

Las **mejores** **recetas** *de*



Salud Salud
Con Mercedes López

Mercedes López-Birlain



Apasionada por la comida saludable y la vida en balance. Toda la vida mi interés por la nutrición ha sido inminente y fue cuando me certifiqué como Health Coach por el Institute of Integrative Nutrition de Nueva York, que mi deseo por lograr el equilibrio en mi vida y poder transmitir hábitos saludables a todo el mundo incrementó de una forma exponencial.

Soy Mamá de dos niñas y 1 niño que todos los días motivan mi deseo de ser feliz, saludable y congruente para poder ser su mejor ejemplo.

Certificada en Trofología por el iNat y en Alimentación durante los primeros 1000 días de vida por la Asociación de Consultores Internacionales en Lactancia Materna en Perú. Cuento con cursos online por la Universidad infantil de Alimentación infantil y cocina, así con también Introducción a la alimentación y la salud.

Soy Creadora de “Salud Salud” un proyecto en redes sociales, cuyo principal objetivo es informar a todas las personas acerca de las mejores opciones para lograr una vida saludable tanto para ellas como para sus hijos.

Autora del recetario “Lonches saludables” en donde ofrezco 6 semanas de sencillas, prácticas, nutritivas y deliciosas recetas para que tus hijos estén bien alimentados en sus horas escolares y tu no te rompas la cabeza pensando en que mandarle diariamente.

*Emprendedora y creadora de la app **Saludómetro** la cual es una herramienta gratuita que busca interpretar de manera correcta y objetiva las etiquetas de los productos alimenticios a través de un sencillo proceso de escaneo al código de barras.*

Mi misión es transformar la salud de los Mexicanos, lograr crear conciencia en el impacto que tiene una buena alimentación en el cuidado de tu salud. Informar a los padres para así garantizar la salud de nuestros niños.

Desayunos



MOLLETES DE PORTOBELLO



Ingredientes:

- Hongos portobello.
- Frijoles.
- Queso mozzarella rallado.
- Jitomate.
- Aguacate.
- Cebolla.

Preparación:

1. Cocina los portobellos por ambos lados con un poquitito de agua en un sartén cerrado.
2. Calienta y aplasta los frijoles.
3. Agrega el queso, el jitomate, aguacate y cebolla. Puedes acompañar con alguna salsa.

WAFFLES CON FRESAS

Ingredientes:

- 1 taza de avena molida.
- 1/2 taza de leche de almendra.
- 1 huevo.
- 5 fresas.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 1 scoop de monk.

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Vierte la mezcla en la wafflera. Una vez que esté en la wafflera, puedes agregar trozos de fresa o de tu fruta favorita en la mezcla.
3. Decora con el topping que quieras, puede ser miel de maple, almendras, frutas, mermelada natural, crema de cacahuete, etc.



Añade cacao a la mezcla para hacerlos de chocolate, pero recuerda medir los toppings.

TOASTS DE CAMOTE



Ingredientes:

- Rebanadas de camote de 1/2 cm.
- Tus toppongs favoritos.

Preparación:

Mete las rebanadas en el tostaor o hazlas en la parrilla. Cuando estén a tu gusto de crunchy saca y decora con el topping que quieras. ¡Listo!.

ROLES DE CANELA

Ingredientes:

MASA:

- 1 taza de yogur griego.
- 2 taza de harina de avena.

RELLENO:

- 1/2 taza de azúcar de coco.
- 1/4 de taza de canela en polvo.

GLASEADO:

- Leche de coco de lata.
- Monk y vainilla.

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes de la masa y aplana en una superficie limpia y enharinada.
2. Barniza con aceite de coco o ghee y espolvorea con los ingredientes del relleno por ambos lados.
3. Mezcla los ingredientes del glaseado y hierva ligeramente. Vierte encima de los rollos.



AVENA DE PAY DE MANZANA



Ingredientes:

- 1 manzana chica picada.
- 1/2 taza de avena.
- 1/2 cucharadita de ghee.
- 1 cucharadita de canela.
- 3 dátiles.
- Agua hirviendo.
- Leche de almendra.
- Crema de almendra.

