
La Respuesta A La Diabetes

¡Recetas de

*Platillos
Principales!*

por Mike Geary &
Catherine Ebeling



Por Catherine Ebeling RN BSN, www.simplesmartnutrition.com
y Mike Geary, www.ElHalconDeLaSalud.com

DISCLAIMER: *La información provista en este libro y por esta compañía no busca sustituir la consulta cara-a-cara con tu médico, y no debería ser considerada como un consejo médico individual. Si la condición persiste, por favor consulta a tu médico.*

Este libro se ofrece únicamente con propósitos personales e informativos. Este libro no debe considerarse como un intento de prescribir ni practicar medicina. Este libro no debe ser considerado como un intento de cura a ningún tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre deberías consultar a un profesional médico competente y licenciado al tomar decisiones con respecto a tu salud.

Los autores de este libro harán esfuerzos razonables para incluir información precisa y actualizada en este libro, pero no hace representación, garantía o asegura de manera alguna la precisión, actualidad o completitud de la información aquí brindada. Los autores de este libro no serán considerados responsables por ninguna lesión o daño que puedan resultar por tu acceso a, o tu incapacidad al acceso a, este libro, o por tu confianza con respecto a la información provista en este libro.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcripta, almacenada en un dispositivo, o traducida a cualquier lenguaje, de ninguna manera, por ningún medio, sin el previo consentimiento por escrito por parte del autor.



INTRODUCCIÓN

¡Sí, Puedes Comer Para Revertir Tu Diabetes Con Estas Deliciosas Recetas!



¡Recetas Rápidas y Fáciles Para Tu Vida Ocupada!

Estoy bien al tanto de que no todos somos chefs estrellas, ni tenemos el tiempo suficiente para pasar horas elaborando nuestras comidas, así que hice estas recetas para que sean rápidas y fáciles. A todos nos gusta consumir comidas sanas y con un gran sabor, y que nos lleven poco tiempo y esfuerzo al prepararlas. Así que rápido y fácil fueron la inspiración para reunir aquí estas recetas.

Ya que nuestros gustos son diferentes, siéntete libre de cambiar o 'ajustar' las recetas tanto como quieras, para hacerlas saber exactamente a tu gusto. Eso suele ser la mejor parte de probar una nueva receta—adaptarla a la manera que más te guste.

Al crecer tuve la fortuna suficiente de tener padres que eran 'foodies', o amantes de la cocina, antes de que fuera una tendencia. Comíamos una enorme variedad de comidas de diferentes etnias, y aprendimos a amar y disfrutar las comidas saludables. También teníamos un gran jardín donde producíamos maravillas del medio oeste de los Estados Unidos, como calabacines, ejotes, lechigas bebé, pepinos, remolachas, zanahorias, tomates, guisantes, espárragos, pimientos morrones y pimientos picantes, y muchas hierbas frescas como albahaca, perejil y eneldo.

La diferencia entre comer un tomate fresco recién cosechado, aún tibio por la luz del sol, y comer uno comprado en la tienda, cultivado en un invernadero, es drástica. ¡Bien podrían ser dos alimentos completamente diferentes! Y, aunque mi estómago nunca pudo soportar la espinaca enlatada que servían en la cafetería de mi escuela, recuerdo saber muy bien que no hay nada más sabroso, dulce y lleno de nutrientes como una espinaca recién cosechada saleada, rociada con un poco de jugo de limón, mantequilla, sal y pimienta.

Fue entonces cuando descubrí mi amor por las comidas locales, frescas, reales. Simplemente no hay comparación con los alimentos cultivados en granjas industrializadas, enlatados, congelados o procesados de cualquier forma, y luego enviados a lo largo de kilómetros y kilómetros hasta llegar a los anaqueles de la tienda. Quiero que comprendas esto, y que aprendas sobre el disfrute de los alimentos REALES y saludables. ¡Son absolutamente asombrosos! Y tu cuerpo se siente bien al recibir estos superalimentos poderosos y llenos de nutrientes. Es así como logras sanar y posiblemente revertir la diabetes y muchos otros problemas de salud.

Quiero que te abracés a la alimentación saludable, y que pienses en las comidas de esta manera:

Lo que comes puede bien ayudar o bien dañar tu cuerpo. Haz que todo lo que pongas en tu boca, comidas y bebidas por igual, promuevan la mayor salud posible y tengan la mayor nutrición posible.



Comer una dieta saludable no tiene que ser aburrido o repetitivo. Puede que pienses que hacer el cambio hacia una alimentación limpia y natural te dejará con opciones limitadas, cuando en verdad hay una sobrecogedora cantidad de opciones deliciosas y saludables. Y, conforme sigas avanzando hacia la alimentación saludable, puede que notes que tu gusto cambia hacia los alimentos REALES y no hacia los alimentos empacados, procesados, endulzados que han formado parte de tu dieta desde antes de que siquiera tomaras decisiones o hiciera cambios de vida significativos.

Comer para tener salud, y para mantener un saludable equilibrio de azúcar en la sangre, ¡puede significar que en verdad podrás disfrutar y comer alimentos deliciosos y satisfactorios!

