

RETO
paleo
kiwilimón



día 1

desayuno

Huevos a la cazuela
con espárragos

colación

Pudín de chía con coco,
dátiles y mango

comida

Salmón al grill con
pico de gallo de mango

cena

Batido de kale, plátano
y manzana

Alcachofa con dip de
aguacate y limón

Huevos a la cazuela con espárragos

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 1

Sirve los huevos con cubitos de jitomate, chile jalapeño y cebolla espolvoreada con cebollín, y acompaña de salsa.

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- 6 espárragos blanqueados
- 1/3 de taza de calabaza italiana cortada en láminas
- 1/4 de taza de jitomate cortado en cubitos
- 1/4 de taza de chile jalapeño fresco cortado en rodajas finas
- 1/4 de taza de cebolla morada cortada en tiras finas
- 1/4 de taza de jitomates cherry cortados a la mitad
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Agrega a las cazuelitas 2 piezas de huevo, agrega los espárragos blanqueados en medio de las yemas, hornea durante 10 minutos o hasta que el huevo esté bien cocido sin que las yemas se cocinen en exceso.
3. Retira del horno las cazuelitas y agrega las calabazas en rollitos, sazona a tu gusto.
4. Sirve los huevos con el jitomate, el chile jalapeño, la cebolla morada y decora con jitomatitos cherry.

Pudín de chía con coco, dátiles y mango

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 1

Este snack es ideal para dejarlo preparado un día antes y te lo puedas llevar a tus actividades diarias y no sufras de hambre.

Ingredientes

- 1/4 de taza de chía
- 1 taza de leche de almendra casera
- 1 dátil seco
- 1/2 taza de mango cortado en cubos medianos
- 1 cda. de almendra fileteada

Procedimiento

1. En un bowl agrega la chía con la leche de coco y los dátiles finamente picados. Mezcla para que se hidrate la chía perfectamente bien y se endulce con el dátil. Agrega la mezcla a tu tarro de vidrio para llevar, cubre con la tapa y reserva en el refrigerador.
2. Retira el pudín de refrigeración y agrega el mango, sirve la almendra hasta el final. Disfruta.



Salmón al grill con pico de gallo de mango

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 1

El salmón es rico en Omega-3 estos ácidos grasos ayudan a disminuir inflamación y son fuente de vitamina D.

Ingredientes

- ½ mango cortado en cubos pequeños
- ¼ de cilantro finamente picado
- 1 jitomate cortado en cubos
- 1 chile habanero
- ¼ de cebolla morada
- 2 limones amarillos
- 1 salmón (200g)
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 cda. de aceite de coco
- sal
- pimienta

Procedimiento

1. En un bowl mezcla el mango, el cilantro, el jitomate, el chile habanero con la cebolla morada.
2. Sazona con el limón amarillo, el aceite de oliva sal y pimienta.
3. Calienta una parrilla a fuego medio, añade aceite de coco. Agrega el salmón sazonado a tu gusto con sal y pimienta hasta que se cocine perfectamente bien. Retira el salmón del fuego.
4. Sirve el salmón con el pico de gallo y unas rodajitas de limón. Disfruta.

Batido de kale, plátano y manzana

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 1

La col rizada o kale es una verdura altamente nutritiva compuesta principalmente de hierro, calcio. Además es antioxidante y rica en fibra.

Ingredientes

- ½ taza de col rizada o kale
- 1 ½ tazas de agua de coco
- ¼ de plátano maduro congelado
- 1 manzana verde
- 1 cdita. de cacao en polvo
- 1 cdita. de esencia de vainilla

Procedimiento

1. Agrega a la licuadora el kale, agua, plátano, manzana verde, cacao en polvo y esencia de vainilla. Licua perfectamente bien hasta obtener un batido terso.
2. Sirve en un vaso con un poco de cacao espolvoreado. Disfruta.

Alcachofa con dip de aguacate y limón

TIEMPO: 60 minutos

PORCIONES: 1

Sirve la alcachofa con unas gotitas de limón y aceite de olivas, con un recipiente con el dip para acompañar.

Ingredientes

- 1 alcachofa
- 4 tazas de agua
- 1 aguacate
- 1 limón

PARA EL DIP

- 1 cdita. de mostaza
- 2 cdas. de hummus
- sal
- pimienta

Procedimiento

1. Calienta una ollita pequeña con el agua hasta que llegue a punto de ebullición.
2. Sumerge la alcachofa y cocina durante 40 minutos hasta que esté perfectamente suave del centro. Retira del agua y reserva.
3. Agrega a la licuadora el aguacate con el jugo de limón, la mostaza y el humus hasta que quede una dip terso. Sazona a tu gusto.
4. Sirve la alcachofa con el dip. Disfruta.

día 2

desayuno

Bowl muesli de zanahoria cruda
con frutos rojos y goji

colación

Chips de lechuga

comida

Pescado con arroz
de coliflor

cena

Salteado de brócoli
y carne
Postre de maracuyá

Bowl muesli de zanahoria cruda con frutos rojos y goji

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 1

Aunque la linaza es un cereal está permitida con moderación ya que ayuda a tener un buen tránsito intestinal, es una gran fuente de vitaminas, también produce saciedad.

