

RECETARIO



www.amatuvida.tv

DESAYUNOS



www.amatuvida.tv



Avena Chai

Vegano / sin gluten / sirve a 1

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de agua o leche de almendras
- 1 pizca de sal de mar
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- Miel cruda de abeja al gusto
- 1 cucharadita almendras fileteadas para adornar
- 1 cucharadita de nueces en pedazos para adornar
- 1 cucharada de coco rallado para adornar

Procedimiento

1. Coloca en una olla a fuego medio el agua o leche con la avena, una pizca de sal y vainilla, llévalo a hervir y cambia a fuego bajo, tapa y déjalo por 15 min
2. Añade más leche de almendras para que quede cremoso
3. Agrega las especias, canela, jengibre, cardamomo, mezcla y adorna para servir con nueces, coco y almendras en pedazos.

Disfruta!!

Tip

Remoja el avena en agua una noche antes, para hacerla más digerible, por la mañana la enjuagas con agua limpia y sigue la receta, si remojas tu avena el tiempo de cocción es menor 10 min.

Beneficios

La avena es uno de los cereales más completos y saludables; aporta energía, vitamina E, B6 y B5, además minerales como hierro, selenio, manganeso y cobre.

Es un cereal que contiene, proteína, fibra y te hace sentir satisfecha.



Huevos con portobello y espárragos

Libre de Gluten / sin granos / ovo lácteo / vegetariana / sirve a 2

Ingredientes

- 2 Hongos portobello medianos sin el tallo
- 1 bonche de espárragos, sin el final del tallo, y cortados a la mitad de manera longitudinal
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Sal de mar y pimienta negra al gusto
- 156g de queso de cabra (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 huevos (idealmente orgánicos)
- 1 cucharada de cebollín picado para servir

Procedimiento

Para hacer la crema de queso de cabra:

Coloca en tu licuadora o procesador de alimentos el queso de cabra, 1 cucharada de agua, jugo de limón, sal, pimienta, 1 cucharada de aceite de oliva, licúa en alta potencia hasta tener una consistencia cremosa. Déjalo aun lado.

Para hacer los hongos y los espárragos:

1. Calienta el horno a 200g
2. Calienta a fuego medio un sartén o plancha
3. Añade aceite de oliva, ajo, sal y pimienta a los espárragos y a los hongos
4. Coloca los hongos y los espárragos en el sartén por 10 minutos, voltear los hongos para que se cocinen igual.
5. Prepara una charola para hornear y coloca los espárragos y los hongos.
6. Rompe los huevos dentro de los hongos, añade un poco de sal y pimienta.
7. Mete al horno por 2 minutos hasta que el huevo este listo.
8. Coloca la crema de queso de cabra encima de los huevos el cebollín y disfruta!!

Beneficios

Los hongos son maravillosos para apoyar tu sistema inmune, el huevo es rico en grasa y proteína, te va hacer sentir satisfecha durante toda la mañana, recuerda que un desayuno alto en proteína te ayuda a bajar de peso y te satisface por un largo periodo de tiempo regulando tu azúcar en sangre.



Scramble de garbanzo

Vegano / sirve a 4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite extra virgen de oliva prensado en frío
- 1 cebolla morada, picada en pedazos pequeños
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 cucharadita de tumeric en polvo
- Pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo, picado
- 3 cucharadas de eneldo o cebollín, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pimienta cayenne o hojuelas de chile (el que le ponen a la pizza)
- 4 rebanadas de jitomate
- 4 rebanadas de pan integral o pan de harina de germinados

Procedimiento

1. Calienta un sartén a fuego medio, añade dos cucharadas de aceite de oliva. Coloca las cebollas en el sartén por 7 minutos hasta que se caramelicen (un poco cafés, sin quemarse)
2. Añade al sartén los garbanzos, caliéntalos y aplástalos para hacer un puré, no los aplastes completamente solo un poco. Añade aceite de oliva y cocina por 7 minutos más.

3. Agrega el tumeric, sal, pimienta, dos cucharadas de agua para que no se seque demasiado y mezcla bien.
4. Coloca el garbanzo a un lado, limpia tu sartén y coloca aceite de oliva, el ajo y déjalo por 20 segundos, añade la mezcla de garbanzo e incorpora el limón y el eneldo o cebollín.
5. Corta una rebanada de jitomate
6. Tuesta tu rebanada de pan
7. Sirve el pan con la rebanada de jitomate y encima la mezcla de garbanzo, adorna con cebollín o eneldo.

Beneficios

Este desayuno es rico en proteína, carbohidrato y grasa de buena calidad, un alimento completo y saludable.



Hot coco cakes

Ovo lácteo vegetariano / Sirve a 2

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de almendra (almendra molida)
- 1 1/2 taza de coco rallado
- una pizca de sal
- 5 huevos (orgánicos)
- 1/3 de leche de almendra o de vaca
- 2 cucharadas de miel
- Fruta en pedazos pequeños, recomiendo fresas, blue berries y frambuesas
- 1 cucharada de aceite de coco

Procedimiento

1. En un bowl mezcla todo los ingredientes secos, harina de almendra, coco y sal
2. En un segundo bowl mezcla todos los ingredientes líquidos, huevos, leche y miel.
3. Agrega los ingredientes líquidos a los secos y mezcla con una pala o en una mezcladora eléctrica
4. En un sartén a fuego bajo agrega aceite de coco y añade una cucharada grande de la mezcla para hacer tu hot cake, no lo hagas muy grande por que es complicado voltearlo, cuando empiecen a salir burbujas voltéalo.

Sirve con frutas y miel!

Beneficios

Una delicia al paladar, un día de antojo sano, estos hot coco cakes sin harina tienen almendra que es maravillosa para la salud de tu piel, ojos y pelo. Contiene proteína, carbohidratos y grasa, que te van a dar energía para toda tu mañana.



Desayuno para llevar

Vegetariano / Sirve a 1

Ingredientes

1/2 taza de avena cruda
2 cucharada de semillas de chía
1 de taza de leche de almendra
2 cucharadas de yogurt sin endulzante
1 cucharada de miel
Varios pedazos de mango
Coco rallado
1 cucharada de crema de almendra

Vaso o contenedor de vidrio con tapa

Procedimiento

1. Vamos a colocar todo por capas
2. Primero la avena, sigue la chia, la leche de almendras, yogurt, crema de almendra, miel, mango y por último el coco.

Tip

Hazlo un día antes
Prepara tu desayuno una noche antes para que por la mañana este listo para llevártelo y la chía y avena estén remojadas para que estén más digeribles.

Beneficios

Este desayuno contiene proteína, omega 3 y ayuda a desinflamar, apoya la salud de tu cerebro. El mango por su contenido en potasio tiene un efecto diurético y el coco rallado tiene vitaminas del grupo B, Vitamina C, vitamina E y Vitamina K.



Huevos deli

Ovo lácteo vegetariano / Sirve a 4

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral o pan de germinado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 4 jitomates pequeños

Procedimiento

1. Tuesta tu pan
2. Unta el ajo en el pan
3. Corta los jitomates por la mitad y unta aceite en la parte plana del jitomate, coloca el jitomate en el sartén boca abajo con la parte plana hacia abajo déjalos por 4 min a fuego bajo, coloca los jitomates en el pan y presiona los jitomates para que saquen más sabor añade sal y pimienta.
4. Limpia tu sartén con una servilleta, a fuego medio, coloca el aceite y los cuatro huevos estrellados y déjalos cocinar por 3 min, añade sal y pimienta al gusto
5. Coloca los huevos estrellados encima de los jitomates y sirve, puedes acompañarlos con un poco de arugula con aceite de oliva y vinagre de manzana.

Beneficios

Las propiedades del huevo son muchas entre ellas, contiene colina, es vital para que los nervios y los músculos funcionen correctamente, además de ayudar con el desarrollo del cerebro y la función de la memoria.

También contiene ácido fólico o folato / ayuda con la formación de glóbulos rojos y promueve el desarrollo correcto del feto, por lo tanto es especialmente importante para las mujeres embarazadas.

Son altos en proteína, esencial para hacer y reparar músculos, órganos, piel, pelo y otros tejidos corporales. Es necesaria para producir hormonas, enzimas y anticuerpos.



Frittata de calabacín con elote

Ovo lácteo vegetariana / Sirve a 3 o 4

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1/2 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas
1/2 chile serrano, cortado en rodajas finas sin semillas
1 calabacín, en rodajas finas
1 taza de granos de maíz (elotes)
sal de mar
8 huevos grandes

Procedimiento

1. Calienta el horno a 200g
Te recomiendo usar un sartén de hierro, pero si no tienes esta bien solo usa uno que puedas meter al horno.
2. En un sartén, caliente a fuego medio, coloca el aceite y cocine la cebolla y chile, revuelve, hasta que estén tiernas, 5 minutos. Añade el calabacín y elotes, cocina hasta que estén tiernos, unos 7 minutos. Sazona con sal.
3. En un bowl, bate los huevos con 1/2 cucharadita de sal y vierte la mezcla en la sartén con las verduras. Cocina hasta que los lados estén firmes y cocidos, de 2 a 3 minutos.
4. Traslada el sartén al horno y cocina hasta que se acabe de cocinar en el centro y ligeramente doradas de 2 a 3 minutos. La colocamos en el horno para que se cocine en la parte superior.

