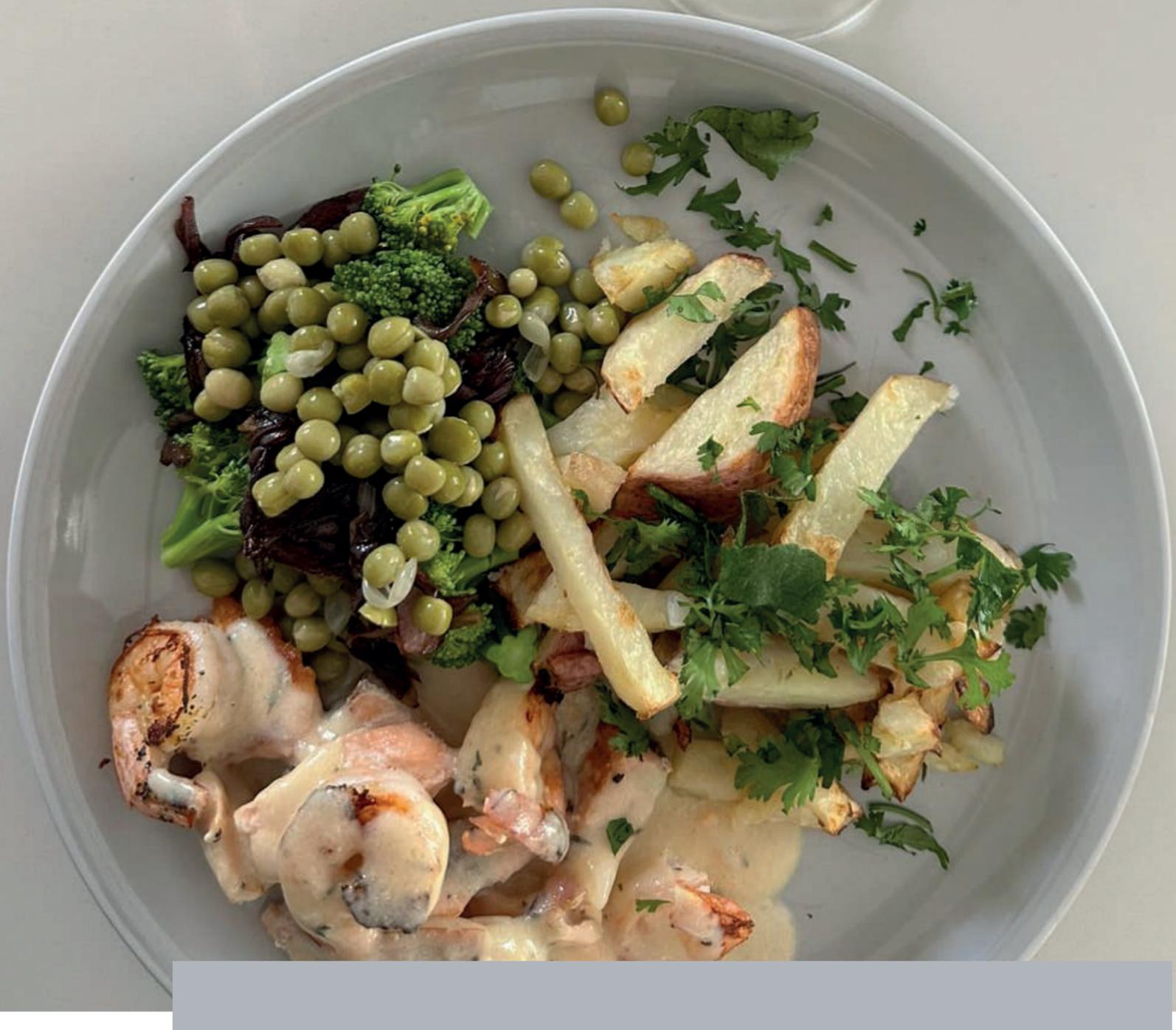




No soy chef ni profesional de la cocina, solo una apasionada por los alimentos y su poder transformador. En 2010, desde mi amor por la cocina, las frutas y los ingredientes saludables, creé establecimientos de comida saludable en Medellín. Sin embargo, en 2013 decidí venderlos para emprender un viaje de sanación personal.

Ese proceso me permitió reconectarme con mi ser y descubrir que aprender a comer era el mejor camino para conectar con mi cuerpo. Amo los sabores y la forma en que mi cuerpo responde cuando lo nutro con ingredientes puros y cocinados con amor.

Hoy, quiero compartir contigo algunas de mis recetas favoritas. Son las mismas que preparo en casa para mi familia. Espero que estas recetas sean una invitación a explorar, disfrutar y conectar con tu propio bienestar.



