

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO

Más de 50
RECETAS



AHCUM
ASOCIACION DE HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO



Ceviche de atún

Porciones: 4-6 personas

Perla Esperanza Muñoz

Coach de Salud y alimentación intuitiva

IG: @esencial_sin_limite

INGREDIENTES

2 latas grandes de atún en agua
¼ de cebolla morada picada finamente
1 jitomate picado
1 pepino
Un puño de cilantro bien picado
Chiles en escabeche al gusto
Jugo de limon al gusto
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Escurre bien el atún y desmenúzalo en una ensaladera o plato hondo
2. Agrega cebolla, jitomate, pepino, chiles picados.
3. Exprime los limones y agrega sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla bien. Verifica el sazón.
5. Agrega el cilantro bien lavado y picado.
6. Mezcla hasta integrar

Disfruta con unas tostadas horneadas y unas rebanadas de aguacate

Tips: si te gusta más picosito agrega un poco del vinagre del chile en escabeche.

Guárdalo en el refrigerador. Para comerlo fresco.



Lasagna de chile poblano

Porciones: 2

Enrique Gerardo Soto Montañez

Coach en Nutrición y Buena Alimentación

IG: @enrique_soto.hc

FB: Enrique Soto

INGREDIENTES

- 1 Taza de pechuga de pollo sin piel y deshebrada
- 2 dientes de ajo (al gusto)
- 1/4 de cebolla en juliana y ¼ de cebolla en trozo
- 1 Taza de caldo de pollo (se puede usar con la que cociste la pechuga)
- Sal y pimienta al gusto
- 3 ó 4 chiles poblanos (dependiendo del tamaño)
- 1 Taza de espinacas
- 1 Taza de caldo de pollo natural o de Tetra Brick
- ¼ de taza de queso panela o queso manchego en cuadritos

PROCEDIMIENTO

1. En un comal asa los chiles poblanos y luego ponerlos en una bolsa de plástico por 10 minutos para que se suden, luego saca de la bolsa y quita la piel, las semillas y el rabo
2. En un sartén sofríe un diente de ajo con cebolla juliana, la pechuga de pollo y sal y pimienta al gusto.
3. Licúa un chile poblano con una taza de espinacas, caldo de pollo y ¼ de cebolla, 1 diente de ajo y sal y pimienta al gusto.
4. Agrega en el sartén la salsa anterior con el pollo.
5. Deja hervir unos 3-5 minutos
6. En un molde de cristal o similar para horno coloca el chile poblano abierto, encima agrega el pollo y así sucesivamente por capas hasta ocupar los 3-4 chiles, en la última capa agrega el queso panela o manchego en cuadritos.
7. Hornea unos 10 minutos a 180°C hasta que el queso se gratine sino cuentas con horno se puede colocar en el microondas o en un sartén para que se gratine el queso.
8. Saca del horno y disfruta. Sirvelos calientes.



Muffins de plátano sin azúcar añadida

Porciones: 12

Triana Lión

Health Coach

IG: @trianalion

www.trianalion.com

INGREDIENTES

1 plátano maduro
4 cucharadas de yogurt sin
azúcar y sin endulzar
1 huevo
150g (1 taza) de harina
1 cdita de bicarbonato
30g de ghee derretido
1 cdita de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Machaca muy bien el plátano hasta no tener grumos en un recipiente pequeño.
2. En un bowl bate el huevo junto con el yogurt muy, muy bien hasta que tenga una apariencia como nubecita.
3. Agrega el plátano machacado, la vainilla y el ghee derretido (pero que no esté caliente), mezcla muy bien.
4. Agrega la harina y bicarbonato e incorpora poco a poco de forma envolvente hasta que todo se incorpore muy bien.
5. Vierte en capacillos de silicón.
6. Mete a Airfryer u hornea.
 - a. Airfryer: 150°C durante 12 minutos
 - b. Horno: 180°C de 15 a 20 minutos.



Pastel de chocolate saludable

Porciones: 4-6 personas

Alejandrina Bustamante

Coach en Salud Funcional Mente & Cuerpo, Trofóloga

IG: @gemsholistichealth

INGREDIENTES

250gr harina de almendras
(La puedes hacer tostando las
almendras y con un
procesador o licuadora
haciéndolas harina)
80gr de cacao sin azúcar
80gr de mantequilla (puedes
usar ghee)
1/2 taza piloncillo en polvo
Fresas para decorar

PROCEDIMIENTO

1. En el procesador o a mano incorpora el cacao con la mantequilla derretida
2. Agrega el piloncillo y el harina de almendras y mezcla hasta integrar.
3. Coloca la mezcla en un molde de pastel enmantequillado y con poco de cacao en polvo.
4. Hornea 20min a 180°C
5. Cuando metas el palillo y salga limpio lo sacas del horno y lo adorns con fresas frescas!

A disfrutar!



Bon o Bon saludables

Porciones: 8-12 piezas

Mariana Núñez Vergara

Coach en Hábitos saludables para mayores de 40 y personas con padecimientos crónicos

IG: @energianaturalhealthcoach

FB: @energianaturalhealthcoach

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos
3 cucharadas de jarabe de maple o 3 cucharadas de monk fruit (disueltas en 3 cdas de agua)
4 cucharadas de crema de almendras
1 edita. de vainilla
½ edita de canela
1 cda. de aceite de coco
1 taza ¼ de chispas de chocolate amargo

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en el procesador, menos el chocolate y el aceite de coco
2. Procésalo hasta que quede una masa uniforme
3. Divide la mezcla en 8 o 12 partes, de acuerdo al tamaño que quieras tus Bon o Bons.
4. Forma bolitas con cada pieza y colócalas en una charola
5. Mételas al refrigerador por 1 hora
6. Derrite las chispas de chocolate con el aceite de coco. Puedes agregarle a la mezcla un poco de monk fruit para endulzar la cobertura.
7. Saca las bolitas del refrigerador y cúbreelas con el chocolate derretido.
8. Vuelve a guardarlas en el refrigerador en un contenedor de vidrio hasta que vayas a comerlas.