Beneficios

Este desayuno es rápido y delicioso, es una muy buena forma de agregar vegetales a tu desayuno, puedes agregar cualquier verdura que te guste.



Tofu Scramble

Vegana / Sirve a 4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebollas, finamente picadas
- 1/2 bunch de espárragos cortados en pedazos de 3 cm
- 1 1/2 blocks de Tofu firme, en pedazos
- 1/4 de taza de jitomates deshidratados en pedazos pequeños
- 2 cucharadas de tamari o soya
- 3 cucharadas de nutritional Yeast
- pisca de sal de mar fina
- 1/2 cucharadita de tumeric o cúrcuma en polvo
- pimienta negra al gusto
- 1/4 de albahaca finamente picada

Procedimiento

1. En un sartén a fuego medio añade el aceite, cebollas, reduce el fuego, hasta que las cebollas estén transparentes.
2. Añade los espárragos, jitomates deshidratados, el tofu en pedazos, y cocina a fuego medio por 3 min.
4. Añade el nutritional yeast, tamari o soya, sal, tumeric, pimienta y continua cocinando de 3 a 5 min.
5. Antes de servir añade la albahaca fresca picada y listo

Tip

Si tienes tiempo te recomiendo que quites el exceso de agua del tofu y lo marines por 1 hora o por toda la noche en el tumeric, tamari, pimienta, nutritional yeast, esto le va dar mucho más sabor a tu platillo.

Beneficios

El Tofu es un alimento que te recomiendo que lo consigas orgánico, tiene un bajo contenido de calorías y grasa por lo que apoya a bajar de peso, es alto en proteína y calcio, ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, y con ellos el riesgo de arteriosclerosis, infartos de miocardio y anginas de pecho.



Avena de plátano y blue berrie

Vegano / Sirve a 2

Ingredientes

- 1 taza de avena libre de gluten
- 1 taza de blue berries
- 1 1/2 tazas de plátano maduro
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 de una taza de leche de almendras
- 1 puñado de nueces
- 2 cucharadas de canela
- 1 cucharada de jarabe de maple 100% pura

Procedimiento

1. Comience por precalentar el horno a 190 grados.
2. Coloca la avena en un recipiente y cubre con agua hirviendo, déjala en remojo durante diez minutos. Durante este tiempo, corta el plátano en rodajas y tritura las nueces en trozos pequeños
3. Una vez que el agua ha sido absorbida añade la miel de maple, plátano, blue berries, pasas, leche de almendras, nueces, canela.

4. A continuación, coloca todos los ingredientes en el plato para hornear. Puedes poner unas rodajas de plátano, un puñado de blue berries, pasas y un puñado de nueces en la parte superior para que se vea bonito, pero esto es totalmente opcional!
5. Luego hornea durante 20 minutos, hasta que la superficie se dore ligeramente.

Beneficios

La avena está llena de fibra, proteína, grasas de buena calidad, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio y fósforo.

La avena es ideal para bajar niveles de colesterol. Recuerda comer avena integral.

SMOOTHIES



Y JUGOS

www.amatuvida.tv



Leche de almendras

Vegano / Rinde 4 tazas

Esta receta es la base para después añadir variantes, no tiene hormonas, ni pesticidas, ni químicos sintéticos, es puro amor, hecha con ingredientes naturales que tu cuerpo te va agradecer.

Ingredientes

2 tazas de almendras remojadas en agua toda la noche
4 tazas de agua
una vaina de vainilla o 1 cucharada de extracto de vainilla
4 dátiles
1 pizca de sal de mar
Un colador
Una licuadora
Una bolsita para hacer leches vegetarianas o un trapo de manta de cielo

Procedimientos

1. Con el colador quítales el agua a las almendras y enjuágalas.
2. Pon las almendras en la licuadora con las 4 tazas de agua. Añade la vainilla, los dátiles sin semilla, pizca de sal y licúa.
3. Coloca tu bolsa o manta de cielo en un frasco grande y hecha la leche, vamos a presionar para sacar todo el líquido.

Listo aquí está tu leche de almendras que puedes usar para licuados, cereales con avena o amaranto o solita. Disfruta!!

Tip

Con la almendra sobrante se puede hacer postres, quesos, etc, no la tires.

Si quieres ver el video de la receta dale click aquí:

<http://www.amatuvida.tv/amo-nutrirme/leche-de-almendras/>

Beneficios

La leche de almendras ayuda a mejorar problemas gastrointestinales, contiene vitamina B2 que ayuda a que las uñas y el pelo se fortalezcan y que la piel tenga una mejor hidratación.



Leche de avena y almendras

Vegano / Rinde 4 tazas

Esta leche es muy sencilla de hacer y nutritiva.

Ingredientes

- 6 tazas de agua fría
- 1 taza de avena remojada (todo una noche o 8 horas)
- 2 tazas de almendras remojadas (toda una noche o 8 horas)
- 2 cucharadas de miel cruda de abeja o stevia al gusto
- 1 vaina de vainilla o 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Proceso

1. En un bowl coloca las almendras y coloca agua hasta que las tape por completo y déjalas remojar por todo una noche
2. En otro bowl coloca la avena con agua hasta que la tape y déjala remojar por todo una noche.
3. Por la mañana siguiente cuele tus almendras y enjuágalas, al igual que tu avena
4. Mete las almendras y la avena a la licuadora con el agua, vainilla, sal, miel y licúa a máxima potencia por varios minutos y listo disfruta en un buen smoothie.

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:
<http://www.amatuvida.tv/uncategorized/leche-de-avena-con-almendras/>

Beneficios

Es una bebida muy buena para bajar de peso. Tomarla por las mañanas es ideal para obtener una buena ración de energía. Su alto contenido en fibra fortalece el sistema digestivo. Te hace sentir satisfecho. Disminuye el colesterol y la diabetes. Muy rica en carbohidratos y proteínas. Su alto contenido en betaglucanos, nos ayuda a disminuir el colesterol y los ácidos biliares del intestino, absorbiéndolos y evitando así que elementos nocivos pasen al organismo. Alto contenido en magnesio, hierro, calcio y vitamina E.



Smoothie de proteína de Hemp

Ingredientes

- 1 mandarina
- 1 puño de espinaca
- 1 limón amarillo sin cascara
- 1 cucharada de proteína de hemp
- 1 plátano
- 1/2 pepino
- 1 taza de agua y hielos.
- Una licuadora

Procedimiento

1. Lava y desinfecta tus vegetales
2. Cortalos en pedazos medianos
3. Mete todo a la licuadora

Disfruta!!

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:

<http://www.amatuvida.tv/amo-nutrirme/smoothie-de-proteina-de-hemp/>

Beneficios

El Hemp contiene más del 25% en proteínas completas que son altamente digestivas. La proteína de Hemp contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una proteína completa, (como carne, leche o huevos).

A diferencia de la proteína de suero de leche que es muy indigesta, la proteína de Hemp es digerible y se absorbe en un 100% .

Limpia el hígado

Quema Grasa

Puede ser una fuente de proteína importante si eres vegana o vegetariana.



Lassi de mango

Ovo lácteo vegetariana / Sirve a 2

Ingredientes

- 2 tazas de kefir o yogurt
- 2 1/2 tazas de mango maduro
- 1 taza de agua o leche
- 1/2 cucharadita de cardamomo
- 1 cucharada de miel cruda de abeja o más si tienes paladar dulce
- 1 puño de hielos
- Unas hojas de menta para adornar

Procedimiento

1. Lava los mangos y quítales la cascara
2. Córtalos en pedazos medianos.
3. Mete todos los ingredientes a la licuadora y licúa hasta tener una consistencia cremosa.

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:

<http://www.amatuvida.tv/amo-nutrirme/lassi-de-mango/>

Beneficios

El kéfir potencia que la microflora intestinal se mantenga equilibrada y en orden.

Tienen propiedades antibióticas y antifúngicas (contra los hongos).

Fortalece el sistema inmune

Mejora las funciones cerebrales. El kéfir se considera muy benecioso para el cerebro; entre otras cosas, favorece la concentración, los reflejos, la memoria y ayuda a combatir el estrés.

Nos apoya a tener una mejor digestión

El kéfir es ideal para épocas de mucho estrés o después de tomar un antibiótico o situaciones donde el sistema inmune se ve afectado, ya que restauran y balancean la microflora intestinal



Smoothie de chocolate

Vegetarianas / sirve a 2

Ingredientes

- 1 taza de leche de almendra con avena
- 1 cucharada de cacao crudo
- 1 plátano congelado
- 1 cucharada de crema de almendras
- miel cruda de abeja al gusto
- 1 cucharada de royal maca
- 1 cucharada de corazones de hemp

Procedimiento

Todo a la licuadora y listo!!

