

MAYO

Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO





Lassi de mango

Porciones: 1

Naye Vargas

Holistic Health Coach

IG: @bynayevargas

www.mujiordichosa.com

INGREDIENTES

- 1 Mango fresco o congelado
- Cardamomo al gusto
- Canela al gusto
- 1 taza y media de leche de coco organica

Opcional:

- Kefir o yogurt
- 1 cucharada de proteína

PROCEDIMIENTO

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y listo !

Puedes decorar con un toque de canela y menta.

Esta receta es una de mis favoritas ya que es muy práctica y fácil de hacer.

Es originaria de India. es refrescante, además tiene propiedades calmantes y antiinflamatorias. La puedes tomar en cualquier momento del día.



Bowl de Manzana con Granola

Porciones: 1

Tania García

Health Coach – Bienestar Flexible, Efectivo e Integral

IG: @wholly.n.healthy.me

INGREDIENTES

Para el Bowl:

- 100g de yogurt griego sin azúcar
- 1 Scoop de Proteína Vegetal
- 1/2 de manzana verde, en rodajas finas
- Stevia natural al gusto (opcional)

Para la Granola:

- 100g de harina de almendras
- 1 cucharada de hojuelas de avena (sin gluten)
- 5 nueces picadas
- 2 pizcas de nuez moscada
- 1 cucharadita (5ml) de aceite de coco derretido
- 1/2 cucharadita jarabe de agave
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. En un plato hondo agrega el yogurt griego junto con la proteína y mezcla hasta que quede suave (en caso de que cueste trabajo, agrega un chorrito de agua o leche de almendra sin azúcar). Mete al congelador por 30 min. Si tu proteína no es dulce, puedes agregar un toque de stevia natural.
2. Prepara la granola. Agrega el harina de almendras, la avena, las nueces y la nuez moscada en un recipiente hondo pequeño y mezcla. Luego agrega el aceite de coco, el jarabe y la vainilla, mezcla muy bien y reserva.
3. Saca la mezcla de yogurt y proteína del refri, decora con las rodajas de manzana y con la granola.
4. Sirve y disfruta.

¡Listo! Tienes un desayuno completo, rico y saludable.



Ensalada de Lentejas Mediterránea

Porciones: 6 a 8

Paulina Labra Romero

Health coach con especialidad en medicina funcional (hormonas, salud digestiva, epigenética)

IG: @saludconpau

www.saludconpau.com

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas
- 1 pepino persa en rodajas
- 1 taza de jitomates Cherry partidos a la mitad
- 1/3 taza de cebolla morada finamente picada
- ¼ taza de aceitunas picadas
- ¼ taza de alcaparras picadas
- 1/3 taza de queso feta desmoronado
- 1/3 taza de perejil finamente picado
- 1 manojo espárragos.

Para la vinagreta:

- ¼ taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de mostaza dijón
- 2 cucharadas de miel maple
- 3 dientes de ajos prensados
- Jugo de medio limón amarillo y su ralladura
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lava las lentejas y déjalas remojar en agua por unas horas y enjuaga.
2. Vacíalas en una olla con suficiente agua, cuando empiece a hervir baja el fuego y déjalas de 15 a 20 minutos. Cuela y deja enfriar.
3. Mientras se cuecen las lentejas mete al horno los espárragos con aceite de oliva y sal a 200° por 7 minutos.
4. Mezcla todos los ingredientes para hacer la vinagreta.
5. Mezcla en un bowl las lentejas, tomates, cebolla, pepinos, espárragos, aceitunas, alcaparras, perejil, queso feta, integra bien.
6. Agrega por último la vinagreta y mezcla todo.