## salmon lleno de sabor

**Receta Saludable de Salmón y Camarones con Salsa de Ajo, Cebolla Caramelizada, Brócoli, Arvejas y Papas Rostizadas con Cilantro** Ingredientes (para 2 personas):

Para el salmón y los camarones:

Yo compro siempre los productos de @ amoramarm  
2 filetes de salmón (aproximadamente 150 g cada uno).  
200 g de camarones limpios (sin cáscara ni venas).  
2 dientes de ajo, picados finamente.  
1 cucharadita de aceite de oliva.  
Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa de ajo:

1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar.  
2 dientes de ajo, rallados o machacados.  
1 cucharada de jugo de limón.  
Sal y pimienta al gusto.

Para la cebolla caramelizada:

1 cebolla grande, cortada en rodajas finas.  
1 cucharadita de aceite de oliva.  
1/2 cucharadita de miel o panela rallada (opcional).



# salmon llena de sabor

Para las verduras:

1 taza de brócoli (en pequeños ramilletes).

1 taza de arvejas frescas o congeladas.

Sal al gusto.

Para las papas rostizadas:

2 papas medianas, cortadas en cubos pequeños.

1 cucharadita de aceite de oliva.

1/2 cucharadita de paprika.

Sal y pimienta al gusto.

1 puñado de cilantro fresco, picado.

## **Instrucciones paso a paso**

1.Prepara las papas rostizadas:

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

En un tazón, mezcla los cubos de papa con aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta.

Extiende las papas en una bandeja para hornear y hornea por 25-30 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén doradas y crujientes.

Antes de servir, espolvorea el cilantro fresco picado.

2.Cocina las cebollas caramelizadas:

En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de oliva y añade las rodajas de cebolla con una pizca de sal.

Cocina lentamente, revolviendo ocasionalmente, durante 15-20 minutos.

Cuando las cebollas estén suaves y doradas, añade la miel o azúcar de coco y mezcla bien. Reserva.

3.Prepara los vegetales:

Cocina al vapor el brócoli y las arvejas durante 5-7 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes.

Aliña con aceite de oliva, sal y pimienta.

4.Cocina el salmón y los camarones:

Sazona los filetes de salmón con sal, pimienta y un poco de jugo de limón.

En una sartén antiadherente a fuego medio-alto, calienta el aceite de oliva y cocina el salmón durante 4-5 minutos por lado, hasta que esté dorado y bien cocido. Retira y reserva.

# salmon llena de sabor



En la misma sartén, añade los camarones con el ajo picado y el jugo de limón. Cocina durante 2-3 minutos hasta que estén rosados y bien cocidos.

5.Prepara la salsa de ajo:

Mezcla el yogur griego con el ajo en polvo, el jugo de limón, sal y pimienta. Ajusta el sabor según prefieras.

6.Sirve:

En cada plato, coloca un filete de salmón junto con los camarones.

Acompaña con las papas rostizadas, los vegetales al vapor y una porción de cebolla caramelizada.

Agrega un poco de la salsa de ajo sobre el salmón o al lado para mojar.

## Consejo saludable:

Este plato es una excelente opción para una comida completa y balanceada. El salmón aporta ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral, mientras que los camarones son una fuente rica en proteínas magras y minerales como el zinc y el selenio, que fortalecen el sistema inmune. Las papas rostizadas con cilantro ofrecen carbohidratos complejos que brindan energía sostenida, y los vegetales como el brócoli y las arvejas son ricos en fibra, vitaminas (C y K) y antioxidantes que promueven una buena digestión y combaten el estrés oxidativo.

La salsa de ajo, elaborada con yogur griego, no solo es baja en grasas sino también una fuente de probióticos, ideales para mantener una microbiota intestinal saludable, clave para la inmunidad y el bienestar emocional. Además, al cocinar con aceite de oliva, estás incorporando grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol "malo" (LDL) y promueven una piel más saludable.

Este plato es una opción ideal para quienes buscan disfrutar de una comida sabrosa sin comprometer su salud, equilibrando sabor, nutrición y energía para afrontar el día con fuerza.



# Tostadas francesas



## Ingredientes (para 2 porciones):

4 rebanadas de pan integral o de masa madre

2 huevos.

1/2 taza de leche vegetal (almendra, avena o coco).

1 cucharadita de esencia de vainilla.

1/2 cucharadita de canela en polvo.

1 cucharada de @camaleonte.co Cacao Boost con Albahaca Sagrada (Tulsi/Holy Basil).

1 banano maduro.

2 cucharadas de nueces pecanas.

Aceite de coco o spray antiadherente para cocinar.

Miel de agave o sirope de maple (opcional, para servir).

# Tostadas francesas

## Instrucciones paso a paso

1. Prepara la mezcla para las tostadas:

En un tazón amplio, bate los huevos junto con la leche vegetal, la esencia de vainilla, la canela en polvo y la cucharada de Cacao Boost. Mezcla bien hasta obtener una consistencia homogénea y ligeramente espumosa.

2. Sumerge el pan:

Introduce las rebanadas de pan, una por una, en la mezcla. Asegúrate de que queden bien empapadas por ambos lados sin que se deshagan.

3. Cocina las tostadas:

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala con unas gotas de aceite de coco o spray antiadherente.

Cocina cada rebanada de pan durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y ligeramente crujientes.