¡Te mostraremos cómo hacer comidas y bocadillos fáciles, saludables y deliciosos aquí mismo, en este libro!

La mejor manera de hacerlo es siguiendo una dieta similar a la de nuestros ancestros, retrocediendo imaginariamente en el tiempo hasta la época de nuestros ancestros Paleolíticos. Alimentos ricos, densos en nutrientes como carnes de pastura criadas naturalmente, pescados capturados con pesca silvestre, lácteos crudos, y abundancia de grasas saludables y satisfactorias como la mantequilla de pastura, el aceite de oliva extra virgen, aguacates, frutos secos, mantequillas de frutos secos y aceite de coco extra virgen, que pueden ser la mejor parte de un plan de nutrición anti-envejecimiento.

La mejor dieta consiste en alimentos frescos, sin procesar, con ingredientes que puedas reconocer; criados o cultivados tan naturalmente como sea posible.

Esta es una dieta de 'alimentos REALES'. Las comidas REALES son REALMENTE buenas para tu cuerpo y para tu mente.

Eliminaremos esos alimentos de conveniencia y de 'dieta', falsos y procesados: congelados, empacados, cenas procesadas "para perder peso", endulzantes artificiales, yogurt repleto de azúcares, 'barras energéticas' procesadas, productos de soya, falsos productos 'cárnicos' (usualmente elaborados a partir de soya procesada), batidos de dieta, y más. ¡Estos no son alimentos reales! Son alimentos artificiales que están engañándote a ti y a tu cuerpo, y que están afectando negativamente tus hormonas y tu bioquímica interna. Estos alimentos usualmente te convierten en adicto—haciéndote subir de peso, ¡y arruinando tu salud!

Los alimentos reales usualmente contienen sólo **un ingrediente**, o puede ser una combinación de alimentos de sólo un ingrediente—alimentos que puedes identificar fácilmente. Que son de la manera en la que la Naturaleza los creó. Y, aunque estos alimentos contienen sólo un ingrediente, de hecho están repletos de decenas de miles de nutrientes vitales que tu cuerpo necesita, y que antoja—nutrición real—y tus antojos por comida chatarra desaparecerán. Te sentirás satisfecho. ¡Y recuperarás tu buena salud!

Lo notarás cuando comiences a comer de esta manera; de hecho tendrás más energía y te sentirás genial. La mayoría de tus problemas crónicos de salud pueden desaparecer totalmente—incluyendo la diabetes, y más.

**Te verás más joven. Te sentirás más joven.
Y serás más joven – fisiológicamente, y biológicamente.**



Considera esto: Puede que pienses que estás comiendo alimentos nutritivos cuando consumes cosas como pan de trigo integral, pasta, galletas de granos integrales, y más. Incluso los alimentos “de granos integrales” son carbohidratos altos glucémicos y hacen que tu azúcar en la sangre se eleve. Estos llamados carbohidratos ‘complejos’ sólo liberan su azúcar a tu cuerpo más lentamente que los carbohidratos refinados, pero en fin, todos estos carbohidratos son lo mismo para tu cuerpo—**azúcar**.



Los alimentos altos glucémicos que elevan tu azúcar en la sangre pueden llevarte a la diabetes y a la pre-diabetes, y también a la formación de AGEs (subproductos de glicación avanzada) dentro de tu cuerpo, contribuyendo a la inflamación, la oxidación, la enfermedad crónica y el envejecimiento acelerado.

Cada receta en este libro no sólo es muy nutritiva, sino que las recetas contienen mayormente alimentos que son virtualmente ‘súperalimentos’. Los súperalimentos son aquellos alimentos que tienen las más altas concentraciones de vitaminas anti-envejecimiento, minerales, ingredientes antiinflamatorios, antioxidantes, y otros nutrientes tales como los ‘fitoquímicos’ que los componen, bocado a bocado, en los alimentos más nutritivos que puedas comer.

Estos espectaculares alimentos, especias y hierbas, son casi medicinales en su capacidad de revertir tu diabetes, equilibrar y mantener estable tu azúcar en la sangre, y también:

- Quemar grasa
- Aumentar músculos
- Mantenerte viéndote y sintiéndote joven
- Fortalecer tu sistema inmune
- Combatir el cáncer
- Ayudarte con tu concentración mental y tu humor
- Hacer saludable a tu corazón
- Ayudarte a respirar mejor
- Dormir más profundamente
- Ver mejor
- Y sentirte genial—¡en general!

Esto NO es hacer dieta, este es un estilo de vida saludable y en forma, con deliciosas recetas de comidas y bocadillos que puedes comer día tras día sin jamás sentir privación o que estás perdiéndote de comer alimentos deliciosos y satisfactorios. Estas son comidas deliciosas y satisfactorias.

Las Comidas Saludables Son Tu Arma Para Combatir Y Revertir La Enfermedad, Perder Peso, Conquistar Tus Antojos, Mejorar Tu Humor, Y Llevarte A Una Salud Óptima.



Probablemente ya sepas sobre los asombrosos beneficios de salud de los alimentos ricos en antioxidantes en tu dieta. Los antioxidantes tienen fitoquímicos que combaten los radicales libres que no sólo te ayudan a verte y sentirte más joven, sino que son increíbles protectores de tu salud general también.