Disfrútalo

Beneficios

El cacao nos hace sentir bien, es un buen liberador de endorfinas, es por eso que nos da una sensación de placer y bienestar (ojo, siempre y cuando sea cacao crudo de calidad sin aditivos). El cacao estimula el sistema nervioso, contiene teobromina, un alcaloide semejante a la cafeína, así que mamá no le den demasiado chocolate al niñ@.

También ayuda a tener una buena digestión, si te estriñes el cacao ayuda a que todo fluya, también tiene hierro, zinc, magnesio, cobre y vitamina C, entre otros.



Jugo verde

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 tallos apios
- 1 nopal
- 1 hoja de kale o 1 puño de espinaca
- 4 lechugas romanas
- 1 rebanada de jengibre sin piel
- 1 manzana verde
- 1 limon sin cascara.
- Un extractor de jugos.

Procedimiento

1. Desinfecta tu verdura
2. Coloca todos los ingredientes en el extractor de jugos.

Sírvelo y disfruta.

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:

<http://www.amatuvida.tv/amo-nutirme/the-green-machine/>

Beneficios

Los jugos son maravillosos por que los nutrientes se absorben muy rápido, nutriendo al máximo tu cuerpo con una cantidad grande de verduras que sería difícil comértela.

Desintoxica tu cuerpo

Ayuda a bajar de peso

Apoya tu sistema inmune

Alcaliniza tu cuerpo



Jugo delicioso de pasto de trigo

Ingredientes

Shot de pasto de trigo
4 zanahorias
1 manzana verde
jengibre al gusto sin cascara

Procedimiento

1. Desinfecta tu verdura
2. Córtalas en pedazos que quepa en tu extractor de jugos
3. Coloca en el extractor las zanahorias, manzana y jengibre
4. Añade el pasto de trigo con un poco de hielos y disfruta

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:
<http://www.amatuvida.tv/amo-nutrime/jugo-delicioso-de-pasto-de-trigo/>

Beneficios

Purifica la sangre.
Ayuda a combatir la anemia.
Apoya el sistema inmune.
Normaliza la presión sanguínea.
Reduce los niveles de colesterol y los triglicéridos.
Combate el estreñimiento.
Una de sus principales funciones es la de combatir los malos olores, tanto del cuerpo como de la boca. Esta propiedad es gracias a las sales de magnesio que contiene.

SNACKS



www.amatuvida.tv



Tostada de aguacate

Vegano / Sirve a 2

Ingredientes

2 rebanadas de pan de germinados tostado , centeno o integral (evita el pan de caja)
1/2 aguacate
1/2 limón
Chile rojo en hojuelas
Sal de mar
Pimienta negra al gusto

Procedimiento

1. Unta el aguacate en el pan tostado
2. Añade el jugo del limón, sal, pimienta y las hojuelas de chile rojo y listo

Opcional

Puedes añadir germinado, arugula o jitomate deshidratado.

Beneficios

Este snack lo haces rapidísimo, tiene carbohidratos que te dan energía por mucho tiempo, grasa maravillosa del aguacate que te va hacer sentir satisfecha.



Sandwich de disque atún

Vegano / Sirve a 2

Ingredientes

- 1 taza de almendras remojadas una noche antes
- 1 taza de semillas de girasol remojadas una noche antes
- 1/3 de taza de apio picado finamente
- 1/4 de taza de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de hoja de hinojo
- 1 cucharada de orégano finamente picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel de agave
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- Pimienta negra molida al gusto
- Mostaza Dijon
- 4 piezas de pan de germinados, integral o centeno
- 4 a 6 hojas de lechuga de tu preferencia
- 4 rebanadas de jitomate o jitomate deshidrato
- 4 cucharadas de germinados de alfalfa

Opcional

Si no quieres comer pan cómelo con alga Nori que contiene muchos minerales.

Procedimiento

1. Mete a la licuadora las almendras y las semillas de girasol, licúa hasta tener una consistencia muy fina.
2. En un bowl añade a la mezcla de almendras con semilla de girasol, el apio, oregano, hinojo, limón, agave, sal y pimienta, mezcla bien.
3. Tuesta el pan, unta mostaza dijon, coloca la lechuga, el jitomate, los germinados
4. Coloca una ración generosa de la mezcla en el otro pan y sirve con un poco de pimienta.

Beneficios

Las semillas de girasol son sumamente ricas en ácidos grasos
Ayuda a bajar los triglicéridos altos.
Son ricas en antioxidantes, por lo que ayudan a prevenir la aparición del cáncer a la vez que son útiles para luchar contra los efectos más nocivos del envejecimiento.
Contienen una gran cantidad de fibra dietética, por lo que están recomendadas a la hora de mejorar la motilidad intestinal, siendo útiles para el estreñimiento.
Aportan saciedad y son muy depurativas. Por tanto, ayudan a la pérdida de peso.



Hummus

Vegano / Sirve a 3 o 4

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de garbanzo cocido
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- 2 cucharadas de tahini (pasta de ajonjolí)
- Paprika y perejil para adornar

Una licuadora o procesador de alimentos.

Procedimiento

1. Mete todo al procesador de alimentos o licuadora, muele hasta tener una consistencia cremosa.
2. Sirve y añade aceite en la superficie, paprika y semillas de hemp y por ultimo una hoja de perejil.

Listo disfruta!!

Beneficios

Este hummus te va encantar es rico en proteína, ayuda a combatir los ataques de hambre y mantiene los niveles de azúcar en sangre gracias a su bajo valor glucémico.

Es una comida completa ya que tiene, proteína con el Tahini y garbanzo, carbohidratos y grasas de buena calidad.

Es perfecto Ácidos Grasos Esenciales Omega 3 necesarios para mantener tu salud en óptimas condiciones. Estas grasas estimulan el sistema termogénico natural del cuerpo el cual ayuda a la quema de grasa.



Papas de camote a la francesa

Vegano / Sirve a 2

Ingredientes

- 1 camote grande sin cáscara, partido en rectángulos
- 1 1/2 cucharadas de aceite de coco
- Sal y pimienta negra
- Pimienta cayenne al gusto

Procedimiento

1. Calienta el horno a 200 grados
2. Corta el camote en rectángulos del mismo tamaño (como papas a la francesa)
3. En un bowl coloca el camote, aceite de coco, sal, pimienta y cayenne (cuidado con la pimienta cayenne es muy picósa), mezcla bien los ingredientes.
4. Coloca los pedazos de camote en una charola engrasada, deja espacio entre un pedazo y otro
5. Mete al horno por 10 minutos de un lado gira los pedazos de camote y deja 10 a 15 minutos del otro lado.

Beneficios

El camote retarda el envejecimiento por tener propiedades antioxidantes y un alto contenido de vitaminas y proteína, en especial contiene betacaroteno, que una vez digerido se convierte en vitamina A, la cual promueve la producción de colágeno y protege la piel.



Papitas de kale

Vegano / Sirve a 4

Ingredientes

- 3 bunches de kale
- 2 1/2 tazas de nuez de la india, remojada una noche antes o mínimo 4 horas
- 1/2 taza de agua
- 2 dientes de ajo medianos
- 1/4 de taza de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Proceso

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Escurre las nueces de la india y colócalas en la licuadora con el ajo, cebolla, sal, pimienta, agua y licúa hasta que tengas una consistencia cremosa
3. En un bowl coloca el kale y añade la crema y mezcla bien
4. Coloca en una bandeja para hornear el kale separados para que no queden unas arriba de otras y hornea durante 8 minutos. Voltea la bandeja de lado y hornea 4 a 6 minutos más. Si están algo suaves deja 2 minutos más. Sazona con un poco de sal al gusto al final y deja reposar 3 minutos en la bandeja antes de comer.
5. Si tienes deshidratador déjalas al menos 13 horas

Tip

No dejes que tomen un color café ya que van a saber amargas y quemadas, hay que estar pendientes del horno en los últimos momentos de cocción ya que pueden pasar de estar bien a quemadas en muy poco tiempo.

Esta receta es una base, se creatív@ y agrega más ingredientes como pimienta cayenne, chipotle, curry lo que más te guste.

Beneficios

El Kale es rico en fibra y tiene pocas calorías. Una taza contiene 36 calorías, 5g. de fibra y 0g. de grasas, tiene más hierro por caloría que la carne de res, contiene dosis altas de vitamina, tiene propiedades desinflamatorias, es un poderoso antioxidante, ayuda a bajar los niveles de colesterol y es rico en vitamina A.