Preparación:

1. Hidrata los dátiles en el agua hirviendo. En un sartén derrite el ghee y cocina la manzana con canela. Hierve la avena con 1/2 taza de leche de almendra.
2. Cuando esté lista la manzana y la avena, licúa los dátiles con 3 cucharadas del agua en la q los hidrataste. Integra todos los ingredientes (menos la crema de almendra) en el sartén para que se integren. Sirve y agrega la crema de almendra.

TAMALES VEGANOS – 0 CARBS

Ingredientes:

- 1 cucharada de orégano.
- 1/4 de taza de aceite vegetal.
- Hojas de maíz.
- 1/2 cucharada de sal de ajo.
- 2 cucharadas de chía hidratada.
- 1 coliflor.

Preparación:

1. Coloca las hojas de elote en el agua para que se suavicen.
2. Exprime muy bien la coliflor y muélela en el procesador como si fueras a hacer arroz de coliflor. Cocínala en el sartén por 10 min. moviendo constantemente y deja enfriar.
3. Coloca en una bolsa para lechada y exprímela completamente, mezcla la masa con el resto de los ingredientes menos el relleno.
4. Coloca la masa en la hoja de elote, ponle el relleno y tapa con más masa. Envuelve la hoja y cocina al vapor por 10 o 12 min.



Para el relleno utiliza tus combinaciones favoritas, puedes hacerlos dulces o salados.

SANDWICH DE HIGO



Ingredientes:

- Pan Ezequiel.
- Aguacate.
- Requesón y queso de cabra.
- Higo.

Preparación:

Arma tu sandwich con los ingredientes.

Puedes tostar los panes antes de armarlo o calentarlo en el sartén.

Acompaña con espinaca baby, puedes aderezar con un poco de reducción de balsámico.

TORTAS DE HUEVO

Ingredientes:

- 3 huevos.
- 5 ramas de cilantro picado.
- 1/2 taza de chícharos.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- Sal de mar y pimienta.

Preparación:

1. Sofríe un poco la cebolla en el sartén. Luego mezcla todo y hornea de 5 a min.

¡Listo! Así de fácil y rápido está esta opción saludable para desayunar o para el lunch de tus hijos.



Puedes agregar las verduras que más te gusten, chile o queso para darles otro sabor.

SMOOTHIE BOWL DE MAMEY



Ingredientes:

- 1 taza de mamey congelado.
- 1 taza de leche de almendra.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 cucharadita de hemp.
- Hielo.
- 1 cucharada de colágeno hidrolizado

Preparación:

Todo a la licuadora a velocidad máxima hasta tener una consistencia como de helado.

De topping puedes poner granola sin azúcar, crema de cacahuete, coco, arándanos o lo que quieras!.

TOAST DE HUEVO POCHADO

Ingredientes:

- Pan de granos germinados.
- Hojas de lechuga o espinaca.

GUACAMOLE:

- 1 aguacate maduro.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 jitomate picado.
- 3 ramas de cilantro picado.
- 1 limón.
- Sal con ajo.
- Pimienta.

HUEVO POCHADO:

- 1 huevo.
- 1/2 lt de agua hirviendo.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- Sal de mar.
- Pimienta.

Preparación:

1. Hierve el agua y agrega el vinagre, con una palita de cocina revuelve el agua para formar un remolino. Vierte el huevo en el remolino, mueve el agua con cuidado en círculo y retira a los 3 min. Saca con un cucharón con agujeros y salpimienta.
2. Mezcla todos los ingredientes del guacamole y sirve.



PAN FRANCÉS ESTILO ROLL DE CANELA



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral.
- 2 cucharadas de yogurt griego.
- 1 huevo.
- 1/4 de taza de leche de almendra.
- 1 cucharada de canela.
- 1/2 cucharadita de vainilla.
- 1 cucharadita de monk o gotas de stevia.
- 2 cucharadas de crema de almendra.

Preparación:

1. Bate el huevo con la leche y media cucharada de canela en polvo. Sumerge los panes por ambos lados y cocina en un sartén antiadherente.
2. Por otro lado mezcla el yogurt, el resto de la canela, la vainilla, la crema de almendra y el monk. Cuando esté listo el pan, unta un poco de esta mezcla por un lado y enrrolla. Regresa al sartén para que cierre bien.

EntRADas



DOBLE HUMMUS BLAST

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos remojados y cocidos.
- 3 cucharadas de tahini.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de un limón.
- Sal de mar.
- 1/2 diente de ajo.