Te duran 2 días en refrigeración, o puedes congelarlas y guardarlas hasta 2 semanas.

Disfruta tu San Valentín!



Muffins de frambuesa y zanahoria

Porciones: 18

Ana Michelle Concepcion

Health Coach

IG: @anamichellehealthcoach

FB: Ana Michelle Concepción

www.amichellehealthcoach.com

INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de frambuesas orgánicas
- 6oz avena triturada como harina
- 4oz de almendras trituradas como harina
- 1oz chia (remojar la noche anterior en leche vegetal-yo uso leche de almendra sin azúcar)
- ¼ taza proteína vegana
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharadita crema de almendra
- ¼ cucharadita polvo de hornear
- ½ taza de leche
- 1 huevo (no es necesario, al usar la Chía. Si usas huevo y Chía remojada en leche de almendra, añade ½ taza de harina de almendras adicional.
- Vainilla y Canela a gusto
- Miel a gusto (yo no uso endulzantes)

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta horno en 180°C
2. Mezcla todos los ingredientes. Asegúrate la mezcla tenga una textura espesa, si está muy líquida añades mas harina o proteína. Si está muy espesa, añades más leche.
3. Engrasa un recipiente de cupcakes con Ghee o mantequilla vegana.
4. Vierte la mezcla en el molde de cupcakes.
5. Hornea por 30 minutos.
6. Deja enfriar y sírvelo con yogurt y berries.



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 ¼ 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



Sandwich de aguacate con semillas de cañamo y papas a la francesa

Porciones: 1

Rosa Guadalupe Albiztegui Payan

Health Coach especializada en postres saludables

IG: @loverdelosano

SANDWICH INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de ajonjolí, puede ser Ezequiel
- ½ aguacate grande, machacado
- 1 cucharada de semillas de cañamo
- Sal de mar al gusto

PAPAS A LA FRANCESA INGREDIENTES:

- ½ papa, picada en tiras
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal de mar al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Descongela el pan en el horno y tuesta al gusto del niño.
2. En un recipiente machaca el aguacate con sal de mar.
3. Agrega las semillas y revuelve.
4. Monta el machacado de aguacate en una rebanada y cierra con el otro pan.

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén agrega el aceite de coco y las papas crudas.
2. Mezcla constantemente para que no se peguen ni despedacen. Si es necesario, agrega un poco más de aceite.
3. Sazona con sal de mar, al gusto. Puedes sustituir con camote.



Nuggets de zanahoria

Porciones: 40 o 50 pzas

Mónica Velasco Niz

Health Coach funcional & maestra yoga certificada

IG: @reverdeser_mexico

www.reverdeser.com.mx

INGREDIENTES

6 zanahorias ralladas
¼ de coliflor cocida
½ cebolla rebanada
1 diente de ajo picado
4 cucharadas de harina de garbanzo
1 taza de harina de avena
Un chorrito de agua
Sal de mar, comino, pimienta negra al gusto
100 ml de leche vegetal
Nuez molida, ajonjolí o tortilla molida
Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén caliente agrega una cucharada de aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla.
2. Agrega la zanahoria rallada y el agua.
3. Mezcla hasta que se cueza.
4. En el procesador de alimentos coloca la coliflor cocida y las zanahorias. Agrega harina de avena y garbanzo, sazona con: sal, pimienta y comino. Mezcla hasta que se forme una masa espesa.
5. Con las manos húmedas, forma bolitas de masa y moldea en forma de *nugget*.
6. Pasa por leche y nuez molida (tortilla o pan molido) para empanizar.
7. Fríe en aceite de aguacate (o coco) y acompaña con ensalada verde y el aderezo de tu preferencia.

NOTA: Si lo prefieres, puedes sustituir la coliflor por brócoli o bien, puedes reemplazar por completo con una taza de arroz que te haya sobrado de un día anterior. Si optas por la versión con arroz elimina por completo la harina de avena.



Cupcakes de zanahoria SUPER naturales

Porciones: 15 pzas

Mónica Velasco Niz

Health Coach funcional + maestra yoga certificada

IG: @reverdeser_mexico

www.reverdeser.com.mx

INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 taza de pasitas
- 4 tazas de harina de avena
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de royal sin aluminio
- 2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 cucharadas razas de chia
- ½ taza de miel maple
- 180 ml de agua

PROCEDIMIENTO

1. Hidrata la chía con el agua, mezcla y reserva.
2. Precalienta el horno a 180°C durante 10 minutos.
3. En un bowl mezcla la harina de avena con el bicarbonato, royal, canela y sal. Integra bien todo.
4. En otro bowl mezcla la zanahoria con la chia, la miel y la vainilla. Integra bien para que toda la zanahoria se mezcle con la chía.
5. Poco a poco, ve juntando la mezcla seca con la húmeda. Hazlo con pequeñas porciones por vez para lograr una mezcla homogénea. Agrega las pasitas y revuelve.
6. Vacía la mezcla en cada capacillo y hornea durante 30 minutos o hasta que el palillo salga limpio.