De hecho, se cree que uno de los factores primarios en el desarrollo de enfermedades tiene relación con la falta de importantes nutrientes y con el agotamiento de poderosos antioxidantes que ayudan a combatir la enfermedad y los desequilibrios en tu cuerpo.

Dentro de este libro verás montones de alimentos ricos en antioxidantes y densos en nutrientes, como vegetales de colores brillantes, frutos secos, semillas, calabazas, frijoles, chocolate amargo, carnes criadas naturalmente, y abundancia de hierbas y especias, todos combinados en nuevas y emocionantes maneras que amarás en verdad.

Hay literalmente miles de otros 'fitoquímicos' (compuestos químicos naturales de origen vegetal, que impulsan la salud) beneficiosos, que te ayudan a revertir la diabetes, quemar grasas, y que te dan más energía, además de combatir otras enfermedades como la enfermedad del corazón, la enfermedad de los riñones, la enfermedad de los nervios, y enfermedades que afectan tus ojos. Además, contribuyen a tu salud en infinita cantidad de maneras.

Estas recetas contienen combinaciones de las mejores hierbas, especias y alimentos REALES de un solo ingrediente, para hacer las más deliciosas comidas y bocadillos que hayas comido en tu vida. Todo aquí es bajo glucémico y excelente para ayudar a equilibrar y mantener bajo tu nivel de azúcar en la sangre.

He incluido importante información sobre uno o más de los ingredientes principales, en cada receta, ¡para que sepas exactamente lo que estos ingredientes súper-poderosos pueden hacer por tu salud!

Ten la seguridad de que cada bocado de estas recetas está repleto de la más saludable nutrición revertidora de la diabetes, impulsadora del metabolismo, y buena para ti en un centenar de distintas formas. Y además—¡son absolutamente deliciosas!

¡Disfruta de crear estos maravillosos platillos y compartirlos con tus seres queridos, tus amigos, y toda tu familia! Después de todo, ¡la buena comida debe ser compartida con buena compañía!



Algunas Palabras Sobre Alergias Alimenticias, Por Catherine

Las recetas son: libres de gluten, libres de maíz, libres de lácteos, libres de soya, y muchas son también libres de frutos secos/cacahuates

Tengo algunas de las más habituales alergias alimenticias—y algunas pueden ser en verdad serias. He aprendido cómo adaptar la mayoría de las recetas para que estén libres de alérgenos como los mencionados arriba—lo que, de paso, son algunos de los más habituales entre las alergias alimenticias.

También creo que evitar el trigo, el maíz y la soya es una saludable elección dietaria por muchas razones detalladas en el libro *La Respuesta A La Diabetes*. Suelen ser genéticamente modificados, están demasiado procesados, y son altamente inflamatorios para casi todas las personas—tengan alergias o no. Estos alimentos no son necesarios para la dieta humana de ninguna manera, y suelen contener ‘anti-nutrientes’ en lugar de sumar nutrición real.

El gluten es una sustancia que es parte del trigo, la cebada, y el centeno, y puede causar malestar estomacal, hinchazón, gas, deficiencias nutricionales, e incluso inflamación crónica, y contribuyen a los aumentos del azúcar en la sangre. Incluso si no tienes enfermedad celíaca plenamente desarrollada, puedes aún ser sensible al gluten en los granos, y algunas fuentes estiman que casi un tercio de la población tiene algún grado de esta sensibilidad. Mi visión personal sobre esto es que si tienes algún tipo de sensibilidad al gluten, probablemente tengas alguna forma de enfermedad celíaca. Pienso que el gluten, en general, simplemente debería ser evitado.



La otra cosa importante respecto de evitar el gluten es que si tienes algún tipo de sensibilidad, el gluten contribuye a la inflamación. El aumento de inflamación puede llevar al aumento del riesgo de enfermedad, incluyendo la diabetes.

La mayoría de las personas ni siquiera nota que tienen sensibilidad al gluten, pero suelen perder peso, tener niveles más estables de azúcar en la sangre, digerir mejor sus alimentos, dormir mejor, ir mejor al sanitario, e incluso sentirse emocionalmente más estables y felices al eliminar el gluten de sus dietas.

También deberías evitar el maíz. El maíz es casi siempre genéticamente modificado, y contiene sus propias toxinas naturales e ingredientes que bloquean los nutrientes

(anti-nutrientes). El maíz puede hacer crecer rápidamente el azúcar en la sangre, y casi definitivamente causará aumento de peso—y eso es otro contribuyente al desarrollo de la diabetes. Los países y las culturas que usan grandes cantidades de maíz en sus dietas suelen también tener altos números de obesidad y de diabetes.

El maíz es también un alérgeno muy irritante, y es una de las alergias alimenticias más habituales. Ten cuidado de las muchas formas ocultas del maíz en los alimentos preparados. A menudo toma la forma de sirope de maíz o sirope de maíz alto en fructosa, pero también puede ser en la forma de almidón de maíz, almidón de maíz modificado, dextrosa, maize, harina de maíz, y más. La forma de maíz más comúnmente usada es el sirope de maíz o el sirope de maíz alto en fructosa, que es un conocido colaborador al desarrollo de la diabetes, la obesidad, la enfermedad de hígado graso, la inflamación crónica, la alta presión sanguínea, y la enfermedad coronaria. Cerca del 80-85% de las comidas y bebidas empacadas suelen contener maíz en una u otra forma. ¡Echa un vistazo en la tienda de abarrotes y verás a lo que me refiero!