Hummus de camote

Vegano / Sirve 3 porciones

Ingredientes

- 1 camote grande
- 3/4 de taza de agua
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen y un extra para untar
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 cucharadita de papikra
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1/8 de cucharadita de pimienta cayenne

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 230 grados.
2. Pica el camote con un tenedor varias veces y colocalo en una charola y hornea por 30 min
3. Ya que este listo el camote quítale la piel.
4. En un bowl pequeño combina el agua y el limón y en otro bowl el aceite y el tahini.

5. En la licuadora o en un procesador de alimentos agrega el camote, los garbanzos, ajo, paprika, sal, comino, cilantro en polvo, canela, cayenne, licúa por 15 segundos hasta que tengas una consistencia cremosa. Añade la mezcla de tahini y vuelve a moler por 15 segundos.
6. Sirvelo en un bowl y déjalo reposar por 30 min para que los sabores se asienten.

Disfrútalo con vegetales

Beneficios

El camote esta lleno de antioxidantes para combatir los radicales libres, literalmente la oxidación del cuerpo.



Barritas de proteína

Vegano

Ingredientes secos

- 1 taza de semillas de calabaza, remojadas una noche antes
- 1 taza de avellanas o nueces
- 4 cucharadas de semillas de hemp
- 1/2 taza de quinoa inflada
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de avena integral
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela

Ingredientes líquidos

- 10 dátiles sin hueso
- 5 cucharadas de aceite de coco, líquido

Procedimiento

1. Combina todos los ingredientes secos en la licuadora o en el procesador de alimentos y pulsa hasta tener una consistencia crujiente, coloca la mezcla en un bowl y déjala a un lado.
2. Coloca los dátiles y el aceite de coco en la licuadora o procesador de alimentos y pulsa hasta mezclarlos bien

3. Coloca los ingredientes líquidos sobre los secos, mezcla bien con una espátula o cuchara. Si la mezcla está muy seca agrega más aceite de coco o agua
4. Coloca la mezcla en una charola y espársela que quede ancha y coloca la charola en el refrigerador por lo menos 30 min
5. Corta los pedazos en barras y guárdalas en el refrigerador. Sirve con yogurt de coco y blue berries.

Beneficios

Estas barritas te van a llenar de energía sostenida, es un lunch delicioso o una opción para antes de hacer ejercicio para tener mejor rendimiento.



Bolitas energéticas

Vegetarianas / sirve a 2

Ingredientes

- 1 taza de coco rallado
- 3 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de miel cruda de abeja
- 1 cucharada de aceite de coco

Ingredientes para hacer el chocolate /

- 2 cucharadas de cacao crudo sin endulzar
 - 2 1/2 cucharadas de miel
 - 1 taza de aceite de coco
- decorar con semillas de chía, almendras fileteadas y coco rallado.

Proceso

1. Combina todos los ingredientes de las bolitas (ojo, los del chocolate no) en un bowl con los dedos hasta que estén bien combinados.
2. Con dos cucharas pasándola de una cuchara a otra forma bolitas, colócalas en un plato y mételas al refrigerador por 30 minutos.
3. Para hacer el chocolate se combinan todos los ingredientes. Sumerge las bolas de coco en el chocolate. Espolvorea con coco rallado o almendras fileteadas o chia lo que tu quieras para adornar y colocados en el refrigerador para conservar una consistencia firme.

Tip

Para sumergir las bolitas al chocolate puedes ayudarte con palillos de sushi.

Beneficios

El cacao contiene minerales como potasio, fósforo y magnesio esenciales para funciones importantes del cuerpo, el cacao apoya el estado anímico ya que suben los niveles de serotonina y endocrinas dándote una sensación de placer y bienestar.



Hummus de hemp

Vegetarianas / sirve a 2

Ingredientes

1 1/2 tazas de garbanzo cocido (remojado toda la noche)
4 cucharadas de semillas de hemp
2 cucharadas de aceite de hemp o linaza o oliva
1 diente de ajo
1/3 de taza de jugo de limón
1/2 cucharadita de sal de mar
2 cucharadas de tahini (pasta de ajonjolí)
Paprika y perejil para adornar
Una licuadora o procesador de alimentos.

Procedimiento

Mete todo al procesador de alimentos o licuadora, muele hasta tener una consistencia cremosa.
Sirve y añade aceite en la superficie, paprika y semillas de hemp por último una hoja de perejil.
Listo disfruta!!

Si quieres ver el video de la receta da click aqui:
<http://www.amatuvida.tv/?s=hummus+de+hemp>

Beneficios

Este hummus te va encantar es rico en proteína, ayuda a combatir los ataques de hambre y mantiene los niveles de azúcar en sangre gracias a su bajo valor glucémico, lo puedes comer de botana o en un sandwich como sustituto de queso y le da un sabor delicioso.

COMIDAS





Sopa thai de coco

Vegetarianas / sirve a 4

Ingrediente

4 tazas de caldo casero (verdura, pollo o pescado)
1 cucharadita de jengibre rallado finamente
1 pequeño manojito de cilantro, deja un poco para adornar
1 tallo de hierba limón, cortado a la mitad en sentido longitudinal
1 taza de hongos en rebanadas (hongo shaitake o cremini)
3 cucharadas de salsa de pescado fermentado de forma natural (opcional)
El jugo de 2 limones
1 1/2 tazas de leche de coco casera o leche de coco enlatada orgánica
1 chile morron rojo o verde, sin semillas y finamente rebanado
Tamari o sal marina sin refinar para sazonar

Procedimiento

1. En una cacerola, poner el caldo, el jengibre, cilantro, hierba de limón, hongos y llevar a ebullición suave.
2. Reduzca el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Baje el fuego y saca del caldo la hierba limón, y agrega la leche de coco, jugo de limón y pescado. Añadir tamari o sal marina al gusto.
4. Sírvalo en tazones o tazas y decorar con chile y cilantro hojas picadas.



Pasta de calabaza al pesto

Vegetarianas / sirve a 2

Ingrediente

- 6 calabazas pequeñas
- 2 1/2 tazas de jitomate maduro
- 12 jitomates deshidratados , picados
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 3 dátiles sin hueso
- 2 cucharadas de albahaca
- 1/2 cucharadita de pimienta cayenne
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 puño de nueces o piñones o pistaches

Equipo

Rallador de verduras spiralizer o un rallador y cuchillo, licuadora o un procesador de alimentos

Procedimiento

Ralla la calabaza o pásala por el spiralizer para tener una especie de espagueti de calabaza y colócala en un bowl
Coloca todos los ingredientes sobrantes en la licuadora o procesador de alimentos
Coloca la salsa encima de la calabaza y mezcla bien
Puedes adornar con queso feta o nuez picada finamente



Falafel

Vegano / sirve a 8, empanadas de 3 pulgadas

Ingredientes

Salsa de Tahini

- 3 cucharadas de tahini
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel de maple
- 2 dientes de ajo, machacado
- 1/4 cucharadita de sal de mar fina

Falafel

- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 1/4 taza de garbanzos cocidos
- 1/3 taza de hojas de perejil picado
- 2 cucharadas de tahini
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de cilantro
- 1/2 a 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 3/4 taza cocida de mijo, cocido
- 3 cucharadas de pepitas o semillas de girasol
- 1/4 taza de copos de avena molida, o harina de avena
- 1 cucharada de aceite de coco o ghee

Procedimiento

1. Coloca en un frasco el tahini, el jugo de limón, aceite de oliva, la miel, los ajo machacados y la sal en un frasco con tapa, tápalo y agita vigorosamente hasta que esté completamente combinados.
2. Déjalo a un lado para que los sabores se incorporen y espese el aderezo. Ajuste de sal / dulzor si es necesario.
3. Coloca los dientes de ajo pelados en un procesador de alimentos o licuadora y pulsa hasta picarlos, añade la cebolla, 3/4 taza de garbanzos, perejil, tahini, jugo de limón, comino, cilantro, sal y pimienta. Enciende y el procesador o licuadora hasta que alcance una consistencia de masa. Mueve la mezcla y pulsa unas veces más si es necesario.
4. Agregar a 1/2 taza de garbanzos, el mijo y pepitas. Pulsa hasta que se mezclen con el resto de la mezcla. Cerca de 10 pulsos. Este paso ayuda a dar la textura falafel. No te excedas en procesarlo. Coloca la mezcla en un tazón y agregue la avena molida. La mezcla debe ser suave pero no mojada y debe formar fácilmente empanadas rectangulares y que se mantenga junta. Calentar una sartén de 10 pulgadas a fuego medio con aproximadamente 1 cucharada de aceite de coco.
5. Formar unas 8, empanadas de 3 pulgadas y coloque 3-4 en la sartén una vez caliente. Dejar cocinar unos 5-7 minutos hasta que estén doradas y luego dar la vuelta agregar más aceite si es necesario y continuar con el siguiente lote. Puedes servir envuelto en una hoja de col con salsa tahini, pepinos, rábanos, aguacate, etc.