4. Decora las tostadas:

Coloca las tostadas en un plato y decóralas con el banano y las nueces pecanas.

5. Sirve y disfruta:

Si deseas, agrega un toque de miel de agave o sirope de maple. Para potenciar aún más el sabor, espolvorea una pizca extra de Cacao Boost por encima.

Consejos adicionales:

Pan sin gluten: Si necesitas una versión libre de gluten, usa pan apto para celíacos.

Adapta los toppings: Prueba con frutos rojos o coco rallado como alternativas deliciosas y saludables.

**Energía extra:** Gracias a Cacao Boost de @camaleonte.co, estas tostadas no solo son deliciosas, sino que también te ayudarán a energizar tu día, fortalecer tu sistema inmune y mejorar tu estado de ánimo.



# mermelada de fresa



## Ingredientes (para aproximadamente 500 ml de mermelada):

500 g de fresas frescas, lavadas y sin hojas.

200 g de feijoas , peladas y cortadas en trozos pequeños.

2 cucharadas de jengibre fresco rallado.

1/4 taza de miel o azúcar de coco (puedes ajustar según tu gusto).

1/4 taza de jugo de limón fresco.

1/4 taza de agua (opcional, para ajustar la textura).

## Instrucciones paso a paso

1.Prepara los ingredientes:

Lava bien las fresas y retira las hojas. Córtalas en mitades o cuartos si son grandes.

Pela las feijoas y córtalas en trozos pequeños.

Ralla el jengibre fresco.

# mermelada de fresa



2. Combina las frutas en una olla:

Coloca las fresas, las feijoas, el jengibre rallado, la miel (o azúcar de coco) y el jugo de limón en una olla mediana. Si las frutas están muy secas, añade 1/4 taza de agua para evitar que se quemen al inicio.

3. Cocina la mermelada:

Lleva la mezcla a fuego medio-alto hasta que comience a hervir. Luego, reduce a fuego medio-bajo y cocina durante 25-30 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.

Durante la cocción, aplasta las frutas con una cuchara de madera o un machacador de papas para lograr una textura más uniforme.

4. Ajusta la consistencia:

Si prefieres una mermelada más espesa, cocina por unos minutos adicionales, revolviendo constantemente para evitar que se queme. Si está demasiado espesa, agrega un poco más de agua y mezcla bien.

5. Prueba el sabor:

Ajusta el dulzor si es necesario, añadiendo un poco más de miel o azúcar de coco. El jengibre debe darle un toque cálido y aromático sin dominar el sabor de las frutas.

6. Enfría y almacena:

Una vez lista, retira del fuego y deja enfriar durante unos minutos. Vierte la mermelada en frascos de vidrio esterilizados y ciérralos bien.

Almacénala en el refrigerador por hasta 2 semanas o en el congelador por hasta 3 meses.

## Consejo saludable:

Esta mermelada es una opción natural y baja en azúcar refinada, gracias al uso de miel o azúcar de coco. La feijoa aporta fibra, antioxidantes y vitaminas como la C, fortaleciendo el sistema inmune. El jengibre, conocido por sus propiedades antiinflamatorias, digestivas y antioxidantes, también ayuda a mejorar la circulación.

Al prepararla en casa, controlas los ingredientes, asegurando un producto fresco, nutritivo y sin conservantes añadidos. ¡Perfecta para disfrutar con tostadas integrales, yogur, avena o como acompañamiento en postres saludables!



# granola casera



**Ingredientes** (para aproximadamente 6 porciones):

- 2 tazas de avena en hojuelas.
- 1/2 taza de nuez del Brasil, troceada.
- 1/2 taza de marañones (anacardos), troceados.
- 1/4 taza de semillas de chía.
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar.
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1/4 taza de miel, jarabe de agave o sirope de maple.
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1/4 cucharadita de sal marina.

## **Instrucciones paso a paso**

1. Precalienta el horno:  
Precalienta tu horno a 170 °C (340 °F) y prepara una bandeja para hornear cubriéndola con papel encerado o una lámina de silicona.

# granola casera



2. Combina los ingredientes secos:

En un tazón grande, mezcla la avena, las nueces del Brasil, los marañones, las semillas de chía, el coco rallado y la ralladura de limón.

3. Prepara el aderezo líquido:

En un recipiente pequeño, combina la miel (o el endulzante que elijas), el aceite de coco derretido, el extracto de vainilla y la sal marina. Revuelve bien hasta integrar todos los ingredientes.

4. Incorpora los ingredientes secos y líquidos:

Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y mezcla con una cuchara o tus manos (limpias) hasta que todo esté bien cubierto.

5. Extiende en la bandeja:

Esparce la mezcla de granola de manera uniforme en la bandeja para hornear, formando una capa fina para asegurar una cocción uniforme.

6. Hornea la granola:

Hornea durante 20-25 minutos, removiendo con una cuchara cada 10 minutos para evitar que se queme y asegurar un dorado uniforme.

La granola estará lista cuando esté dorada y fragante.

