

SEPTIEMBRE

Las mejores recetas

DE LOS HEALTH COACHES
UNIDOS POR MÉXICO

RECETAS
cada mes





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.alvarado1

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 frijolitos refritos untados, lechuga rebanada y unas rebanadas de aguacate. Disfruta.



Budin 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