Ingredientes

- ¼ de taza de linaza molida
- 2 zanahorias ralladas
- 1 durazno cortado en gajos
- ¼ de taza de jugo de manzana
- ¼ de taza de leche de almendra
- 1 cda. de bayas de goji deshidratadas
- 1 cda. de pistaches
- 2 cdas. de manzana deshidratada
- 1 cda. de semillas de girasol
- 1 cda. coco rallado

Procedimiento

1. Mezcla en un bowl la linaza molida con la zanahoria y el durazno; hidrata con jugo de manzana y con la leche de almendras.
2. Agrega las bayas de goji para mezclar, con los pistaches, manzana deshidratada, y las semillas de girasol. Incorpora perfectamente bien con los demás ingredientes.
3. Sirve en un bowl y decora con manzana deshidratada en cubitos, semillas de girasol, coco rallado y goji.
4. Disfruta

Chips de lechuga

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 4

Sirve las chips en una bolsita para que sean fáciles de transportar en tus días pesados.

Ingredientes

- 2 paquetes de lechuga francesa
- 3 cditas. soperas de sal de grano
- 2 cditas. de pimienta

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 130° C.
2. Corta la lechuga francesa en trozos medianos y mezcla en un bowl con la sal y la pimienta.
3. Coloca en una charola para horno con papel encerado y deshidrátala 20 minutos o hasta que esté crujiente.
4. Retira del horno las chips, sirve y disfruta.



Pescado con arroz de coliflor

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 1

Puedes sustituir el filete de mero por cualquier pescado de tu preferencia, y usarlo con o sin piel.

Ingredientes

PARA EL ARROZ DE COLIFLOR

- 1 paquete de bits de coliflor
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 limón
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo
- 1 cda. de chile seco molido
- ½ taza de menta fresca finamente picada
- ½ taza de pimiento rojo y amarillo cortado en cubos pequeños
- 1 chile serrano cortado en rodajas
- sal y pimienta al gusto

PARA EL PESCADO

- 1 cda. de aceite de coco
- 1 filete de mero con piel
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de pimentón
- 1 limón amarillo cortado en rodaja para decorar

Procedimiento

1. Agrega a un procesador la coliflor hasta que consigas que esté finamente molida. Reserva.
2. En un bowl mezcla los bits de coliflor, el aceite de oliva, el jugo de limón, la ralladura de limón, el chile molido seco (crushed pepper), la menta, los pimientos y el chile serrano. Sazona a tu gusto y reserva.
3. Calienta una sartén a fuego medio, agrega el aceite de coco y coloca el filete de pescado de lado de la piel. Sazona a tu gusto, espolvorea con el pimentón, cubre con una tapa y cocina hasta que esté perfectamente bien cocido. Retira de la sartén.
4. Sirve el arroz de coliflor de base en tu plato y agrega el pescado listo para comer. Agrega una rodajita de limón amarillo. Disfruta.

Salteado de brócoli y carne

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA MARINAR

- 1 filete de res (200 g)
- 1 cda. de aceite de ajonjolí
- ¼ de taza de salsa de soya

PARA COCINAR

- 1 cda. de aceite de coco
- 2 cdas. de jengibre finamente picado
- 1 cda. de ajo finamente picado
- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 chile de árbol cortado en aritos
- 2 tazas de bits de brócoli blanqueados
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Marina la carne de res por una hora en refrigeración con el aceite de ajonjolí y la salsa de soya. Reserva.
2. Calienta una sartén profunda con el aceite de coco; agrega el jengibre, el ajo, la salsa de soya y el chile de árbol. Añade la carne marinada y cocina por 4 minutos, agrega los bits de brócoli y sazona a tu gusto.
3. Sirve y disfruta.

Postre de maracuyá

TIEMPO: 60 minutos

PORCIONES: 2

Para que se vea más agradable agrega la pulpa con semillas arriba de la preparación que cuajó.