Tip Si buscas una receta de falafel que no contiene gluten ni requiere freirse, esta receta es ideal para ti. Deliciosa cuando se agrega la salsa de ajo tahini!



Sopa de lentejas

Vegano / sirve a 6

Ingredientes

1 kg de jitomates maduros
200 g de jitomates cherry dulces
1 pimiento rojo
1 cebolla morada
4 dientes de ajo
1-2 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de caldo de verduras
2 tazas de agua
¾ taza de lentejas rojas o lentejas normales
4 cucharadas de vinagre balsámico

Pepitas picantes

1/3 taza de pepitas (semillas de calabaza)
1 cucharadita de hojuelas de chile
1 cucharada de Pimentón o paprikra
¼ cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharada de aceite de oliva

Crema de Aguacate

1 aguacate grande madura
1-2 cucharadas de jugo de limón (al gusto)
1-2 cucharaditas de aceite de oliva

Para servir / aceite de oliva y albahaca fresca

Procedimiento

Pre-calentar el horno a 200 °C

1. Corta los jitomates por la mitad, péralos y córtalos en cuatro, al igual corta en 4 la cebolla y los morrones
2. Coloca en una charola para hornear los jitomates, jitomate cherry, las cebollas y los morrones, los dientes de ajo enteros sin pelar. Rocía sobre una o dos cucharadas de aceite de oliva, vinagre

balsámico y sazone con sal y pimienta. Coloque en el horno precalentado durante 20 minutos hasta que los jitomates estén suaves y el jugo corriendo.

3. Mientras tanto puedes preparar las pepitas picantes mediante la combinación de todos los ingredientes en un tazón pequeño. Caliente una sartén a temperatura baja añade la mezcla y las pepitas en la sartén hasta que las especias estén fragantes y las pepitas estén levemente tostadas. Sacar del sartén y colócalas en un plato para que estén listas para servir. Consejo: estas semillas de calabaza picantes también son excelentes en ensaladas o con verduras asadas.

4. Ahora vamos a hacer la crema de aguacate añadiendo el aguacate a un pequeño procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave, añade el jugo de limón al gusto y un poco de aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta y guarda en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Una vez que los jitomates, las cebollas y el pimiento estén fuera del horno, deja enfriar los ajos y quítales la piel y aplástalos. Transfiere todo a una olla grande.

5. Añade el caldo, el agua y las lentejas, ponlo a fuego medio y tapa, déjalo durante 25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

6. Usando una batidora o por lotes en la licuadora o procesador de alimentos, mezcle la sopa hasta que esté suave. Debe quedarte una consistencia espesa y cremosa.

7. Calienta la sopa de nuevo para servir

8. Sirve con las pepitas picantes, una buena porción de la crema de aguacate, un chorrito de aceite de oliva y un poco de hojas de albahaca.

Tip

Para obtener una versión amigable para los niños, servir la sopa sobre un poco de pasta y cubra con queso orgánico o vegano y la crema de aguacate.



Sopa de miso

Vegano / sirve a 4

Ingredientes

8 pedazos de 2.5cm de wakame (alga)
1 cebolla mediana
1/2 block de Tofu
5 tazas de agua o caldo de vegetales
1 a 2 cucharadas de pasta de miso
2 cebollas con tallo verde
3 puños de hongo sheitake cortado en láminas delgadas
sal al gusto

Procedimiento

1. Deja remojar el alga wakame 5 minutos hasta que se suavice
2. Corta la cebolla en rodajas delgadas
3. Corta el tofu en cuadritos pequeños
4. Coloca el agua en una olla y a fuego medio agrega la cebolla, cebolla verde con el tallo y el hongo sheitake y déjalo 15 minutos hasta que el hongo este listo
Saca media taza del caldo déjala enfriar un poco que no este hirviendo y colócala en un bowl, añade el miso y mezcla bien
5. Agrega la mezcla de miso al caldo y el Tofu tapa y deja 5 minutos reposar y sirve.



Sopa de zanahoria con jengibre

Vegano / Sirve a 4

Ingredientes

6 zanahorias
1 cebolla mediana
1 cucharadita de sal de mar
10 cm de jengibre sin cascara (si te gusta mucho agrega más) rallado
4 tazas de agua o caldo de vegetales
un puño de perejil picado finamente para adornar
sal de mar y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Lava y pela las zanahorias
2. Corta las zanahorias y cebollas en pedazos grandes del mismo tamaño
3. En una Olla coloca los vegetales y agrega sal al gusto
4. Añade agua o caldo, llévalo a hervir y baja a fuego bajo, coloca una tapa
5. Déjalo a fuego bajo por 25 min
6. Deja enfriar un poco y coloca todo en la licuadora, agrega mas caldo si es necesario y licua
7. Añade a la mezcla el jugo del jengibre rallado, si aprietas con tus dedos el jengibre sale jugo, ajusta la cantidad de jengibre a tu gusto

Añade sal y pimienta al gusto y sirve con perejil.



Tabule de quinoa

Vegano / Sirve a 6

Ingredientes

1 taza de quinoa
1 1/2 tazas de caldo de vegetales, pollo o agua
1 pepino
1 jitomate
1 bonche de menta
1 puño de perejil
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de pasas o arándanos cortados en pedazos pequeños (opcional)
sal de mar al gusto

Procedimiento

1. Enjuaga la quinoa y colocala en una olla con el caldo o agua y lleva el agua a hervir, baja a fuego bajo y tapa por 20 minutos
2. Corta en pedazos muy pequeños el pepino y el jitomate (quita las semillas)
3. Corta en pedazos pequeños el cilantro y la menta
4. En un bowl coloca la quinoa ya fría y todos los demás ingredientes, mezcla y ajusta el sabor con el limón, sal y aceite de oliva.



Queso crema de nuez de la India

Vegano / salen 2 tazas / excelente sustituto de queso

Ingredientes

2 tazas de nuez de la india (remoja en agua durante la noche o dos horas por lo menos)
1/2 taza de agua
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de nutritional yeast
1 cucharada de cebolla en polvo
1/2 cucharada de cebollín finamente picado
1/4 de taza de perejil finamente picado
1 1/2 cucharadas de shallots o cebolla morada finamente picada
1/2 cucharadita de sal de mar
pimienta al gusto

Procedimiento

1. Coloca en la licuadora las nueces de la india ya coladas con el jugo de limón y el agua, licúa hasta tener una consistencia cremosa.
2. Coloca la mezcla en un bowl y agrega los ingredientes sobrantes, nutritional yeast, cebolla en polvo, cebollín, perejil, shallots, sal y pimienta.

Este queso crema es una gran sustituto de queso para sandwiches, wraps etc...



Wrap mediterráneo

Vegano / Sirve a 6 personas

Ingredientes

2 tazas de queso crema de nuez de la India
6 pan arabes integrales
1/4 de taza de alcaparras sin líquidos
1/2 taza de jitomates deshidratados cortadas en julianas o rebanadas
1 1/2 tazas de arugula bebe o bebe espinaca
Sal de mar
Aceite de oliva para adornar

Procedimiento

1. Coloca queso crema en el pan arabe al gusto, aprox. 1/3 de taza, e untalo en el pan
2. Coloca un bonche de arugula, un poco de alcaparras y jitomates
3. Añade sal de mar y un poco de aceite de oliva
4. Dobla a la mitad y sirve



Ravioles de betabel con queso crema de nuez de la India

Vegano / Sirve de 4 a 6 personas

Ingredientes

Salsa:

1/4 de taza de aceite de oliva virgen prensado en frío
el jugo de 1 limón
sal de mar y pimienta al gusto al gusto

Raviol de Betabel:

2 betabeles grandes, pelados y cortados en laminas delgadas como papel
1 taza de queso crema de nuez de la India (receta anterior)

Ensalada de arúgula:

1/2 bunche de arúgula bebe
1 1/2 cucharada de aceite de oliva
1/2 jugo de limón

sal de mar fina y pimienta al gusto

Para adornar:

2 cucharadas de cebollín fresco finamente picado
Vinagre balsámico
sal fina de mar y pimienta

Procedimiento

Para preparar la salsa:

En un bowl combina el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta
Añade esta mezcla a las laminas de betabel y déjalo marinar por lo menos 1 hora o toda la noche.

Para preparar los ravioles:

Cococa la mitad de las laminas de betabel ya marinados en una superficie plana, añade en el centro de la lamina el queso crema de nuez de la india y coloca otra lamina encima

Para preparar la ensalada de arugula:

Coloca la arugula en un bowl y añade el aceite de oliva, el limón sal y pimienta y mezcla bien, (este paso hazlo unos minutos antes de servir para que la arugula este fresca y crujiente)

Para servir:

Coloca de 6 a 8 ravioles en cada plato de forma circular, coloca en el centro un puño pequeño de la ensalada de arugula y adorna con un poco de cebollín, balsámico, sal y pimienta.



