


MARZO

Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO





Jugo antiinflamatorio

Porciones: 1

Nury Garcia

Health Coach especializada en digestive, longevity & lifestyle counseling.

IG: @nury.wellness

INGREDIENTES

1 betabel de tamaño mediano.

Una pieza del tamaño de un dedo
de raíz de cúrcuma o $\frac{1}{4}$ c cúrcuma
molida.


1 cucharada de cilantro.

1-2 cucharadas de jugo de limón.

PROCEDIMIENTO

1. Corta todos los ingredientes
2. Coloca los ingredientes en la licuadora (recomiendo Vitamix)
3. Sirve en un vaso y disfruta!.

Mantén tu cuerpo libre de inflamación celular, saludable y fuerte con este shot, tómalo 3 veces a la semana. También ayuda a mejorar la circulación y previene problemas cardiovasculares.



Tabule de arroz integral

Porciones: 4

Nora González

Health Coach

FB: Nora Health Coach

INGREDIENTES

- 200grs de arroz integral cocido
- 50grs de perejil picado
- 1 pepino
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 tomates rojos grandes pelados y picados finamente
- 1 diente de ajo finamente picado
- 6 cucharadas de hierbabuena picada
- 1 limón, el jugo
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de paprika
- 1 pizca de comino
- Sal de mar y pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una ensaladera coloca el arroz integral cocido, el tomate, el pepino, la hierbabuena y el perejil
2. Añade la cebolla y el ajo finamente picados
3. Agrega el jugo de limón, el aceite oliva, paprika y comino
4. Agrega sal y pimienta al gusto
5. Mezcla muy bien todos los ingredientes y verifica el sabor
6. Refrigera antes de servir

* Puedes añadir pimienta verde picado.

* Puedes añadir lentejas o garbanzos cocidos.



Tacos de No Atún

Porciones: 4

Laura Martínez

Health Coach especialista en desintoxicación

@joomwellness

www.joomwellness.com

INGREDIENTES

- 6 hojas de lechuga romana
- ¼ de pimiento rojo o amarillo finamente picado
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- 2 tallos de apio finamente picado
- 2 cucharadas de alga dulce deshidratada (dulce flakes)
- 2 tazas de semillas de girasol
- 2 cucharadas de crema tahini
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ de manojo de perejil finamente picado
- ¼ de taza de agua
- 1 diente de ajo
- ¼ de manojo de eneldo finamente picado
- 2 cucharadas de salsa tahini
- 1 cucharadita de sal del Himalaya o sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta molida

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente grande mezcla los siguientes ingredientes: pimiento, apio, cebolla, perejil y el eneldo.
2. Agrega sal, pimienta, alga dulce y revuelve muy bien todos los ingredientes.
3. En un procesador de alimentos mezcla las semillas de girasol, la crema tahini y el ajo y procesa hasta que la mezcla quede suave.
4. Prende de nuevo el procesador y agrega a la mezcla el jugo de limón y el agua.
5. Continúa procesando hasta que se mezclen bien los ingredientes.
6. Agrega esta mezcla junto al resto de los ingredientes y revuelve bien.
7. Acompáñalo con hoja de lechuga romana, y sírvelos en taco.



Sopa de Brocoli

Porciones: 4

Berenice Preciado

Health Coach Integral, Maestra de yoga y Guía Espiritual

IG: @Berenice_preciado_integral

FB: @Berenice_preciado_integral

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza o de camote
- 1 lata de 13.5 onzas de leche de coco entera
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 1/4 taza de levadura nutricional
- 1 1/2 cucharaditas de sal de himalaya
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de tomillo (seco)
- 1/2 cucharadita de salvia (seca)
- 2 cucharadas de polvo de tapioca
- 6 tazas de brócoli fresco (picado)

PROCEDIMIENTO

1. Corta el brócoli en pedazos pequeños y reserva.
2. Combina el puré de calabaza, la leche de coco y el caldo de huesos en una olla mediana.
3. Cocina a fuego medio hasta que se mezcle bien y obtengas una consistencia cremosa.
3. Agrega aceite de aguacate, levadura nutricional, sal marina, cebolla en polvo, ajo en polvo, tomillo y salvia. Revuelve.
4. Cuando la mezcla comience a hervir, en un contenedor chiquito agrega poca agua y mezcla el polvo de tapioca poco a poco (1 cucharada a la vez para evitar la formación de grumos) ya que está bien mezclado en el sartén, ahora si lo agregas a la olla grande.
5. Agrega el brócoli y cocina hasta que se ablanden (aproximadamente de 5 a 7 minutos)
6. Sirve y ¡Disfruta!



Delicia para cenar

Porciones: 1 persona

Irma Mejia

Mentora de Vida y Health Coach

IG: @irmamejiareconecta

FB: @irma.mejia

www.irmamejiareconecta.com

INGREDIENTES

- 100 grs queso panela
- 2 jitomates saladet
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva el necesario (poco)

PROCEDIMIENTO

1. Rebana el jitomate, rebanadas delgadas
2. Rebana el queso panela
3. En un sárten agrega el aceite de oliva y frie el jitomate
4. Ya que cambie de color el jitomate, añade el queso
5. Espolvorea el orégano al queso/jitomate
6. Agrega un poco de sal (al gusto)
7. Tapa por unos minutos
8. Sirve y disfruta



Postre de manzana SG

Porciones: 1 o 2

Lissette A. Lopez

Coach de Salud Holística y Bienestar & Entrenadora Personal Fitness

IG: @Liss.holisticfitness

FB: @Liss.holisticfitness

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas
- 2 huevos
- 2 cdas de yogurt griego
- Canela al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Corta las manzanas en cuadritos
2. En la licuadora mezcla las manzanas, huevos y yogurt
3. Agrega la mezcla a un molde
4. Hornea a 370 F por 40 minutos

Añade de topping canela al gusto