

FEBRERO

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO

RECETAS
cada mes



AHCUM
ASOCIACIÓN 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 tostado 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 cdita. de vainilla
½ cdita 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.