DISFRUTALOS!

NOTA:: esta receta está pensada y elaborada como pastel de cumpleaños para bebés menores de un año que aún tienen muchas restricciones en su alimentación y no comen huevo ni nueces ni gluten ni lácteos. Si lo prefieres, puedes agregar trozos de nuez, coco o dátil.



Muffins de cacao con frijol

Porciones: 12 pzas

Yareli Barradas Balbuena

Nutrióloga y Health Coach

IG: @beauty_wellnesshc

www.bewemx.com

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena licuada en seco
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de frijoles cocidos sin sal, licuados
- 1/4 taza de miel maple
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de leche vegetal
- 1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Licúa los frijoles con la miel maple, canela, leche vegetal y polvo de hornear.
2. Mezcla con la harina de avena y deja reposar 3 min.
3. Coloca los capacillos para cupcakes en una charola si lo haces en horno y llénalos con la mezcla, o bien puedes directamente vaciar la mezcla en el capacillo y mete en la Air Fryer.
4. Hornea 20 minutos a 250 grados C.



El Helado más rápido del Oeste

Porciones: 2 porciones pequeñas

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

De chocolate:

1 plátano maduro

30 gramos de chocolate 70%

cacao

1 cucharadita de aceite de

coco

INGREDIENTES

De moras azules

1 plátano maduro

½ taza de moras

1 cucharadita de azúcar

mascabado

PROCEDIMIENTO

1. Derrite a fuego bajo el chocolate con la cucharadita de aceite de coco. Remueve constantemente para que no se queme y espera a que se enfríe un poco.
2. Coloca el plátano en un procesador y agrégle el chocolate fundido. Procesa hasta que se mezclen perfectamente.
3. Coloca en 2 moldes pequeños de vidrio o silicón y refrigera por 1 hora.

PROCEDIMIENTO

1. Coloca los ingredientes en el procesador y muélelos hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Coloca en 2 moldes pequeños de vidrio o silicón y refrigera por 1 hora.



Gomitas saludables

Porciones: 20 gomitas

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

1 taza de fresas o mango
2 cucharadas de grenetina
natural (30 gramos)

PROCEDIMIENTO

1. Procesa la fruta hasta que quede un puré.
2. Hidrata la grenetina con un poco de la mezcla del puré.
3. Coloca el puré y la grenetina en una olla pequeña y caliente sin dejar de mover hasta que espese.
4. Vierte la mezcla en moldes de silicón o moldes para figuras de chocolate.
5. Refrigera hasta que se solidifiquen.



Tortugas de chocolate

Porciones: 10

Marisol Alvarado

Health Coach, Terapeuta y Asesora de Imagen

IG: @ananda.healthylife @marisol.alvarador

INGREDIENTES

- 12 dátiles sin hueso
- ½ cucharadita de aceite de coco
- ½ taza de chocolate semiamargo
- Nueces en mitades al gusto
- Ralladura chocolate (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Agrega a la licuadora los dátiles sin hueso y licúa hasta que se forme una masa y luego pasa a un contenedor con tapa.
2. Congela por 1 hora aproximadamente.
3. Retira del congelador y haz bolitas, aplástalas.
4. Coloca 3 mitades de nuez a cada bolita aplanada.
5. Coloca las tortugas en papel encerado.
6. Aparte corta el chocolate y derrítelo a baño maría junto con el aceite de coco.
7. Cubre la masa con el chocolate.
8. Congela entre 5-10min. Retirar del congelador.

Disfruta con tus hijos!!



Tarta de dátíl y nuez

Porciones: 8

Marcela Herrera

Health Coach, Coach de indoor cycling y funcional

IG: @marcehc23 @curcumaycacao

INGREDIENTES

Crust:

- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de harina integral ó de almendra
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1/4 taza de ghee derretido
- 1-2 cucharada de leche de almendra

Relleno:

- 10 dátiles (previamente remojados en agua caliente durante 15 min)
- 2 huevos ó 4 claras
- 1 taza de nuez picada
- 1/4 taza de ghee
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de canela
- 3 cucharadas de azúcar de coco
- 3 cucharadas de harina de almendra
- 3 cucharadas de leche vegetal
- 1/2 taza de nuez entera (para decorar)

PROCEDIMIENTO

Para el crust:

1. Mezcla todos los ingredientes y forma una masa.
2. Mete al refri 15 min y con un rodillo aplana y acomoda sobre un molde para tarta previamente engrasado ó de silicón.

Para el relleno:

1. Licúa los dátiles remojados con 3 cucharadas de la misma agua en la que los remojaste y 3 cucharadas de leche de almendra, hasta que se forme una pasta tipo puré.
2. Incorpora el resto de los ingredientes, excepto la nuez. Licúa.
3. Incorpora 1 taza de nuez y licúa.
4. Vierte la mezcla sobre la masa en el molde.
4. Usa la otra media taza de nuez entera para decorar.
5. Hornea durante 35 min a 180 grados.