Ingredientes

- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 2 huevos
- ¾ de taza de leche de coco
- 3 cdas. de edulcorante
- 1 cda. de agua de anís (agua hervida con anís)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Separa la pulpa en dos, cuela la primer mitad, la pulpa restante resérvala con todo y semillas.
3. En un bowl mezcla los huevos con la pulpa de maracuyá sin semillas, la leche de coco, el edulcorante y el agua de anís. Bate hasta conseguir una mezcla suave y con aire.
4. Vierte la mezcla del bowl en recipientes pequeños, agrega los moldes en una charola con agua hasta que cubra la mitad a baño maría. Hornea durante 40 minutos o hasta que cuaje.
5. Retira los moldes del horno y para la cubierta agrega la pulpa de maracuyá con semillas a los moldes.
6. Refrigerera los moldes con la preparación durante 1 hora.

día 3

desayuno

Bebida de zanahoria,
piña y naranja

Frittata de verduras
con tocino de zanahoria

colación

Snack de semillas de
calabaza y coco

comida

Pechuga de pavo rellena
de espinaca y pimiento

cena

Carpaccio de betabeles
horneados

Bebida de zanahoria, piña y naranja

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 1

Deliciosa bebida de jugo de piña acompañado de jugo de zanahoria y de naranja con un toque de jengibre y menta fresca. Ideal para un desayuno ligero y fresco en tu día.

Ingredientes

- ¼ de taza de piña cortada en cubos
- ½ taza de jugo de zanahoria
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cda. de jengibre
- 3 hojas de menta

Procedimiento

1. Agrega a la licuadora la piña, jugo de zanahoria, jugo de naranja, jengibre y menta. Licúa perfectamente bien.
2. Cuela o sirve directamente en un vaso, disfruta

Frittata de verduras con tocino de zanahoria

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Este delicioso desayuno es muy completo para empezar tu dieta diaria. Sírvela con verduritas frescas.

Ingredientes

- 1 taza de claras de huevo
- 1 taza de champiñones fileteados
- ¼ de taza de ejotes blanqueado
- ¼ de taza de pimiento rojo cortado en juliana
- ¼ de taza de chía hidratada
- ¼ taza colitas de cebolla cortada en aritos
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En un bowl mezcla los huevos, los champiñones, los ejotes, el pimiento rojo y la chía. Sazona a tu gusto.
3. En un sartén engrasado agrega la mezcla y hornea durante 20 minutos tapado.
4. Retira del horno, corta y disfruta.



Snack de semillas de calabaza y coco

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Este delicioso snack te va a quitar el hambre por completo al medio día, delicioso enjambrito de pepitas verdes con coco rallado.

Ingredientes

- 1/3 de taza de chía
- 1 taza de pepita
- 1/2 taza de semilla de girasol
- 1 cda. de semilla de ajonjolí
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cda. de romero
- 1/2 cda. de tomillo
- 1/2 taza de coco rallado

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 140° C
2. En un bowl mezcla la chía, con las pepitas, las semillas de girasol, semillas de ajonjolí, la sal, el romero, el tomillo y el coco rallado hasta formar una pasta.
3. En un molde con papel engrasado agrega la mezcla y extiende perfectamente bien con un grosor de 5 cm. Corta la pasta en cuadros regulares y hornea de 40 a 50 minutos.
4. Retira el molde del horno y voltea la pasta, hornea durante 35 minutos más, tapando con un papel aluminio para que no se quemen las semillas. Retira del horno y corta.

Pechuga de pavo rellena de espinaca y pimiento

TIEMPO: 45 minutos

PORCIONES: 2

Para la hora de la comida la pechuga de pavo es ideal ya que es muy baja en grasa y además el rollito va relleno de espinaca fresca y pimiento, empanizado en hojuelas de chiles secos y pimienta.

Ingredientes

- 1 milanesa de pechuga de pavo
- ¼ de taza de espinacas
- ½ pimiento amarillo cortado en tiras
- ½ pimiento rojo cortado en tiras
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ de taza de hojuela de chile

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200° C
2. Extiende papel aluminio sobre una tabla o charola y coloca encima la milanesa de pechuga de pavo. Agrega la espinaca y los pimientos, sazona a tu gusto.
3. Forma un rollito con la pechuga rellena, baña con unas gotitas de aceite de oliva y cubre con hojuelas de chile.
4. Envuelve con el papel aluminio y hornea durante 20 minutos. Retira del horno, desenvuelve la pechuga y sirve sobre una cama de espinacas. Disfruta.

Carpaccio de betabeles horneados

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 1

Perfecto para una cena saludable y ligera, añadir alcaparras picadas hará que este carpaccio sea la sensación.