7. Deja enfriar y almacena:

Retira la bandeja del horno y deja enfriar completamente. La granola se endurecerá al enfriarse. Una vez fría, guárdala en un frasco hermético o un recipiente de vidrio para mantenerla fresca por hasta 2 semanas.

## Consejo saludable:

Es una fuente excepcional de energía y nutrientes esenciales para comenzar tu día o recargar fuerzas. La avena, rica en fibra soluble, ayuda a mantener la salud digestiva y estabilizar los niveles de azúcar en sangre, mientras que las nueces del Brasil y los marañones aportan grasas saludables, selenio y magnesio, fundamentales para el sistema inmune y la función cerebral.

Las semillas de chía son una excelente fuente de omega-3, fibra y proteínas, ayudando a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular.

Al endulzarla con miel, sirope de agave o maple, mantienes la receta baja en azúcares refinados.



# pancakes salados verdes

**Ingredientes** (para aproximadamente 6 porciones):

Espárragos frescos: 1 taza, cortados en trozos pequeños

Espinacas frescas: 2 tazas, lavadas y picadas

Harina de avena: 1 taza (puedes hacerla triturando avena integral en una licuadora)

Claros de huevo: 4 (puedes usar 2 huevos enteros si prefieres)

Leche vegetal sin azúcar: ½ taza (almendra, avena o coco)

Queso parmesano rallado: ¼ de taza

Aceite de oliva o aceite de coco: 1 cucharadita

Ajo en polvo: ½ cucharadita

Polvo para hornear: 1 cucharadita

Sal marina: al gusto

Pimienta negra molida: al gusto

Hierbas frescas: opcional, como perejil o albahaca, picadas para decorar

# pancakes salados verdes

## Paso a Paso:

Preparar los ingredientes:

Lava bien los espárragos y la espinaca. Corta los espárragos en trozos pequeños y pica finamente la espinaca. Si decides usar ajo, pícalo finamente.

Preparar la masa:

En un tazón grande, mezcla la harina de avena, el polvo de hornear, la sal y la pimienta. En otro tazón, bate los huevos y agrega la leche vegetal. Incorpora esta mezcla líquida al tazón con los ingredientes secos, mezclando bien hasta obtener una masa homogénea.

Añadir las verduras y el queso:

Agrega los espárragos, la espinaca, el ajo (opcional) y el queso parmesano a la masa. Mezcla con una cuchara hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Calentar la sartén:

Coloca una sartén antiadherente a fuego medio y añade una pequeña cantidad de aceite de oliva o ghee para evitar que se peguen los pancakes.

Cocinar los pancakes:

Vierte pequeñas porciones de la masa en la sartén caliente (aproximadamente 1/4 de taza por pancake). Cocina cada lado durante 2-3 minutos o hasta que estén dorados y firmes al tacto.

## Consejo Nutricional:

Estos pancakes son una excelente fuente de fibra, proteínas y antioxidantes gracias a la espinaca y los espárragos, lo que los convierte en una opción ideal para un desayuno, almuerzo o cena ligera y balanceada.

Al elegir harina de avena en lugar de harinas refinadas, estás incorporando carbohidratos complejos que ayudan a mantener niveles de energía estables y mejoran la digestión. Además, al incluir vegetales frescos, enriqueces tu alimentación con vitaminas esenciales como la A, C y K. Este plato también es adaptable para dietas sin gluten si usas avena certificada. Recuerda que el equilibrio es clave: acompáñalos con una ensalada fresca o una porción de proteína magra para un plato completo y nutritivo. ¡Ideal para mantener un estilo de vida saludable!



# cupcakes coco y cacao



## Ingredientes

- 1 taza de harina de avena (o avena molida)
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar  
yo uso el de @camaleonte.co
- 1/3 taza de coco rallado sin azúcar
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de miel, sirope de agave o azúcar de coco
- 1/3 taza de leche vegetal sin azúcar (almendra, avena o coco)
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana

# cupcakes coco y cacao



## Instrucciones paso a paso

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y coloca moldes de papel en una bandeja para cupcakes. Si no usas moldes, engrasa ligeramente los espacios con aceite de coco.

Mezclar los ingredientes secos:

En un tazón grande, combina la harina de avena, el cacao en polvo, el coco rallado, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla bien para que los ingredientes se distribuyan uniformemente.

Preparar los ingredientes húmedos:

En otro tazón, bate los huevos junto con el edulcorante natural elegido (miel, sirope o azúcar de coco). Añade la leche vegetal, el aceite de coco derretido, el extracto de vainilla y el vinagre de manzana. Mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Combinar la mezcla:

Vierte los ingredientes húmedos sobre los secos y mezcla suavemente con una espátula o batidor hasta integrar, sin sobrebatar. La masa debe quedar ligeramente espesa.

Rellenar los moldes:

Llena cada molde para cupcake hasta 2/3 de su capacidad para permitir que la masa suba al hornearse.

Hornear:

Coloca la bandeja en el horno precalentado y hornea durante 18-20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

## Consejo saludable:

Estos cupcakes son una versión más saludable y equilibrada de los tradicionales. La harina de avena aporta fibra, mejorando la digestión, manteniendo los niveles de azúcar estables y promoviendo la salud intestinal.