Snickers

Porciones: 12

Ana Claudia Zepeda

Health Coach en nutrición, antiaging y epigenética

IG: @anaclaudia.zepeda

www.healthiix.com.mx

INGREDIENTES

1 taza de dátiles remojados en agua caliente

3 cucharadas de crema de cacahuete

1 cucharadita de extracto de vainilla

2a capa

1 1/2 taza de harina de almendras

1 1/2 cucharada de miel de dátil

4 cucharadas de crema de cacahuete

3a capa

1/2 taza de cacahuete tostado

PROCEDIMIENTO

1. Qítale la semilla a los dátiles y remójalos por 10 min en agua muy caliente para que puedas licuarlos fácilmente y mientras prepara una charola con papel antiadherente
2. Drena el agua y agrégalos al procesador de alimentos junto con la crema de cacahuete y la vainilla por 3 a 5 min, hasta que se forme una pasta.
3. Pasa la mezcla del procesador y reserva, ahora agrega el harina de almendras, la crema de cacahuete, la miel de dátil y procesa todos los ingredientes hasta formar una masa firme que se pueda moldear.
4. Agrega a la charola la mezcla y espárcela de forma pareja para formar la primera capa, después repite con la mezcla de dátiles, pon encima los cacahuates lo más pegados entre sí.





Snickers

Porciones: 12

Ana Claudia Zepeda

Health Coach en nutrición, antiaging y epigenética

IG: @anaclaudia.zepeda

www.healthiix.com.mx

INGREDIENTES

Chocolate

1.5 taza de chocolate oscuro

vegano 2-3 cucharadas de aceite de
coco

PROCEDIMIENTO

5. Mete al congelador por al menos una hora, o toda la noche.
6. Derrite el chocolate junto con el aceite de coco.
7. Saca la charola del congelador y remueve la barra con el papel encerado, para ponerlos en una tabla de picar y cortar las barras del tamaño de tu elección.
8. De manera rápida, remoja cada barra en el chocolate derretido de manera que se cubran por completo y regrésalas al papel para que el chocolate no se pegue.
9. Regrésalas al congelador por 15 min y una vez totalmente duro el chocolate, disfruta tu snack delicioso.



Lassi de mango

Porciones: 1

Naye Vargas

Holistic Health Coach

IG: @bynayevargas

www.mujeerdichosa.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:

10g 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 cedita de mantequilla pura de vaca sin sal o 1 cedita 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 cedita 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.



Smoothie Post workout para papá deportista

Porciones: 1

Denisse Rosas

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @denisse_rosas

FB: @denisse rosas Health Coach

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 scoop de proteína vegana
- 1 cda de cacao en polvo SIN azúcar
- 1 cda de crema de cacahuete SIN azúcar
- 3 tallos de apio
- 1 cda de chíá
- Hielos (opcional)

PROCEDIMIENTO

Agregar todos los ingredientes a la licuadora y mezclar hasta obtener una consistencia cremosa



Hotcakes de betabel

Porciones: 6-8

Sara Zapata

Health Coach especializada en sistema digestivo (Gut Microbiome) y Chef

FB: @Sara Zapata

INGREDIENTES

- 1 betabel
- 2 tazas de harina de almendra
- 2 huevos
- ¼ taza de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- ¼ taza de nuez picada
- Mantequilla para preparación
- Fresas, moras, frambuesas y zarzamoras
- Miel al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Lava el betabel, corta en trozos, coloca en una bolsa de plástico y mete de 3 a 4 minutos al microondas a que se cueza un poco, o en su defecto, cuece en agua a que ablande un poco.
2. Coloca los demás ingredientes en la licuadora junto con el betabel, menos las nueces y la mantequilla.
3. Vacía la mezcla a un bowl y agrega las nueces.
4. En una sartén con suficiente mantequilla, cuece la mezcla por ambos lados.
5. Lava y desinfecta los frutos rojos.
6. Sirve los hotcakes con los frutos rojos encima y miel al gusto.



Pan de vegetales para sandwich

Porciones: 4

Sara Zapata

Health Coach especializada en sistema digestivo (Gut Microbiome) y Chef

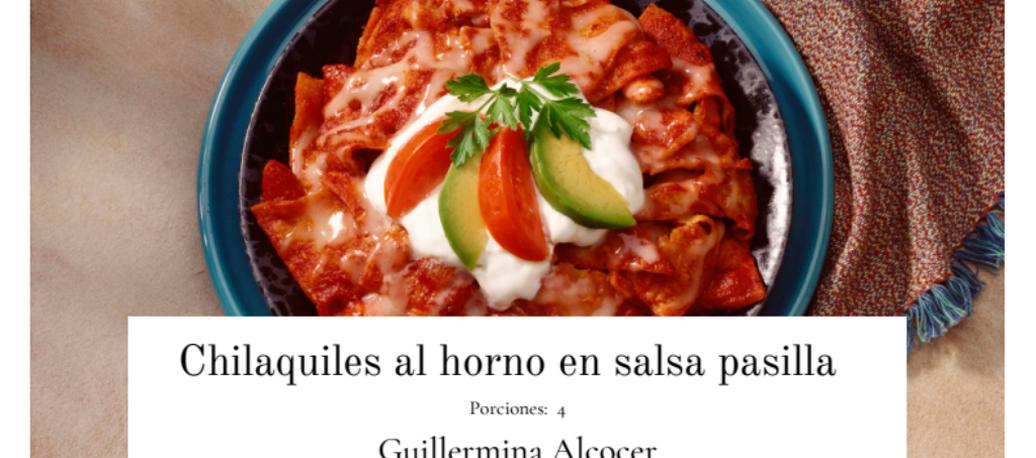
FB: @Sara Zapata

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas bien lavadas
- 1 taza de nopales picados en crudo
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina de almendra
- 1 cucharadita de royal
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Ingredientes al gusto para sandwich (jamón, queso, jitomate, cebolla, mayonesa etc...)