La soya es otro cultivo a menudo genéticamente modificado, repleto de sustancias tóxicas que bloquean los nutrientes—y fitoquímicos que alteran las hormonas. Los fitoestrógenos y xenoestrógenos de la soya alterarán tu propio equilibrio hormonal natural, e incluso pueden provocar que algunos hombres desarrollen problemas hormonales como los llamados “senos masculinos”, baja testosterona, impotencia, y más.

La soya bloquea la función de la tiroides, lo que causa síntomas de hipotiroidismo (baja tiroides), incluyendo aumento de peso y fatiga.

Y la soya contiene anti-nutrientes que de hecho bloquean la capacidad de tu cuerpo para usar importantes nutrientes como el zinc, el calcio, el magnesio y el hierro, dejándote con serias deficiencias.

Y—todos los granos mencionados arriba y la soya están rociados con el químico glifosato, que causa serios problemas de salud incluyendo un aumento del riesgo de enfermedad, la pérdida del bioma bacteriano protector en tus intestinos, inflamación, aumento del riesgo de cáncer, y aumento del riesgo de alergias.



¿Y qué hay de los productos lácteos?

Personalmente soy alérgica a los productos lácteos pasteurizados y procesados, como muchas otras personas. Los lácteos pasteurizados son una de la sensibilidad alimenticia más habitual, aunque muchas personas pueden estar bebiéndolos o comiéndolos a diario sin siquiera saber que tienen una intolerancia a ellos. Esto es más que la intolerancia a la lactosa, que tiene en algún grado gran parte de la población—esto es más una verdadera reacción alérgica a la molécula de proteína de los lácteos.



Nutrientes vitales son destruidos cuando se pasteuriza la leche, y ese líquido blanco que compras en la tienda está cargado de hormonas de crecimiento, antibióticos (¡y pus!) y no con los nutritivos alimentos reales que piensas que tiene. (Lee el capítulo completo que escribí sobre la leche en [La Cocina Quema Grasa](#)).

Los lácteos crudos, no pasteurizados, de animales de pastura son mejores para ti si vas a comer productos lácteos. Muchas personas que tienen intolerancias a los lácteos pasteurizados no tienen los mismos problemas digestivos cuando consumen lácteos crudos. El calor de la pasteurización cambia la molécula de proteína de la leche, y así se hace más difícil de digerir. Sin embargo, los lácteos crudos de lácteos limpios, locales y de pastura son más seguros, limpios, y fáciles de digerir que los productos pasteurizados que ves en los anaqueles de la tienda de abarrotes.

Los lácteos reales e INTEGRALES también contienen una muy importante grasa promotora de la salud y quemadora de grasas, llamada CLA, o ácido linoleico conjugado. Y, si es leche de pastura, recibes casi cinco veces más la cantidad de esta saludable gasa quema-grasas, además de más grasas Omega 3, y una vitamina muy importante, la vitamina K2, que no puede hallarse en otro alimento más allá que la leche de animales de pastura. La vitamina K2 de hecho es vital para dar calcio a tus huesos y dientes, donde se lo necesita.

Nota de Mike: probablemente estés al tanto sobre la controversia sobre la leche cruda de los últimos años. El gobierno intenta vilipendiar a la leche cruda, diciendo que es “peligrosa”, a pesar que los humanos hemos usado esta nutritiva fuente alimenticia desde hace miles de años, y al hecho de que la leche de vacas de pastura es generalmente MUCHO más segura y saludable que la leche de vacas alimentadas a granos. A título personal, yo he bebido leche cruda durante los últimos 10 años, y ni mi familia ni yo hemos tenido JAMÁS algún problema con ella, a pesar de que el gobierno siga diciendo que es “peligrosa”. Si consumes lácteos, en definitiva, dependerá de ti hacer la investigación y decidir por ti mismo si quieres tomar el camino de la nutritiva leche cruda o el de la leche pasteurizada convencional de la tienda. Visita realmilk.com para saber más sobre la leche cruda, y dónde puedes conseguirla.

La mayoría de estas recetas son libres de lácteos o tienen lácteos opcionalmente, así que si evitas los lácteos, ¡aún podrás disfrutar de deliciosos platillos, sin perderte de nada!



Lo Que Necesitas Saber Sobre Las Hierbas Y Especies



No te dejes intimidar cuando veas muchos ingredientes en una receta – la mayoría de las veces, muchos de esos ingredientes son sólo hierbas y especias. Muchos de esos sabores son opcionales, pero te recomiendo agregarlos tanto como puedas—¡y tan a menudo como puedas!

Cada vez que das sabor a tus comidas con hierbas o especias, ¡súper-cargas tu comida sin sumar una sola caloría! Puedes transformar un platillo soso y ordinario en algo delicioso y excitante, simplemente agregándole hierbas y especias.

