

Recetas saludables *para tu día a día*



ÍNDICE

DESAYUNOS.....1

Avena fría.....	2
Tostada de aguacate.....	3
Muffin de huevo.....	4
Hot cakes de canela.....	5
Pudín de chía.....	6

ALMUERZOS.....7

Añambre de pollo.....	2
Tacos de calabaza con atún.....	3
Quesadilla poblana sin queso.....	4
Coctel de camarón.....	5
Salmón con costra de maple.....	6

CENAS.....7

Avena con manzana.....	8
Sandwich de frijol.....	9
Pan francés.....	10
Chilaquiles.....	11
Pan tostados con hummus.....	12



Desayunos



Avena fría

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche de tu preferencia
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela

PROCEDIMIENTO

- 1 Cortar el plátano a la mitad, machacar una mitad y la otra picarla en rodajas.
- 2 En un recipiente con tapa mezclar el plátano machacado, la avena en hojuelas, la leche, la vainilla y la canela.
- 3 Mezclar muy bien con una cuchara hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y añadir la otra mitad del plátano picado.
- 4 Refrigerar toda la noche.
- 5 Disfrutar fría en cualquier momento del día



Tostada de aguacate

INGREDIENTES:

- 1-2 rebanadas de pan Ezekiel sin gluten
- 2 huevos orgánicos
- Arúgula al gusto
- ¼ de aguacate

PROCEDIMIENTO



- 1 Tostar el pan. En una olla colocar agua, dejar hervir, y una vez que el agua haya alcanzado punto de ebullición, reducir el fuego a lo más bajo, colocar los huevos y dejar cocer entre 5-7 minutos dependiendo de qué tan tibios los prefieras.
- 2 En un recipiente aparte colocar agua con hielo.
- 3 Una vez que se acaben de cocer los huevos, retirar del fuego y meterlos al agua con hielo durante dos minutos.
- 4 Retirar del agua y remover cascará.
- 5 Sobre el pan poner el aguacate, la arúgula y el huevo.

Muffin de huevo

INGREDIENTES:

- 2 huevos enteros (orgánicos de preferencia)
- 4 claras
- ½ pimiento rojo picado
- 5 jitomates cherry
- ½ tz de espinaca Sal y pimienta
- Aceite de coco/aguacate/oliva

PROCEDIMIENTO

- 1 TIP: Puedes preparar los muffins una noche antes y convertirlos en un desayuno para llevar.
- 2 Batir los huevos
- 3 Agregar las verduras, sal y pimienta.
- 4 Engrasar un molde de muffins con aceite y agregar la mezcla.
- 5 Hornear a 200°C por 20 minutos.



Hot cakes de canela

INGREDIENTES:

- 2 tzs de harina de almendra
- 2 huevos orgánicos
- 1 tz de leche de almendra sin azúcar
- 1 cda de canela
- 1 cda de aceite de coco (derretido)
- 1/4 cda de sal Aceite de coco para "freír"

PROCEDIMIENTO



- 1 Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar durante 3 minutos.
- 2 Derretir el aceite de coco en una sartén a fuego alto.
- 3 Cuando la sartén esté caliente, baje el fuego a medio.
- 4 Coloque 2 panqueques en el sartén.
- 5 Cuando los bordes estén más firmes y secos, voltear (aproximadamente 5 minutos de cada lado).

Pudín de chía

INGREDIENTES:

- 1 tz de leche de coco o almendra sin azúcar
- ½ tz de chía
- 2 cdas de semillas de hemp (opcional)
- 1 cda de vainilla
- 1 cda de canela
- 1 cda de linaza
- 1 sobre de estevia
- 1 cda de coco orgánico (opcional)

PROCEDIMIENTO

- 1 Tener tu pudín de chía preparado desde una noche antes.
- 2 Mezclar la chía con tu leche de preferencia, canela, linaza y estevia.
- 3 Dejar reposar toda la noche.
- 4 Una vez hidratada la chía, agregar las nueces y semillas de empaque.
- 5 Puedes agregar fruta de tu preferencia.



Almuerzos



Alambre de pollo

INGREDIENTES:

- 120 grs. de pollo en tiras
- 1/2 pimiento en tiras
- 1/4 de cebolla en tiras
- 1/2 jitomate en tiras
- 4 ejotes en pedacitos
- 1 cda. de aceite de aguacate

PROCEDIMIENTO

- 1 En un sartén caliente agrega la cebolla hasta que tenga buen color.
- 2 Júntala con el pollo hasta que empiece a soltar un dorado sabroso.
- 3 Ve agregando poco a poco el jitomate, el pimiento, y los ejotes.
- 4 Sirve y disfruta.



Tacos de calabaza con atún

INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- 1/2 aguacate en cubitos
- 1 zanahoria en cuadritos
- 1 lata de atún o salmón

PROCEDIMIENTO



- 1 Corta verticalmente la calabaza. Cuece la zanahoria y quítale el relleno a la calabaza con cuidado.
- 2 Agrega el relleno a la zanahoria.
- 3 Mezcla el atún o salmón con el relleno de la calabaza y la zanahoria, además agrega los cuadritos de aguacate.
- 4 Asa el barquito de calabaza.
- 5 Rellénala de la mezcla de atún. Disfruta

Quesadilla poblana sin queso

INGREDIENTES:

- 1/2 chile poblano
- 2 cdas. de yogurth griego
- 1/4 de cebolla 60 grs. de pollo
- 2 tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

- 1 Asa el chile poblano y ponlo a sudar.
- 2 Quítale la piel y licúa con el yogurth griego.
- 3 Asa el pollo con la cebolla
- 4 Rellena las tortillas con el pollo y la cebolla y baña con la salsa de poblano.
- 5 Sirve y disfruta.



