



equilibrio:creativo

recetas para calmar el alma y nutrir el cuerpo

En medio del caos encontrarás la calma.

¡Disfrútalo!

Con cariño,

Adriana López



ÍNDICE

▶ Smoothies

1. Penny lane
2. Regenerador
3. Divino
4. Fresa y coco
5. Piña
6. Mangolicius
7. Green matcha
8. Jengibre con Moras
9. Cucumber
10. Goji Moras

▶ Lunes sin Carne

1. Sopa de lentejas picositas
2. Sopa de tortilla
3. Tortitas vegetarianas
4. Fajitas de portobello
5. Pan tostado con crema de cacahuete
6. Entomatadas o enchiladas rojas vegetarianas
7. Tapas de Germinado
8. Torta golosa
9. Quinoa Combinada
10. Brocoli entomatado

▶ Niños

1. Granola hecha en casa
2. Tortas de germen de trigo y papa
3. Pasta con vegetales
4. Minestrone
5. Jitomates rellenos de ensalada rusa
6. Tortitas de quinoa
7. Avena de pay de manzana
8. Pan francés de calabaza
9. Crepas de Champiñones y flor de calabaza
10. Sandwich de manzana

▶ Quinoa

1. Muesli de quinoa con cereales variados
2. Gachas de Bayas
3. Tortilla de papa con quinoa
4. Quinoa inflada con fruta
5. Risoto de quinoa y champiñones
6. Ensalada de quinoa germinada
7. Sopa de pollo al limón
8. Cacerola marroquí de pollo
9. Tostadas amino
10. Quiché de kale

▶ Postres

1. Cupcakes de quinoa con chocolate
2. Brown Betty de manzana crujiente
3. Crumble de avellana y pera
4. Cuadritos de quinoa, dátiles y nueces
5. Pastel de zanahoria sin gluten y lácteos
6. Pay de manzana con dátil, nuez y almendra
7. Chocolates caseros y saludables
8. Pedazos de bombones saludables
9. Tarta de almendra y mandarina
10. Panqué de zanahoria

▶ Ensaladas

1. Ensalada mix de lechugas
2. Ensalada sin lechuga
3. Quinoa con pollo
4. Ensalada de pollo con aderezo de maní tailandés
5. Ensalada de arúgula y pera confitada
6. Ejotes salteados
7. Ensalada de kale con mango, almendras y arándanos + aderezo de miel de abeja
8. Ensalada de espinaca con queso de cabra y pera
9. Ensalada de manzana con arándanos
10. Torres de jitomates con berenjenas

smoothies



▶ **Penny Lane**

½ taza de blueberries
 ½ taza de fresas
 1 taza de espinacas o kale
 1 C de canela en polvo
 1 C de extracto de vainilla
 ½ taza de agua (puedes agregar más)
 Hielos al gusto
 Endulzante al gusto

▶ **Fresa y Coco**

½ taza de fresas
 ½ taza de cerezas
 1 C coco rallado
 1 C de chíá
 Pizca de canela
 1 C de extracto de vainilla
 Agua y hielo

▶ **Regenerador**

½ taza de moras congeladas
 ½ C de cúrcuma
 ½ taza de perejil
 1 taza de leche de almendras
 1 C de miel de abeja cruda
 En una licuadora agregas
 todos los ingredientes menos
 la cúrcuma, ésta la agregas al final

▶ **Piña**

1 taza de piña, pelada y picada
 2 C de miel de abeja
 2 C de nopales en cuadritos, crudo
 (lo puedes sustituir por kale o
 espinaca)
 1 C de semillas de chíá
 1 C de linaza
 1 taza de agua natural

▶ **Divino**

1 plátano
 1C de chíá
 1C de linaza
 1 puñito de almendras
 Una pizca de canela
 ½ C de miel
 Agua y hielo al gusto para
 un vaso de 12-14 oz

▶ **Mangolicus**

1 mango
 8 nueces
 1 puño de kale/espinaca/
 acelga
 1 taza de leche vegetal o
 agua natural
 1C de chíá
 Dátiles al gusto
 Hielo



▶ **Green Matcha**

1 taza de leche vegetal de tu preferencia
1 C de té matcha en polvo
1 C de miel de maple real
1 C de aceite de coco
Hielo al gusto

▶ **Cucumber**

½ pepino
1 varitas de apio
½ taza de mango
½ taza de agua de coco
1 C de aceite de coco
1 C de espirulina (opcional)
1 C de miel
Agua y hielo al gusto

▶ **Jengibre con Moras**

½ taza de jugo de naranja
Jugo de un limón
5 fresas
1 C de jengibre fresco, pelado y cortado en trozos
1 C de miel de maple o tu endulzante preferido
1 taza de agua y hielo al gusto

▶ **Goji Moras**

½ plátano
½ taza de moras
1 C de canela
1 taza de leche de coco
1 taza de agua
½ C de maca
½ C de goji en polvo o la presentación que tengas

Cuerpo, Mente y Espiritu





**lunes sin
carne**

► Sopa de lentejas picositas

Porciones: 2

¿Qué lleva?

3 tazas de agua purificada
 1/3 de taza de lentejas crudas
 2 tomates rojos, picados
 1 diente de ajo, picado finamente
 1 cucharada de Ghee o de aceite de coco
 1/4 de cebolla blanca, picada finamente
 1 chile serrano o jalapeño, entero o picado dependiendo de qué tan picante lo desees
 Sal de mar y pimienta negra
 Espinaca o cilantro para servir.

¿Cómo se hace?

Lava las lentejas bajo el chorro de agua; calienta el aceite o Ghee en una ollita; suaviza la cebolla a fuego medio alto durante 3-4 minutos; agrega el ajo y el tomate y deja cocinar unos 2 minutos; agrega las lentejas, el agua y el chile serrano ya sea entero para darle saborcito sin que pique o picado con o sin semilla para que la sopa quede picosa; deja que la sopa alcance el hervor, baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar unos 35-45 minutos. Sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra. Sirve las lentejas con cilantro picado o espinaca.

► Hasbrown de papa con espinaca y huevo

Porciones: 1

¿Qué lleva?

1/4 taza de papa rallada o picada en cuadritos
 1/2 taza de espinaca en tiras
 2 C aceite de coco
 1 huevo orgánico, batido
 Sal de mar y pimienta negra

¿Cómo se hace?