Las hierbas y especias contienen ingredientes que son tan poderosos como muchas de las medicinas usadas para tratar la diabetes. Y son naturales, así que hay menos chances de que tengas reacciones adversas a las hierbas y especias.

¡Las hierbas y especias contienen algunos de los más poderosos antioxidantes entre todas las comidas! De hecho, ¡muchas hierbas y especias tienen las más altas actividades antioxidantes de entre todas las frutas y vegetales! Combinadas con otras comidas, de hecho impulsan el poder antioxidante y antiinflamatorio natural de los alimentos, ¡exponencialmente!

Muchas hierbas y especias de hecho tienen valor medicinal – Estudios científicos muestran que las hierbas y especias de hecho pueden funcionar igual de bien o mejor que algunos medicamentos para ciertas condiciones de salud—incluyendo la diabetes.

Un estudio en personas con **Diabetes Tipo 2** halló que tan poco como dos cucharaditas de canela por día podría reducir significativamente los niveles de azúcar en la sangre—casi tan bien como la insulina—y también reduce el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.

Los investigadores hallaron que el ingrediente activo en la cúrcuma (curcumina) es efectivo para demorar o detener la dañina inflamación asociada con la diabetes. Y la curcumina también ha probado ser tan efectiva como el ibuprofeno para tratar el dolor y la inflamación.

Investigadores de la Estatal Penn informaron que agregar dos cucharaditas de una mezcla de especias (romero, orégano, canela, cúrcuma, pimienta negra, clavo y ajo) a las comidas reduce los triglicéridos tanto como en hasta 30%.

Las semillas de comino también tienen una particular capacidad de mantener la glucosa en la sangre bajo control. Los investigadores compararon los efectos de la curcumina con una droga habitualmente usada para la diabetes y hallaron que la curcumina funciona tan bien como la droga para la diabetes para regular la insulina y el glucógeno, y funciona aún mejor para proteger los riñones y el páncreas.

Las hierbas y especias son *termogénicas*, lo que significa que ayudan naturalmente a aumentar el metabolismo, parcialmente porque también son densos en nutrientes. Algunas especias también son buenas para regular el azúcar en la sangre y controlar la insulina. Cuando el azúcar en la sangre está bajo control, es más probable que quemes grasas y que almacenes calorías como peso extra.

(Consulta con tu médico para asegurarte de que no interfieran con alguna medicación que estés tomando—y siempre consulta con tu médico antes de dejar de tomar cualquier medicación).



Estos son otros beneficios de salud de algunas de las más populares hierbas y especias:

- Cayena, coriandro y canela para ayudar a regular la insulina y quemar grasa.
- Comino, cúrcuma, romero, albahaca y salvia son antiinflamatorios.
- Lemon grass, nuez moscada, hojas de laurel y azafrán tienen un efecto calmante.
- La cúrcuma combate la inflamación, el cáncer, y el mal de Alzheimer.
- El orégano es antifúngico y antibacteriano.
- Ajo, semillas de mostaza y achicoria son excelentes para el corazón.
- La albahaca y el tomillo hacen que tu piel esté más tersa y suave.
- Cúrcuma, ajo, albahaca, canela, tomillo, azafrán y jengibre impulsan el sistema inmune y ayudan a combatir las infecciones.
- Coriandro, romero, cayena, pimienta de Jamaica y pimienta negra ayudan a combatirla depresión.



Estas especias contienen los mejores antioxidantes y súper nutrientes—úsalas a menudo, y úsalas libremente:

- Cúrcuma
- Albahaca
- Comino
- Cayena y ají molido
- Clavo
- Canela, o su prima la Cassia (usada a menudo en lugar de la canela real)
- Nuez moscada
- Orégano
- Jengibre
- Mejorana
- Salvia
- Tomillo

Disfrútalas, ¡y dale sabor a tu vida con ellas!

Deliciosas y Satisfactorias Comidas que verás en estas Recetas:

- Carnes de pastura
- Pescados silvestres—especialmente salmón, sardinas, bacalao e hipogloso
- Aves de pastura, no enjauladas
- Grasas saludables—aceite de coco, mantequilla de pastura, aceite de oliva extra virgen, aceite de aguacate, frutos secos
- Vegetales
- Aguacates
- Frutos secos
- Bayas—Cerezas, fresas, arándanos azules, frambuesas, moras
- Coco sin endulzar

DELICIOSAS RECETAS QUE REINICIARÁN TU CUERPO Y TU AZÚCAR EN LA SANGRE

Estas recetas te pondrán a comer una abundancia de satisfactorias y bajas glucémicas proteínas de alta calidad, grasa saludables, vegetales frescos y orgánicos, y algunas deliciosas frutas bajas glucémicas.

Además, estas comidas ayudan a lograr una dieta desintoxicante para limpiar tu cuerpo de azúcares, almidones, químicos, conservantes y alimentos inflamatorios, para que puedas comenzar a reiniciar tu metabolismo.