Preparación:

1. Muele todo e integra hasta obtener una pasta homogénea. Para el de aguacate sólo integra 1 aguacate maduro y listo.

Acompaña con verduras como zanahorias o pepinos o tostadas de maíz.



TORTILLAS DE AVENA

Ingredientes:

- 2 tazas de avena molida.
- 1/2 taza de leche de almendra.
- 4 cucharadas de aceite de coco derretido.
- Pizca de sal.

Preparación:

1. Incorpora los ingredientes líquidos con la avena molida poco a poco hasta formar una masa. Puedes usar harina blanca para que no se pegue.
2. Forma bolitas y con una bolsa de plástico aplánalas con un rodillo hasta que queden delgaditas.
3. Calientalas en el comal por 1 o 2 min. y listo, acompaña tus platillos favoritos con estas tortillas saludables.



QUESO DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1 taza de bagazo de almendra.
- 1 cucharadita de levadura nutricional.
- 1 pizca de sal.
- 1/2 cucharada de vinagre de manzana.
- Jugo de medio limón.
- 1/4 de tomillo.
- 1/4 de orégano.

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes con las manos. Compacta muy bien todo formando un círculo así en forma de queso.
2. Envuelve en una servitoalla y refrigera por dos horas antes de comer.

¡Aprovecha y haz leche de almendra!:

Remoja 1 taza de Almendras por toda la noche. En la mañana retira la cáscara y licúa con 1 lt de agua y una pizca de sal de mar. Cuela con una manta de cielo ó una bolsa para lechada y listo!



Sopas



CREMA DE BETABEL



Ingredientes:

- 1 betabel grande.
- 1/4 de cebolla.
- 1 lt de agua.
- 10 almendras ó nueces de la India.
- 2 cucharadas de consomé vegano.
- Limón.
- Cilantro
- Chorruto de leche de almendra.

Preparación:

1. Hierva el betabel, las Almendras y la cebolla en el agua ya con el consomé vegano. Ya que está suave
2. Licúa a velocidad alta para que quede súper tersa. Regresa a hervir y coloca 2 ramas de cilantro completas.
3. Hierva 5 min más. Sirve con un poco de limón , cilantro fresco picado, un chorruto de leche de almendra y almendras fileteadas.

POZOLE

Ingredientes:

- 1 pollo orgánico.
- 1/2 bolsa de maíz blanco pozolero.
- 1/2 cebolla blanca grande.
- 3 chiles guajillo secos limpios sin venas ni semillas.
- 1/2 cucharada comino en polvo.
- 1 diente de ajo.
- Sal de mar y pimienta negra al gusto.

Preparación:

1. En una olla hierva la cebolla, el ajo y el pollo por 1 hora aprox. Cuando esté listo el pollo sácalo y deshebralo, también saca la cebolla y el ajo.
2. Saca 2 tazas de agua donde hirvió el pollo y colócala en la licuadora con los chiles, el comino, el ajo y la cebolla. Cuélala de regreso a la olla con el resto del caldo.
3. Agrega el pollo, el maíz, una cucharada de consomé de verduras orgánico y sal de mar. Hierva nuevamente.
4. Sirve caliente, puedes acompañarlo con rábano picado, lechuga, orégano, limón, Tajín y aguacate.



SOPA DE CEBOLLA



Ingredientes:

- 1 cebolla grande cortada en juliana.
- 1/4 de taza de vino blanco.
- 1 cucharadita de ghee.
- 1 chorrito de aceite de oliva.
- 800 ml de agua.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 cucharadita de consomé vegano.
- Queso Oaxaca.
- Sal de mar y pimienta.

Preparación:

1. Derrite la mantequilla con el aceite y sofríe la cebolla hasta que cambie de color.
2. Agrega el vino, el agua, el consomé, sal de mar y un poco de pimienta.
3. Deja hervir por 20 min aprox. Sirve con un trozo de queso y un pan tostado.

SOPA DE FRIJOL

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de frijoles cocidos.
- 1/4 de cebolla.
- 2 ramas de cilantro o epazote.
- 2 - 3 tazas de agua o consomé.
- Sal de mar.
- Pimienta.
- 2 tortillas.
- Aguacate.
- Chile ancho.
- Queso de almendra o kefir.