Coctel de camarón

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de 908 g de camarones congelados, pelados, cocidos y sin cola
- ½ tz de cebolla morada picada
- ½ tz de cilantro picado
- 2 tzs de jitomate picado
- 2 tzs de pepino picado
- ½ tz de apio picado
- 1 cdta de eneldo
- 1 cdta de orégano
- Aguacate al gusto Tostadas

PROCEDIMIENTO



- 1 Picar todos los ingredientes y ponerlos en un recipiente; quitarle las semillas a los pepinos y jitomates.
- 2 Mezclar todos los ingredientes del aderezo en la licuadora.
- 3 Servir el aderezo en el ceviche y dejarlo reposar un rato para que se sazone. Colocar el eneldo y el orégano en el coctel
- 4 Adornar con aguacate y acompañar con tostadas.
- 5 Poner más sal o sazónador vegetal si es necesario.

Salmón con costra de maple

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 2 cucharadas de azúcar morena
- chili powder
- 1/2 cucharada de sal rosa
- Filetes de salmón sin piel

PROCEDIMIENTO



- 1 Precalentar el horno para asar. Consigue una hoja de aluminio y ponle spray de aceite de oliva o para cocinar.
- 2 En un plato pequeño, mezclar el chile en polvo, la paprika, el azúcar y la sal. Con cuidado espolvorear la mezcla pareja arriba de los filetes de salmón.
- 3 Poner el salmón encima de la hoja de aluminio y meter al horno por 6-9 minutos, dependiendo de qué tan grueso sea el filete y que tan tostado quieres que quede la costra.
- 4 Cuando retires el salmón, pon el maple arriba y regresa al horno por 2 minutos hasta que esté en ebullición el maple.
- 5 Servir inmediatamente.

Cenas



Avena con manzana

INGREDIENTES:

- ½ tz de avena orgánica
- ½ tz de leche de almendra sin azúcar
- 1/2 manzana orgánica picada
- 1 cda de canela en polvo
- Almendras fileteadas o crema de almendra
- 1 cda sopera de maple orgánica

PROCEDIMIENTO

- 1 Poner a remojar ½ taza de avena con agua en la mañana y colocar en el refrigerador.
- 2 En la mañana, poner a remojar la avena o con un par de horas de anticipación. En la noche, antes de cenar, quitarle el agua con una coladera.
- 3 Poner la avena junto con la leche en una olla a fuego lento, esperar a que se esponje y se cosa.
- 4 Si te gusta con más agua o leche le puedes añadirsele.
- 5 Colocar la avena preparada ya caliente en un plato hondo y decorar con la manzana picada, canela y maple.



Sandwich de frijol

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan Ezequiel
- Frijoles ya cocidos y aplastados
- 8 rebanadas de pepino
- 3 rodajas de queso de cabra
- 1 puño de germen de brócoli al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Calentar frijoles en una sartén.
- 2 Cortar las rebanadas de pepino con cáscara muy delgada.
- 3 Meter los 2 panes Ezequiel® congelados al horno y, ya que estén descongelados, tostarlos muy bien.
- 4 Untar en cada uno los frijoles al gusto, después colocar el pepino, el queso de cabra y hasta arriba el germen.
- 5 Puedes comer el sándwich abierto o cerrado y acompañarlo de rajas, salsa de chile o chipotle.



Aguacate relleno

INGREDIENTES:

- 1/2 aguacate
- tomate
- pimientos de tu preferencia
- perejil fresco
- cilantro
- cebolla
- maíz tierno
- zanahoria rallada

PROCEDIMIENTO



- 1 Parte un aguacate en dos y vacía la mitad, pica la pulpa y mézclala con otros ingredientes que se mencionaron anteriormente.
- 2 Sírvelo en la cáscara del aguacate.
- 3 Aunque parezca poco, ¡medio aguacate de buen tamaño llena mucho y constituye una estupenda cena, ligera y saludable!

“Avena” de Quínoa con Berries

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de quínoa
- 1/2 taza de tu leche vegetal, preferida
- 1 cda. de miel de maple natural o de abeja
- 1 pizca de sal
- 1 cdita. de canela molida o 1 gota de AE
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- Berries al gusto
- 2 cdas. de nuez, picadita



PROCEDIMIENTO

- 1 Enjuagar la quínoa. Colocar en una ollita caliente y mezclar por 5 minutos, constantemente, hasta que vaya quedando doradita.
- 2 Agregar la leche, miel, sal, canela y vainilla, hervir, bajar fuego y cocinar hasta que esponje y absorba el líquido.
- 3 Servir con berries y nuez picadita encima.

Pan tostado con Hummus

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan Ezekiel® sin gluten
- ¼ tz de hummus
- ½ aguacate
- 2 huevos duros picados

PROCEDIMIENTO

- 1 Tostar las rebanadas de pan.
- 2 Dividir 1/4 de taza de hummus entre las dos rebanadas de pan.
- 3 Agregar 1/4 de aguacate. (El aguacate lo puedes aplastar o dejar en rodajas). Añadir el huevo duro picado encima.

