

JULIO

Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO



AHCUM
ASOCIACIÓN DE HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO



Red smoothie

Porciones: 1

Ana Michelle Concepcion
Health Coach

IG: @anamichellehealthcoach

FB: Ana Michelle Concepción

www.amichellehealthcoach.com

INGREDIENTES

- ½ taza fresas
- ½ taza frambuesas
- 2 Betabeles
- 10 almendras
- 300 ml de agua de coco orgánica

PROCEDIMIENTO

1. Lava bien las frutas, puedes lavarlas con vinagre y agua.
2. Remueve la cascara de los betabeles.
3. Tritura todo en la licuadora (para triturar el betabel necesitas alta potencia).
4. Ya está listo

Beneficios:

Con este desayuno tienes muchísimos nutrientes, estarás satisfecho por varias horas. Los betabeles son fuente única de betaina, un nutriente que ayuda a proteger las células, proteínas y enzimas del estrés ambiental, también tienen alto contenido de estimulación inmunológica de vitamina C, fibra y minerales esenciales como el potasio y manganeso.

Las Almendras con sus casi 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos, son una buena fuente de aminoácidos esenciales. Son ricas en grasa, el 54% de peso de la almendra seca es ácidos grasos, cuyo tipo responde al patrón más saludable. Contienen calcio, vitamina E, minerales y complejo B.

Las Berries contienen: Vitamina A, B6, E, K y C, Manganeso, Zinc, Fósforo, Hierro, Tiamina, Riboflavina, Cobre, Antioxidantes y Fitonutrientes



Gazpacho de Sandia

Porciones: 4

Patricia Facio

Health Coach Especialista en Plant Based

IG: @eatsimpleandgreen

FB: @eatsimpleandgreen

www.patriciafacio.com

INGREDIENTES

- 600 gr de jitomate pera maduro
- 800 gr de sandía
- 80 gr de pepino
- 40 gr de pimiento rojo
- 30 gr de cebolla
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Lava los jitomates y colócalos en el vaso de la licuadora, partidos por la mitad.
2. Pela el pepino.
3. Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa hasta que quede una mezcla homogénea, tersa.
4. Si deseas que sea un poco más líquida agrega un poco de agua.



Sushi de quinoa

Porciones: 4

Florencia Torres

Health Coach / Terapeuta en Ollas y Sartenes

IG: @florenciatorreschef


www.florenciatorres.mx

INGREDIENTES

- 1/2 taza de quinoa hervida, seca y fría
- 1/4 de pepino cortado en palitos, sin semilla
- 1/4 de zanahoria cortada en bastones
- 1/4 aguacate cortado en rebanadas
- 2 láminas de salmón ahumado, cortadas en rebanadas
- 1 limón
- 15 cucharadas de salsa tamari
- Alga para sushi

PROCEDIMIENTO

1. Coloca un alga en el tapete para sushi o trapo, pon la quinoa en el alga simulando el arroz, espárcela bien en toda el alga..
2. Pon los ingredientes en uno de los extremos: zanahoria, pepino, salmón, aguacate, puedes agregar cualquier otro ingrediente. (betabel, camarón, atún)
3. Haz el rollito, aprieta bien para que quede lo más firme posible.
4. Corta en pedazos para obtener los rollos.
5. Mezcla la salsa tamari o soya con el jugo del limón y agua. Prueba la salsa tiene que quedar más ligera de su sabor original.



Wraps de kale y pepino con aderezo picante de cacahuete

Porciones: 4

Maricruz Cuevas

Health Coach / Especialista en microbiota intestinal y salud integrativa

IG: @viviendoenplenitud.mx


FB: @viviendoenplenitud.mx

INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- ½ cucharadita + pizca de sal marina (cantidad dividida)
- 4 hojas grandes de kale, lavadas, secadas y sin tallos duros
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de chile en polvo
- 1 pizca de comino molido
- 1 pimiento naranja rebanado finamente
- 1 taza y 1/3 de repollo morado rallado
- ¼ de taza de tomates cherry cortados en cuartos
- ¼ de taza de germen de alfalfa
- 3 cucharadas de hojas de cilantro fresco finamente picadas