Es así como te ayudaremos a librarte de adicciones al azúcar y a los alimentos almidonados. Aunque esto puede que sea algo difícil al principio, luego de cerca de unos 3-5 días verás que esos antojos por alimentos insalubres comienzan a desvanecerse. Si te encuentras antojando alimentos azucarados o almidonados, prueba con estas dos cosas:

- **Bebe abundante agua** — A menudo cuando piensas que tienes hambre o cuando tienes los ‘munchies’, en verdad sólo necesitas beber agua. Beber agua también te ayuda a sentirte más lleno y satisfecho.
- **Come proteínas** — Las proteínas satisfacen el hambre sin causar picos en tu nivel de azúcar en la sangre. De hecho, ayudan a estabilizar tu azúcar en la sangre.
- **Toma magnesio** — Las deficiencias de magnesio a menudo te llevan a antojos chocolates y dulces.

En todo lo que te resulte posible, prepara y come la mayoría de tus comidas en casa. De esta manera podrás controlar lo que comes. Si necesitas, empaca tus almuerzos o bocadillos para llevar al trabajo o para cuando estés fuera de casa, para no descarrilar al comer en restaurantes, con tantas opciones tentadoras a tu alcance. Lleva una conservadora pequeña en tu coche si tienes muchos pendientes por cumplir o si debes conducir por mucho tiempo—esto te ayudará si te sientes tentado por los restaurantes de comida chatarra cuando te ataque el hambre fuera de casa. Llena tu conservadora con bocadillos saludables, y ten frutas secas para comer como snack cuando tengas ganas de “picotear” algo.

Puedes comer tres comidas satisfactorias, con proteínas, grasas saludables, y montones de vegetales bajos glucémicos y llenadores—así como dos snacks saludables—si quieres. Te sorprenderás de notar que tus niveles de azúcar bajan sin que sientas hambre ni un solo minuto.

La mayoría de los vegetales, carnes, pescados y grasas saludables son naturalmente bajos glucémicos. Hay algunas frutas bajas en carbohidratos y bajas glucémicas que incluyen las frambuesas, las fresas, los arándanos azules y las moras, pero en general deberías evitar las frutas hasta que tu nivel de azúcar en la sangre esté bajo control.

Haz tu mejor esfuerzo por hallar carnes de pastura y pescados silvestres, criados naturalmente, así como aves de pastura no enjauladas, y huevos de aves de pastura, no enjauladas. Aunque estos tipos de proteínas pueden ser algo difíciles de hallar, tienen más saludables grasas Omega 3 quemadoras de grasas, antiinflamatorias, y estabilizadoras de azúcar en sangre, además de ácido conjugado linoleico, y menos de las toxinas de los alimentos industrializados regulares. La mayoría de las ferias de productores y las tiendas de alimentos saludables suelen ofrecer carnes, aves y pescados de crianza natural—¡además de montones de deliciosos vegetales deliciosos, cultivados localmente, y densos en nutrientes!

Este abordaje es uno que querrás tomar de súbito—y aunque puede parecer duro—es casi imposible ‘ir reduciendo’ en estos alimentos. Reducir los azúcares lentamente es como decirle a un alcohólico que beba menos. Simplemente no funciona. No hay un ‘comer con moderación’ aquí. Las adicciones alimentarias son muy similares a las adicciones a las drogas y al alcohol, y ‘reducir’ sólo alimenta tu adicción, haciéndote sentir más antojos, y empeorándolo todo.

¡Tú PUEDES hacer esto!



Los beneficios de esta dieta van más allá de reducir tu azúcar en la sangre:

- Los constantes antojos de carbohidratos y azúcares desaparecen.
- Pierdes peso rápidamente, y sin intentarlo en verdad (2-4,5 kg en promedio)
- Tu páncreas recibe un muy necesario descanso de estar abasteciendo a tu cuerpo con insulina constantemente.
- Tu cuerpo se reinicia, y comienzas a antojarte alimentos más saludables.

Nuevamente, asegúrate de hacerle saber a tu doctor que comenzarás una dieta baja en carbohidratos y baja glucémica, para reducir tu azúcar en la sangre de un modo natural y seguro.

Las comidas a omitir hasta que tu azúcar en la sangre esté bajo control--

- **Todos los granos y el gluten**
- **Todos los azúcares y los alimentos que contienen azúcar**
- **Productos lácteos**
- **Alimentos procesados y empacados**
- **Bebidas endulzadas, incluyendo jugos de fruta (100%)**
- **Vegetales almidonados**
- **Frutas moderadas a altas glucémicas**

Luego de los primeros días de ajuste, no sólo tu nivel de azúcar en la sangre comenzará a nivelarse, sino que tu apetito disminuirá y verás que estas recetas son muy satisfactorias, además de deliciosas.

La otra cosa genial que notarás con La Respuesta A La Diabetes es que comenzarás a perder peso casi sin esfuerzo—y usualmente una buena cantidad, tan solo en la primera semana!

Sin el constante abastecimiento de alimentos que producen glucosa, tu cuerpo comenzará a quemar grasas para tener energía, y se hará muy efectivo para hacer esto en poco tiempo.

Una vez que tu azúcar en la sangre en ayuno se estabilice en menos de 100 (permítete unas 2 semanas—o más si fuera necesario) podrás pasar a las recetas con carbohidratos complejos, además de más variedades de frutas—y algunos deliciosos postres más.

