

JUNIO

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO

RECETAS
cada mes





Smoothie Post workout para papá deportista

Porciones: 1

Denisse Rosas

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @denisse_rosas

FB: @denisse rosas Health Coach

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 scoop de proteína vegana
- 1 cda de cacao en polvo SIN azúcar
- 1 cda de crema de cacahuete SIN azúcar
- 3 tallos de apio
- 1 cda de chíá
- Hielos (opcional)

PROCEDIMIENTO

Agregar todos los ingredientes a la licuadora y mezclar hasta obtener una consistencia cremosa



Hotcakes de betabel

Porciones: 6-8

Sara Zapata

Health Coach especializada en sistema digestivo (Gut Microbiome) y Chef

FB: @Sara Zapata

INGREDIENTES

- 1 betabel
- 2 tazas de harina de almendra
- 2 huevos
- ¼ taza de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- ¼ taza de nuez picada
- Mantequilla para preparación
- Fresas, moras, frambuesas y zarzamoras
- Miel al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lava el betabel, corta en trozos, coloca en una bolsa de plástico y mete de 3 a 4 minutos al microondas a que se cueza un poco, o en su defecto, cuece en agua a que ablande un poco.
2. Coloca los demás ingredientes en la licuadora junto con el betabel, menos las nueces y la mantequilla.
3. Vacía la mezcla a un bowl y agrega las nueces.
4. En una sartén con suficiente mantequilla, cuece la mezcla por ambos lados.
5. Lava y desinfecta los frutos rojos.
6. Sirve los hotcakes con los frutos rojos encima y miel al gusto.



Pan de vegetales para sandwich

Porciones: 4

Sara Zapata

Health Coach especializada en sistema digestivo (Gut Microbiome) y Chef

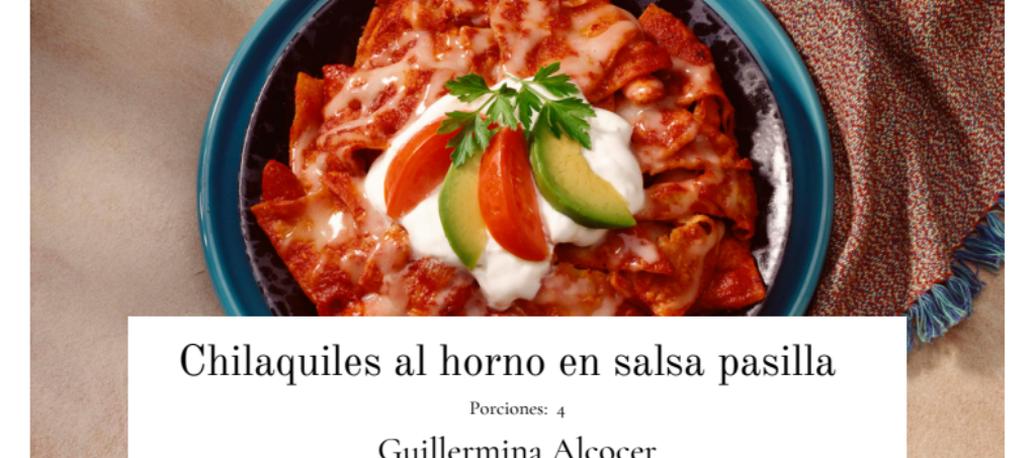
FB: @Sara Zapata

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas bien lavadas
- 1 taza de nopales picados en crudo
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina de almendra
- 1 cucharadita de royal
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Ingredientes al gusto para sandwich (jamón, queso, jitomate, cebolla, mayonesa etc...)

PROCEDIMIENTO

1. Licúa las espinacas, nopales, huevos, harina de almendra y el aceite de aguacate.
2. Vierte la mezcla en un bowl y agrega la cucharadita de royal y la sal. Mezcla bien.
3. En una sartén a fuego bajo, vierte una cucharada de la mezcla, cuando ya este cocida de un lado voltea del otro lado.
4. Ve haciendo sucesivamente tortitas de esta mezcla y colócalas en una charola a que enfrien.
5. Cuando ya estén un poco frías, con un cuchillo con filo abre a la mitad.
6. Rellena con los ingredientes preferidos.



Chilaquiles al horno en salsa pasilla

Porciones: 4

Guillermina Alcocer

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @mialcocer

www.coachmina.net

INGREDIENTES

Salsa

4 a 6 chiles pasilla (hidratados sin semillas)

2 tomates

1 jitomate

¼ de cebolla blanca

1 o 2 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto.

1 ½ cucharadas de aceite de aguacate.

PROCEDIMIENTO

Para la salsa:

1. Hierve los chiles pasilla ya limpios sin semillas por 5 minutos o deja remojándolos en agua caliente por 10 min, enfría y reserva el agua.
2. Pon a asar en el comal los demás ingredientes sin dejar que se quemen, puedes agregar un poco de aceite de aguacate para evitar que se peguen al comal o sartén.
3. Una vez que los chiles estén templados, licúa con el resto de los ingredientes y agrega el agua reservada hasta obtener la consistencia deseada.
4. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. En una olla mediana agrega una cucharada de aceite de aguacate y calienta.
6. Vierte la salsa y llévala a hervor en fuego medio, baja la flama y deja cocinar por aproximadamente 10 min, mueve para evitar que se pegue y reserva.