Derrites el aceite de coco en un sartén. agrega la papa ya sea rallada o en cuadritos y cocina a fuego medio hasta que se haya dorado y esté suave, unos 4-8 minutos (depende del grosor y tamaño). Agrega la espinaca, cocina unos 2 minutos más; Agrega el huevo batido, sazona al gusto con la sal de mar y la pimienta y cocina unos 2-4 minutos más o hasta que el huevo se haya cocido y listo para servir.

*Cuidarte y
 amarte es tu trabajo*



► Fajitas de portobello

¿Qué lleva?

4 hongos portobellos cortados en tiras

¼ pimiento morrón rojo cortado en tiras

¼ pimiento verde cortado en tiras

¼ pimiento amarillo cortado en tiras

1 diente de ajo en láminas

½ cebolla en tiras

1 tallo de apio finamente picado

5 C de salsa tamari

1 C de aceite de coco

¿Cómo se hace?

En un sartén con aceite de coco se pone la cebolla con una lámina de ajo, se dejan freír por unos minutos, agregas los pimientos y pones a fuego bajo con sartén destapado. Después de unos minutos se destapa el sartén para que se vaya evaporando el agua (en cuanto se empiecen a ver hidratados los hongos hay que escurrir el sartén dado el caso); Agregar un poco de salsa tamari y revolver hasta que todo se integre.

► Pan tostado con crema de cacahuete

¿Qué lleva?

2 Rebanadas de pan Ezequiel

2 C de mantequilla vegetal por pan (Cacahuete/almendra o coco)

1 C de linaza por pan espolvoreada

¿Cómo se hace?

Tuesta el pan, agrega la mantequilla untándola en el pan y agrega la linaza.

► Aguacate gratinados

¿Qué lleva?

2 aguacates maduros

2 calabacitas, en bastones

1 zanahoria, pelada, en bastones

4 champiñones, rebanados

1 chayote, pelado, en bastones

¼ de cebolla blanca, fileteada

2 C de ghee o aceite de coco

½ taza de queso rallado, orgánico

Sal de mar y pimienta, al gusto

¿Cómo se hace?

Pela y corta los vegetales. Derrite el ghee o aceite de coco en el sartén y agrega la cebolla, calabacita, zanahoria, champiñones y chayote. Deja cocinar a fuego medio durante 6-8 minutos hasta que los vegetales se hayan suavizado pero que todavía queden firmes. Mezcla de vez en cuando para que no se quemen.

Sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra. Corta los aguacates, retira el hueso y rellena con la mezcla de vegetales. Los vegetales que sobren los usas para acompañar los aguacates. Cubre con queso y gratina en el horno a 200° C. Sirve con vegetales y ensalada verde.

► **Tapas de germinado**

¿Qué lleva?

- ½ pepino cortado en rodajas
- 1 C de mostaza dijon
- 1 C de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de germen de alfalfa
- 2 panes tostados Ezekiel
- ½ aguacate
- ¼ de zanahoria rayada
- ¼ de calabaza rayada
- ¼ de chile morrón rojo rayado
- ½ limón
- Un puñito de sal rosa del Himalaya o sal de mar

¿Cómo se hace?

Mientras tuestas los panes. En un bowl mezcla la verdura rayada (morrón, pepino, calabaza, zanahoria) le echas el limón y la sal de mar para que absorba. En los panes untas la mostaza, el aguacate, ahora pones la mezcla de verduras y al final agregas el germen de la alfalfa y el aceite de oliva.

► **Torta Golosa**

¿Qué lleva?

- 2 Zanahorias ralladas
- 2 calabazas ralladas
- ½ taza de harina de arroz integral o quinoa
- 1 C de Ghee de cardamomo
- 1 C de aceite de coco
- 1 tomate
- 1 taza de argula
- Sal de Himalaya

¿Cómo se hace?

En un bowl juntas las zanahorias, calabazas, harina de arroz, cucharada de ghee y con las manos mézclalo bien hasta que se convierta en una masa todo junto. Agrégale un poco de sal y cayena.

En un sartén pones el aceite de coco hasta que se derrita, arriba pones la masa que hiciste para que se tueste de cada lado. En una licuadora pones el tomate, el ajo y la sal del Himalaya con un poquito de agua para que se licue bien la salsa. Esta solo la pones 2 minutos a fuego bajo en otro sartén. Ya que éste lista la torta la pones en un plato y le agregas la salsa de tomate arriba, la argula y listo.

*Un buen hábito...
se positivo*



► **Quinoa combinada**

¿Qué lleva?

- 1 ½ taza de quinoa cocida
- 1 nopal cortado en cuadros
- ¼ de cebolla morada en lunas
- ½ aguacate
- ½ taza de germen de alfalfa
- 1 C de semillas hemp
- 1 tomate cortado en cuadros
- Pizca de sal de mar
- Pizca de cayena
- Pizca de cúrcuma
- 1 C de aceite de ajonjolí
- 1 diente de ajo finamente picado

¿Cómo se hace?

En un sartén pones primero a tostar la cebolla, el diente de ajo y el nopal (puede ser con un poco de ghee). En cuanto aprecies que se adhiere la mezcla al sartén incorpora el tomate para que el jugo ayude a que se mezcle. Ya que mezclo metes la quinoa y revuelves todo. Agregas la sal de mar, la cayena y cúrcuma. La agregas a un plato y al final solo decoras con aguacate, germen de alfalfa, semillas de hemp y aceite de ajonjolí.

► **Brocoli entomatado**

¿Qué lleva?

- 1 brócoli entero
- 1 C de semillas de hemp
- 1 C de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- Un poco de sal de mar o sal rosa del himalaya

¿Cómo se hace?

Separas cada arbolito de brócoli y lo pones al vapor. Ojo, que quede el color del brócoli brillante y no se opaque para que sus nutrientes estén intactos. En una licuadora pones tomate deshidratado o tomate normal crudo con el aceite de oliva, limón y sal. Lo licuar y hechas la salsa encima del brócoli. Agregas las semillas de hemp.

Para tener una vida positiva hay que tener pensamientos positivos.



niños

▶ Granola hecha en casa

¿Qué lleva?

- 1 taza de miel
- ½ taza de aceite de coco
- 1 kg de hojuelas de avena

¿Cómo se hace?