PROCEDIMIENTO

1. Licúa las espinacas, nopales, huevos, harina de almendra y el aceite de aguacate.
2. Vierte la mezcla en un bowl y agrega la cucharadita de royal y la sal. Mezcla bien.
3. En una sartén a fuego bajo, vierte una cucharada de la mezcla, cuando ya este cocida de un lado voltea del otro lado.
4. Ve haciendo sucesivamente tortitas de esta mezcla y colócalas en una charola a que enfrien.
5. Cuando ya estén un poco frías, con un cuchillo con filo abre a la mitad.
6. Rellena con los ingredientes preferidos.



Chilaquiles al horno en salsa pasilla

Porciones: 4

Guillermina Alcocer

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @mialcocer

www.coachmina.net

INGREDIENTES

Salsa

4 a 6 chiles pasilla (hidratados sin semillas)

2 tomates

1 jitomate

¼ de cebolla blanca

1 o 2 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto.

1 ½ cucharadas de aceite de aguacate.

PROCEDIMIENTO

Para la salsa:

1. Hierve los chiles pasilla ya limpios sin semillas por 5 minutos o deja remojándolos en agua caliente por 10 min, enfría y reserva el agua.
2. Pon a asar en el comal los demás ingredientes sin dejar que se quemem, puedes agregar un poco de aceite de aguacate para evitar que se peguen al comal o sartén.
3. Una vez que los chiles estén templados, licúa con el resto de los ingredientes y agrega el agua reservada hasta obtener la consistencia deseada.
4. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. En una olla mediana agrega una cucharada de aceite de aguacate y calienta.
6. Vierte la salsa y llévala a hervor en fuego medio, baja la flama y deja cocinar por aproximadamente 10 min, mueve para evitar que se pegue y reserva.



Chilaquiles al horno en salsa pasilla

Porciones: 4

Guillermina Alcocer

Health Coach y Coach en Salud Funcional

IG: @mialcocer

www.coachmina.net

INGREDIENTES

Totopos

300 gr Tortillas de maíz

(aproximadamente 12 tortillas)

1 pizca de sal de mar

1 cucharada de aceite de aguacate

Chilaquiles

Salsa pasilla reservada

Totopos recién horneados

Queso Cotija o parmesano recién

rallado (al gusto)

Un puño de cilantro sin picar, solo las

hojitas sin tallo

PROCEDIMIENTO

Para los totopos:

1. Corta las tortillas frías en triángulos.
2. Extiéndelas en una charola para horno convencional utilizando papel pergamino, evita encimar la tortilla para que se doren y queden crujientes, barniza por ambos lados con el aceite de aguacate utilizando una brocha de silicón.
3. Precalienta el horno a 250°F (120°C) mete la charola con los totopos durante aproximadamente unos 10 minutos, sácalos para voltearlos y regresa al horno para que queden totalmente dorados.
4. Saca del horno y agrega sal de mar.

Para los chilaquiles:

1. Precalienta el horno a 250 grados Fahrenheit (120 Celsius), vacía los totopos en un refractario para horno, báñalos con la salsa pasilla y agrega queso Cotija o parmesano al gusto,
2. Mete al horno por 5 minutos o hasta que se derrita el queso. Saca del horno y adorna con las hojas de cilantro y servir.



Lasagna de plátano

Porciones: 6

Mitsúe Hanae

Health coach especialista en digestión y ayurveda

IG: @mitsuehanae

www.mitsuehanae.com

INGREDIENTES

- 12 pzas láminas finas de plátano macho (aprox 3 plátanos machos)
- ½ taza cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de apio picado
- 350 g de carne molida de res (de preferencia de animal alimentado con pasto)
- 2 tazas de puré de tomate rojo sin azúcar añadido
- 2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada)
- ¼ cucharadita de orégano
- 2 a 4 hojas de albahaca fresca
- Pimienta y sal al gusto
- ½ taza de queso mozzarella (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Corta en láminas finas los plátanos machos, te deben de salir aprox 12 piezas, ponlos en una charola de horno y hornéalos durante 15 minutos a 180 °C o en sartén hasta que estén doraditos.
2. Saltea la cebolla, ajo, zanahoria y apio con ghee
3. Después agrega la carne, ya que esté cocida (aprox 20 - 25 min) agrega el puré de tomate y la albahaca, orégano, pimienta y sal.
4. Deja que se consuma un poco el líquido.
5. Para armar la lasagna engrasa el molde con un poco de ghee, coloca láminas de plátano necesarias para cubrir el largo del molde y rellena con la carne, encima coloca más láminas de plátano y repite el proceso de tal manera que te queden capas de lámina de plátano y relleno de carne hasta llenar el molde.
6. Agrega el queso sobre la lasagna y hornea durante 20 minutos a 180 °C.
7. Disfruta.



Yaca a la pibil (versión estufa)

Porciones: 4

Marisol Alvarado

Health Coach Especialista en el mundo corporativo. Asesora en imagen y bienestar integral

IG: @ananda.healthylife

www.marisolalvarado.com

INGREDIENTES

Para el adobo:

- 1 kg yaca
- 1 taza jugo de naranja ácida (si es dulce, agrega dos cucharadas de vinagre)
- 50gr. pasta de achiote
- 1 cdita. orégano
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Para la cebolla desflemada

- ½ cebolla morada en rodajas delgadas
- ¼ taza jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de orégano
- 2 tazas de agua
- Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla la naranja, el orégano, la pimienta y sal con la pasta de achiote en la licuadora hasta que quede todo incorporado y que no quede ningún grumo (puedes ablandar la mezcla primero con la ayuda de un tenedor). Reserva.
2. Pela la yaca y quítale las semillas.
3. Deshéalala en tiras delgadas.
4. Cocina en agua con un poco de sal por 15 min.
5. Tira el agua y báñala con el adobo de achiote.
6. Déjala marinar por 30min.
7. Acompáñala con cebollas desflemadas y si te gusta darle un toque más picoso agrega habaneros encurtidos.