El cacao es rico en antioxidantes, como flavonoides, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y favorecen la salud cerebral y cardiovascular.

El coco no solo aporta un delicioso sabor, sino que también contiene grasas saludables que contribuyen a la energía sostenible y a la saciedad.



# *pasta con camarones*



## **Ingredientes**

300 g de pasta fresca de legumbres (lentejas o garbanzos) o zoodles (fideos de calabacín)  
400 g de camarones frescos, limpios y desvenados  
2 pimientos rojos grandes  
2 dientes de ajo, finamente picados  
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
1/4 taza de hojas frescas de albahaca  
1/2 cucharadita de sal marina  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1/4 cucharadita de hojuelas de chile (opcional, para un toque picante)  
Jugo de un limón  
2 cucharadas de levadura nutricional (como alternativa al queso parmesano)

# pasta con camarones

Preparar los pimientos:

Precalienta el horno a 200°C (390°F). Coloca los pimientos enteros en una bandeja para hornear y ásalos durante 25-30 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo, hasta que la piel esté ligeramente quemada. Retíralos, colócalos en un recipiente cubierto para que suden, pela la piel, retira las semillas y córtalos en tiras.

Cocinar la pasta o preparar los zoodles:

Si usas pasta de legumbres, cocina según las instrucciones del paquete (generalmente 5-7 minutos) y escúrrela, reservando un poco del agua de cocción. Si optas por zoodles, no los cocines, ya que el calor de la salsa los ablandará.

Preparar los camarones:

En una sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo y sofríelo hasta que esté fragante. Incorpora los camarones, sazónalos con sal, pimienta y hojuelas de chile si lo deseas. Cocina durante 2-3 minutos por lado hasta que estén rosados y firmes.

Combinar los ingredientes:

Agrega las tiras de pimiento asado y las hojas de albahaca a la sartén con los camarones. Exprime el jugo de limón y mezcla bien. Si usas pasta, incorpórala junto con un poco del agua de cocción para crear una salsa ligera. Si usas zoodles, agrégalos directamente a la sartén y mezcla hasta que estén bien integrados.

Servir:

Sirve en platos individuales y espolvorea levadura nutricional para darle un toque de sabor similar al queso y aportar nutrientes adicionales.

## **Consejo saludable:**

Este plato es altamente nutritivo, bajo en calorías y rico en proteínas gracias a los camarones y la pasta de legumbres.

Los pimientos rojos aportan antioxidantes y vitamina C, esenciales para el sistema inmunológico, mientras que la albahaca añade un toque antiinflamatorio.



# bagel de desayuno



## Ingredientes (para 1 porción):

1 bagel de avena integral de  
**Tienda ESSENZIALE+57 333 2821772**

2 claras de huevo

3 espárragos frescos

2 rebanadas de queso mozzarella vegano de  
@violife\_foods

1 cucharadita de ghee (mantequilla clarificada)

Sal rosa del Himalaya al gusto

Pimienta negra al gusto

# bagel de desayuno

## Paso a Paso

Preparar los espárragos:

Lava los espárragos y corta las puntas duras. Luego, córtalos en trozos pequeños.

Saltear los espárragos:

En una sartén antiadherente, calienta la cucharadita de ghee a fuego medio.

Agrega los espárragos y saltéalos durante 3-5 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes. Sazona con una pizca de sal y pimienta.

Cocinar las claras de huevo:

En la misma sartén (puedes añadir un poco más de ghee si es necesario), vierte las claras de huevo.

Cocina a fuego medio, removiendo ligeramente hasta que estén cocidas pero suaves. Agrega una pizca de cúrcuma para darle un toque antioxidante y color.

Preparar el bagel:

Parte el bagel de avena por la mitad y tuéstalo ligeramente en un tostador o sartén hasta que esté dorado y crujiente.

Montar el desayuno:

Coloca una rebanada de queso mozzarella vegano sobre la base del bagel para que se derrita ligeramente.

Añade las claras de huevo cocidas encima.

Coloca los espárragos salteados como toque final y cubre con la otra mitad del bagel.

Decora con hierbas frescas si lo deseas.

## **Consejo Nutricional:**

Este desayuno es una combinación perfecta de proteínas vegetales y animales, grasas saludables y carbohidratos de calidad. La avena en el bagel aporta fibra, favoreciendo la digestión, mientras que el queso vegano Violife ofrece una opción libre de lácteos y colesterol. Los espárragos son ricos en antioxidantes y vitaminas esenciales como la vitamina K, ideales para fortalecer huesos y mejorar la circulación. Para maximizar los beneficios, acompaña este desayuno con un vaso de agua tibia con limón para alcalinizar el cuerpo y comenzar el día con energía.



# batata con claras



## Ingredientes

1 batata mediana, pelada y cortada en rodajas.  
4 claras de huevo.  
1 pimiento rojo, asado y cortado en tiras.  
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.  
Sal marina y pimienta al gusto.  
1 pizca de cúrcuma (opcional).