Añade cantidades al gusto de los siguientes ingredientes: pasas, nueces picadas, semillas de girasol, amaranto, almendras picadas, coco rallado, frutas secas. Precalienta el horno a 150°C. Calienta un poco el aceite y la miel en un recipiente grande. Quita del fuego. Añade la avena y los demás ingredientes y revuelve muy bien. No importa que se hagan bolitas y los ingredientes se empiecen a juntar. Coloca la mezcla bien extendida en una charola y hornea por 30 minutos. Saca y deja enfriar perfectamente antes de comerse o guardarse, de preferencia en el refrigerador.

▶ Tortas de germen de trigo y papa

¿Qué lleva?

- 2 papas crudas cortadas en trozos
- 2 huevos
- ½ taza de germen de trigo crudo
- ¼ de cucharada de sal de mar
- Aceite de oliva o de coco

¿Cómo se hace?

Los huevos se batan en la licuadora. Se van agregando las papas hasta que queden bien licuadas. Se incorpora después el germen y la sal. Se vierten cucharadas de esta mezcla en una sartén con 3 cucharadas de aceite ya caliente. Dorar por los dos lados y servir con ensalada.

▶ Pasta con vegetales

¿Qué lleva?

- 125 gr de pasta corta
- 30 gr de Ghee de cardamomo
- 1 C de poro picado
- ¼ taza de zanahoria
- ¼ taza de calabaza
- ¼ taza de brócoli
- Sal rosa del Himalaya
- Pimienta
- 150 ml de crema
- 30 gr de queso parmesano

¿Cómo se hace?

Cuece la pasta hasta que este al dente, aproximadamente 10 minutos. Mientras, derrite el Ghee, añade el poro, la zanahoria picada y fríe 5 minutos. Añade calabaza y brócoli picados y coce otros 7 minutos. Condimentar. Agregar la crema y cocinar 1 minuto. Quitar del fuego y añadir el queso. Agrega la pasta, revuelve y sirve.



▶ **Minestrone**

¿Qué lleva?

- 2 C de aceite de coco
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 Zanahorias picadas
- 1 ramita de cilantro
- 30 gr de poro rebanado
- 2 papas
- 2 calabazas
- 2 jitomates pelados, sin semilla
- 1.5 lts de caldo de verdura
- ½ taza de chícharos previamente cocidos
- 45 gr de pasta
- Sal rosa del Himalaya
- Pimienta

¿Cómo se hace?

Dora la cebolla en el aceite durante 5 minutos. Añade la verdura picada (excepto el jitomate) y cocinar hasta que suavice. Añadir el jitomate y el caldo o agua (si se desea, previamente licuados). Deja hervir a fuego lento durante 25 minutos. Añade la pasta, hierva hasta que se suavice.

▶ **Jitomate rellenos de Ensalada Rusa**

¿Qué lleva?

- 2 Jitomates bola grandes partidos por la mitad sin pulpa
- 1 papa grande o 2 medianas peladas y en cubitos
- 3 zanahorias peladas y en cubitos
- ½ taza de chícharos
- 2 C de mayonesa o aguacate
- 2 C de crema
- Sal rosa del himalaya

¿Cómo se hace?

Cuece la verdura por separado, según su tiempo de cocción. Una vez que están bien cocidas, se escurren y se dejan enfriar. Al estar tibias, se añade la mayonesa, la crema y un poco de sal. Se rellenan los jitomates y se adornan con una ramita de perejil.

*No tengas miedo de
ten miedo de*

▶ **Tortas de quinoa**

¿Qué lleva?

- 1 huevo orgánico
- 2 C de harina de quinoa o coco
- 1 ½ C de crema de cacahuete
- 1 ½ C de vinagre de vino tinto o vino blanco
- 1 ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de papa rallada
- ½ taza de espinacas picadas
- ¼ taza de tomates deshidratados picados
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 C de cebollín picado
- 2 C de cilantro picado
- ½ C de sal de mar

¿Cómo se hace?

Pre-calienta el horno a 200°C y prepara una base para hornear con papel encerado.

Combina el huevo, harina, crema de cacahuete y vinagre en un plato y revuélvelo bien hasta que quede como cremita. Después agrega a esa mezcla los demás ingredientes y machaca bien para que sea más fácil formar las tortitas.

Formar tortitas sobre el plato para hornear y hornea por 25 min aprox.; Sirve con guacamole.

▶ **Avena de pay de manzana**

¿Qué lleva?

- 1/3 taza de avena
- 1 C de chíá
- 1 C de canela molida
- ¼ C de jengibre en polvo+ pizca de sal de grano
- 1 ¼ taza de leche de almendra
- 1 manzana pelada en cubos
- 1 ½ C de miel de maple
- ½ taza de puré de manzana sin endulzar
- ½ C de extracto de vainilla
- 2 C nuez de castilla en pedacitos

¿Cómo se hace?

Coces la avena con la leche, manzana, puré de manzana, chíá, canela, jengibre y sal. Lo dejas por unos 10 minutos revolviendo continuamente para que no se pegue. Cuando ya casi no tenga líquido le agregas la miel y la vainilla. La sirves en un bowl y le agregas las nueces.

...no intentarlo...



▶ **Pan Fránces de calabaza**

¿Qué lleva?

- 4 rebanadas de pan Ezequiel
- 2 huevos orgánicos
- ¼ tz de puré de calabaza
- 1 chorrito de lechada vegetal
- 1 C de extracto de vainilla
- 1 C de canela en polvo
- 1 C de aceite de coco por cada pan que hagas
- Nuez picada opcional

¿Cómo se hace?

En un bowl mezcla el huevo, la leche, el puré, el extracto y la canela. Vierte una cucharada de aceite de coco en el sartén previamente calentado. Toma una rebanada de pan y empápala por los dos lados de la mezcla líquida que hiciste. Coloca el pan ya empapado en el sartén y espera 2-3 minutos antes de voltearlo. Continúa con los demás panes.

▶ **Crepas de champiñones y flor de calabaza**

¿Qué lleva?

Crepas

- 1 Huevo orgánico
- 1 taza de harina integral
- ½ C de sal de mar
- 1 pizca de azúcar
- 1 taza de leche vegetal

Para gratinar

- 1 taza de crema
- ½ taza de queso parmesano rallado

Relleno de champiñones

- 1 kg de champiñones
- 1 cebolla picada
- Sal de mar y pimienta
- Ghee de cardamomo

Relleno de flor de calabaza

- Sal de mar
- Ghee de cardamomo

¿Cómo se hace?

