

NOVIEMBRE

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO

RECETAS
cada mes





Granola casera de pie de manzana

Porciones: 10

Tania García

Health Coach Corporativo – Especializada en implementación de hábitos y Salud Mental
IG: @tan.whole.n.healthy

INGREDIENTES

- 2 tazas de semillas de girasol
- 2 tazas de semillas de calabaza
- 1 taza de nuez pecana picada
- 1 taza de almendras fileteadas
- 3 tazas hojuelas de coco o coco rallado sin azúcar
- 1 taza de manzanas deshidratadas, picadas a mano o en un picador de alimentos
- MonkFruit equivalente a ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de clavo molido
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ¼ taza de aceite de coco derretido

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 275 °F.
2. En un recipiente grande, mezcla las semillas de girasol, las semillas de calabaza, las nueces pecanas, las almendras, el coco, las manzanas, el monkfruit, la canela, la nuez moscada, el clavo y mezcla bien.
3. En un recipiente pequeño, mezcla el extracto de vainilla, aceite de coco y vierte en la mezcla de semillas con frutos secos, mezcla bien.
4. Esparce la mezcla de granola en una bandeja grande y hornea durante unos 20 minutos, voltea/mueve la mezcla a la mitad del tiempo o en el momento que veas que se dora ligeramente.
5. Retira y deja enfriar.
6. Almacena cubriéndolo en un lugar fresco y consumir en el plazo de 1 semana.

Esta receta resulta útil para aperitivos y como snack para llevar, así como un sustituto saludable de los cereales para el desayuno.



Transforma un clásico: Ensalada de manzana

Porciones: 4

Alejandra Tejada Onofre

Médica Integrativa/Health Coach especializada en salud digestiva

IG: @revolucionatusaludnet

www.revolucionatusalud.net

INGREDIENTES

4 manzanas amarillas medianas

½ taza de nueces de la india


2 cucharadas de arándanos

2 tallos de corazón de apio

Agua

PROCEDIMIENTO

1. Remoja las nueces de la india por lo menos 4 horas, de preferencia toda la noche.
2. Escurre el agua de remojo y licúa las nueces con $\frac{1}{3}$ taza de agua, puedes agregarle 1 cucharadita de miel de agave si quieres que tenga dulzor.
3. Pica las manzanas en cuadritos y el apio en rebanadas delgadas.
4. Mezcla las manzanas con la crema de nueces.
5. Agrega el apio y los arándanos.
6. Mezcla y disfruta.



Sopa africana de cacahuete

Porciones: 4

Mariana Núñez

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


INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana en cubos
- 3 dientes de ajo picados
- Aceite de coco
- 1/2 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1 pizca de pimienta
- Sal del Himalaya al gusto
- 1 pedazo de jengibre al gusto, pelado y picado
- 2 camotes pequeños pelados y en cubos
- 1 zanahoria pelada y cortada en cubos
- 1 plátano no muy maduro en cubos
- 1 litro de caldo vegetal
- 1/2 taza de crema de cacahuete
- 1 taza de crema de coco

PROCEDIMIENTO

1. Acitrona la cebolla y el ajo con aceite de coco u olivo.
 2. Agrega los vegetales en cubos y las especias.
 3. Agrega el caldo vegetal, la crema de cacahuete y la crema de coco.
 4. Deja cocer los vegetales y muele con una licuadora de mano.
- *Si quieres un sabor menos intenso, hazla con leche de almendra.
- *Puedes probarla con o sin plátano.
- *Puedes ajustar las especias a tu gusto.
- *Adornar con crema de coco o crema natural y cilantro o perejil.

Es prácticamente una comida completa.



Quinoa al coco con calabaza mantequilla

Porciones: 4

Lina Julian

Health Coach / Especialista en Ayurveda, yoga y meditación

IG: @healing_yoursenses

www.healingyoursenses.com

INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza de mantequilla (Butternut squash) cortada en cubos
- 2 tazas de leche de coco
- 2 hojas de laurel o de curry
- 2 cucharaditas de ghee derretido
- 1 taza de quinoa
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1/4 cucharadita de chili flakes
- 1/4 cucharadita de sal de mar
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- Coco rallado

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C.

1. En un bowl mezcla la calabaza, la cebolla, el ghee derretido, la sal, las chili flakes y una taza de leche de coco. Coloca la calabaza especiada en un refractario para hornear. Hornea durante 30 minutos o hasta que esté tierno.
2. Hierva la quinoa y la leche de coco en una olla.
3. Añade 2 hojas enteras de laurel o curry, baja el fuego y cocina a fuego lento tapado durante 20 minutos o hasta que la quinoa se ablande.
4. Sazona con sal al gusto.
5. Sirve en tazones colocando la calabaza en capas sobre una porción de quinoa.

Decorar con albahaca fresca y coco rallado y servir caliente.



Bowl Ayurvédico

Porciones: 4

Mitsúe Hanae

Health coach especialista en digestión y ayurveda

IG: @mitsuehanae

www.mitsuehanae.com

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de arroz basmati cocido
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de ajonjolí
- 1 cucharada de ghee
- 1 cucharadita de semillas o frutos secos al gusto (calabaza, cacahuete, nuez, ajonjolí)
- 1 taza de verduras variadas cocidas al vapor (chicharos, ejotes, coliflor, zanahoria)
- 1/4 de taza de lentejas (amarilla, naranja o normal) o puede ser tofu horneado con sal
- pimienta y poco ajo en polvo

PROCEDIMIENTO

1. En un wok, sartén u olla coloca el ghee, ya que este caliente, agrega las semillas o frutos secos y saltéalos por un minuto (cuando empiecen a saltar es hora de agregar más ingredientes para que no se te quemem).
2. Agrega las verduras, sal, pimienta y saltéalos por unos minutos.
3. Después agrega el arroz y las lentejas, deja calentar hasta que todo esté integrado.
4. Sirve en un plato o bowl y come en el momento.



Café con leche con toque especial de pumpkinspice

Porciones: 6

Florencia Torres

Health Coach / Terapeuta en Ollas y Sartenes

IG: @florenciatorreschef

www.florenciatorres.mx

INGREDIENTES

- 1/2 taza de café preparado
- 1/2 taza de leche (yo uso de vaca)
- 1/2 cucharadita de polvo pumpkin spice de @nupkimx
- 1/2 cucharadita de aceite de coco

PROCEDIMIENTO

1. Prepara tu café como normalmente lo haces.
2. Calienta la leche, si tienes un aerochino perfecto, sácale toda la espuma posible.
3. Agrega la cucharadita de pumpkin spice y el aceite de coco y revuelve .
3. Endulza con lo que más te guste.