Ingredientes

- 1 betabel
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 pizca de sal de grano
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo horneado con cáscara
- ½ taza de jugo de mandarina
- 4 cdas. de vinagre blanco
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de arúgula

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200° C
2. Extiende sobre una tabla una hoja de papel aluminio, agrega el betabel y cubre con aceite de coco, sal de grano y pimienta. Envuelve en aluminio y hornea durante 30 minutos o hasta que este suave.
3. Retira del horno y corta en láminas muy delgadas sirve en un plato y reserva en el refrigerador.
4. Agrega a una licuadora el ajo, el jugo de mandarina, el vinagre blanco, el aceite de oliva y licúa perfectamente.
5. Baña los betabeles con la vinagreta y decora con arúgula fresca.

día 4

desayuno

Tortitas de calabaza con huevo revuelto y salmón ahumado

Jugo de betabel con acelga

colación

Paté de zanahoria con galletas de semillas

comida

Tacos de lechuga con pollo al pastor

cena

Ensalada de pepino y tortitas de jamaica

Tortitas de calabaza con huevo revuelto y salmón ahumado

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 1

La harina de coco es importante para que al momento de formar las tortitas no se deshagan.

Ingredientes

PARA LAS TORTITAS

- ¼ de manojo de flor de calabaza picada
- 1 calabaza grande rallada
- ¼ de taza de clara de huevo
- 1 taza de harina de coco

PARA EL HUEVO REVUELTO

- 3 cdas. de aceite de coco para freír las tortitas y huevo revuelto
- 1 huevo
- 1 cda. de cebolla finamente picada
- sal y pimienta al gusto
- 1 loncha de salmón ahumado
- 1 pizca de pimienta negra molida

Procedimiento

1. Agrega a un bowl la calabaza rallada con la flor de calabaza, forma y comprime la tortita, empaniza con harina y sumerge en las claras ligeramente batidas. Reserva.
2. Calienta una sartén a fuego medio, agrega el aceite de coco y cocina las tortitas por los dos lados hasta que tengan consistencia firme. Retira del sartén y reserva. En la misma sartén agrega el huevo con la cebolla y forma huevo revuelto. Reserva
3. Sirve la tortita en un plato, agrega arriba el huevo estrellado y para finalizar el salmón ahumado con un toque de pimienta recién molida. Sirve y disfruta.

Jugo de betabel con acelga

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 4

No cueles los jugos para que puedas consumir la fibra que es lo más importante de estas preparaciones.

Ingredientes

- jugo de ¼ de betabel
- ½ limón
- 1 taza de acelga troceada
- ½ taza de sandía en cubos
- ½ taza de hielo (*opcional*)

Procedimiento

1. Agrega a la licuadora el jugo de betabel, el jugo de limón, las acelgas, la sandía y los hielos. Licúa perfectamente bien y refréscate.



Tacos de Lechuga con Pollo al Pastor

TIEMPO: 80 minutos

PORCIONES: 6

Ingredientes

PARA EL ADOBO

- 50 gr. de achiote
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- 3 chiles guajillo limpios (*desvenados y sin semillas, hidratados*)
- 2 chiles anchos limpios (*desvenados y sin semillas, hidratados*)
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla blanca
- ½ taza de jugo de piña
- 1 cda. de sal de grano y 1 de pimienta gorda
- 2 piezas de clavo de olor
- 1 cada. de orégano
- 1 jitomate guaje asado
- 1 cda. de comino

PARA EL POLLO

- 1 pechuga de pollo (*sin hueso y sin piel*), cortada en cubitos pequeños
- 1 cada. de aceite de oliva o de lino

PARA LOS TACOS DE LECHUGA

- suficiente de lechuga francesa
- ½ piña cortada en medias lunas

- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- al gusto de salsa de chile de árbol para acompañar
- limón al gusto para acompañar

Procedimiento

1. Para el adobo, licú todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En un bowl coloca el pollo y marina con el adobo de pastor durante 1 hora en refrigeración.
3. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite y cocina el pollo que marinaste hasta que esté cocido. Reserva tapado.
4. Calienta una parrilla a fuego alto, asa las piñas hasta que estén doraditas, retira y córtalas en cubitos, reserva.
5. Sobre una tabla coloca hojas de lechuga francesa, agrega el pollo al pastor y sirve con la piña asada, el cilantro, la cebolla, acompaña con un poco de salsa y limones.

Paté de zanahoria con galletas de semillas

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 1

Esta preparación la puedes llevar a donde quieras para disfrutar en cuanto te dé un poco de hambre.

Ingredientes

- ½ taza de nuez de la india tostada
- 2 zanahorias peladas y cocidas
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de curry
- 1 cda. de jengibre
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 piezas de apio cortado en bastones

Procedimiento

1. Agrega al procesador la nuez de la india, con la zanahoria, el ajo, la paprika, el curry, el jengibre y sazona a tu gusto.
2. Acompaña con bastones de apio para que puedas dippear en el paté.