Recetas Vegetarianas

No me gustan demasiado las dietas vegana o vegetariana estrictas—creo que nuestros cuerpos necesitan proteínas/grasas completas, y los demás nutrientes biodisponibles que nos brindan las fuentes alimenticias de proteínas animales. Sin embargo, sí creo que una dieta vegetariana compuesta de cerca del 75% de alimentos vegetales es muy saludable—siempre y cuando agregues algunas proteínas animales y grasas saludables algunos días por semana.



Si eres vegetariano o vegano por cuestiones de creencias personales, religión, o creencias culturales, o quizás por el ambiente, he incluido algunas recetas vegetarianas para ti también.

Al combinar proteínas vegetales incompletas con otros alimentos—queso, huevos o pescados—aumentas la disponibilidad de tus proteínas en tu dieta. Si eres un vegano, debes combinar comidas como: legumbres con granos y/o semillas para recibir la combinación correcta de los aminoácidos necesarios para tu salud.

PERO, por un lado—esto hace más difícil el recibir proteínas completas de este modo; y por otro lado—la mayoría de los alimentos de proteínas que los veganos comen son granos y almidones, que llevan a un mayor nivel de azúcar en la sangre; y por un tercer lado—los veganos se pierden de consumir algunos nutrientes vitales: hierro biodisponible, zinc, calcio, B12, saludables grasas saturadas, grasas Omega 3, y proteínas biodisponibles. Muchos de nosotros no podemos romper apropiadamente los alimentos vegetales en nutrientes útiles que nuestros cuerpos necesitan. Un ejemplo perfecto de esto es el hierro. Aunque el hierro está presente en muchos alimentos vegetales, nuestros cuerpos necesitan el 'hemi-hierro' que proviene únicamente de las carnes rojas. Muchas personas (incluyéndome) no podemos recibir el hierro necesario de otra manera que comiendo carnes rojas, ¡y no importa cuánta col y espinaca consuma!

Otra consideración a tener en cuenta—muchas legumbres como la soya de hecho

contienen 'anti-nutrientes' que bloquean la capacidad natural de nuestros cuerpos de digerir y romper los nutrientes. Mientras que muchas personas tienen legítimas razones para hacerse vegetarianos, puede que valga el esfuerzo considerar agregar carnes, pescados o huevos a tu dieta si tienes problemas para mantener estable tu azúcar en la sangre siguiendo una dieta vegetariana.



No te olvides de beber cuantiosas cantidades de agua u otras bebidas sin endulzar. Prueba con estas si no te gusta demasiado beber agua sola:

- 1. Haz tu propio agua saborizado con una taza de pepino rebanado, limas, limones, naranjas, fresas, frambuesas, menta, albahaca, etc. Córtalas y déjalas en el agua, para que tome su sabor.**
- 2. Agua mineral con gas, con o sin frutas agregadas**
- 3. Té verde o negro, caliente o con hielo**
- 4. Té herbal, caliente o con hielo**

PLATILLOS PRINCIPALES: Carne, Pollo y Pescado



¿Es saludable comer carnes rojas?

Todos hemos escuchado que las carnes son malas—especialmente las carnes rojas. PERO ciertos tipos de carnes rojas son de hecho muy beneficiosas para nuestra salud. Puede que a veces antojes comer un jugoso filete, o una hamburguesa. ¿Alguna vez pensaste que ese antojo puede ser tu cuerpo diciéndote que necesitas más hierro, o que tus músculos necesitan algunas proteínas extra para regenerarse?

Los atletas, los veganos, las personas mayores, las mujeres embarazadas, los niños, los adolescentes y las personas que se están recuperando de cirugías pueden beneficiarse mucho del consumo de hierro. El problema es que algunos de nosotros no somos demasiado eficientes para convertir el hierro de fuentes vegetales en 'hemi' hierro, que nuestros cuerpos necesitan. El hierro tiene un rol fundamental para ayudar al cuerpo a reconstruirse y crear más glóbulos rojos. La carne roja también es una genial fuente de otras vitaminas y minerales, tales como la vitamina B-12, fósforo, potasio, magnesio y selenio.

La proteína hallada en la carne roja contiene los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí solo, y es absolutamente esencial para la reparación y renovación de tejidos corporales, órganos y músculos, y para nuestra salud en general y nuestra función inmune.

La carne roja es también una de las mejores fuentes de vitaminas B, especialmente B12, que se halla solamente en la carne y el pescado, y ayuda a mantener las células nerviosas y la función cerebral. Mientras que las carnes rojas criadas convencionalmente (llamadas CAFO) tienen una mala reputación, la **carne de pastura** es una opción más saludable, y es una de las mejores proteínas que puedes consumir por la facilidad con la que se digiere, su alta calidad, su potencial quemador de grasas, su colaboración para la formación de músculo, y sus proteínas de alto poder. Es como comer una clase completamente diferente de carne. Estos son algunos otros beneficios para la salud de las carnes de pastura:

Tiene el doble de beta caroteno (un precursor de la vitamina A), y tres veces la cantidad de vitamina E que las carnes criadas convencionalmente. Tiene 60% más ácidos grasos Omega 3, súper saludables, que las carnes criadas convencionalmente.