PROCEDIMIENTO

1. Rebana los extremos de los pepinos. Con la ayuda de un cortador en espiral o spiralizer, haz fideos de todo el pepino, trabaja uno a la vez. Coloca los fideos en un colador sobre un tazón, espolvorea con ½ cucharadita de sal y deja reposar durante 10 minutos para drenar el líquido.
2. Coloca cada hoja de kale en una superficie plana. En un tazón mediano tritura los garbanzos con un tenedor y sazona con una pizca de sal, pimienta negra, chile en polvo y comino.
3. Divide la mezcla de los garbanzos entre las hojas de kale y extiéndela en una capa uniforme hasta 2 cm antes de los bordes.
4. Coloca en capas sobre la mezcla de garbanzos, los fideos de pepino, el pimiento, el repollo, los tomates, el geminado de alfalfa y el cilantro.



Wraps de kale y pepino con aderezo picante de cacahuete

Porciones: 4

Maricruz Cuevas

Health Coach Especialista en microbiota intestinal y salud integrative

IG: @viviendoenplenitud.mx

FB: @viviendoenplenitud.mx

INGREDIENTES

Continuación de la pagina anterior...

1 diente de ajo pequeño picado finamente

½ taza de mantequilla de cacahuete

cremosa sin sal

1 cucharada de Tamari

2 cucharaditas de jugo de limón fresco

1 ½ cucharadita de miel de abeja cruda

Una pizca de jengibre en polvo o rallado

PROCEDIMIENTO

6. En un procesador de alimentos o en una licuadora, licúa: el ajo, la mantequilla de cacahuete, el tamari, el jugo de limón, la miel, el jengibre molido y la pizca restante de pimienta negra y chile en polvo. Agrega una cucharada de agua y procesa hasta que quede suave. Agrega más agua, 1 cucharada a la vez hasta que el aderezo alcance la consistencia deseada.

7. Agrega 1 cucharadita de aderezo sobre los ingredientes en cada hoja de kale. Dobra los lados de cada hoja y enrolla como un burrito, asegura con un palillo. Corta cada wrap por la mitad y sírvelo con el aderezo restante.



Tacos de camarón

Porciones: 2

Lina Julian

Health Coach / Especialista en Ayurveda, yoga y meditación

IG: @healing_yoursenses

www.healingyoursenses.com

INGREDIENTES

- 400 g camarón crudo picado
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1/4 de cebolla en tiras delgadas
- 1/4 de perejil picado
- Chile en hojuelas
- Paprika
- Aceite de olivo
- 3/4 taza col morada picada
- Aguacate al gusto
- Sal y pimienta
- Cilantro al gusto
- Jugo de limón al gusto
- 2 cucharadas de yogurt griego
- Chipotle adobado al gusto
- Tortillas o tostadas de nopal

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén agrega aceite de olivo y fríe la cebolla hasta que este doradita. Coloca el ajo picado y los camarones, sazona con el perejil, chile, paprika, sal y pimienta.
2. Cocina hasta que los camarones estén rosas y se enrosquen un poco, agrega unas gotas de limón y apaga el fuego.
3. En un bowl mezcla el yogurt griego con jugo de limón, ajo en polvo, chipotle adobado, sal y pimienta.
4. Calienta las tortillas y prepara tus tacos con el camarón, aguacate, col morada y la mezcla de yogurt griego.



Helado de Proteína Fit

Porciones: 1

Andrea M. Camarillo Soto

Health Coach (IIN), Personal Trainer (NASM), Behavioral Coach (ACE)

Instagram: @andy_fithealth.

FB: @AnDy.ToY.G



INGREDIENTES

Proteína de tu sabor favorito (yo utilizo vainilla o caramelo)
3/4 taza calabaza hervida y congelada
12-15 ml aceite de coco orgánico
10-12g cacao puro en polvo orgánico
Stevia o monk fruit al gusto
Canela al gusto
Mucho hielo

PROCEDIMIENTO

1. Licúa la proteína, la calabaza, el hielo, la Stevia/Monkfruit, canela y un chorrito de agua (puedes cambiar el agua por leche de tu preferencia).
2. En un pequeño recipiente aparte derrite en el microondas el aceite de coco (unos 10 segundos).
3. Mezcla el aceite derretido con el cacao y Stevia/Monkfruit.
4. En un bowl pon la mezcla de proteína que licuaste.
5. Añade encima como topping la mezcla de aceite y cacao. Espera un poco para que se endurezca con el cambio de temperatura.
¡Disfruta!