

ABRIL


Las mejores recetas

RECETAS
cada mes

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO



AHCUM
ASOCIACIÓN DE HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO



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 quemé 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 ò 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 ò 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. Quítale 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.