Para la cebolla desflemada

1. Corta la cebolla en rodajas delgadas.
2. Calienta el agua hasta que hierva.
3. Apaga el fuego y agrega las cebollas rebanadas.
4. Mezcla y deja reposar por 5 min.
5. Retira el agua y colócalas en un recipiente aparte.
6. Agrega el jugo de limón, la sal, el orégano y la pimienta.
7. Deja marinar por una hora.
8. Agrega a tu platillo la cantidad al gusto.



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

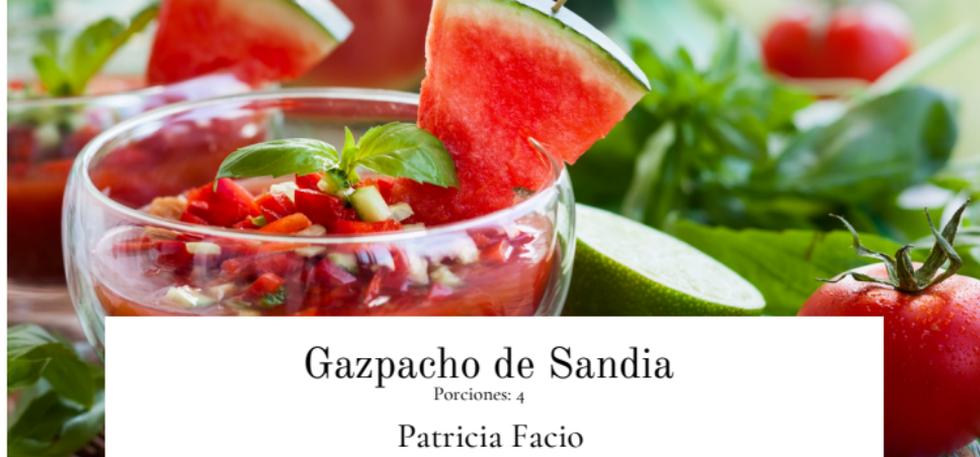
1. Lava bien las frutas, puedes lavarlas con vinagre y agua.
2. Remueve la cascara de los betabeles.
3. Tritura todo en la licuadora (para triturar el betabel necesitas alta potencia).
4. Ya está listo

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

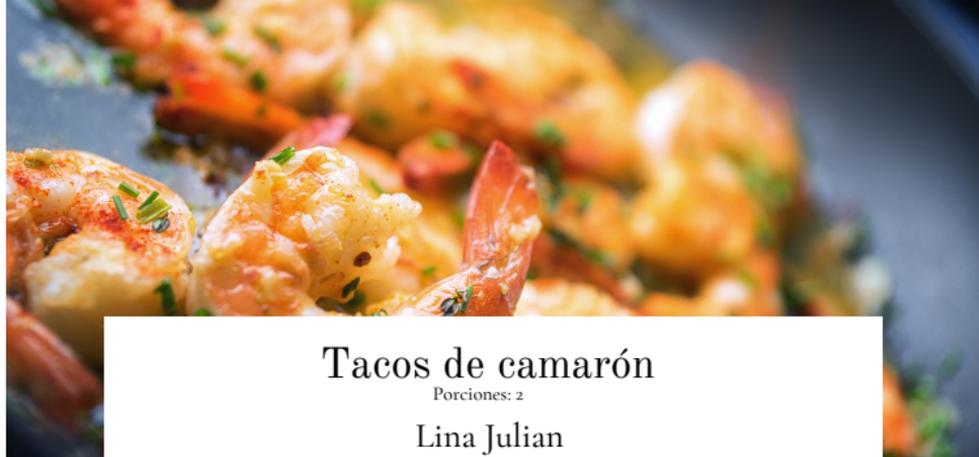
1 ½ cucharadita de miel de abeja cruda

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 sívelo 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 tostadasde 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!



Aderezo asiático de cacahuete

Porciones: 1

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de crema de cacahuete (natural, sin jarabe de maíz)
- 1 cucharadita de jengibre rayado
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- 1 cucharada de aminos de coco o tamari (Sustituyen la salsa de soya)
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí o aceite de olivo extra virgen
- 1 limón (el jugo)
- 1 a 2 cucharadas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes con un batidor de globo o en el procesador.
2. Sirve sobre tu ensalada o guárdalo en el refrigerador en un contenedor de vidrio con tapa hermética, dura hasta 1 semana.



Tzaziki de yogurt griego

Porciones: 2 a 4

Mariana Núñez

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

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt griego sin azúcar (2 vasitos de 125grs)
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 pepinillo o ½ pepino rayado
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 limón (el jugo)
- 1 cucharada de aceite de olivo extra virgen
- Sal de mar y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes con 1 batidor de globo.

Te recomiendo comerlas con ensalada griega o con crudités de zanahoria.

Puedes guardarla solo 1 o 2 días en refrigerador en 1 envase hermético de vidrio.



Snack Veraniego

Porciones: 4

Irma Mejia

Mentora de Vida y Health Coach

IG: @irmamejiareconecta

FB: @irma.mejia

INGREDIENTES

2 mangos
4 aguacates
Sal al gusto
1/4 cebolla
Puño de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Pela y corta en cubos pequeños los mangos.
2. Pela los aguacates y con un tenedor aplasta hasta hacerlos puré.
3. Pica la cebolla en cubos pequeños.
4. Retira las varas del cilantro y pica finamente.
5. Mezcla todo hasta integrar.
6. Agrega sal al gusto.
7. Acompaña con tostadas o totopos.

