

AGOSTO

Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO





Aderezo asiático de cacahuete

Porciones: 1

Mariana Núñez


Health Coach, Terapeuta Nutricional. Especialista en padecimientos crónicos y Menopausia
FB e IG: @energianaturalhealthcoach

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de crema de cacahuete (natural, sin jarabe de maíz)
- 1 cucharadita de jengibre rayado
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- 1 cucharada de aminos de coco o tamari (Sustituyen la salsa de soya)
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí o aceite de olivo extra virgen
- 1 limón (el jugo)
- 1 a 2 cucharadas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes con un batidor de globo o en el procesador.
2. Sirve sobre tu ensalada o guárdalo en el refrigerador en un contenedor de vidrio con tapa hermética, dura hasta 1 semana.



Tzaziki de yogurt griego

Porciones: 2 a 4

Mariana Núñez

Health Coach, Terapeuta Nutricional. Especialista en padecimientos crónicos y Menopausia
FB e IG: @energianaturalhealthcoach

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt griego sin azúcar (2 vasitos de 125grs)
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 pepinillo o ½ pepino rayado
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 limón (el jugo)
- 1 cucharada de aceite de olivo extra virgen
- Sal de mar y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes con 1 batidor de globo.

Te recomiendo comerlas con ensalada griega o con crudités de zanahoria.

Puedes guardarla solo 1 o 2 días en refrigerador en 1 envase hermético de vidrio.



Snack Veraniego

Porciones: 4

Irma Mejia

Mentora de Vida y Health Coach

IG: @irmamejiareconecta

FB: @irma.mejia

INGREDIENTES

2 mangos
4 aguacates
Sal al gusto
1/4 cebolla
Puño de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Pela y corta en cubos pequeños los mangos.
2. Pela los aguacates y con un tenedor aplasta hasta hacerlos puré.
3. Pica la cebolla en cubos pequeños.
4. Retira las varas del cilantro y pica finamente.
5. Mezcla todo hasta integrar.
6. Agrega sal al gusto.
7. Acompaña con tostadas o totopos.

Variaciones:

*El aguacate en lugar de aplastarlo puedes meterlo en cubos pequeños.

*Si no es temporada de mango se puede poner jitomate.

*El mango también se puede sustituir por huevo duro cortado en cubos.



Ensalada fresca de lentejas

Porciones: 4

Nora González

Health Coach


FB: Nora Health Coach

INGREDIENTES

- 1 Taza de lentejas cocidas
- 1 Cucharada de cilantro picado
- 2 Cucharadas de cebolla picada
- 1 Jitomate picado sin semilla
- 2 Cucharadas de pepino picado sin semilla
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de comino
- Sal y Pimienta
- Jugo de limón al gusto
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1/2 Taza de tofu o queso blanco (panela o feta)

PROCEDIMIENTO

1. En una ensaladera agrega las lentejas ya cocidas y escurridas, el cilantro y cebolla picados.
2. Añade el jitomate picado sin semilla y el pepino picado sin semilla.
3. Agrega el aceite de oliva, orégano, comino y el jugo de limón al gusto.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Mezcla los ingredientes y verifica sabor.
6. Añade el tofu o queso blanco en cubos.



Ensalada llena de energía

Porciones: 4

Perla Esperanza Muñoz

Coach de Salud y alimentación intuitiva

IG: @esencial_sin_limite

INGREDIENTES

- 1 Betabel cortado en cuadros
- 1 lata de garbanzos
- 1 pepino sin semillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de paprika dulce
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 manojo de kale
- 230 g de coles de Bruselas
- Para aderezo:
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharada de miel
 - 1 limón (el jugo)
 - 1 cucharada de mostaza Dijon
 - 1 pizca de sal
 - 1 pizca de copos de chile seco
 - 2 cucharadas de vinagre de vino blanco o vinagre de arroz
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - ¼ taza de semillas de calabaza o semillas de girasol
- 1 granada
- 120 g de queso suave de cabra

PROCEDIMIENTO

1. Corta el betabel en trozos de 1 cm, añádelo a una bandeja para hornear con tus garbanzos y sazona generosamente con el aceite de oliva, el pimentón y el ajo en polvo
2. Hornea a 400 durante 30 minutos.
3. Pica finamente el pepino (quita las semillas), la col rizada y las coles de Bruselas y añádelas a una ensaladera grande.
4. Para el aderezo, pica finamente o tritura el ajo y agrégalo a un recipiente con la sal marina, la mostaza, los copos de pimienta roja, la miel, el vinagre y el aceite de oliva
5. Agita vigorosamente, debe ser cremoso.
6. Añade las granadas, las semillas de girasol, el queso de cabra, el aderezo, los garbanzos y el betabel.
7. ¡Mezcla todo y disfruta!



Rollitos Vietnamitas de Verduras

Porciones: 4 personas (10 rollitos)

Alejandrina Bustamante

Coach en Salud Funcional Mente & Cuerpo, Trofóloga

IG: @gemsholistichealth

INGREDIENTES

- 1 Zanahoria cortada en bastones
- 1 Calabaza cortada en bastones
- 1 Pepino cortado en bastones y sin semillas
- 1/2 Pimiento rojo, verde y/o amarillo al gusto cortado en bastones
- 1 Aguacate en rebanadas al tamaño de los bastones
- 1 taza de espinacas limpias y cortada en tiras
- 1 taza de champiñones cortados en rebanadas
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- 1 paquete de Fideos de arroz chinos
- 1 paquetes de obleas de papel arroz
- Vinagre de arroz
- Aminos o Salsa de Soya
- Aceite de oliva
- Ajo en polvo, sal del himalaya y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola con dos tazas de agua pon a cocer los fideos con un chorrito de aminos o salsa de soya, cuélalos y déjalos secar un poco, reserva.
2. En una sartén, vierte un chorrito de aceite de oliva, agrega el ajo, la cebolla picada, el cebollín y los champiñones y sazona con un chorrito de vinagre de arroz y de aminos o salsa de soya, ajo en polvo, pimienta y sal del Himalaya, reserva.
3. En un refractario o plato hondo pon agua caliente, debes humectar cada oblea de papel de arroz hasta que la sientas suave, la colocas en un plato y está lista para rellenar, recuerda que es suave el manejo de la oblea.
4. Rellena cada oblea con dos o tres bastones de verduras, así como un poco de espinacas, fideos de arroz y los champiñones guisados.
5. Espolvorea el ajonjolí tostado sobre los rollitos.

Sirve con una fresca ensalada de germinado y hojas verdes, acompaña con aminos o salsa de soya.