Bate el huevo y agrega gradualmente la harina y la leche hasta que desaparezcan los grumos. En un sartén ligeramente engrasado, vierte un poco de esta mezcla (2-3 cucharadas) y voltear cuando las orillas estén doradas. Así haz todas las crepas. El relleno de champiñones: lava los champiñones, pícalos y fríelos en muy poco aceite junto con la cebolla. Sazona con sal. Puedes añadir un poco de perejil picado. El relleno de flor de calabaza: Lava las flores. Quita los tallos y las pequeñas protuberancias verdes debajo de los pétalos. Pícalos y fríelos en muy poco aceite junto con el ajo y la cebolla finamente picada. Sazona con sal. Rellena las crepas ya colocadas en un refractario. Cubrir las con la crema, el queso parmesano y un poco de sal y pimienta. Hornea 15 minutos a 180° C.

▶ **Sándwich de manzana**

¿Qué lleva?

- 2 rebanadas de pan Ezequiel
- 1 cucharada de yogurt natural o queso cottage o jocoque
- 1 C de mantequilla de cacahuate o de almendras
- ½ manzana en rebanadas
- Canela en polvo

¿Cómo se hace?

Unta el yogurt en una rebanada de pan. Unta la mantequilla de cacahuate en la otra rebanada de pan. Añade las rebanadas de manzana. Espolvorea con canela en polvo. Cierra el sándwich y mételo al horno para que se dore, puede ser también en el comal.



quinoa

► Muesli de quinoa con cereales variados

Porciones: 4

¿Qué lleva?

- 1/3 taza de avellanas
- 1/4 taza de pepitas de calabaza
- 1/2 taza de copos de quinoa
- 1 taza de quinoa inflada
- 2/3 taza de copos de maíz
- 1/6 taza de arándanos rojos secos

¿Cómo se hace?

A temperatura media, tueste las avellanas y las pepitas de calabaza en el horno durante unos minutos, hasta que las semillas empiecen a inflarse y las avellanas se vuelvan marrones. Vigílelas atentamente, pues es fácil quemarlas. Machaque las avellanas y pepitas ya frías con el resto de ingredientes en un cuenco grande y guárdelos en un recipiente hermético. Sírvalo en un cuenco, con yogurth y miel, o leche y fruta fresca.

► Gachas de bayas

Porciones: 4-6

¿Qué lleva?

- 2 1/2 tazas de leche vegetal de tu elección
- 1 taza de copos de quinoa
- 1/2 taza de copos de avena
- 1 taza de frutos del bosque
- Miel de maple real para endulzar

¿Cómo se hace?

Ponga la leche y los copos de quinoa en una cazuela, lleve al punto de ebullición y cocine a fuego lento durante 5 minutos, hasta que los copos estén blandos.

Añada los copos de avena y los frutos del bosque a la cazuela y cocine a fuego lento durante 3-5 minutos más, hasta que los frutos estén calientes y se espesen las gachas. Servir inmediatamente, acompañándolas de miel de maple real.

► Quinoa combinada

Porciones: 4

¿Qué lleva?

- 1 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 nopal cortado en cuadros
- 1/4 de cebolla morada en lunas
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de germen de alfalfa
- 1 C de semillas hemp
- 1 tomate cortado en cuadros
- Pizca de las de mar
- Pizca de cayena
- Pizca de cúrcuma
- 1 C de aceite de sésamo o ajonjolí
- 1 diente de ajo finamente picado

¿Cómo se hace?

En un sartén pones primero a tostar la cebolla, el diente de ajo y el nopal (puede ser con un poco de ghee). Ya que esta dorando, agrega el tomate para que el jugo ayude a que se mezcle. Una vez mezclado agregas la quinoa y revuelves todo. Agregas la sal de mar, la cayena y cúrcuma. Sirve en un plato y decora con aguacate, germen de alfalfa, semillas de hemp y aceite de ajonjolí.



► Quinoa inflada con fruta

Porciones: 1

¿Qué lleva?

¾ taza de quinoa inflada
½ taza de jugo de manzana
1 plátano pequeño en rodajas finas
2 cucharaditas de semillas de calabaza
Miel, para rociar
Yogurth, para servir opcional

¿Cómo se hace?

Pon la quinoa en un cuenco. Añade el jugo de manzana y remueve hasta que la quinoa quede sumergida. Déjala reposar unos minutos. Dispón las rodajas de plátano y las cuñas de manzana por encima de la quinoa. Esparce las semillas de calabaza y rocíalo con un poco de miel. Sírvelo enseguida, con yogurth si lo deseas.

► Risoto de quinoa y champiñones

Porciones: 4

¿Qué lleva?

2 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de quinoa roja
10 cebollines, cortados en rodajas finas
3 dientes de ajo, pelados y machacados
4 tazas de caldo de verduras
4 tazas de champiñones picados
2 cucharadas de Ghee de cardamomo
4 cucharadas de nata
Sal rosa del Himalaya
Pimienta negra molida
115 grs de queso parmesano rallado
Perejil fresco, picado, para guarnición
Ensalada de cebolla roja y tomate, para servir

¿Cómo se hace?

Calienta el aceite en un sartén y añade la quinoa, las cebolletas y el ajo. Fría, removiendo, durante 3-4 minutos hasta que se ablanden. Añada la mitad del caldo y lleve al punto de ebullición. Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Añada los champiñones picados al sartén con el caldo restante y cocine durante unos 8-10 minutos, hasta que la quinoa esté suave pero conserve su textura firme. Añada más agua hirviendo si es necesario, para mantener jugoso el risotto. Vierta el Ghee, la nata, la sal y la pimienta para darle sabor. Sirva con queso parmesano espolvoreado, perejil picado, acompañado de cebolla roja y ensalada de tomate.





► **Ensalada de quinoa germinada**

Porciones: 4

¿Qué lleva?

75 grs de brócoli, cortado en trozos pequeños

½ pimiento amarillo, cortado en tiras finas

½ pimiento rojo, cortado en tiras finas

1 cucharada de aceite de sésamo

1 ½ taza de brotes de quinoa

½ taza de brotes de soya

½ taza de zanahoria rallada

Salsa Oriental

1 cucharada de aceite de sésamo tostado

1 cucharada de salsa de soya

Pimienta negra molida

¿Cómo se hace?