Variaciones:

*El aguacate en lugar de aplastarlo puedes meterlo en cubos pequeños.

*Si no es temporada de mango se puede poner jitomate.

*El mango también se puede sustituir por huevo duro cortado en cubos.



Ensalada fresca de lentejas

Porciones: 4

Nora González

Health Coach

FB: Nora Health Coach

INGREDIENTES

- 1 Taza de lentejas cocidas
- 1 Cucharada de cilantro picado
- 2 Cucharadas de cebolla picada
- 1 Jitomate picado sin semilla
- 2 Cucharadas de pepino picado sin semilla
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de comino
- Sal y Pimienta
- Jugo de limón al gusto
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1/2 Taza de tofu o queso blanco (panela o feta)

PROCEDIMIENTO

1. En una ensaladera agrega las lentejas ya cocidas y escurridas, el cilantro y cebolla picados.
2. Añade el jitomate picado sin semilla y el pepino picado sin semilla.
3. Agrega el aceite de oliva, orégano, comino y el jugo de limón al gusto.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Mezcla los ingredientes y verifica sabor.
6. Añade el tofu o queso blanco en cubos.



Ensalada llena de energía

Porciones: 4

Perla Esperanza Muñoz

Coach de Salud y alimentación intuitiva

IG: @esencial_sin_limite

INGREDIENTES

- 1 Betabel cortado en cuadros
- 1 lata de garbanzos
- 1 pepino sin semillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de paprika dulce
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 manojo de kale
- 230 g de coles de Bruselas
- Para aderezo:
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharada de miel
 - 1 limón (el jugo)
 - 1 cucharada de mostaza Dijon
 - 1 pizca de sal
 - 1 pizca de copos de chile seco
 - 2 cucharadas de vinagre de vino blanco o vinagre de arroz
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - ¼ taza de semillas de calabaza o semillas de girasol
- 1 granada
- 120 g de queso suave de cabra

PROCEDIMIENTO

1. Corta el betabel en trozos de 1 cm, añádelo a una bandeja para hornear con tus garbanzos y sazona generosamente con el aceite de oliva, el pimentón y el ajo en polvo
2. Hornea a 400 durante 30 minutos.
3. Pica finamente el pepino (quita las semillas), la col rizada y las coles de Bruselas y añádelas a una ensaladera grande.
4. Para el aderezo, pica finamente o tritura el ajo y agrégalo a un recipiente con la sal marina, la mostaza, los copos de pimienta roja, la miel, el vinagre y el aceite de oliva
5. Agita vigorosamente, debe ser cremoso.
6. Añade las granadas, las semillas de girasol, el queso de cabra, el aderezo, los garbanzos y el betabel.
7. ¡Mezcla todo y disfruta!



Rollitos Vietnamitas de Verduras

Porciones: 4 personas (10 rollitos)

Alejandrina Bustamante

Coach en Salud Funcional Mente & Cuerpo, Trofóloga

IG: @gemsholistichealth

INGREDIENTES

- 1 Zanahoria cortada en bastones
- 1 Calabaza cortada en bastones
- 1 Pepino cortado en bastones y sin semillas
- 1/2 Pimiento rojo, verde y/o amarillo al gusto cortado en bastones
- 1 Aguacate en rebanadas al tamaño de los bastones
- 1 taza de espinacas limpias y cortada en tiras
- 1 taza de champiñones cortados en rebanadas
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- 1 paquete de Fideos de arroz chinos
- 1 paquetes de obleas de papel arroz
- Vinagre de arroz
- Aminos o Salsa de Soya
- Aceite de oliva
- Ajo en polvo, sal del himalaya y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola con dos tazas de agua pon a cocer los fideos con un chorrito de aminos o salsa de soya, cuédalos y déjalos secar un poco, reserva.
2. En una sartén, vierte un chorrito de aceite de oliva, agrega el ajo, la cebolla picada, el cebollín y los champiñones y sazona con un chorrito de vinagre de arroz y de aminos o salsa de soya, ajo en polvo, pimienta y sal del Himalaya, reserva.
3. En un refractario o plato hondo pon agua caliente, debes humectar cada oblea de papel de arroz hasta que la sientas suave, la colocas en un plato y está lista para rellenar, recuerda que es suave el manejo de la oblea.
4. Rellena cada oblea con dos o tres bastones de verduras, así como un poco de espinacas, fideos de arroz y los champiñones guisados.
5. Espolvorea el ajonjolí tostado sobre los rollitos.

Sirve con una fresca ensalada de germinado y hojas verdes, acompaña con aminos o salsa de soya.