Para el guacamole:  
1 aguacate maduro.  
Jugo de ½ limón.  
1 cucharada de cilantro fresco picado.  
Sal marina al gusto.

Para los pandeyucas de @alcaguete:  
1 paquete de premezcla Alcaguete para pandeyucas.  
½ taza de queso de cabra (para incluir en la mezcla).

# batata con claras

Precalienta el horno a 200 °C. Forra una bandeja con papel pergamino y coloca las rodajas de batata. Úntalas con aceite de oliva usando una brocha de cocina o tus manos, y sazónala con sal marina, pimienta negra y cúrcuma, si deseas un toque de color y propiedades antioxidantes.

Hornea las batatas durante 15-20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas en los bordes.

Mientras tanto, bate las claras de huevo con una pizca de sal. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio, vierte las claras y cocina revolviendo suavemente hasta que se cuajen en una textura esponjosa. Reserva las claras cocidas.

Asa el pimiento rojo en el horno o en una parrilla. Una vez asado, quítale la piel y córtalo en tiras delgadas.

Guacamole: Corta el aguacate por la mitad, retira la semilla y extrae la pulpa con una cuchara.

Coloca la pulpa en un bol y tritúrala con un tenedor hasta obtener una textura suave pero con pequeños trozos. Agrega el jugo de limón, el cilantro fresco, el ajo en polvo (si lo prefieres) y una pizca de sal. Mezcla bien y ajusta los condimentos a tu gusto.

Pandeyucas de @alcaguete:

Sigue las instrucciones de la premezcla para preparar los pandeyucas.

Antes de formar las bolitas, incorpora el queso de cabra desmenuzado a la mezcla y mézclalo bien para que el sabor del queso esté uniformemente distribuido.

Hornea los pandeyucas según las indicaciones del paquete hasta que estén dorados y firmes.

## Consejo Nutricional:

La batata proporciona carbohidratos complejos, ricos en fibra y energía sostenible, ideales para mantenerte activo toda la mañana. El aguacate aporta grasas saludables que favorecen el sistema cardiovascular y promueven la saciedad. Las claras de huevo son una fuente pura de proteína magra, necesaria para la reparación y el desarrollo muscular. Por último, los pandeyucas con queso de cabra ofrecen un toque de indulgencia sin dejar de ser saludables, al ser libres de gluten y ricos en calcio. Este desayuno es ideal para nutrir tu cuerpo y mente, aportándote claridad y vitalidad desde el primer bocado.



# huevos en aguacate



## Ingredientes

- 1 aguacate Hass grande, maduro pero firme
- 2 huevos frescos (preferiblemente orgánicos)
- 2 cucharadas de pesto (de preferencia hecho en casa o bajo en sodio)
- 2 Salchicha Veggie de @pietran\_oficialpietran\_oficial (o similar, baja en sodio y rica en proteínas)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra al gusto
- Sal marina al gusto
- Un puñado pequeño de hojas de albahaca fresca para decorar (opcional)
- Semillas de chía o sésamo (opcional, para dar un toque crujiente)

# huevos en aguacate

## 1. Preparar los ingredientes:

Lava el aguacate, córtalo por la mitad y retira el hueso con cuidado.

Con una cuchara, agranda ligeramente la cavidad donde estaba el hueso para que quepa un huevo.

## 2. Cocinar el huevo dentro del aguacate:

Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).

Coloca las mitades del aguacate en una bandeja para hornear (puedes usar papel para hornear o una base de silicona).

Rompe un huevo dentro de cada cavidad del aguacate.

Si sobra clara, puedes reservarla para otra receta.

Sazona con una pizca de sal marina y pimienta negra.

Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la clara esté cocida y la yema quede en el punto deseado.

## 3. Preparar las salchichas veggie:

Mientras el aguacate está en el horno, cocina las salchichas veggie en una sartén antiadherente.

## 4. Montar el plato:

Coloca una cucharada de pesto y esparce ligeramente para formar una "cama".

Retira el aguacate del horno y colócalo sobre el pesto.

Acomoda las salchichas veggie al lado del aguacate.

**Acompañalo con una deliciosa AREPA de @sarycomco**

## **Consejo Nutricional:**

Este desayuno es un ejemplo excelente de cómo combinar alimentos ricos en nutrientes para promover una salud óptima.

El aguacate es una fuente destacada de grasas saludables, especialmente ácidos grasos monoinsaturados, que son esenciales para mantener una salud cardiovascular adecuada. Estos ácidos grasos no solo ayudan a reducir los niveles de colesterol malo (LDL), sino que también favorecen el aumento del colesterol bueno (HDL), contribuyendo a un sistema circulatorio más eficiente.

Este desayuno, por lo tanto, no solo es un equilibrio perfecto entre grasas saludables, proteínas de alta calidad y antioxidantes, sino que también está diseñado para mejorar la salud cardiovascular, digestiva y antiinflamatoria, proporcionando un impulso energético que durará durante toda la mañana.