En una cazuela pequeña con agua hirviendo, cueza al vapor los arbolitos de brócoli durante 2-3 minutos hasta que se ablande un poco. Mezcle los pimientos, los frutos secos y el aceite de sésamo en una bandeja de horno. Póngalos a fuego medio durante 5-6 minutos, hasta que los frutos secos estén dorados y los pimientos suaves. Ponga los brotes de quinoa y soya y la zanahoria rallada en un cuenco mediano, y después añada el brócoli al vapor y los pimientos. Haga la salsa batiendo todos los ingredientes. Para servir, vierta la salsa sobre la ensalada para acompañar carnes o pescados al horno.

► **Sopa de pollo al limón**

Porciones: 4

¿Qué lleva?

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, cortada finamente

1 ½ de champiñones troceados

2 zanahorias en cubitos

1 taza de quinoa negra

4 tazas de caldo de pollo

2 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortados en tiras de 1 cm

Jugo y ralladura de 1 limón

1 limón confitado cortado finamente

1 puño de perejil picado

Sal rosa del Himalaya

Pimienta negra molida

Pan Ezequiel tostado, para servir

¿Cómo se hace?

Calienta el aceite en una sartén profunda, añade la cebolla y abláñdala durante un par de minutos, removiendo todo el tiempo. Sube el fuego, añade los champiñones y fría otros 2-3 minutos, hasta que se libere el líquido y se evapore. Añade la zanahorias troceadas, la quinoa y el caldo a la sartén y llévala al punto de ebullición. Añade las tiras de pollo, el zumo de limón y la ralladura a la sartén. Lleva de nuevo al punto de ebullición y a continuación tapa la sartén, reduce el calor y cocina a fuego lento durante unos 12-14 minutos, hasta que la quinoa esté cocinada pero aún al dente. Aparta del calor, vierte el perejil picado y sazona al gusto con sal y pimienta. Listo para servir, puedes acompañarlos con el pan Ezequiel.

► Cacerola marroquí de pollo

Porciones: 4

¿Qué lleva?

- 4 cucharadas de aceite de oliva o de coco
- 450 g de pechuga de pollo
- 6 puerros
- 2 dientes de ajo machacados
- 2.5 cm de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 ½ cucharada de paprika
- 1 ½ cucharada de comino en polvo
- 225 g de calabaza pelada y cortada en cubos
- 2 tazas de quinoa
- 1 taza de garbanzos cocinados
- 200 g de tomate cherry
- ½ taza de aceitunas negras
- 1 limón troceado finamente
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 5 tazas de caldo de pollo
- Sal rosa del Himalaya
- Pimienta negra en polvo
- 1 puñado de cilantro fresco troceado para aderezar

¿Cómo se hace?

Calienta el horno a 180°C. Calienta una cucharadita de aceite en una sartén grande y añade el pollo, sellándolo a fuego fuerte durante unos minutos, hasta que esté dorado. Transfíralos a una cacerola grande con tapa. Añade otra cucharadita de aceite a la sartén y los puerros, el ajo, el jengibre, la paprika, el comino y la calabaza, fríe durante 5-6 minutos. Añade la quinoa, los garbanzos, los tomates, las aceitunas, el limón y las pasas, remueve para calentar uniformemente y cubrir bien la quinoa. Transfiere la mezcla a la cacerola y ponla a fuego medio. Agrega el puré de tomate, el caldo y los condimentos a la cacerola y lleva a punto de ebullición. A continuación, tápala y cocina en el horno durante 50-60 minutos, hasta que la calabaza esté tierna y la mayor parte de los fluidos hayan sido absorbidos por la quinoa. Quita la cacerola del horno y añade el cilantro fresco. Sirve en platos calientes y acompáñalo con pan Ezequiel. No lo dejes reposar mucho tiempo, o la quinoa terminará absorbiendo todo el líquido.

*A rested body is
a healthy body*



► **Tostadas Amino**

Porciones: 2

¿Qué lleva?

- 1 taza de quinoa oscura cocida
- ½ aguacate cortado en lunas
- 1 taza de mezcla de hojas verdes
- ¼ de cebollita morada picada finamente
- 6 tomates cherries
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de aceite de hemp
- 2 a 3 tortillas de maíz nixtamalizado (azul)
- 1 cucharada de tahini (crema de ajonjolí)
- 1 cucharada de semillas hemp

¿Cómo se hace?

Tuesta las tortillas, por cada una unta media cucharada de tahini, agregas ½ taza de quinoa, 1/8 de cebolla, ¼ de aguacate, 2 tomates cherry partidos por la mitad más una cucharada de aceite de hemp, gotitas de limón y sal rosa del Himalaya.

► **Quiché de kale**

Porciones: 4

¿Qué lleva?

- 1 taza de harina de quinoa
- 1 huevo orgánico
- ½ taza de semillas hemp
- Levadura nutricional
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal de Himalaya
- 1 cucharadita de aceite de coco o ghee de cardamomo
- ½ taza de agua
- 2 tazas de Kale o berza o col china
- 2 cucharadas de aceite de oliva

¿Cómo se hace?

En un bowl mezclas la harina de quinoa, el huevo, la cúrcuma, la levadura y un poco de sal del Himalaya. Ya que se haga bien la mezcla, pon la en la base donde la metas para hornear untándole a esa base aceite de coco. Ya que este bien desparramado déjala sentar de 10-15 minutos para que se infle. Precalienta el horno a 150°C por 10 minutos mientras se levanta la mezcla. Metes la mezcla al hornito y le subes a 180°C por 10 minutos. Mientras en una licuadora metes el Kale, semillas hemp, sal de mar y aceite de oliva. Sacas la mezcla que ya debe estar horneada para ponerle lo que licuaste, que en este caso viene siendo un pesto, encima. Lo vuelves a meter por otros 10 minutos y listo.



postres



▶ **Cupcakes de quinoa con chocolate**

¿Qué lleva?

2 tazas de harina de quinoa
2 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharaditas de levadura en polvo sin gluten
¾ de cucharadita de bicarbonato sin gluten
½ cucharadita de sal rosa del Himalaya
125 grs de Ghee de cardamomo
2/3 taza de azúcar
2 huevos poco batidos
1 cucharadita de esencia de vainilla
La ralladura fina de una naranja grande
1 taza de leche vegetal
1 taza de arándanos rojos deshidratados
1/3 de taza de nueces de macadamia troceadas

▶ **Brown Betty de manzana crujiente**

¿Qué lleva?

6 cucharadas de ghee de cardamomo
1 taza de copos de quinoa
½ taza de harina de quinoa
6 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de canela, jengibre y nuez moscada molidos.
½ cucharadita de clavos molidos
4 manzanas golden medianas sin centro, peladas y cortadas en rodajas finas.
Crema fresca o helado de vainilla para servir.

