

DICIEMBRE

Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO





Ensalada navideña

Porciones: 6

Lina Julian

Health Coach / Especialista en Ayurveda, yoga y meditación

IG: @healing_yoursenses

www.healingyoursenses.com

INGREDIENTES

- 100 g de almendra fileteada
- 100 g de nueces picadas
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado
- 3 manojos de espinaca en trozos pequeños
- 1 lechuga italiana en trozos
- 350 g de uvas globo sin semilla partidas a la mitad
- 300 g de fresas cortadas en cuartos
- 100 g de pasitas
- 1 taza de piña cortada en cuadritos

Ingredientes aderezo:

- ¼ de taza de aceite de olivo
- 6 cucharadas de miel de abeja
- ½ taza de vinagre de manzana
- ¾ taza de jugo de piña natural

PROCEDIMIENTO

1. Tuesta las almendras, nuez y ajonjolí en un sartén y deja enfriar.
2. Acomoda las hojas de espinaca y lechuga en una ensaladera.
3. Agrega las uvas, fresas y piña, espolvorea las almendras, nueces, ajonjolí y pasitas al gusto.
4. Mezcla aceite de olivo con vinagre y agrega la miel de abeja y el jugo de piña hasta integrar bien.
5. Agrega el aderezo a la ensalada y mezcla hasta que se incorpore a todos los ingredientes de la ensalada.
6. Espolvorea más almendras, ajonjolí y nueces y pasitas encima.
7. Sirve y disfruta.



Risotto Funghi Porcini

Porciones: 4

Ale Aragonés

Coach en Salud Funcional especializada en Mindfulness, Neurociencia y CBD

IG: @aamhealthcoach

www.aamhealthcoach.com

INGREDIENTES

1 echalot

1 taza de arroz arborio (y el de la olla)

1/4 de taza de queso parmesano

20 gramos de mantequilla

Aceite de oliva extra virgen

Caldo de huesos de res


1/2 taza de hongo porcini seco

Sal y pimienta al gusto

Alrededor de un cuarto de taza de vino blanco

PROCEDIMIENTO

1. Pica el echalot muy finamente y sofríelo en 10 gramos de mantequilla con un poco de aceite de oliva para que no se oxide la mantequilla.
2. Ya que está transparente el echalot, agrega el arroz arborio y sofríelo por dos a tres minutos. Agregarle un poco de sal y pimienta.
3. Agrega vino blanco hasta que cubra el arroz y deja evaporar. Es importante mover el arroz para que suelte el almidón y empezar a formar la "crema".
4. Ya que se reduzca agrega caldo hasta que cubra el arroz y los hongos porcini. Continúa moviendo.
5. Agrega el caldo hasta que cubra el arroz y continúa moviendo y repite el proceso hasta que el arroz este cocido (que no quede 100% seco, debe de tener un poco de líquido).
6. Agrega 10 gramos de mantequilla y un poquito de aceite de oliva y mezcla intensamente para dejarlo aun más cremoso (y la maravilla es que no lleva crema).
7. Apaga el fuego y deja reposar un minuto.
8. Agrega el queso parmesano (alrededor de 1/4 de taza finamente rallado) y mueve para que se mezcle bien el queso con el arroz.
9. Reposo un minuto más.
10. Sirvelo en un plato hondo y disfrútalo mucho.



Salmón con crema de alcaparras

Porciones: 4

Denisse Rosas

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @denisse_rosas

FB: @denisse rosas Health Coach

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo picado finamente
¼ de taza de jugo de limón
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharadita de semilla de mostaza molida
½ taza de yogurt griego
¼ de queso de cabra
4 filetes de salmón rebanados individualmente

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén agrega un chorrito de aceite de oliva y agrega los filetes de salmón a cocer ¼ .
2. Una vez que estén listos báñalos con la salsa y sirve.
3. Adorna con una ramita de romero.