Ensalada caliente de col morada

Porciones: 4

Jessika Castañeda

Health Coach y Trofoterapeuta

IG: @hc_jessika.castaneda

INGREDIENTES

- 1/4 col morada (de preferencia)
- 3 o 4 ramitas de perejil y/o cilantro bien picaditas
- 1/4 taza de cebolla fileteada
- Un chorrito de aceite de oliva (opcional)
- 1/2 taza de almendras fileteadas o pepitas de calabaza o semillas de girasol

ADEREZO

En un frasco mezcla el aceite de oliva, el vinagre de arroz, el vinagre de manzana, un chorrito de miel (la que gustes), sal, pimienta, albahaca y orégano. Agita bien y aparta.

PROCEDIMIENTO

1. Rebana la col y cuécela al vapor por 10 minutos máximo (sólo que se ablande). Reserva.
2. Sofríe la cebolla y las semillas que hayas elegido (almendras, pepitas, etc.).
3. Cuando la cebolla esté comenzando a transparentarse, agrega la col ya cocida, luego el cilantro o perejil y las semillas elegidas y revuelve. Apaga el fuego y agrega el aderezo y vuelve a mezclar todo y sirve.

* Si no cuentas con esos vinagres, puedes mezclar uno ácido y otro "dulce" del que tengas: vinagre blanco (ácido), vinagre de vino (dulce), vinagre de piña (dulce), etc.

** Si quieres, puedes agregar otras hojas verdes como: espinaca, berza, acelgas, etc. y las agregas al mismo tiempo que el cilantro y/o perejil.



Curry de lentejas con arroz basmati

Porciones: 4

Laura Rosado

Health Coach de vida, bienestar y autoconocimiento.

IG: @laurarosado.vidabieneestar

www.laurarosadovidaybienestar.com

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas (remojuadas por lo menos 12 horas)
- 1 taza arroz basmati (remojuado por lo menos 12 horas)
- 1/2 cebolla
- 1 címon
- 2 dientes de ajo
- Especias: cúrcuma, comino, pimienta, canela cardamomo al gusto.
- Curry al gusto (que se sienta su sabor)
- 2 tazas de caldo de verduras
- cilantro fresco al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Prepara el arroz: 1 taza por 2 de agua licuada con cebolla, ajo y sal. Deja que se cocine, aprox 15 min.
2. Por otro lado, licúa el curry, la cebolla y el ajo en poca agua.
3. Agrega esta mezcla a una olla con las especias, cocina la mezcla, si es necesario agrega más agua.
3. Prepara las lentejas en remojo: enjuaga y escurre.
4. Agrega las lentejas al caldo de verduras, pon el jugo de limón y cocina por 20 min.
5. Integra las lentejas a la mezcla de curry y especias.
6. Sirve sobre una cama de arroz.

Lentejas: Proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Altas en fibra.

Arroz basmati: Vitaminas, minerales, proteína, rico en manganeso.



Tortitas de brócoli con coliflor

Porciones:

Adriana Sandoval

Health Coach especializada en Nutrición y Salud Emocional

IG: @hc.adri.sandoval

FB: @AdriSandoval

INGREDIENTES

- 2 tazas de coliflor
- 2 tazas de brócoli
- 1 cda de mantequilla pura de vaca sin sal o 1 cda de aceite de coco
- 1 huevo orgánico
- Sal al gusto
- Queso mozzarella o queso cotija al gusto
- 1 cda de aceite de aguacate

PROCEDIMIENTO

1. En una olla cuece al vapor junto con la cda de mantequilla o aceite de coco, las verduras hasta que queden en un punto suavcito más no batido.
2. Con un tenedor machaca las verduras y agrega huevo batido con sal al gusto.
3. Ya que esté lista la mezcla, agrega 1 puño de queso de tu preferencia y mezcla.
4. Mientras tanto calienta tu sartén con aceite de aguacate.
5. Con una cuchara toma una cantidad de la mezcla y colócala en el sartén a manera de tortita.
6. Espera a que esté lista de un lado y voltea hasta obtener un color dorado.

¡Listo!, sirve con una taza de arroz y puedes complementar con betabel picado y tienes una comida completa para toda la familia.