¿Cómo se hace?

Precaliente el horno a 200°C. Coloque 12 moldes de papel en un molde múltiple para cupcakes. Tamice en un bol la harina, el cacao, la levadura, el bicarbonato y la sal. Añada el salvado que quede en el tamiz, mezclando suavemente con los dedos. Bata el Ghee con el azúcar en un bol unos 4 minutos, o hasta obtener una crema ligera y esponjosa. Incorpore poco a poco el huevo batido, la vainilla y la ralladura de naranja. Sin dejar de batir y en tandas, añada la leche y la harina tamizada. Incorpore los arándanos y las nueces. Reparta la pasa entre los moldes. Cueza las magdalenas en el horno precalentado de 15 a 20 minutos, o hasta que suban y, al introducirles un palillo, salga limpio. Deje enfriar los cupcakes.

¿Cómo se hace?

Precaliente el horno a 180°C. Engrase con Ghee un plato hondo a prueba de calor, de aproximadamente 18cm de diámetro. En un cuenco grande, frote el Ghee en una mezcla de copos de quinoa y harina, hasta que la mezcla recuerde a pan rallado fino. Añada también el azúcar, la canela, el jengibre, la nuez moscada y los clavos molidos con un tenedor. Coloque un tercio de las manzanas preparadas en una capa homogénea sobre la base del plato elegido. Espolvoree por encima una tercera parte de la mezcla seca y repita las capas dos veces más, terminando con una capa de mezcla seca. Cocine en el horno durante 30 minutos, hasta que la manzana esté blanda. Se sirve caliente, con crema fresca o helado.

▶ **Crumble de avellana y pera**

¿Qué lleva?

- 450 grs de pera
- 5 cucharadas de zumo de manzana
- 2 anises estrellados
- 2 cucharaditas de especias para tarta de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- Nata batida, natillas o helado para servir.

Cubierta

- 2/3 taza de harina de quinoa
- 3/4 taza de harina de copos de quinoa
- 6 cucharadas de Ghee de cardamomo
- 6 cucharadas de azúcar morena
- 50 grs de avellanas, troceadas

¿Cómo se hace?

Precaliente el horno a 190°C. Pele y corte el centro de las peras, y córtelas en rodajas de 2cm.

Coloque las peras en un plato a prueba de horno y añada el zumo de la manzana, el anís estrellado, la mezcla de especias y azúcar, removiendo para recubrir las peras de forma homogénea.

Para hacer el recubrimiento del crumble, ponga la harina y los copos de quinoa en un cuenco grande y usando las puntas de los dedos, frote la mantequilla blanda hasta que las mezcla parezca pan rallado tosco. Use un tenedor para remover el azúcar y las avellanas después esparza la mezcla del crumble equitativamente sobre las peras especiadas y hornee durante 25-30 minutos, hasta que esté dorado y las peras se noten blandas cuando las perforo con un cuchillo afilado.

Sirva el crumble caliente con nata recién batida, natillas o helado.

▶ **Cuadritos de quinoa, dátiles y nueces**

Porciones: 2

¿Qué lleva?

- 1/2 taza de Ghee de cardamomo
- 6 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 Miel real de maple
- 1/3 taza de dátiles, picados finamente
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 taza de copos de quinoa
- 2 cucharadas de copos de avena
- Una cucharadita de mezcla de especias para tarta de manzana

¿Cómo se hace?

Precalienta el horno a 200°C. Engrase y recubra un molde de horno cuadrado de 18x18 cm. En una sartén mediana, caliente el Ghee, el azúcar y el sirope dorado hasta que se derrita el Ghee. Remueva para mezclar. Anada el resto de ingredientes a la sartén y remueva hasta que estén perfectamente mezclados. Transfiera la mezcla al molde preparado, aplastandola con la parte trasera de una cuchara de madera y empujando hacia los bordes hasta que la parte superior esté nivelada. Hornee durante 12-14 minutos hasta que esté firme y dorada. Divídala en ocho rebanadas mientras aún esté caliente, y después deje enfriar en el molde hasta que esté totalmente frío. Saque los flapjacks del molde.



▶ Ponche Navideño

¿Qué lleva?

- 4 - 5 litros de agua purificada
- 2 conos de piloncillo o al gusto
- 2 manzanas verdes en cuadritos
- 8-10 tejocotes
- 10 guayabas, partidas en cuatro
- 4-5 mandarinas
- Caña, pelada y en pedazos pequeños, al gusto
- 1 raja de canela

¿Cómo se hace?

Vacía en una olla grande el agua y agrega el piloncillo, manzana, tejocotes, guayaba, mandarina o naranja, caña y canela.

Deja que alcance el hervor y bajar a fuego bajo medio. Dejar cocinar durante 45 minutos o 1 hora o hasta que la fruta se haya suavizado.

Sirve calentito.

▶ Brownie-Galletas

¿Qué lleva?

- 2 C de linaza molida
- 2 C de chía
- 2 C de harina de coco
- 2 C de harina de quinoa
- Cacao natural en pedazos
- Canela en polvo
- Plátano
- 4 C de maple real
- Aceite de coco

¿Cómo se hace?

Precalentar el horno a 150°C

Remojas la chía en media taza de agua y lo dejas reposar hasta que tome una textura gelatinosa.

En un bowl a parte, mezclas todos los demás ingredientes y cuando esté lista la chía la agregas y vuelves a mezclar hasta que quede uniforme. Engrasas una charola con aceite de coco.

La mezcla la separas para hacer cuadritos estilo brownie, los moldeas con las manos y los pones en la charola.

Subes la temperatura del horno a 180°C y los horneas durante 25 min.

Los dejas enfriar y listos para comer.



▶ **Chocolates caseros y saludables**

Porciones: 2

¿Qué lleva?

- 1/2 taza de Ghee de cardamomo
- 6 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 cucharadas de sirope dorado (Miel real de maple)
- 1/3 taza de dátiles, picados finamente
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 taza de copos de quinoa
- 2 cucharadas de copos de avena
- Una cucharadita de mezcla de especias para tarta de manzana

▶ **Pedazos de bombones saludables**

¿Qué lleva?

- 1 taza de macadamia
- 1/2 taza de miel de maple real
- 1/2 taza de aceite de coco derretido
- 1/2 cucharadita de canela para servir.

▶ **Plátano cubierto de chocolate**

¿Qué lleva?