Preparación:

1. Licúa los frijoles con el agua y la cebolla.
2. Hierva el caldo junto con las ramas de epazote o cilantro. Sazona con sal de mar y pimienta.
3. Corta 2 tortillas en tiras delgadas y colócalas en el horno por 15 min a 150° ó en el sartén sin aceite ni nada hasta que estén crujientes.
4. Sirve con aguacate, chile ancho, las tortillas y un poco de kefir o queso de almendra.



SOPA DE ELOTE



Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 3 elotes amarillos.
- 1/4 de cebollas.

Preparación:

Hierve en 1lt de agua los elotes y la cebolla.

Desgrana los elotes ya cocidas y reserva 1/2 taza. Lo demás licúalo con el agua en donde lo herviste y agrega un chorrito de leche de almendra, sal, pimienta y consomé de verduras. Hierve otro poco y agrega los granitos que guardaste para darle textura.

MAC & CHEESE VEGANO

Ingredientes:

- 300 g de pasta de coditos integral.
- 1 camote chico cocinado al vapor.
- 1/2 taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1 cucharada de tahini.
- 3 cucharadas de levadura nutricional.
- Sal de mar.
- Pimienta negra.
- Gotitas de limón.

Preparación:

1. Hierva la pasta según las instrucciones del empaque.
2. Licúa todos los ingredientes de la salsa y agrega a la pasta cuando esté lista.

Si quieres que sea vegana, derrite un poco de mantequilla vegana encima y espolvorea un poco de pimienta molida fresca.



También puedes derretirle un poco de ghee y pues espolvorear queso parmesano.

PASTA ALFREDO VEGANA



Ingredientes:

- 2 dientes de ajo.
- 1 taza de nuez de la india remojadas.
- 1 taza de papa.
- 1 taza de leche de almendras natural sin azúcar.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- Jugo de 1 limón.
- 1 paquete de pasta.
- 1 taza de brócoli.

Preparación:

1. Pica la papa y pon a cocer junto con el brócoli.
2. Hierva la pasta según el empaque. En cuanto esté suave la papa mezcla todos los ingredientes (menos la pasta obviamente) en la licuadora hasta formar una crema con una consistencia cremosa.
3. Calienta un poco la salsa en una olla y agrega la pasta ya escurrida. Sirve espolvoreando pimienta y perejil.

Platos fuertes



TORTITAS DE QUINOA CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1 zanahoria.
- 2 ramitas de perejil.
- Sal de mar.
- 1 calabacita.
- 1/2 taza de avena molida.
- 1/4 de cebolla.
- 1 taza de quinoa hervida.

Preparación:

Moler todos los ingredientes en el procesador y formar esferas, calentar directo en un sartén anti adherente y cocinar por ambos lados.



MILANESA DE BERENJENA



Ingredientes:

- 1 berenjena.
- Empanizador de garbanzo ó maíz.
- 1 huevo (opcional).

Preparación:

1. Rebana la berenjena a lo largo con una mandolina (más o menos de 1/2 cm de ancho). Sumérgelas en agua con limón y sal una hora. Escúrrelas y seca con un trapo limpio.
2. Pásalas por el empanizador y “fríelas” en el sartén con poquito aceite de oliva. Si las quieres vegetarianas bate el huevo y pásalas primero por el huevo y luego por el empanizador y luego al sartén.

TACOS DE TINGA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 4 zanahorias ralladas.
- 3 jitomates.
- 1/4 de cebolla.
- 1/2 diente de ajo chico.
- Hojas grandes de laurel.
- 2 ramas de cilantro.
- Tortillas.
- Aguacate.

Preparación:

1. Licúa el jitomate, cebolla y ajo con un poco de sal de mar.
2. Hierva la zanahoria con el caldo y agrega las ramas de cilantro y las hojas de laurel completas (para retirar al servir). Deja que se consuma el líquido y se suavice la zanahoria. Sirve con cilantro, aguacate y una buena salsa.



CEVICHE DE LENTEJAS



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas, sin caldo.
- 2 limones.
- 1/4 de cebolla.
- 4 ramitas de cilantro.
- Chile serrano.
- Aguacate.
- 1 jitomate.

Preparación:

Pica las verduras, mezcla todo, agrega el limón y ¡listo para disfrutar!.

Puedes agregar chile poquín para otro sabor.

NUGGETS DE POLLO CON QUINOA



Ingredientes:

- 1 taza de quinoa previamente hervida.
- 2 pechugas de pollo cortadas en cuadritos.
- 1 huevo.
- Harina de trigo integral.
- Sal y pimienta.