# coliflor y salmón



## Ingredientes

Para el coliflor apanado:

1 cabeza de coliflor, cortada en floretes pequeños

1 taza de harina de avena o harina integral

1 taza de leche vegetal sin azúcar (almendra o avena)

1 cucharadita de ajo en polvo

1 taza de pan rallado integral o panko

2 filetes de salmón fresco (aproximadamente 150 g cada uno)

Jugo de ½ limón

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de eneldo seco o fresco

4 tazas de lechuga romana, lavada y troceada

1 cucharada de marañones

2 cucharadas de yogur griego natural o vegano

1 cucharada de mostaza Dijon

1 cucharada de jugo de limón

1 diente de ajo, picado finamente

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

# coliflor y salmón

Prepara el coliflor apanado:

Precalienta el horno a 200 °C (390 °F).

En un tazón, mezcla la harina, leche vegetal, ajo en polvo, pimentón y sal hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

Pasa cada florete de coliflor por esta mezcla, asegurándote de cubrirlos completamente, y luego cúbrelos con pan rallado de manera uniforme.

Coloca los floretes en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea durante 25-30 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo para que queden dorados y crujientes.

Prepara el salmón al horno:

Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino para evitar que se peguen.

Rocíalos con jugo de limón fresco, aceite de oliva, eneldo, sal y pimienta para resaltar su sabor.

Hornea junto con el coliflor durante 15-18 minutos (o hasta que los filetes estén completamente cocidos y mantengan su jugosidad).

Prepara la ensalada César:

Mezcla la lechuga romana en un bol grande, asegurándote de que esté fresca y bien seca.

Para la vinagreta, combina todos los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta que se integren en una textura cremosa.

Aliña la ensalada justo antes de servir y decora con marañones troceados que puedes adquirir en @frutosysemillas, aportando un toque crujiente y delicioso.

**Consejo Nutricional:** el coliflor, conocido por su versatilidad, es una verdura crucífera cargada de antioxidantes y compuestos sulfurosos que favorecen la desintoxicación del organismo. Su alto contenido en fibra ayuda a mejorar la digestión, mantener la saciedad y regular los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en un excelente aliado para un estilo de vida saludable. La lechuga romana, fresca y crujiente, aporta vitaminas como la A, C y K, esenciales para la salud de la piel, los huesos y el sistema inmunitario.

La vinagreta casera no solo enriquece el sabor de la ensalada, sino que también elimina los aditivos, azúcares y grasas saturadas que suelen encontrarse en las versiones comerciales. Esto garantiza que el plato sea ligero, natural y libre de ingredientes artificiales.



# canasticas de sushi



## Ingredientes

Para las canasticas de arroz:

1 taza de arroz para sushi (o arroz integral si prefieres una versión más saludable).

2 tazas de agua.

2 cucharadas de vinagre de arroz.

1 cucharada de azúcar de coco o miel.

1 pizca de sal marina.

Relleno:

150 g de salmón fresco (puede ser crudo de calidad sashimi o ligeramente ahumado).

1 aguacate mediano, cortado.

1 hoja de alga nori, cortada en tiras pequeñas.

3 cucharadas de queso crema light (o queso crema vegano, si prefieres una opción sin lácteos).

1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio.

1 pizca de semillas de sésamo tostadas (opcional).

# canasticas de sushi

Preparar el arroz de sushi:

Lava el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara para retirar el exceso de almidón.

Cocina el arroz en una olla con las 2 tazas de agua, tapando hasta que hierva. Baja el fuego y cocina por 15 minutos o hasta que esté tierno. Deja reposar 10 minutos con la tapa puesta.

En un recipiente pequeño, mezcla el vinagre de arroz, azúcar de coco y sal. Incorpora esta mezcla al arroz cocido y mézclalo suavemente. Deja enfriar.

Formar las canasticas:

En un molde para muffins (preferiblemente de silicona), coloca una capa de arroz en cada cavidad y usa tus dedos, previamente humedecidos con agua, para darle forma de canasta. Asegúrate de que las paredes de arroz sean firmes.

Coloca el molde en el refrigerador por 20 minutos para que las canasticas mantengan su forma.

Preparar el relleno:

Pon el salmón cortado en trozos pequeños, el aguacate. Coloca una cucharada de queso crema en el fondo de cada canastita de arroz.

Montar las canasticas:

Rellena cada canastita con la mezcla de salmón y aguacate. Adiciona una tira de alga nori y espolvorea semillas de sésamo tostadas encima si te gusta.

## Consejo nutricional

El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cerebral, cardiovascular y para reducir la inflamación en el cuerpo. El aguacate aporta grasas saludables, antioxidantes, vitaminas como la E y fibra que mejora la digestión, mientras que el alga nori es rica en minerales como el yodo, magnesio y calcio, que favorecen la función tiroidea y fortalecen los huesos. Para una opción aún más saludable y equilibrada, sustituye el arroz blanco por arroz integral o quinoa, mejorando el aporte de fibra, proteínas vegetales y antioxidantes, ideales para mantener un nivel óptimo de energía y saciedad.