- 1 plátano, pelado y en rodajas gruesas
- 2 C de cacao en polvo
- 3 C de aceite de coco derretido
- 1 C de azúcar mascabado
- 1/2 C de extracto de vainilla
- Coco rallado, opcional para decorar

¿Cómo se hace?

Derrete en un bowl o recipiente el aceite de coco.

Agrega la sal, azúcar mascabado y cacao en polvo. Mezcla bien a mano con una cuchara o batidor globo hasta que todo esté bien incorporado.

Con una cuchara coloca sobre papel encerado tu figura o tamaño favorito o en moldes de chocolate. Las adiciones las puedes agregar a la mezcla de chocolate para que se quede mezclado, sobre el chocolate o en el molde o solo para decorar. Tú decides, depende de cómo se te antoje.

Colocar en el refrigerador, deja unos minutos hasta que endurezca y deja ahí hasta que vayas a servir.

¿Cómo se hace?

Agregas todos los ingredientes en la licuadora hasta que se licúe bien y se convierta en una mezcla espesa.

Opción 1: Agarras la mezcla y haces cuadritos con tus manos y los congelas.

Opción 2: Lo puedes poner en un horno a 180°C por 20 minutos para que se esponjen un poco y agarren una textura más de bombón.

¿Cómo se hace?

Corta el plátano en rodajas de 2 cm aprox. Derrete el aceite de coco, agrega cacao en polvo, azúcar, vainilla y mezcla muy bien hasta que esté bien incorporado. Cubre las rodajas de plátano en la mezcla de chocolate con la ayuda de un tenedor, fíjate que queden bien cubiertas y deja escurrir el exceso. Coloca sobre papel encerado y decora con coco rallado al gusto. Puedes cubrir las rodajas de plátano varias veces en el chocolate.

Refrigera para que el chocolate se endurezca antes de volverlo a cubrir.

▶ Panqué de zanahoria

¿Qué lleva?

- 1 taza de harina integral
- 1 C de polvo para hornear libre de aluminio
- 1 C de bicarbonato de sodio
- ½ C de canela molida
- ¼ C de nuez moscada
- ¼ C de sal de mar
- 9 C de miel de maple
- 5 C de leche de coco (o cualquier leche vegetal)
- 2 C de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de zanahorias ralladas finamente
- 1 naranja chiquita rallada
- 1/3 taza de dátiles picados
- ¼ taza de nuez picada
- ¼ taza de piña picada

¿Cómo se hace?

Precalientas el horno a 180°C

Engrasas un refractario para hornear de 8x3 pulgadas (puede ser redondo o rectangular), con un poco de aceite de oliva o coco. Y después que ya esta engrasado cortas la medida exacta de papel encerado para ponerla como base al refractario, o sea sólo la parte de abajo.

En un bowl colocas un colador grande y comienzas a verter cada uno de los ingredientes secos. Ya que están todos los ingredientes los revuelves bien con un tenedor o cuchara.

En otro bowl mezclas a mano la miel, leche, aceite y vainilla hasta que todo esté bien mezclado.

Vierte la mezcla seca en la húmeda y sigue mezclando con una espátula hasta que quede bien unido.

Agrega la zanahoria, piña, nueces y dátiles y revuelve con cuidado, hasta que todo se integre bien.

Lo viertes en el refractario y al horno por 35-40 minutos, o hasta que metas un palillo y salga limpio.

Una vez que está listo lo sacas del horno y lo dejas enfriar a temperatura ambiente por 5 minutos.

*I am ready to enjoy
perfect health...*



ensaladas

► Ensalada mezcla de lechugas

¿Qué lleva?

- 1 taza de lechuga romana
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Col morada
- 1 Mango cortado en cubos
- 3 C de Coco rallado sin endulzar
- 3 C de Nueces pecanas

Aderezo

- 3 C de aceite de coco
- 1 naranja exprimida
- 1 C de miel de maple real
- 1 pedazo de jengibre rallado
- Pizca de sal de mar

¿Cómo se hace?

Mezcla todos los ingredientes secos. Aparte en un bowl mezclas todos los ingredientes del aderezo.

Montas la mezcla de la ensalada y agregas el aderezo.

► Ensalada sin lechuga

¿Qué lleva?

- Tomate
- Pepino
- Pimiento morrón
- Calabacita
- Apio
- Aguacate
- 2 C de cacahuates sin sal
- Aderezo
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 C de jocoque
- 1 C de mostaza
- 1 C de vinagre de manzana
- 1 C de aceite de oliva

¿Cómo se hace?

Mezclas todos los ingredientes y listo!

Take care of your body. it's the only place you have to live.



► **Quinoa con pollo**

¿Qué lleva?

3 milanesas de pollo orgánico, cocido y desmenuzado

1 taza de quinoa cocida

1 taza de aguacate cortado en cubos

2 tomates huajes cortados en cubitos

½ cebolla blanca picada

½ taza de cilantro picado

1 taza de granos de elote

1 taza de frijoles negros (previamente cocidos)

Sal de mar

Pimienta

¿Cómo se hace?

Mezclas todos los ingredientes y listo!

► **Ensalada de pollo con aderezo de maní tailandés**

¿Qué lleva?

4 Tazas de espinacas baby

350 g de pechuga de pollo cocida, deshuesada y sin piel, cortada en rebanadas

1 ½ de chícharo, limpios y escurridos

½ taza de zanahoria rallada

½ taza de cebollas en rodajas

2 c de crema de cacahuete (maní)

1 c de aceite de linaza

2 c de salsa de soya baja en sodio

1 c de aceite de sésamo

1 c de miel

1 diente de ajo prensado

½ c de jengibre fresco rallado

Ramitas de cilantro (opcional)

¿Cómo se hace?

Reparte las espinacas en cuatro platos.

Coloca las rebanadas de pollo sobre las espinacas. Agrega los chícharos, la zanahoria y las cebollas.

Bate la crema de cacahuete, el aceite de linaza, la salsa de soya, el aceite de sésamo y la miel en un tazón pequeño hasta quedar suave. Añade poco a poco un cuarto de taza de agua caliente y revuelve. Agrega el ajo y el jengibre. Acompaña la ensalada con el aderezo. Adorna con cilantro al gusto.

*La salud
meta es el*

► Ensalada de arúgula y pera confitada

¿Qué lleva?