Ensalada de pepino y tortitas de jamaica

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 2

Antes de formar las tortitas tienes que asegurarte de que la mezcla se apelmace totalmente para que a la hora de cocinarlas no se deshagan.

Ingredientes

- 2 tazas de flor de jamaica cocida y sin líquido
- 2 huevos
- ¼ de taza de cebolla blanca fileteada
- 1 taza de harina de coco
- 4 cdas. de aceite de coco
- 1 pepino cortado en medias lunas
- 2 tazas de lechuga
- 1 taza de pulpa de aguacate
- 1 limón amarillo para acompañar
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En un bowl mezcla la jamaica cocida, el huevo y la cebolla blanca. Sazona a tu gusto y agrega la harina de coco, mezcla perfectamente bien para que formes todas las tortitas. Reserva las tortitas.
2. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite y agrega las tortitas para que se cocinen durante 5 minutos de cada lado. Retira las tortitas y reserva.
3. Sirve las tortitas con una ensalada de pepino con lechuga y puré de aguacate. Si deseas puedes agregar jugo de limón. Disfruta.

día 5

desayuno

Huevos a la cazuela
con espinacas y lechuga

colación

Snack para llevar de goji con
chía al coco y mermelada de higo

comida

Spaghetti de calabaza con pesto de
lechugas y pollo a la italiana

colación

Ensalada de manzana
con garbanzo y nuez

cena

Tabule de coliflor

Huevos a la cazuela con espinacas y lechuga

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Cuando los huevos estén al horno tápalos para que se cocinen mas rápido. Sírvelos a la mesa directamente de la cazuela para darle un toque muy hogareño.

Ingredientes

PARA LAS ESPINACAS Y LECHUGA

- 1 cda. de aceite de coco
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 3 tazas de setas cortadas en tiras
- 2 tazas de espinaca baby
- ½ cdita. de sal y ¼ cdita. de pimienta
- 1 taza de lechuga mini romaine

PARA LOS HUEVOS

- 8 huevos
- 3 pizcas de sal y 3 de pimienta
- 1 taza de salsa verde

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de coco y cocina el ajo y la cebolla hasta que queden de color transparente.
3. Agrega las setas, las espinacas y lechuga mini romaine (*picada*). Cocina 5 minutos o hasta que estén suaves. Sazona y reserva.
4. En el mismo sartén agrega los huevos yazona. Hornea durante 5 minutos o hasta que esté bien cocida la clara. Retira del horno.
5. Baña con salsa verde. Sirve y disfruta.

Snack para llevar de goji con chía al coco y mermelada de higo

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 1

Ingredientes

- ¼ de taza de chía
- 1 taza de leche de almendra casera
- 5 tazas de higo
- 1 taza de agua
- ½ taza de coco rallado
- ¼ de taza de mora azul
- 2 fresas fileteadas
- 3 cdas. de goji berries

Procedimiento

1. En un bowl agrega la chía con la leche de almendras casera Kiwilimón para que se hidrate. Reserva en refrigeración.
2. Calienta en una olla la mitad de los higos con el coco y el agua para que se disuelva y se forme una mermelada. Retira y reserva.
3. Agrega a la licuadora los higos que quedaron con la crema de coco y un poco de moras azules. Licúa perfectamente bien. Reserva.
4. En un jarrito de vidrio con tapa agrega de base la mermelada, agrega la preparación de chía y para finalizar agrega una capa de la preparación de las moras azules con los higos. Decora con las frutas y disfruta.



Spaghetti de calabaza con pesto de lechugas y pollo a la italiana

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Blanquear es el mejor método de cocción para cocinar las verduras de hoja y que conserven un color bonito.

Ingredientes

PARA LAS PECHUGAS

- 2 cdas. de aceite de coco
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y en mitades
- ½ cdita. de sal
- ¼ cdita. de pimienta
- ½ taza de albahaca cortada en tiritas finas
- 2 cdas. hierbas finas
- 1 taza de jitomates cherry cortados a la mitad

PARA EL PESTO

- 4 tazas de agua
- ½ lechuga italiana
- ½ taza de perejil fresco
- ¼ de taza de piñones tostados
- ¼ de taza de almendras tostadas
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