Para la salsa

1. En un sartén coloca el aceite de oliva y añade el ajo, cocina por 1 minuto a fuego medio.
2. Reduce el fuego y añade el jugo de limón, las alcaparras y la semilla de mostaza molida y cocina por 5 minutos.
3. Añade el yogurt griego y el queso de cabra y cocina por otros 5 minutos.

Puedes acompañar el platillo con arroz salvaje.



Bollitos en Thermomix®

Porciones: 24

Florencia Torres

Health Coach / Terapeuta en Ollas y Sartenes

IG: @florenciatorreschef

www.florenciatorres.mx

INGREDIENTES

690 g de harina de trigo y un poco más para trabajar
2 cdas de levadura seca instantánea
65 g de azúcar
1 cucharadita de sal fina
375 g de leche, tibia
65 g de mantequilla sin sal y un poco más para engrasar.
1 huevo
2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

PROCEDIMIENTO

1. Coloca en el vaso 620 g de harina de trigo, la levadura seca, el azúcar, la sal, la leche tibia, la mantequilla y el huevo, amasa 3 min. Baja los restos de las paredes del vaso con la espátula.
2. Añade 70 g de harina de trigo y amasa 5 min. Deja fermentar dentro del vaso por lo menos 30 minutos a temperatura ambiente o hasta que doble su tamaño.
3. Engrasa una charola para hornear (23 cm x 33 cm) y reserva.
4. Amasa 1 min. para ponchar la masa. Divide en 24 porciones iguales, sobre una superficie ligeramente enharinada bolea cada porción y colócalas sobre la charola preparada. Repite el mismo proceso con el resto de la masa, cubre la charola con plástico film y deja fermentar nuevamente por 30 minutos a temperatura ambiente.
5. Precalienta el horno a 180°C.
6. Hornea los bollos por 15-18 minutos (180°C) o hasta que se hayan dorado, si los bollos se doran rápidamente coloca un trozo de papel encerado encima y continúa el horneado.
7. Retira del horno y barniza la superficie de los panes con 2 cdas de mantequilla derretida.
8. Sirve inmediatamente o guárdalos fríos dentro de una bolsa de plástico.



Trufas de jengibre

Porciones: 12

Lina Julian

Health Coach / Especialista en Ayurveda, yoga y meditación

IG: @healing_yoursenses

www.healingyoursenses.com

INGREDIENTES


200 g de harina de almendras
100 g de harina de avena
6 dátiles sin hueso
1 cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de canela en polvo
½ taza de queso mascarpone
2 cucharadas de miel maple (opcional)
200 g chocolate semiamargo picado
1 cucharada de aceite de coco

Para decorar:

Jengibre cristalizado
Almendra fileteada
Coco rallado

PROCEDIMIENTO

1. En un procesador tritura las almendras hasta formar una harina, agrega la avena y vuelve a procesar.
2. Agrega los dátiles, especias, queso mascarpone, miel y mezcla bien hasta integrar.
3. Pasa la masa a un bowl, cubre bien y refrigera aprox. 30 min hasta que esté firme.
4. Cuando esté lista, forma bolitas y colócalas en una charola con papel encerado.
5. Mete la charola al congelador para que endurezcan un poco.
6. Mientras, derrite el chocolate junto con el aceite de coco.
7. Saca las bolitas del congelador y sumerge una a una con la ayuda de dos tenedores en el chocolate derretido, cúbreelas por completo y remueve el exceso.
8. Colócalas en la charola y decóralas con los toppings de tu preferencia.
9. Refrigera para que el chocolate endurezca y listo!!



Sidra de manzana especiada

Porciones: 2

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

2 tazas de jugo de manzana o sidra de manzana (si la quieres con menos azúcar, combina 1 taza de jugo y 1 taza de agua)
1/2 naranja en rodajas, sin semillas
Cardamomo al gusto
1 rama de canela
1 o 2 clavos de olor
1/3 taza de cerezas sin endulzar ó
1/4 de taza de arándanos o pasas
1 cm de jengibre rayado

PROCEDIMIENTO

1. Calienta todo hasta ebullición.
2. Baja la flama y calienta por 30 minutos.
3. Sírvelo en las tazas y disfruta.