Pancita de hongos

Porciones: 4

Enrique Soto

Coach en Nutrición y Buena Alimentación

IG: @enrique_soto.hc

FB: Enrique Soto

INGREDIENTES

80 gr de aceite de oliva
400 gr de hongos portobello, frescos, cortados en rebanadas
200 gr de champiñones, cortados en rebanadas
200 gr de setas, cortadas en rebanadas
4 cucharaditas de sal gruesa
220 gr de cebolla, y un poco más picada finamente para servir
8 hojas de epazote
35 gr de chile pasilla, sin semillas
15 gr de chile ancho, sin semillas
2 dientes de ajo
400 gr de jitomate, en cuartos
30 gr de agua
20 gr de harina de maíz
800 gr de fondo de verduras o 800 g de caldo de verduras en tetra pak
Cilantro, picado finamente
Limonas, cortados en cuartos

PROCEDIMIENTO

1. Limpia y corta en rebanadas los hongos portobello, champiñones y setas.
2. Lava y corta finamente la cebolla y el epazote (desinfecta también).
3. Limpia los chiles pasilla y ancho y retira las semillas.
3. Corta finamente los dientes de ajo.
4. Lava y pica los jitomates en trozos.
5. En una cacerola u olla sofríe con el aceite de oliva, la cebolla y los hongos con un poco de sal de mar. Esto por aproximadamente unos 8-10 minutos a fuego medio/alto.
6. Adiciona 800 ml de caldo de verduras de Tetra Pak o un caldo de verduras y adiciona la harina de maíz previa adición de jitomate y epazote molido en la licuadora con el agua, en este momento se baja a temperatura media por otros 10 minutos. y Listo ya está la pancita lista.



Consomé de cilantro con champiñones

Porciones: 4

Laura Rosado

Health Coach de vida, bienestar y autoconocimiento.

IG: @laurarosado.vidabienestar

www.laurarosadovidaybienestar.com

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de verduras o de pollo.
- 1 manojo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/4 de champiñones
- Aguacate
- Orégano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva para cocinar o ghee.
- Tiritas de tortillas tostadas al horno.

PROCEDIMIENTO

1. Licúa el caldo con el cilantro, ajo y cebolla.
2. Corta los champiñones en cuadritos y agrégalos en una sartén con ghee o aceite a que se sofrían.
3. Agrega para dar sabor Sal, pimienta y orégano.
4. Después agrega el caldo en una olla, agrega los champiñones, deja que rompa el hervor y listo.
5. Sirve con cuadritos de aguacates y las tiritas de tortilla tostadas al horno.



Calabacitas a la mexicana

Porciones: 4

Marisol Alvarado

Health Coach, Terapeuta y Asesora de Imagen

IG: @ananda.healthylife

@marisol.alvarado

INGREDIENTES

- 4 calabacitas picadas en cubos.
- 3 manojos de flor de calabaza.
- 1/3 cebolla picada finamente
- 1 chile jalapeño picado y sin semillas (cantidad dependiendo del gusto)
- 1 taza de jitomate picado finamente (puede sustituirse por jitomate cherry)
- 1/4 taza elote cocido y desgranado
- 1 diente de ajo picado muy fino
- 1 cucharada de aceite de oliva (o de aguacate)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca pimienta
- 150 gr queso blanco de tu gusto en cubos pequeños

PROCEDIMIENTO

- 1- Abre la flor de calabaza. Quita el rabito y pistilo.
- 2- Sofríe la cebolla con el ajo en aceite de oliva hasta que la cebolla se torne transparente.
- 3- Añade las calabacitas y el jitomate picado y cocina por 2 minutos.
- 4- Agrega las flores de calabaza, los elotes y el chile y cocina a fuego lento por 5 minutos.
- 5- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 6- Sirve las calabacitas a la mexicana agregando cubitos de queso blanco de tu preferencia.
- 7- Disfruta!!



Tinga de col (repollo)

Porciones: 4

Jessika Castañeda

Health Coach y Trofoterapeuta

IG: @hc_jessika.castaneda

INGREDIENTES

4 tazas de col rebanada en julianas delgadas
1 taza de cebolla rebanada en medias lunas (de 5 mm aprox.)

Para la salsa necesitas:

4 jitomates
½ cebolla mediana
1 diente de ajo grande
1 chile chipotle seco (desvénelo si no te gusta picoso)
1 cucharada de aceite de aguacate o de pepita de uva
½ cucharadita de sal marina (o al gusto)
1 pizca de pimienta negra (o al gusto)
2 tazas de agua (aproximadamente)

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa: Cuece en agua los jitomates (sin las semillas), la ½ cebolla, el diente de ajo y el chile chipotle, aproximadamente 5 min.
2. Cuando suelte el hervor, dejas enfriar un poco y lo mueles en la licuadora con 1½ taza del agua de cocción.
3. En un sartén calienta el aceite, cuele y vacía la salsa molida. Agrega la sal y la pimienta y cocina por 8 minutos.
4. En un sartén profundo sofríe la cebolla a fuego medio.
5. Integra la col y mezcla bien, cocina 2 minutos más sin dejar de mover.
6. Vacía la salsa ya sazonada y mezcla con los vegetales. Si quedó espesa, agrega más agua. Cocina por 5 minutos a fuego medio, después tapa y apagas el fuego.
7. Puedes servirla en tostadas con frijilitos refritos untados, lechuga rebanada y unas rebanadas de aguacate. Disfruta.



Budín de bolillos duros

Porciones: 6

Sara Zapata

Health Coach especializada en sistema digestivo (Gut Microbiome) y Chef

FB: @Sara Zapata

INGREDIENTES

- 8 o 10 bolillos duros partidos en cuadritos.
- 300 ml. de leche.
- 1 raja de canela.
- 2 cucharadas de vainilla o una raja de vainilla.
- Nueces y pasas al gusto.
- 4 huevos.

PROCEDIMIENTO

1. Hierva la leche con la raja de canela, retira del fuego y agrega los cuadros de bolillo, deja reposar una hora a que absorban y se enfríe la leche.
2. En un bowl bate los huevos y agrega el pan con la leche, añada las cucharadas de vainilla.
3. Agrega las pasas y las nueces.
4. Una vez que se haya realizado una mezcla homogénea, engrasa y enharina un molde y hornea de 20 a 30 minutos a 200° c



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.