PARA EL SPAGHETTI DE CALABZA

- 4 calabazas cortadas en finas tiras

Procedimiento

1. Calienta en una sartén a fuego medio el aceite de coco y sella las pechugas, previamente sazonadas. Agrega las hojas de albahaca, las hierbas fina y los jitomates cherry. Sazona a tu gusto.
2. Tapa la preparación y cocina durante 10 minutos a fuego bajo. Retiras las pechugas y corta en tiras. Reserva.
3. Calienta el agua en una ollita hasta que hierva. Agrega la lechuga italiana junto con el perejil y blanquea 2 minutos. Retira y sumerge en agua con hielos. Exprime las hojas y reserva.
4. Licúa las hojas blanqueadas con los piñones, la almendra, el aceite de oliva y el ajo. Sazona y Reserva.
5. Calienta una sartén a fuego medio, agrega los spaghetti de calabaza y el pesto. Cocina hasta que se mezcle, retira del sartén y sirve junto con la preparación del pollo con los cherrys.

Ensalada de manzana con garbanzo y nuez

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 1

Unta unas gotitas de limón en la manzana para que no se oxide y se haga negra, los ácidos evitan la oxidación.

Ingredientes

- 2 tazas de lechuga troceada
- 1 taza de arúgula troceada
- 1 taza de manzana verde cortada en láminas delgadas
- ¼ de taza de garbanzo tostado
- ¼ de taza de nuez tostada
- 2 cditas. de aceite de oliva
- 1/4 de taza de fresa
- sal y pimienta al gusto
- 3 cdas. de vinagre de frambuesa

Procedimiento

1. En un bowl agrega la lechuga y la arúgula. Añade la manzana verde con el garbanzo y la nuez. Mezcla perfectamente bien. Reserva.
2. Agrega a la licuadora el aceite de oliva con las fresas, la sal, la pimienta y el vinagre de frambuesa. Licúa perfectamente bien.
3. Sirve la ensalada en un plato y agrega la vinagreta de fresa para aderezar.
4. Disfruta.

Tabule de coliflor

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 1

Sirve la preparación acompañada de tostaditas si lo deseas y con gotitas de aceite de oliva.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de bits de coliflor
- 2 jitomates cortados en cubos pequeños
- 1 taza de perejil finamente picado
- ¼ de taza de cebolla morada cortada en cubitos
- ¼ de taza de pimiento amarillo cortado en cubitos
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón amarillo
- 2 cditas. de hojuela de chile
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Agrega los bits de coliflor en un bowl.
2. Agrega al bowl el jitomate, el perejil, la cebolla morada, el pimiento amarillo, mezcla bien y condimenta con el aceite de oliva, el jugo de limón, las hojuelas de chile la sal y la pimienta.
3. Mezcla bien para integrar sabores y sirve.

día 6

desayuno

Ensalada tropical de papaya y piña
con aderezo de maracuyá

Huevos revueltos con salmón

colación

Paletas de frutas
naturales

comida

Sopa de verduras y kale

Tortitas de res
en salsa verde

cena

Ciruelas asadas con
naranja vainilla y pistaches

Ensalada tropical de papaya y piña con aderezo de maracuyá

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 1

Puedes endulzar con un poco de miel de agave si lo deseas.

Ingredientes

- ½ papaya cortada en rebanadas
- 1 taza de piña cortada en rebanadas
- ½ taza de pulpa de maracuyá con todo y semilla
- ¼ de taza de leche de coco
- 4 hojas de menta

Procedimiento

1. En un plato agrega la fruta intercalando papaya y piña. Reserva.
2. En un bowl mezcla la pulpa de maracuyá con la leche de coco hasta conseguir una mezcla homogénea. Reserva.
3. Baña la fruta con el aderezo de maracuyá y decora con unas hojitas de menta fresca. Disfruta.

Huevos revueltos con salmón

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 1

Desayuno ideal para empezar el día con una dieta rica y balanceada llena de sabor.

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 rebanada de salmón ahumado
- 1 huevo batido
- 1 cda. de eneldo fresco y picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de espinaca viva

Procedimiento

1. Calienta una sartén a fuego medio, agrega una cucharada de aceite de oliva con la cebolla, el ajo y el salmón hasta que esté perfectamente bien cocido.
2. Agrega el huevo para que se cocine bien, añade el eneldo y sazónalo.
3. Retira la preparación de la sartén, sirve con espinaca viva y un toque de aceite de oliva. Disfruta.

Paletas de frutas naturales

TIEMPO: 4 horas

PORCIONES: 4

Ideales para llenar el antojo de medio día. Si te gusta lo picosito puedes agregar un toque de chile en polvo para hacerlas más deliciosas.