# donas de linaza y cacao

## Ingredientes

1 taza de harina de avena (puedes hacerla licuando avena en hojuelas).

2 cucharadas de linaza molida.

2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.

1 cucharadita de polvo para hornear.

1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio.

1/4 de taza de azúcar de coco o miel de agave (opcional para endulzar).

1/2 taza de bebida vegetal (almendra, coco o avena).

1 huevo o sustituto vegano (como 1 cucharada de semillas de chía remojadas en 3 cucharadas de agua).

1/4 de taza de aceite de coco derretido.

1 cucharadita de extracto de vainilla.

Ralladura de un limón fresco.

# donas de linaza y cacao

## Paso a Paso:

Preparación previa: Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa ligeramente un molde para donas con un poco de aceite de coco.

Mezclar ingredientes secos: En un bowl grande, combina la harina de avena, la linaza, el cacao en polvo yo uso el de @camaleonte.co, polvo para hornear y el bicarbonato de sodio. Mezcla bien para integrar.

Combinar ingredientes húmedos: En otro bowl, bate el huevo (o sustituto) junto con la bebida vegetal, el aceite de coco derretido, el extracto de vainilla y la ralladura de limón.

Unir las mezclas: Vierte los ingredientes húmedos en el bowl de los ingredientes secos. Mezcla suavemente hasta obtener una masa homogénea. Si la mezcla está muy espesa, puedes añadir una cucharadita adicional de bebida vegetal.

Llenar el molde: Con cuidado, vierte la masa en los moldes para donas, llenándolos hasta 3/4 de su capacidad.

Hornear: Coloca el molde en el horno y hornea durante 15-18 minutos o hasta que al insertar un palillo en las donas, este salga limpio.

Enfriar y desmoldar: Deja enfriar las donas durante 10 minutos antes de desmoldarlas.

## Consejo nutricional:

Estas donas son ricas en fibra gracias a la avena y la linaza, lo que favorece una digestión saludable y ayuda a mantener niveles óptimos de energía. La ralladura de limón aporta antioxidantes y vitamina C, reforzando el sistema inmunológico. El cacao sin azúcar, además de su delicioso sabor, contiene flavonoides que benefician el sistema cardiovascular y mejoran el estado de ánimo. Son ideales como snack nutritivo para quienes buscan cuidar su salud y disfrutar un antojo saludable, equilibrando cuerpo, mente y energía.



# velvet de remolacha

## Ingredientes

Para el Red Velvet de Remolacha:

- 1 taza de remolacha cocida y triturada (aproximadamente 1 remolacha mediana)
- 1 taza de harina integral
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1/4 de taza de miel o sirope de agave
- 1 huevo orgánico
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1/4 de taza de agua

Para el Betún de Yogurt Griego con Adapta-Gut y Lavanda:

- 1 taza de yogurt griego natural (sin azúcar)
- 1 cucharadita de Adapta-Gut de PADAM (suplemento probiótico y prebiótico)
- 1/2 cucharadita de flores de lavanda comestibles secas
- 1 cucharada de miel o sirope de agave
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

# velvet de remolacha

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa ligeramente un molde para pan o muffin.

En un bol grande, mezcla la remolacha cocida y triturada con el aceite de coco, la miel o el sirope de agave, el huevo y el extracto de vainilla. Revuelve bien hasta obtener una mezcla homogénea.

En otro bol, combina la harina integral, el polvo de hornear y la sal. Agrega los ingredientes secos a los ingredientes húmedos en varias adiciones, mezclando suavemente hasta que todo esté bien integrado.

Añade el agua poco a poco hasta lograr una masa suave y ligeramente espesa.

Vierte la mezcla en el molde preparado y hornea durante unos 20-25 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

Deja enfriar en el molde durante unos 10 minutos y luego transfiere a una rejilla para enfriar completamente.

Preparar el Betún: Mientras se enfría el pastel, en un bol pequeño, mezcla el yogurt griego con el Adapta-Gut de PADAM y la miel.

Añade la lavanda y el extracto de vainilla, y mezcla bien. Deja reposar la mezcla en el refrigerador mientras el pastel termina de enfriarse, para que los sabores se integren.

Montaje: Una vez que el pastel se haya enfriado por completo, corta en rebanadas o porciones individuales. Coloca una porción de yogurt con betún de lavanda sobre cada rebanada de pastel. Opcionalmente, puedes adornar con nueces pecanas.

**Consejo Nutricional:** Este postre es una excelente opción para nutrir tanto tu cuerpo como tu microbioma intestinal. La remolacha es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, además de ser excelente para la circulación sanguínea. El yogurt griego es una fuente increíble de proteínas y probióticos que apoyan la salud digestiva, y el Adapta-Gut de PADAM aporta prebióticos y adaptógenos que equilibran el sistema digestivo. La lavanda no solo aporta un toque floral, sino que también tiene propiedades relajantes y antiinflamatorias, ideales para el bienestar general. ¡Un snack saludable y delicioso para disfrutar sin culpa!