Chilaquiles al horno en salsa pasilla

Porciones: 4

Guillermina Alcocer

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @mialcocer

www.coachmina.net

INGREDIENTES

Totopos

300 gr Tortillas de maíz

(aproximadamente 12 tortillas)

1 pizca de sal de mar

1 cucharada de aceite de aguacate

Chilaquiles

Salsa pasilla reservada

Totopos recién horneados

Queso Cotija o parmesano recién

rallado (al gusto)

Un puño de cilantro sin picar, solo las

hojitas sin tallo

PROCEDIMIENTO

Para los totopos:

1. Corta las tortillas frías en triángulos.
2. Extiéndelas en una charola para horno convencional utilizando papel pergamino, evita encimar la tortilla para que se doren y queden crujientes, barniza por ambos lados con el aceite de aguacate utilizando una brocha de silicón.
3. Precalienta el horno a 250°F (120°C) mete la charola con los totopos durante aproximadamente unos 10 minutos, sácalos para voltearlos y regresa al horno para que queden totalmente dorados.
4. Saca del horno y agrega sal de mar.

Para los chilaquiles:

1. Precalienta el horno a 250 grados Fahrenheit (120 Celsius), vacía los totopos en un refractario para horno, báñalos con la salsa pasilla y agrega queso Cotija o parmesano al gusto,
2. Mete al horno por 5 minutos o hasta que se derrita el queso. Saca del horno y adorna con las hojas de cilantro y servir.



Lasagna de plátano

Porciones: 6

Mitsúe Hanae

Health coach especialista en digestión y ayurveda

IG: @mitsuehanae

www.mitsuehanae.com

INGREDIENTES

- 12 pzas láminas finas de plátano macho (aprox 3 plátanos machos)
- ½ taza cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de apio picado
- 350 g de carne molida de res (de preferencia de animal alimentado con pasto)
- 2 tazas de puré de tomate rojo sin azúcar añadido
- 2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada)
- ¼ cucharadita de orégano
- 2 a 4 hojas de albahaca fresca
- Pimienta y sal al gusto
- ½ taza de queso mozzarella (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Corta en láminas finas los plátanos machos, te deben de salir aprox 12 piezas, ponlos en una charola de horno y hornéalos durante 15 minutos a 180 °C o en sartén hasta que estén doraditos.
2. Saltea la cebolla, ajo, zanahoria y apio con ghee
3. Después agrega la carne, ya que esté cocida (aprox 20 - 25 min) agrega el puré de tomate y la albahaca, orégano, pimienta y sal.
4. Deja que se consuma un poco el líquido.
5. Para armar la lasagna engrasa el molde con un poco de ghee, coloca láminas de plátano necesarias para cubrir el largo del molde y rellena con la carne, encima coloca más láminas de plátano y repite el proceso de tal manera que te queden capas de lámina de plátano y relleno de carne hasta llenar el molde.
6. Agrega el queso sobre la lasagna y hornea durante 20 minutos a 180 °C.
7. Disfruta.



Yaca a la pibil (versión estufa)

Porciones: 4

Marisol Alvarado

Health Coach Especialista en el mundo corporativo, Asesora en imagen y bienestar integral

IG: @ananda.healthylife

www.marisolalvarado.com

INGREDIENTES

Para el adobo:

- 1 kg yaca
- 1 taza jugo de naranja ácida (si es dulce, agrega dos cucharadas de vinagre)
- 50gr. pasta de achiote
- 1 cdita. orégano
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Para la cebolla desflema

- ½ cebolla morada en rodajas delgadas
- ¼ taza jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de orégano
- 2 tazas de agua
- Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla la naranja, el orégano, la pimienta y sal con la pasta de achiote en la licuadora hasta que quede todo incorporado y que no quede ningún grumo (puedes ablandar la mezcla primero con la ayuda de un tenedor). Reserva.
2. Pela la yaca y quítale las semillas.
3. Deshébrala en tiras delgadas.
4. Cocina en agua con un poco de sal por 15 min.
5. Tira el agua y báñala con el adobo de achiote.
6. Déjala marinar por 30min.
7. Acompáñala con cebollas desflema y si te gusta darle un toque más picoso agrega habaneros encurtidos.

Para la cebolla desflema

1. Corta la cebolla en rodajas delgadas.
2. Calienta el agua hasta que hierva.
3. Apaga el fuego y agrega las cebollas rebanadas.
4. Mezcla y deja reposar por 5 min.
5. Retira el agua y colócalas en un recipiente aparte.
6. Agrega el jugo de limón, la sal, el orégano y la pimienta.
7. Deja marinar por una hora.
8. Agrega a tu platillo la cantidad al gusto.