Ingredientes

- 1 mango (*sólo la pulpa*)
- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de fresas fileteadas
- 1 kiwi cortado en rodajas
- ¼ de taza de mora azul
- ¼ de taza de chile en polvo (*opcional*)

Procedimiento

1. Licúa el agua con el mango hasta dejar una mezcla tersa.
2. Sirve la mezcla anterior en moldes para paletitas y rellena con la fruta cortada.
3. Congela durante 2 horas o hasta que esté perfectamente bien congelado.
4. Retira de congelación, acompaña con frutas de tu preferencia o las mismas del relleno.
5. Refréscate y disfruta.

Sopa de verduras y kale

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 2

Antes de empezar la comida del día es ideal tomar primero una sopita para preparar el estómago para la digestión.

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca fileteada
- 1 ramita de apio cortada en cubitos
- 1 taza de poro picado
- 1 cda. de ajo finamente picado
- 1 taza de champiñones fileteados
- 1 taza de setas fileteadas
- 2 tazas de kale
- ½ hinojo cortado en bastones
- 6 tazas de caldo de res
- sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de almendra

Procedimiento

1. Calienta una olla mediana profunda a fuego medio, agrega el aceite de oliva, la cebolla y el apio hasta que suelten el aroma. Añade el poro, el ajo y los champiñones con las setas hasta que empiecen a soltar el jugo. Agrega el kale hasta que suavice con el hinojo. Cocina durante 5 minutos más.
2. Rellena con el caldo de res y sazona a tu gusto. Cocina hasta que suelte el hervor, tapando para evitar que evapore.
3. Sirve en un plato hondo con un poco de kale fresca al final y almendras fileteadas. Disfruta.



Tortitas de res en salsa verde

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 6

Deshebra la carne lo más delgadita posible para que se comprima bien a la hora de hacer las tortitas y queden increíbles

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva (*prensado en frío*)
- 3 dientes de ajo corados en tercios
- 1 cebolla blanca cortada en trozos
- ½ manojo de cilantro
- 2 chiles morita
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de comino
- 1 kg. de tomates cortados en cuartos
- 1 taza de caldo de verduras
- 3 tazas de carne de res cocida y deshebrada
- 2 huevos batidos
- 1 taza de harina de coco
- ¼ de taza de aceite de coco

Procedimiento

1. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva y cocina el ajo y la cebolla blanca hasta que queden transparentes.
2. Agrega el cilantro con todo y tallo, el chile morita y sazona con sal y comino. Añade el tomate verde y cocina durante 10 minutos.
3. Incorpora el caldo de verduras, deja que suelte el hervor y cocina 10 minutos más. Retira del fuego, enfría y licúa perfectamente.
4. En un bowl, mezcla la carne deshebrada con el huevo y la harina de coco. Forma tortitas perfectamente bien comprimidas y reserva.
5. Calienta una sartén a fuego medio, agrega el aceite de coco y fríe las tortitas hasta que estén doradas. Escurre sobre papel absorbente y sirve con la salsa.

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with sliced, roasted plums. The plums are cut in half, revealing a golden-orange interior. A vanilla bean is placed diagonally across the plums. The bowl is set on a red and white striped cloth. The background is a warm, wooden surface.

Ciruelas asadas con naranja vainilla y pistaches

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 2

Las ciruelas son perfectas para ayudar al estómago a tener un mejor funcionamiento.

Ingredientes

PARA LA MIEL

- ½ taza de piloncillo troceado
- ⅓ de taza de agua
- 2 piezas de anís estrella
- ½ raja de canela
- ⅛ de cdita. de clavo en polvo

PARA LAS CIRUELAS

- 4 ciruelas cortada a la mitad (sin hueso)
- ¼ de taza de coco rallado

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Calienta una olla a fuego alto con el piloncillo y el agua, agrega el anís estrella, la canela en rama y el clavo en polvo. Reduce la preparación hasta formar una miel. Reserva
3. En un recipiente para horno agrega las ciruelas y baña con la miel. Cocina durante 30 minutos hasta que se impregne el sabor de la miel a las ciruelas y se suavicen.
4. Sirve y decora con anís y coco rallado.

día 7

desayuno

Ensalada de nopales curados

Batido de plátano con jengibre y leche de coco

colación

Snack de brochetitas de frutas

comida

Pescado empapelado con ensalada de ejotes

cena

Aguacate relleno de tinga de pollo

Ensalada de nopales curados

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 1

El curado es una forma deliciosa de preparar los nopales ya que quedan con un color verde brillante y un sabor increíble.

