 4 tallos de apio, en cubos
 - 4 calabacitas medianas, en cubos
 - 1/4 de taza de mantequilla de almendra ó 1/2 taza de nueces de la india naturales. 1 cuarto de caldo de verduras bajo en sodio
 - 2 tazas de berros, sin tallos, en trozos
 - Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- En una olla para sopa mediana, calienta el aceite a temperatura media. Agrega la cebolla y el apio y cocina durante 5 minutos hasta que estén translúcidos. Agrega las calabacitas y saltea durante otros 3 minutos Agrega la mantequilla de almendras o las nueces de la india y el caldo de verduras y deja que hiervan. Reduce el fuego y deja que se cocine a fuego lento durante 5 minutos, hasta que la calabacita esté suave. Agrega el berro cocina otros 3 minutos, después apaga la lumbre. Utiliza una espumadera para trasladar las verduras a una licuadora con aproximadamente una taza de caldo y licúa hasta que este homogéneo. Regrésalo a la olla y mezcla. Sazonar con sal y pimienta Rocía cada porción con 1/4 de cucharadita de aceite de oliva y sirve.

ENSALADA DE NOPALES A LA MEXICANA

- 2 cucharadas de aceite de oliva El jugo de 3 limones
 - 1 pizca de sal de mar
 - 4 jitomates bola cortado en cuadritos
 - 1/2 cebolla morada finamente picada Chile verde al gusto Cilantro al gusto
 - 1/2 kilo de nopal previamente cocidos Pimienta negra al gusto 2 aguacates en rebanadas
 - Lechuga orejona y germen de alfalfa al gusto
- Picar el jitomate, la cebolla, el chile, cilantro y los nopales previamente cocidos. Mezclar con el aderezo. Para el aderezo: mezclar el aceite con el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Servir sobre hojas



¡GRACIAS!