Preparación:

1. Pasa los cuadritos de pollo por la harina de trigo, luego por el huevo y después por la quinoa.
2. Ponlos en una charola para hornear y hornéalos por 20 min. a 180°.

Puedes darles la vuelta para que se cocinen del otro lado. Si tienen una rejilla mejor.

CHILE ANCHO RELLENO



Ingredientes:

- Chile ancho seco.
- Frijoles
- Queso de cabra.

Para la salsa:

- Chipotle.
- Kefir.

Preparación:

1. Hidrata en agua caliente los chiles por 20 min aprox, ábrelos y quita venas y semillas. Rellena con frijoles y queso, cierra con un palillo y reserva.

Para la salsa:

1. Licúa el kefir con el chipotle.
2. Coloca en un sartén, calienta y agrega los chiles a que se cocinen unos minutos en la salsa.

PECHUGAS RELLENAS

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo aplanadas.
- 8 hojas de espinaca.
- 1 puño de verdolagas.
- 1/4 de cebolla.
- 1 ajo.
- Sal de mar y pimienta.
- Queso.

Preparación:

1. Sofríe en aceite de oliva la cebolla y el ajo, luego agrega las verduras picadas, sal y pimienta.
2. Deja que se suavicen y luego rellena las pechugas (aplanadas) y enrolla y directo a la plancha con un poquito de aceite de oliva para que se doren.



MOLOTES DE PLÁTANO MACHO



Ingredientes:

- 2 plátanos machos.
- 1 taza de frijoles.
- Flor de calabaza.
- Champiñones.
- Un poco de queso Oaxaca.
- Cebolla.

Preparación:

1. Hierva los plátanos sin cáscara hasta que cambien de color. Sácalos y aplástalos.
2. Forma bolitas y aplástalas como si fueran tortillas. Rellena con los ingredientes que quieras.
3. Cierra los molotes y cocínalas en freidora de aire o al sartén con poco aceite de aguacate. Sirve con lechuga, jitomate, aguacate y salsa verde!.

TATAKI DE ATÚN

Ingredientes:

- 2 filetes de atún.
- 1/4 de taza de salsa tamari.
- 2 cm de jengibre fresco rallado.
- Jugo de 1 limón grande.
- Pizca de monk fruit o azúcar de coco.
- Salsa Siracha al gusto.
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí.
- Ajonjolí.
- Cebollín finamente picado.

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes menos el atún.
2. Pica los filetes de atún en cubos.
3. Mezcla con la salsa y deja marinar por 20 min antes de servir.



PESCADO EN SALSA DE AJO



Ingredientes:

- 3 dientes de ajo medianos.
- 1/4 taza de cilantro y perejil picado.
- Sal de mar.
- 2 cucharadas de aceite de aguacate.
- 2 cucharadas de vinagre blanco.
- 3 filetes de pescado blanco.

Preparación:

1. Pica finamente todos los ingredientes y mezcla en un bowl.
2. Coloca los filetes de pescado en un refractario y coloca toda la salsa encima.
3. Hornea por 25 min aprox.

Postres & Snacks



ENERGY BALLS



Ingredientes:

- 1 taza de berries congeladas.
- 1/2 taza de semillas de girasol.
- 1 taza de avena.
- 1/2 taza de harina de coco.
- 1 pizca de sal.
- 1/2 taza de dátiles.
- Coco deshidratado.
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido.

Preparación:

1. Todo al procesador menos el coco deshidratado.
2. Una vez que estén todos los ingredientes integrados forma bolitas y empaniza con el coco.
3. Refrigerera.

¡Ya están listas para disfrutar!

DONAS DE CHOCOLATE



Ingredientes:

- 1 1/2 taza de avena.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1 plátano chico.
- 1 taza de leche de almendra.
- 3 cucharadas de cacao.
- 3 cucharadas de azúcar de piloncillo ó monk.
- 3 cucharadas de yogurt griego.

TOPPING:

- 1/2 tableta de chocolate amargo 80%.
- 1/4 de taza de leche de coco de lata.

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes de la masa.
2. Vierte la mezcla en moldes previamente engrasados.
3. Para el topping derrite el chocolate a baño María. Incorpora poco a poco la leche, revolviendo constantemente.
4. Agrega el tooping en los moldes.
5. Hornea por 20 min. a 180°.