- 100 grs de arúgula desinfectada
- 1 pera, en rebanadas
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 120 grs de queso panela, en cubitos
- ½ taza de vino tinto tipo merlot
- ¼ taza de vinagre balsámico
- Sal de mar y pimienta al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva extra virgen

¿Cómo se hace?

En un refractario mezcla el agua y el azúcar, y mete al horno por unos minutos a 120°C. Saca del horno, moja las rebanadas de las peras (con todo y piel) por ambos lados y vuelve a meter al horno a 90° C hasta que tomen una textura dorada, saca del horno y deja enfriar.

En una cacerola pon a fuego lento el merlot, el vinagre balsámico y una pizca de azúcar, hasta reducir a 1/3 de taza. Deja enfriar y agrega sal y pimienta.

Elabora la vinagreta a partir de la reducción y el aceite de oliva, con la ayuda de un batidor globo.

Mezcla la arúgula con las peras y la vinagreta sin remojar demasiado; monta sobre un plato y agrega el queso panela.

► Ejotes Salteados

¿Qué lleva?

- 2 C de aceite de oliva extra virgen
- 2 C de ajo picado
- 2 C de jengibre picado
- 4 tazas de ejotes sin puntas
- ¼ de taza de consomé de verduras
- 2 C de perejil picado

¿Cómo se hace?

Sirve el aceite en un sartén grande a fuego medio. Cuando empiece a brillar, añade el ajo y el jengibre, revuelve durante tres minutos.

Pon los ejotes y agítalos unas cuantas veces, para bañarlos bien, luego agrega el caldo. Continúa cociéndolos, removiendo de vez en cuando, durante tres minutos más. Añade el perejil a el sartén justo antes de sacar los vegetales. Utiliza unas pinzas para servir de inmediato.

Agrega una porción de la proteína que más te guste, puede ser queso, pollo, res o pescado a la parrilla.

no es la
camino.



► **Ensalada de kale con mango, almendras y arándanos + aderezo de miel de abeja**

¿Qué lleva?

Ensalada:

8 hojas de kale o col crespita, lavada

1 mango, en cuadritos

Arándanos secos, al gusto

Almendras, al gusto

Aderezo de miel de abeja con limón:

3 cucharadas aceite de oliva

1 cucharita miel de abeja

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta, al gusto

¿Cómo se hace?

Lavar y secar la kale.

Separar las hojas del tallo y cortar con las manos en pedazos medianos o chicos.

Para el aderezo mezclar en un platito o recipiente el aceite de oliva, miel de abeja, jugo de limón y lo sazonan con sal y pimienta al gusto.

Agregar el aderezo al bowl donde tienen la kale ya lavada y cortada.

► **Ensalada de espinaca con queso de cabra y pera**

¿Qué lleva?

8 tazas de espinaca

200 grs de queso de cabra blanco

¼ taza de nuez molida

2 peras peladas

16 jitomates cherry

½ taza de vinagre balsámico

¼ de taza de aceite de oliva

1 pizca de pimienta

¿Cómo se hace?

Pon a hervir el vinagre balsámico en una olla a fuego bajo, hasta que se reduzca a ¼ de taza, retire del fuego.

Toma el queso de cabra y haz con las manos pequeñas bolitas, aproximadamente 16.

La mitad de las bolitas de queso empanízalas con la nuez molida, la otra mitad déjalas al natural.

Combina en un recipiente hondo el vinagre balsámico con el aceite de oliva, la sal y pimienta.

Mezcla en un recipiente hondo grande la espinaca con la mitad de la vinagreta.

Mezcla en un recipiente hondo grande la espinaca con la mitad de la vinagreta. Tome las peras y córtelas en rebanadas gruesas.

Tome los jitomates y córtelos en mitades.

Arma cada plato de ensalada colocando primero una cama de espinaca, sobre ella coloca 2 bolas de queso de cabra natural, 2 bolas de queso de cabra con nuez, 4 jitomates cherry, 4-6 rebanadas de pera lo que haya sobrado de nuez.

Con la vinagreta dibuja sobre el plato y la espinaca.



► **Ensalada de manzana con arándanos**

¿Qué lleva?

- 1 taza de lechuga francesa
- 1 taza de lechuga italiana
- 1 taza de espinacas
- 3 C de arándanos deshidratados
- 3 C de nuez picada
- 1 manzana golden, en cuadritos
- 120 grs de queso panela, en cuadritos

► **Torres de jitomates con berenjenas**

¿Qué lleva?

- 115 grs de queso de cabra ablandado
- 2 C de albahaca fresca, finamente picada
- 1 C de tomillo fresco, picado
- 1 berenjena grande, alrededor de 450 grs
- ¾ c de sal
- 3 C de aceite de oliva extra virgen
- 1 C de vinagre balsámico
- ¼ C de mostaza dijon
- ¼ C de pimienta negra molida
- 2 jitomates medianos, sin centro y finamente rebanados en cuatro rodajas

¿Cómo se hace?

Mezclas todos los ingredientes y listo!

¿Cómo se hace?

Mezcla en un recipiente el queso de cabra, la albahaca y el tomillo; déjalo a parte. Prepara una parrilla.

Corta la berenjena en rebanadas horizontales de un cm. Colócalas en un colador y espolvoréalas con ½ cucharadita de sal, agítalas para mezclar; déjalas reposar 10 minutos, enjuágalas y sécalas. Cúbrelas con una cucharadita de aceite y ásalas en la parrilla cuatro minutos; voltéalas y ásalas otros cuatro minutos más, o hasta que se pongan tiernas.

Combina las dos cucharaditas restantes de aceite, vinagre y mostaza, e incorpóralas; añade ¼ de cucharadita restante de sal y pimienta.

Para formar las torres, coloca una rebanada de berenjena en un plato, cúbrela con un octavo de la mezcla de queso y una rebanada de jitomate, rocíala con ½ de cucharadita de vinagreta. Agrega otra rebanada de berenjena, queso, jitomate y una rebanada final de berenjena; adrézala con una cucharadita de vinagreta. Deja reposar cinco minutos para que el queso se derrita.

Créditos

www.habitos.mx

www.pizcadesabor.com

Libro: "Del grano al plato"

Libro: "Comida Vegetariana"

Libro: "Chef Medicinal"

Fotos ilustrativas de internet

detente.

respira.






todo va a estar bien.

Adriana López

*coach en cambio de hábitos
asesora en alimentación saludable
plant based chef*

www.equilibriocreativo.mx

  [equilibriocreativomx](https://www.facebook.com/equilibriocreativomx)

 462 632 9002