Ingredientes

PARA EL ADEREZO

- ½ taza de jugo de limón para aderezo
- 1 taza aceite de oliva (*prensado en frío*)
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. miel de abeja
- sal y pimienta al gusto

PARA LOS NOPALES

- 2 nopales cortados en tiras
- ½ taza sal de grano
- ¼ de cebolla morada fileteada
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 taza de jitomate cortado en cubitos
- 1 pizca de orégano

Procedimiento

1. Agrega a la licuadora el jugo de limón con el aceite de oliva, el ajo y la miel de abeja; sazona con sal y pimienta y licúa perfectamente bien para que los ingredientes se incorporen. Reserva la preparación.
2. En un bowl agrega los nopales cortados con la sal de grano y frótalos hasta que tengan una consistencia suave y tomen un color verde brillante.
3. Enjuaga los nopales con abundante agua para evitar que estén salados en exceso. Escurre los nopales para quitarles la baba.
4. En un bowl mezcla los nopales con la cebolla morada, el cilantro y el jitomate. Sazona con un poco de orégano al gusto.

Batido de plátano con jengibre y leche de coco

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 1

Desayuno ideal para empezar el día con una dieta rica y balanceada llena de sabor.

Ingredientes

- ½ pieza de plátano
- ½ taza de mora azul
- 2 tazas de leche de coco
- 2 cdas. de miel de agave
- 1 cda. de jengibre

Procedimiento

1. Agrega a la licuadora el plátano, las moras azules, la leche de coco y la miel de agave. Añade jengibre a tu gusto.
2. Licúa perfectamente bien. Sirve en un vaso y disfruta.



Pescado empapelado con ensalada de ejotes

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 4

Puedes cocinar la carne de 5 a 15 minutos para que quede bien cocida, recuerda que después de cocinar tu carne debes dejarla reposar antes de cortar para evitar que se desjague.

Ingredientes

PARA LA SALSA

- 2 tazas de tomate
- ½ taza de jugo de limón
- 1 chile habanero asado
- 1 diente de ajo asado
- 1 cdita. de sal

PARA EL PESCADO

- 4 filetes de pescado
- 2 cditas. de aceite de oliva
- 4 pizcas de sal
- 4 limones amarillos cortados en rodajas
- ½ cebolla morada cortada en tiras
- 4 chiles serranos
- 4 cdas. de cilantro fresco
- ¼ de taza de epazote cortado en tiras

PARA LA ENSALADA DE EJOTES

- 1 taza de ejote
- 4 cditas. de aceite de oliva
- 4 pizcas de sal

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Agrega a la licuadora el tomate, el jugo de limón amarillo, el chile habanero, el ajo y la sal. Licúa perfectamente bien.
3. Extiende un papel de aluminio con papel encerado encima, agrega el pescado y barniza con el aceite de oliva, agrega la sal, la salsa, las rodajas de limón, la cebolla, los chiles, el cilantro y el epazote. Cierra y hornea alrededor de 20 minutos.
4. En una ollita con agua hirviendo y sal, cocina 5 minutos los ejotes hasta que estén cocidos. Escurre y reserva.
5. Sirve el pescado con los ejotes sazonados con aceite de oliva y sal.

Snack de brochetitas de frutas

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 2

Utiliza frutas de temporada para que sean fáciles de encontrar y más sabrosas.

Ingredientes

- 1 taza de sandía cortada en cubitos o corazones
- 1 taza de coco cortado en cubitos o corazones
- 1 taza de kiwi cortado en cubitos o corazones
- ¼ de taza de mora azul

Procedimiento

1. En un palito de brocheta inserta la fruta, intercala la sandía, después el coco, después el kiwi y entre cada fruta inserta una mora azul.
2. Refrigerera la fruta y lleva tu snack a cualquier parte.
3. Disfruta.

Aguacate relleno de tinga de pollo

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 2

Esta preparación la puedes llevar a donde quieras para disfrutar en cuanto te dé un poco de hambre.

Ingredientes

PARA LA SALSA

- 4 jitomates
- ¼ de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 chile chipotle seco
- sal y pimienta al gusto

PARA EL POLLO

- 1 cda. de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca fileteada
- ½ pechuga de pollo deshebrada
- 1 hoja de aguacate

PARA SERVIR LOS AGUACATES

- 2 aguacates
- 3 hojas de cilantro
- ¼ de cebolla morada rebanada
- 1 chile serrano cortado en rodajas

Procedimiento

1. Precalienta en horno a 180° C.
2. Licúa el jitomate con la cebolla blanca, el ajo y el chile chipotle. Sazona y reserva.
3. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva, sofríe la cebolla con la pechuga de pollo, agrega la preparación de la licuadora con una hojita de aguacate y cocina durante 20 minutos o hasta que reduzca el líquido. Reserva.
3. Rellena los aguacates con la tinga y hornea durante 10 minutos.
4. Sirve los aguacates con unas hojitas de cilantro, tiras de cebolla morada y rodajitas de chile serrano.