GELATINA DE YOGURT Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 3 tazas de yogurt griego.
- 2 tazas de frutos rojos congelados.
- 3 cucharadas de monk fruit o miel de maple.
- 2 sobres de grenetina.
- 1 taza de agua.

Preparación:

1. Hidrata la grenetina en el agua, cuando veas que ya espesó el agua, métela al micro en intervalos de 10 seg. Hasta que se derrita.
2. En la licuadora mezcla todos los ingredientes (también la grenetina hidratada) luego enmolda y refrigera por dos horas.



Haz una salsita de las mismas berries hervidas con un poco de vainilla y monk.



GALLETAS VEGANAS DE COCO

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de harina de coco.
- 1 1/2 tazas de harina de almendra.
- 2 cucharadas de mantequilla de coco.
- 2 tapas de vainilla.
- 3/4 de taza de miel de maple.
- Pizca de sal de mar.

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes formando cuadritos.
2. Hornea a 150° por 15 min. de un lado, voltea y hornea por 10 min. el otro lado.
3. Deja enfriar y ¡disfruta!. Son una excelente opción para el lunch de los niños o para un postre saludable.

Puedes sustituir la miel de maple por miel de monk para hacerlos keto.

CHEESE CAKE DE MATCHA

Ingredientes:

RELLENO:

- 2 huevos.
- 450g de queso ricotta.
- 1 taza de nueces de la India remojadas.
- Jugo de un limón.
- 2 cucharadas de matcha.
- 1/4 de taza de monk fruit.
- 1/4 de taza de miel maple.
- 1 tapita de vainilla.
- 1/2 cucharadita de sal de mar.
- 2 cucharadas de harina de tapioca.

CRUST:

- 1 taza de dátiles.
- 1/2 taza de almendras ó crema de almendra.
- 1/2 taza de amaranto.
- 1 tapita de vainilla.
- Pizca de sal.



CHEESE CAKE DE MATCHA

Preparación:

CRUST:

1. Mezcla todo en el procesador hasta que se integren bien los ingredientes.
2. Esparce sobre un molde previamente engrasado y hornea por 15 min.

RELLENO:

1. Mezcla todo en la licuadora y coloca en el molde con la costra ya horneada.
2. Coloca un refractario más grande que tu molde y agrégale agua como a 3/4 partes, adentro coloca el molde y mete al horno (para que se hornee a baño María).
3. Hornea por 40 min a 180°.
4. Deja enfriar, decora y refrigera.



PALETAS BICOLOR



Ingredientes:

- Fresa molida.
- Lulo molido.
- Mango molido.
- Monk fruit.
- Agua.

Preparación:

1. En moldes para paletas heladas agrega la primer capa de lulo o mango molido, añade el monk fruit y revuelve. Si es necesario agrega sólo un chorrito de agua.
2. Mete al congelador por una hora.
3. Agrega la segunda capa de fresa molida. Recuerda agregar sólo un chorrito de agua.
3. Pon el palito con tapa y mete al congelador por 3 horas.

¿Disfruta!. Puedes usar las frutas que quieras y crear paletas de diferentes sabores.

MAZAPANES SALUDABLES

Ingredientes:

- 3/4 de taza de crema de cacahuete ó cacahuates tostados sin sal.
- 1/2 taza de amaranto.
- 2 cucharadas de fruto del monje ó azúcar de coco.
- 1 cucharada de vainilla.

Preparación:

1. Procesa todo a una velocidad media para que se integre pero que el amaranto no se haga polvo.
2. Extiende la masa de 1cm aprox. en una charola con papel encerado y mete al refri por 1 o 2 hrs para que se endurezca.
3. Corta con moldes para galletas o una copa y ¡disfruta!.



Puedes hacerlos de nuez, almendra o el ingrediente que quieras.

DÁTILES RELLENOS

Ingredientes:

- Dátiles.
- Crema de cacahuate.
- Crema de almendras.
- Almendras fileteadas y enteras.
- Chocolate amargo 80%.