Tarta de espinaca

Ovo lácteo vegetariano
Sirve de 3 a 6 personas

Ingredientes

Costra o base:

3/4 taza de harina integral
3/4 taza de harina (all-purpose flour)
1 cucharadita de sal de mar
2 cucharadas de ajonjolí
1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
1/3 taza de agua

Relleno:

14 tazas de espinaca
1 cucharada de aceite extra virgen de oliva
2 shallots grandes, picados finamente
1 diente de ajo, picado finamente
1/4 de cucharadita de hojuelas de chile
1/3 de taza de queso fetta o queso de cabra
2 huevos, batidos
1/2 cucharadita de sal de mar
1/2 cucharadita de semillas de ajonjolí

Procedimiento

Costra o base :

Calienta el horno a 350 grados
Mezcla en un bowl las harinas, sal, ajonjolí, añade el aceite y el agua y mezcla bien, hasta que se formen bolitas, amasa la masa y extiéndela hasta tener una base de 30cm de largo y colócala en un molde redondo de 24cm, corta el exceso sobrante, pica la superficie con un tenedor varias veces y hornea por 35 minutos hasta que este crispy y dorada, déjala enfriar.

Relleno:

1. Reduce la temperatura del horno a 300 grados
2. Coloca la espinaca en una hoyo grande a fuego medio con 1/4 de agua y cúbreala por 6 minutos, mueve ocasionalmente.
3. Transfiere la espinaca a un colador para drenar el liquido, ya que se enfríe colócala en un trapo y exprime para quitar el exceso de agua, corta la espinaca en pedazos medianos y colócala en un bowl.
4. En una sartén a temperatura media coloca el aceite, shallots, ajo, hojuelas de chile y cocina alrededor de 4 min hasta que los shallots estén suaves y colócalas en el bowl de las espinacas.
5. Añade al bowl el queso fetta, los huevos ya batidos, sal y mezcla bien.
6. Coloca el relleno encima de la base y esparce semillas de ajonjolí en la superficie

Hornea por 30, 35 minutos / Sirve tibio con un poco de hojuelas de chile.



Lasaña de hortaliza

Vegano / Sirve a 8

Ingredientes

16 láminas para lasaña
5 tazas de salsa de jitomate hecha en casa o comprala sin conservadores ni azúcar
400 g de queso mozzarella rallado para veganos cambia por queso crema de nuez de la india
1/2 kg de hongos sin tallos y cortados
1/2 kg de calabaza cortadas en cuadros pequeños
1/2 kg de berenjenas cortadas en cuadros pequeños
200 g de espinacas
Aceite de oliva
Sal de mar y pimienta
Perejil para adornar (opcional)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200°C. Calienta en una olla la salsa de tomate que vas a usar.
2. En una sartén, con 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva, saltea las espinacas con algo de sal y pimienta durante 2 minutos. Retira del fuego. Coloca la espinaca en un bowl, retira el exceso de líquido que haya desprendido con una cuchara. Reserva.

3. En el mismo sartén añade un poco más de aceite y saltea las calabazas y las berenjenas picadas en cubos pequeños. Añade sal y pimienta. Deja cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Saca del fuego y pon aparte.
4. Ahora, en el mismo sartén saltea con un poco de aceite los hongos (que pueden ser cualquiera que te guste) picados, con sal y pimienta, alrededor de 3 a 5 minutos, hasta que estén suaves. Retira del fuego y reserva.
5. En una pairex de vidrio cuadrado pon un poco de aceite en el fondo y cubre con láminas de lasaña. Agrega 3/4 de taza de la salsa de tomate ya caliente. Luego añade la mezcla de calabaza y berenjenas, y por encima queso rallado. Repite el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de hongos. Al final agrega solo salsa de tomate y queso. Si quieres puedes poner también salsa bechamel. ¡Ya tienes tu lasaña vegetariana armada!
6. Ahora lleva al horno por 30-35 minutos o hasta que la pasta esté cocida y el queso derretido y gratinado. Si quieres, espolvorea algo más de queso rallado por encima y perejil para adornar.



Delicia de frijoles

Veganos / Sirve a 8

Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de semillas de comino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 chile serrano, finamente picado (quita las semillas si no lo quieres tan picoso)
- 2 cucharadas de chile en polvo del que le pones a la pizza
- 1 1/2 tazas de setas o hongos finamente picada
- 1 calabaza, cortados en cubitos
- 1/2 taza de papas en cubitos (de cualquier tipo)
- 3 tazas de frijoles negros, sin caldo
- 1 taza de jitomate triturado
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de miel de maple 100% pura
- Sal marina 1 cucharadita
- 1/2 manojo de cilantro fresco
- 1 taza de kale o espinaca, picada
- Aguacate cortado en cubitos (opcional)
- Cilantro fresco (opcional)

Procedimiento

1. Tuesta las semillas de comino en una olla de sopa, durante 2 minutos hasta que huela. (Este proceso libera el sabor de la especia.)
2. Agrega el aceite de oliva, la cebolla, el ajo y chile serrano. Revuelve constantemente hasta que la cebolla esté dorada y translúcida.
3. Añade el chile en polvo, champiñones, calabaza y papas y revuelva bien. Sofríe por 3 a 4 minutos, revolviendo para evitar que se pegue.
4. Añade los frijoles, jitomates, agua, miel de maple, la sal del mar, y el cilantro. Cubre con una tapa, reduce el fuego y deja cocer durante 20 a 25 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.
5. Retira del fuego y agrega la col rizada.
6. Sirve caliente y adorna con un aguacate cortado en cubitos y un puñado de cilantro.

CENA



www.amatuvida.tv



Ensalada de fresa con queso de cabra

Ovo lácteo vegetariana/ Sirve a 8

Ingredientes

4 puñados de ensalada mixtas
6 o más fresas, cortadas a la mitad
1/3 de taza de nueces Pacanas
56g de queso de cabra

Vinagreta:

1/3 taza de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
2 cucharadas de vinagre balsámico (o vinagre de sidra de manzana cruda)
1/4 de cucharadita de sal de mar ina sin refinar

Procedimiento

1. Coloca las lechugas mixtas
2. Añade las fresas, las nueces pacanas y queso sobre las lechugas
3. En un frasco, agitar todos los ingredientes del aderezo vigorosamente. Coloca la vinagreta ligeramente sobre la ensalada (cualquier aderezo restante se puede almacenar en el refrigerador durante una semana o 2).

Recuerda que si quieres hacer esta ensalada más completa puedes añadir pedazos de proteína animal o tofu.



Ensalada de blueberry

Vegana / Sirve a 4 personas

Ingredientes

- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de menta
- 1 manojo de perejil
- 1 taza de blue berries

Vinagreta:

- 1/3 taza de aceite de nuez de macadamia prensado en frío (o aceite de oliva extra virgen)
- El jugo de 1 limón y la ralladura
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1/2 cucharadita de sal marina sin refinar
- Opcional: 2 cucharaditas de miel

Procedimiento

1. Corta las hojas verdes en pedazos medianos
2. Añade ralladura de limón
3. En un frasco con tapa pequeño de vidrio, agrega el jugo de la ralladura del jengibre, (presionando la ralladura entre tus dedos), desecha la pulpa, el ajo picado finamente, sal y miel
4. En el frasco, agitas todos los ingredientes de la vinagreta vigorosamente

Agrega la vinagreta a los verdes, los blue berries y sirve inmediatamente

Recuerda que si quieres hacer esta ensalada más completa puedes añadir pedazos de proteína animal o tofu.

Beneficios

Las hierbas son particularmente ricos en nutrientes y naturalmente ricos en antioxidantes que pueden ayudar a protegernos contra el daño celular y el ADN. El uso de hierbas como una ensalada verde es una gran manera de introducir las hierbas más frescas a tu dieta.



Ensalada de huevo con verdes

Vegana / Sirve de 2 a 4 personas

Ingredientes

- 4 huevos orgánicos frescos
- 2 puñados de arugula
- 2 puñados de hojas de endibia pequeñas
- 2 puñados lechuga romana en pedazos pequeños
- 2 tallos de apio, finamente rebanado

Vinagreta:

- 2 ramitas de romero jóvenes, picado finamente (sin tallo)
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 8 filetes de anchoa en conserva o envasados en aceite de oliva virgen, escurridos y picados
- El jugo de 1 limón
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

Procedimiento

1. Coloca todas las hojas de la ensalada y el apio en rodajas en un plato. Añade todos los ingredientes del aderezo en un frasco, tapa y agita vigorosamente.

2. Coloca los huevos en una pequeña olla de agua fría, lleva a ebullición y luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 3 o 4 minutos. Enjuaga los huevos con agua fría.
3. Vierte suficiente aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para cubrir todos los verdes.
4. Pela y pica los huevos y colocados sobre la ensalada

Beneficios

Has oído el término "medicina amarga", esto se debe a que los alimentos naturalmente amargos son medicinales. Ayudan a tonificar el hígado y apoyan el sistema digestivo.



