

OCTUBRE

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH
COACHES UNIDOS
POR MÉXICO

RECETAS
cada mes





Smoothie Pumpkin Pie

Porciones: 1

Paulina Labra Romero

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

IG: @saludconpau

www.saludconpau.com

INGREDIENTES

- 1/2 taza de pure de calabaza (naranja)
- 1 plátano no maduro congelado
- 1 taza de manzana con o sin piel
- 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar
- 1/3 de taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de pumpkin spice
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/2 taza de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes y disfruta!



Sopa de Calabaza

Porciones: 4

Mitsúe Hanae

Health coach especialista en digestión y ayurveda

IG: @mitsuehanae

www.mitsuehanae.com

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza de castilla
 - 1 camote amarillo mediano
 - 5 zanahorias
 - ½ cebolla en trozos
 - 1 diente de ajo pelado y partido
 - 1 litro de caldo de pollo, res, vegetales o agua
 - 1 cucharadita de semillas de hinojo
 - 1 cucharada de ghee
 - Pimienta y sal al gusto
- *Crutones caseros - opcional para acompañar

PROCEDIMIENTO

1. Lava y desinfecta verduras.
2. Pela y corta en pedazos medianos las zanahorias, el camote y la calabaza.
3. En una olla (que le quepa al menos 1 ½ litros) agrega la cucharada de ghee y calienta a fuego medio hasta que el ghee esté caliente y líquido.
4. Agrega las semillas de hinojo y déjalas sazonar 1 minuto en el ghee a fuego bajo.
5. Agrega la cebolla en pedazos y cuando esté blanda y cocida agrega el ajo y revuelve bien.
6. Agrega la calabaza, camote y zanahorias cortadas y peladas. Revuelve bien. Déjalas a fuego medio por 1 minuto.
7. Después agrega el litro de caldo de pollo, res, vegetales o agua.
8. Agrega sal y pimienta al gusto y revuelve bien.
9. Sube el fuego al máximo y una vez que esté hirviendo baja el fuego al mínimo y tapa la olla.
10. Cocina por 25 min o hasta que las verduras estén cocidas.
11. Después licúa o haz puré toda la mezcla.
12. Sirve caliente y disfruta.



Latte de crema de cacahuete o almendra

Porciones: 2

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche vegetal sin azúcar
- 1/2 taza de nuez de la india
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o almendra
- 3 dátiles sin hueso o estevia o monk fruit
- 1 shot de espresso
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla en licuadora los ingredientes.
2. Pasa a una olla y calienta.
3. Mueve constantemente.
4. Sirve antes de que hierva.
5. Se puede colar si lo prefieres.

*Se puede sustituir con crema de almendras si no te gusta el cacahuete.



Leche dorada

Porciones: 2

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES


- 1 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1 taza de crema de coco entera sin azúcar
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de pimienta molida
- 2 dátiles deshuesados

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Pasa a una olla y calienta.
3. Mueve constantemente.
4. Sirve antes de que hierva.
5. Se puede colar si no te gustan los pequeños trozos.

*Si quieres un latte, agrega 1 shot de espresso.

**Si no encuentras dátiles o no deseas consumir azúcar, sustituye por estevia o monkfruit.



Pan de muerto en Thermomix®

Porciones: 6

Florencia Torres

Health Coach / Terapeuta en Ollas y Sartenes

IG: @florenciatorreschef

www.florenciatorres.mx

INGREDIENTES

- 120 g de azúcar
- Ralladura de 1 cáscara de naranja, sin la parte blanca
- 250 gr de leche
- 15 gr de levadura fresca
- 150 gr de mantequilla sin sal
- 3 huevos
- 1 cucharada de esencia de azahar (opcional)
- 600 gr de harina
- 1 pizca de sal
- Leche para barnizar
- Azúcar para espolvorear el pan
- Mantequilla derretida para barnizar el pan

PROCEDIMIENTO

1. Coloca el azúcar y la cáscara de naranja rallada en el vaso - pulveriza 10 seg / vel 10.
2. Añade la leche y la levadura - mezcla 2 min/ 37°C / vel 1.
3. Agrega al vaso: la mantequilla, los huevos, el azahar, el harina y la sal - amasa / espiga 3 min.
4. Deja reposar la masa en el vaso por 1 hora.
5. Amasa de nuevo por 1 min.
6. Precaliente el horno a 180°C.

Forma el pan:

1. Divide la masa en cuatro partes iguales.
2. Una de las partes divídela en 9 para la decoración.
3. Trabaja las tres bolas lo más lisas posibles y colócalas en la charola de horno previamente engrasada. Es importante que dejes cierta distancia entre los panes, van a crecer con la segunda fermentación.
4. Divide la cuarta parte de la masa en 9 porciones, extiende 6 de ellas formando un cilindro largo y presiona ligeramente con los dedos separados, para formar los huesos.
5. Con la masa restante forma bolitas y reserva.
6. Forma los panes de muerto, colocando en la bola grande, los huesos en forma de cruz y la bolita arriba en el centro.
7. Barniza con leche y deja fermentar por 30 - 1 hora más.
8. Hornea por 40 min.
9. Deja templar, barniza con mantequilla y espolvorea con azúcar todo el pan.