Preparación:

1. Retira la semilla del dátil.
2. Mete un poco de la crema de almendra en una bolsa de plástico con un corte en la esquina. Haz lo mismo con la crema de cacahuate.
3. Rellena los dátiles con la crema de almendras, crema de cacahuate o con las almendras completas.
4. Derrite a baño María el Chocolate amargo 80%.
5. Sumerge los dátiles en el chocolate derretido, sácalos y colócalos en una charola con papel antiadherente y espolvorea la almendra fileteada. Refrigera por 1 hora.



FRESAS CUBIERTAS

Ingredientes:

- Fresas.
- Uvas.
- Rebanadas de pera.
- Plátano.
- Chocolate amargo.
- Gotas de Stevia ó Monk (opcional).

Preparación:

1. Derrite el chocolate a baño María.
2. Cubre las frutas con el chocolate derretido.
3. Pása suavemente las frutas por el topping a tu gusto.
4. Refrigera para que se endurezca el chocolate nuevamente.

¡Disfruta como snack!



MATCHA CHEESE CAKE VEGANO

Ingredientes:

RELLENO:

- 2 tazas de nueces de la India remojadas.
- 1 cucharada grande de matcha.
- 1/4 de cucharada de espirulina.
- 1 taza de leche de coco de lata.
- 1/4 de taza de monk.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 chorrito de vainilla.
- 1 limón grande con su rayadura y jugo.

CRUST:

- 1 taza de dátiles.
- 1 taza de almendras.
- 1 pizca de sal de mar.
- 1 cucharada de cacao en polvo.
- 1 chorrito de vainilla.

Preparación:

CRUST:

1. Muele todo y cuando tengas una masa espárcela por todo el molde previamente engrasado. Refrigera

RELLENO:

2. Mezcla todo y vierte en el molde, congela mínimo 4 horas. Desmolda y decora. Puedes utilizar frutos rojos, coco o lo que más te guste.

¡Disfruta!

MATCHA CHEESE CAKE VEGANO



ENERGY BALLS DE CHOCOLATE



Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso.
- 1/2 taza de avena.
- 1/4 de taza de chispas de chocolate amargo.
- 1/2 cucharadita de sal de mar.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1/2 taza de nueces pecanas o almendras.

Preparación:

1. Todo al procesador hasta que se trituren y junten los ingredientes.
2. Forma bolitas.
3. Refrigerera para darles firmeza.

Puedes guardar en tu despensa ¡hasta por 15 días!.

No hace falta agregar aceite, ya que la nuez suelta aceite y con eso se unen super fácil los ingredientes.

PANQUES VEGANOS

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena.
- 1 taza de leche vegetal.
- 3 scoops de monk ó stevia.
- 2 cucharadas de vainilla.
- 1/4 de taza de crema de cacahuete.
- 1 taza de moras.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 1 scoop de proteína vegana de vainilla.
- 2 cucharadas de polvo de goji berries.
- 1/2 taza de chia hidratada.
- Pizca de sal de mar.

Preparación:

1. Mezcla todo en la licuadora menos las moras. Ya que se integraron los ingredientes agrega las moras y revuelve suavemente para que no se deshagan.
2. Coloca en moldes para cupcakes previamente engrasados con aceite de coco. Espolvorea arriba de cada panqué un poco de canela y un poco de monk o azúcar. Hornea por 10 min a 180 grados. ¡Listo! Revisa que se hayan cocinado antes de sacar.



DULCE DE LECHE

Ingredientes:

- 1/2 taza de aguamiel de maguey ó miel de maple.
- 1/3 de taza de nueces pecanas.
- 1/4 de taza de aceite de coco derretido.
- 2 cucharadas de vainilla.

Preparación:

1. Tuesta en un sartén ligeramente las nueces. Reserva algunas para decorar.
2. Muele en la licuadora la nuez hasta formar una pasta.
3. Agrega el resto de los ingredientes y licúa hasta que estén bien integrados.
4. Coloca en moldes de silicona y congela por 2 horas.

Cuando lo vayas a comer sácalo 10 min. antes para que no estén congelados.

¡Disfruta!



GALLETAS DE COCO

Ingredientes:

- 1/2 taza de coco deshidratado sin azúcar.
- 3 cucharadas de miel de maple sin azúcar.
- 1/2 taza de avena.
- 1/4 de taza de crema de almendra.
- 1 huevo.

Preparación:

Mezcla todo y hornea por 10 min a 200 grados aprox. ¡Así de fácil y rápido!.