Ensalada de espinaca con parmesano

Ovo lácteo vegetariana / Sirve de 2 o 3 personas

Ingredientes

- 1 granada grande madura
- 2 tazas de hojas de espinaca bebé o arugula tierna

Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre de manzana o de oliva prensado en frío
- 40 g de parmesano rallado u otro queso duro sin procesar
- Sal marina y pimienta negra al gusto

Proceso

1. En un bowl, corta la granada por la mitad. Saca las semillas y deja que el jugo restante caiga en el bowl para aderezar, quita toda la parte blanca ya que es amarga
2. Añade los ingredientes de la vinagreta al bowl y mezcla vigorosamente
3. Rocía el aderezo sobre las hojas
4. Esparce las semillas de granada y virutas de parmesano sobre la ensalada para terminar

Recuerda que si quieres hacer esta ensalada más completa puedes añadir pedazos de proteína animal o tofu.



Calabaza al horno

Ovo lácteo vegetariana / Sirve a 4 personas

Ingredientes

400g de calabacín (aproximadamente 2 calabacines grandes)
1 cebolla morada
6 huevos
1/2 taza de harina de coco
Una pizca de sal marina y pimienta
2 cucharadas de levadura nutricional (nutritional yeast o un puñado de queso rallado o queso feta picado)
1 tomate grande

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 180 grados
2. Engrasa o un plato de 20 x 20 cm para hornear
3. Bate los huevos en un tazón grande hasta que se mezclen
4. Ralla el calabacín y con tus manos exprime el exceso de humedad de la calabaza.
5. Añade la harina de coco en los huevos y bate hasta que quede suave
6. Añade en el calabacín rallado, la cebolla, la sal, la pimienta, la levadura nutricional o queso y revuelva para mezclar
7. Vierte la mezcla en el molde preparado. Corta rodajas finas el tomate y coloca las rodajas de manera uniforme en la parte superior

Horne durante unos 45 minutos o hasta que estén cocidas. Deja enfriar un poco antes de cortar.



Tazon de Quinoa

Vegano / sirve a 4

Ingredientes

Para la crema de nuez de la India

3 tazas de nueces de la India
el jugo de 1 limón
1 cucharada de Tamari o soya
sal y pimienta

Para La Quinoa

1½ tazas de quinoa
sal y pimienta
jugo de 1 limón

Para el Guacamole

4 aguacates medianos
6 jitomates, picados en trozos pequeños
1 chile serrano, sin semillas y picado en trozos pequeños
1 puño de cilantro fresco, finamente picado
jugo de 3 limones
sal y pimienta

Para La Salsa

3 jitomates
jugo de 1 limón
3 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta

Para Los Frijoles Negros

2 tazas de frijoles negros cocidos
3 dientes de ajo, picados
aceite de oliva
sal

Procedimiento

Para la crema de nuez de la India

1. Remoja las nueces de la India en un recipiente con agua fría durante 4 horas.
2. Escurre el agua de las nueces de la India
3. Mezclar las nueces en un procesador de alimentos con el jugo de limón, tamari o soya, una taza de agua, sal y pimienta hasta que tenga una consistencia suave y cremosa. Esto puede tardar un par de minutos.

Para La Quinoa

1. Coloca la quinoa en un colador y enjuagar con agua fría hasta que el agua que salga este totalmente clara.
2. Coloca la quinoa en una cacerola con 2 ½ tazas de agua hirviendo y un poco de sal y pimienta y jugo de limón.
3. Deja hervir la quinoa por 1 minuto o 2, y luego cocina a fuego lento durante otros 10 a 15 minutos, tapa, hasta que toda el agua se haya absorbido y la quinoa este esponjosa, pero no blanda.

CONTINUA



Procedimiento

Para El Guacamole

1. Con una cuchara saca todo el aguacate. Usa un tenedor para triturar los aguacates. Revuelve el jitomate, chile serrano y cilantro en el puré de aguacate con el jugo de limón, sal y pimienta.

Para La Salsa

1. Cortar los jitomates en pedazos pequeños.
2. Coloca los jitomates en un bowl, añade el jugo de limón, aceite de oliva y añade un poco de sal y pimienta.

Para Los Frijoles Negros

1. Escurre los frijoles negros, a continuación, vierte en una cacerola grande. Agrega el ajo a la sartén, junto con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. Calienta durante unos pocos minutos.
2. Para servir, coloca la quinoa en el medio de la taza, a continuación, agrega la crema de nuez de la india, frijoles negros, salsa y guacamole alrededor de la quinoa

OPCIONAL: Puedes añadir proteína animal si quieres.

Beneficios

La quinoa tiene muchos beneficios entre ellos posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%.

Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo.

Es rica en aminoácidos, que influyen en el desarrollo cerebral.

Su contenido en grasa es rico en Omega 6.

Es una importante fuente de fibra soluble e insoluble.

Tiene un índice glucémico muy bajo.



Bowl de arroz integral

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz integral orgánico cocido
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de piña picada fresca
- 1 cabeza pequeña de brócoli
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 taza de almendras
- El jugo de 1 limón
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Procedimiento

1. Coloca el arroz a temperatura ambiente en un bowl
2. Pica la cebolla, cilantro, piña, brócoli y almendras en pedazos pequeños y mezclalo con el arroz
3. Añade al arroz el jugo de limón, aceite de oliva sal y pimienta antes de servir

Tip

- Puedes reemplazar fácilmente la piña en esta ensalada con granadas, uvas o algunas pasas
- Puedes agregar un poco de aguacate en rebanadas



Ensalada de berengena, tomate y queso feta con aderezo de granada

Sirve 2 a 4 personas

Si quieres hacer esta receta vegana, sustituir el queso feta con un puñado de aceitunas para dar el mismo efecto salado.

Ingredientes

200g de berengena bebé, reducido a la mitad o
1 berengena grande, en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva
sal marina fina y pimienta recién molida
1/2 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
1/4 taza de hojas de menta fresca, cortadas en pedazos medianos
1/4 taza de hojas de perejil, cortadas en pedazos medianos
1 cucharada de cebollin picado
Queso feta desmenuzado, para servir

Aderezo:

1 diente de ajo, picado
1/4 cucharadita de comino molido
1-2 cucharaditas de miel líquida, al gusto
2 cucharadas de jugo de granada
1 cucharada de vinagre de manzana o jugo de limón recién exprimido
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
sal fina de mar y pimienta recién molida, al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200 C
2. Coloca las berengena en una charola para hornear, rocía con aceite de oliva y sazón bien con sal marina y pimienta negra. Hornea durante 35-45 minutos, dándoles vuelta una vez o dos veces durante la cocción, hasta que la berengena este tierna y muy bien dorada. Retírala del horno y déjala enfriar a temperatura ambiente.
3. Mientras tanto prepara el aderezo combinando el ajo, el comino molido, miel y jugo de granada en un tazón pequeño.
4. Añade el vinagre / jugo de limón y mezcla para combinar. Bate y añade lentamente el aceite de oliva, agrega sal de mar y pimienta.
5. Combina las berenjenas, tomates, hierbas y queso feta en un bowl, mezclar y servir inmediatamente.



Mijo con garbanzo, elotes y espinacas

Sin gluten, sirve a 3 a 4 porciones

Ingredientes

3 tazas de mijo cocido
1 1/2 tazas de granos de elote
1 1/2 tazas de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
7-8 tazas de espinaca picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino
sal y pimienta
1 cucharada de aceite de coco
1/4 taza de aceite de oliva virgen
3-4 cucharadas de jugo de limón fresco
ralladura de 1/2 limón
ingredientes opcionales: tomillo, orégano, aguacate, pepitas y salsa picante fresca.

Procedimiento

1. Vierte 1 cucharada de aceite de coco en una sartén grande a fuego medio.
2. Una vez caliente, añade los garbanzos y cocina por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3. Agrega los elotes y cocina durante otros 7-10 minutos hasta que los elotes estén empezando a tomar color dorado.
4. Añade el comino, el ajo, y una gran pizca de sal y pimienta mezclado durante unos 30 segundos hasta que el ajo este fragante luego añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden [alrededor de 2 minutos].
5. Retira del fuego y mezcla con 3 tazas de mijo, luego refrigera hasta que esté completamente frío.
6. Combina el aceite de oliva, 3 cucharadas de jugo de limón, la ralladura de limón y una pizca de sal y pimienta en un frasco y agitar vigorosamente para mezclar.
7. Vierte la cantidad deseada de aderezo sobre la mezcla de mijo fría y revuelve para cubrir.
8. Prueba y ajusta la sal y pimienta y agregar más jugo de limón si lo desea.

Puedes añadir una pizca de hierbas frescas y aguacate.

Nota: Siéntete libre para servirlo caliente si lo deseas, si no tienes mijo puedes usar quinoa.