SALTY CARAMEL CHEESE CAKE VEGANO

Ingredientes:

CRUST:

- 1 taza de cacahuates tostados sin sal.
- 2 cucharadas de cacao en polvo.
- 10 dátiles.
- 1 cucharada de aceite de coco.

CARAMELO SALADO:

- 1 taza de dátiles.
- 1/2 taza de leche de ccoco o almendra.
- 1/2 cucharadita de sal de mar.
- 1 tapita de vainilla.

CHEESE CAKE:

- 3/4 de taza de crema de nuez de la india @frutando.mx ó una taza de nuez de la India previamente remojada por 2 hrs.
- 2 limones chicos.
- 1/4 de taza de miel de maple ó de monk fruit.
- 1/4 de taza de leche de almendra.



SALTY CARAMEL CHEESE CAKE VEGANO

Preparación:

CRUST:

1. Todo al procesador, cuida que todo quede bien molido, formando una pasta moldeable.
2. Lo esparces en un molde de pay por la base y los lados hasta que quede una capa delgada y lo congelas un rato mientras preparas lo demás.

CARAMELO SALADO:

1. Licúa todo para integrar los ingredientes.
2. Saca la base del congelador y pon una pequeña capa de caramelo. Regresa al congelador. (guarda un poco del caramelo para decorar).

CARAMELO SALADO:

1. Saca el pay del congelador y coloca esta capa encima. Decora con pedazos de chocolate amargo y unos garabatos de caramelo.
2. Congela por una hora al menos. Antes de servir sácalo del congelador por 15 min. para que se suavice.

¡Disfruta!



ENJAMBRES DE SEMILLAS

Ingredientes:

- Avena.
- 1 clara de huevo.
- Canela.
- Vainilla.
- Arándanos.
- Semillas de girasol.
- Almendras.
- Amaranto.
- Chía.
- Pepitas.
- Miel de agave.

Preparación:

1. Mezcla en un bowl: una cucharada de avena, otra de semillas de girasol, una de almendras, una de amaranto, una de arándanos, una de chía y una de pepitas. Revuelve.
2. Mezcla con la clara de huevo, vainilla, canela y miel de agave.
3. Forma pequeños enjambres en una charola para hornear con papel encerado.
4. Hornea por 10 min. a 150°. ¡Deja enfriar y listo!.



GALLETAS DE AMARANTO Y AVENA

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de avena molida.
- 1/2 taza de amaranto.
- 3/4 de taza de crema de cacahuete.
- 1/2 taza de leche de almendra.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 1 tapa de vainilla.
- 2 cucharadas de miel.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Pizca de sal de mar.

Preparación:

1. Mete todo al procesador y luego forma bolitas y aplástalas ligeramente.
2. Hornea por 10 min a 160° para que queden suaves.

Para hacer galletas de chocolate sólo agrega 1 cucharada de cacao a la mezcla.



Puedes utilizar miel de maple, de agave o de abeja.

ENJAMBRES DE SEMILLAS

Ingredientes:

- Avena.
- 1 clara de huevo.
- Canela.
- Vainilla.
- Arándanos.
- Semillas de girasol.
- Almendras.
- Amaranto.
- Chía.
- Pepitas.
- Miel de agave.

Preparación:

1. Mezcla en un bowl: una cucharada de avena, otra de semillas de girasol, una de almendras, una de amaranto, una de arándanos, una de chía y una de pepitas. Revuelve.
2. Mezcla con la clara de huevo, vainilla, canela y miel de agave.
3. Forma pequeños enjambres en una charola para hornear con papel encerado.
4. Hornea por 10 min. a 150°. ¡Deja enfriar y listo!.



ENJAMBRES DE SEMILLAS

Ingredientes:

- Avena.
- 1 clara de huevo.
- Canela.
- Vainilla.
- Arándanos.
- Semillas de girasol.
- Almendras.
- Amaranto.
- Chía.
- Pepitas.
- Miel de agave.

Preparación:

1. Mezcla en un bowl: una cucharada de avena, otra de semillas de girasol, una de almendras, una de amaranto, una de arándanos, una de chía y una de pepitas. Revuelve.
2. Mezcla con la clara de huevo, vainilla, canela y miel de agave.
3. Forma pequeños enjambres en una charola para hornear con papel encerado.
4. Hornea por 10 min. a 150°. ¡Deja enfriar y listo!.



WWW.SALUDSALUD.NET