Ensalada de Higos horneados

Para 4 personas
Carnívora/opción vegetariana

Ingredientes

5 higos frescos, partidos a la mitad
1 chile rojo, finamente rebanado
200g queso de cabra suave
100g de nueces , aproximadamente picados
1 cucharada de miel de abeja o miel de maple 100% pura
1 cucharada de tomillo
1 manojo de perejil
3 tiras de jamón serrano o procutto o un puño de aceitunas
1 taza de espinacas bebes
1 taza de arugula bebe
1 manojo de espárragos, finamente rebanado
jugo de 1 limón
sal marina
aceite de oliva

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 200 ° C
2. Coloque los higos boca arriba en una bandeja de horno. Espolvorea el chile. Pon una cucharada de queso de cabra en cada higo. En un bowl coloca las nueces y agrega la miel y con poco de sal de mar y mezcla bien, agrega las nueces a los higos y cubre con las hierbas y sal marina.
3. Hornea durante 8-10 minutos, hasta que el queso se haya derretido y los higos se hayan caramelizado ligeramente.
4. Mientras tanto en un sartén cocina el jamón hasta que quede crujiente. Escurre el exceso de grasa sobre una servilleta.
5. Coloca la espinaca y arúgula bebé en una ensaladera. Agrega los higos, espárragos, un poco de perejil fresco y jugo de limón, mezcla bien
6. Coloca un poco de queso de cabra y almendras en la parte superior junto con el jamón crujiente.

POSTRES



www.amatuvida.tv



Pastel crudo de fresa y frambuesas

Para 4 personas

Ingredientes

Corteza:

2 tazas de almendras
10-12 dátiles frescos, sin hueso
Aceite de coco 2 cucharadas
1 cucharada de miel de maple o miel cruda de abeja líquida
una pizca de sal

Relleno:

2 tazas de frambuesas y fresas frescas (o congeladas)
El jugo de medio limón
1/2 taza de miel
1 taza queso mascarpone, si no le encuentras Yogurt griego espeso
1 taza de yogurt Griego

Tercera capa:

5 dátiles
1/2 taza de fresas y frambuesas
1 cucharada de miel

Topping:

1 taza de fruta fresca y un par de flores comestibles

Procedimiento

1. Muele las almendras en una licuadora o un procesador de alimentos por alrededor de un minuto. Añade el aceite de coco, dátiles, miel y sal, procesar hasta que todo se junte.
2. Coloca la mezcla en un recipiente como base, asegúrate que sea una base gruesa de 2 a 3 cm, aplasta con tus manos para compactar la mezcla y guarda en el refrigerador, mientras haces el relleno.
3. En un procesador de alimentos o licuadora, mezcla todos los ingredientes del relleno hasta tener una consistencia cremosa.
4. Añade la mezcla encima de la corteza (deja 1/2 taza de mezcla para hacer el caramelo de la tercera capa) y mete al congelador por 1 hora.
5. Para la tercera capa mete todos los ingredientes a la licuadora y añade encima de la segunda capa, mete al congelador por 2 horas.

Sirve con fruta y flores comestibles para adornar.



Pan de plátano

sin azúcar, sin gluten, ovolacteo vegetariano /

Sirve a 4 o 5 personas

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1/4 de taza de aceite de coco derretido
- 4 huevos orgánicos
- 4 dátiles, sin hueso y picados en pedazos pequeños
- 1 cucharadita de miel de pura de maple
- 3/4 de taza de harina de coco
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 175 grados
2. En un bowl machaca los plátanos con un tenedor y añade los dátiles
3. Bate los huevos y combínalos con los plátanos, el aceite y la miel de maple
4. En otro bowl mezcla los ingredientes secos
5. Mezcla los ingredientes líquidos en los secos y mezcla con una espátula
6. Coloca la mezcla en un recipiente previamente engrasado con aceite de coco y hornea por 35 a 40 minutos. Mete un cuchillo en el centro y si sale seco esta listo.

Beneficios

Este delicioso pan tiene una excelente textura sin necesitar gluten, el gluten inflama y es difícil de digerir, así que este pan es una opción sana para disfrutar con un rico chai.



Helado de blueberries y plátano

Sin azúcar, sin gluten, ovolacteo vegetariano

Sirve a 4 o 5 personas

Ingredientes

1 plátano congelado

1 taza de blue berries congelados

1/2 cucharadita de jengibre picado finamente

Opcional:

Añade miel o dátiles para endulzar

Procedimiento

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora potente, mezcla y listo!!

Beneficios

Los blue berries son de las frutas con más antioxidantes y el plátano contiene potasio, que ayuda a equilibrar el agua en el cuerpo y contrarrestar el sodio y ayuda a la eliminación de líquidos.



Berries con crema de nuez de la India

Sirve a 4 o 5 personas

Ingredientes

1 taza de nuez de la india, remojada 2 horas antes
1 taza de leche de coco
3/4 de taza de agua
1 cucharada de extracto de vainilla
3 cucharadas de miel de maple o miel de abeja
sal de mar
4 tazas de tus berries favoritas, frambuesa, blue berries o fresas.

Procedimiento

1. Para preparar la crema de nuez de la India, coloca en la licuadora las nueces de la India, leche de coco, agua, vainilla, miel de maple, sal, licúa hasta tener una consistencia cremosa
2. Para servir, coloca la mezcla de tus berries favoritas y coloca la crema de nuez de la India en la superficie.



Gelato de chocolate

Rendimiento: 2.5 tazas

Ingredientes

- 1 taza de crema de coco refrigerada
- 1 taza llena de dátiles sin hueso
- 1 taza de pedazos de platano congelado
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1/4 de cucharadita de Sal marina
- Opcional: 1/4 a 1/2 cucharadita de vainilla en polvo o semillas de una vaina de vainilla o 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento

1. En una licuadora de alta velocidad, combina todos los ingredientes. Licúa hasta tener una consistencia suave.
2. Transferir a un contenedor para congelar. Se llevará a 4-6 horas para que este listo, si tienes una maquina para hacer helado perfecto y si no, mételo al congelador y cada 30 min mueve la mezcla hasta que endurezca para poder tener una consistencia de helado.



Gelatina de frutas

Ingredientes

- 1 taza de jugo natural de fruta (la que tu quieras puede ser de fresa o frutas combinadas)
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de agar en polvo
- Miel de maple o miel de abeja al gusto
- Opcional (1 taza de yogurt)

Procedimiento

- 1 Mezcla todos los ingredientes y calientalos en una olla, cuando la mezcla llegue a su primer hervor, baja el fuego y déjalo a fuego bajo por 3 minutos.
2. Coloca la mezcla en moldes para gelatina y dejar enfriar hasta que cuajen.
3. Refrigerera durante 2 horas

Tip

Si decides elaborar el jugo con kiwi o piña es necesario cocinar previamente las frutas con un poco de agua, ya que éstas contienen una enzima que previene de la coagulación de las gelatinas y sólo la cocción de las frutas desactiva dicha acción.



Bolitas de Cacao

Estas bolitas de cacao están cargadas de amor, te van a llenar de energía además de que el cacao crudo es una fuente de minerales como fósforo, potasio y magnesio y si eso no es suficiente el cacao ayuda a mejorar nuestro estado anímico, nos ayuda a sonreír y sentirnos contentos.

Esta receta la puedes hacer con tus hijos y les encanta!

Ingredientes

- 1 taza de almendras (crudas y orgánicas de preferencia)
- 1 taza de dátiles
- 2 cucharadas de cacao (sin endulzar crudo)
- 2 cucharadas de coco rayado sin endulzar
- 1 pizca de sal de mar
- 2 cucharada de aceite de coco
- Miel de abeja o de maple al gusto

Procedimiento

1. Coloca todo a una licuadora o a un procesador de alimentos, que queden pedazos pequeños.
2. Remángate para meter las manitas y haz bolitas con las manos, presiona la mezcla con tus manos para que se incorpore.
3. Colócalas en un plato.
4. Métalas al refrigerador por 30 min

Listo, disfruta este rico postre con la gente que amas.

Si quieres ver el video de la receta dale click aqui:

<http://www.amatuvida.tv/amo-nutrirme/bolitas-dulces-de-cacao-crudo/>



www.amatuvida.tv

Facebook [amatuvida.tv](https://www.facebook.com/amatuvida.tv)
Instagram [@amatuvidatv](https://www.instagram.com/amatuvidatv)
Twitter [@amatuvida_tv](https://twitter.com/amatuvida_tv)
Youtube [amatuvida.tv](https://www.youtube.com/amatuvida.tv)

Si quieres aprender a tener un estilo de vida saludable comienza aqui:

1. Suscríbete a mi canal de youtube donde podrás ver recetas, entrevistas, meditaciones, y yoga. Todo lo necesario para apoyarte a tener un estilo de vida vital y saludable.
2. Visita mi página de Facebook. Dale like para estar en contacto.