La carne y la leche de animales de pastura, como el bison y el ganado, contienen la más rica fuente de “ácido linoleico conjugado”, o CLA. Cuando se cría al ganado únicamente con hierbas de pastura, su leche y carne contienen cinco veces más CLA que las carnes regulares, alimentadas a granos. El CLA ha demostrado ayudar a quemar grasas y formar músculos, ¡dejándote más delgado y con músculos más marcados! El CLA de hecho aumenta tu tasa metabólica, así que quemas más calorías. También reduce tu colesterol y triglicéridos, reduce tus síntomas de alergias alimenticias, y mejora tu sistema inmune. El CLA de hecho puede reducir el riesgo de una persona al cáncer y la arterioesclerosis (el bloqueo de las arterias), y ayuda a prevenir la diabetes.

Y sólo recibes esos beneficios de salud con carnes realmente alimentadas a 100% hierbas de pastura, no con suplementos. **Y otro beneficio muy importante para tu salud de las carnes de pastura:**

La peligrosa bacteria E. coli, que amenaza la vida, no puede crecer bien en un animal de pastura saludable. El ganado que come granos de hecho tiene una forma de indigestión. Su cuerpo no logra adaptarse al consumo de granos, y su sistema digestivo tiene que producir más ácido para intentar digerir mejor los granos. La mortal forma de la bacteria E. coli crece y prospera en ese ambiente altamente ácido. Las carnes de pastura son una importante inversión para tu salud y tu bienestar.

El pollo parece gustar a todo el mundo, pero, ¿es saludable? ¿Cuál es la mejor clase de pollo que puedes comprar? El pollo free range, orgánico o de pastura no es sólo un alimento de moda, ¡sino que es una opción mucho más saludable para tus comidas con pollo!

El pollo free-range y orgánico se está haciendo bastante popular, y hoy es más fácil hallarlo—además de menos costoso. Sabe mejor y es mucho más sano que los pollos criados en granjas industrializadas. Al igual que las carnes de pastura, y que el pescado silvestre, los pollos orgánicos no enjaulados (o free range) comen sus dietas naturales así que son más saludables en general, y también más saludables para ti—están llenos de los nutrientes que necesitas.



Los pollos criados comercialmente en ambientes hacinados apenas si pueden moverse o siquiera darse la vuelta. Se les da granos complementados con hormonas y antibióticos, y se los engorda hasta tres veces más rápido que su tiempo de crecimiento normal.

Estas pobres aves apenas si pueden moverse o siquiera soportar su propio peso, están muy enfermos debido a su rápido crecimiento y a sus inmundas condiciones de vida. Los pollos a menudo son criados en gallineros sin ventanas, se los mantiene en interiores, lejos del aire libre y de la tibia luz del sol. Y, ante algunos de los recientes cambios de la USDA, muchas granjas y gallineros comerciales de gran escala de hecho han comenzado a enviar sus aves a China, un país con estándares alimenticios mucho

menos regulados que los de Estados Unidos, donde las gallinas son procesadas y empacadas y luego enviadas nuevamente a los Estados Unidos. ¿En verdad quieres comer eso? Yo no lo haría.

Las aves free-range y orgánicas pueden deambular puertas afuera, en su ambiente natural, bajo el sol y con aire limpio, y puedes comer a voluntad – además son procesadas bajo estándares locales mucho más estrictos. Debería ser una decisión muy simple el comprar aves free-range y orgánicas siempre que puedas. ¡Mejor aún si encuentras un granjero local que las críe así!

El pescado ha ganado muy bien su reputación de ‘alimento saludable’ pero, ¿sabías que hay una enorme diferencia en su valor nutricional dependiendo de cómo ha sido criado ese pez? Al decidir qué tipo de pescado comer, la clave es pensar si ese animal es silvestre o de criadero. Los dos distintos métodos de crianza producen pescados completamente diferentes, incluyendo su perfil nutricional—especialmente la grasa del pescado.

Es así de simple.

Similar a la carne de pastura, las grasas en los *pescados silvestres* son muy saludables. El pescado silvestre tiene mayores niveles del ácido graso esencial Omega 3, que como probablemente ya sabes, es muy importante para el cuerpo en términos de combate al envejecimiento, la quema de grasas, e incluso la salud mental.

Los pescados de criadero, por otro lado, tienen un contenido de grasas drásticamente diferente, así como distintas características nutricionales. Los pescados de criadero tienen, en general, cantidades mayores de grasas Omega 6, una grasa inflamatoria que la mayoría de nosotros consumimos en demasiada cantidad, y nuestra proporción de Omega-6 a Omega-3 es incorrecta.

Los ingredientes activos que hacen tan beneficioso al pescado silvestre son los ácidos grasos Omega 3, EPA y DHA. Estos ingredientes activos son clave no sólo para nuestra salud cardíaca, sino también para alejar a la diabetes, combatir el cáncer, fortalecer el sistema inmune, contrarrestar la inflamación, y mantener al cerebro y a los nervios en óptimas condiciones.



Entonces, ¿qué clase de pescado silvestre es mejor consumir? Elige pescados silvestres grasos, de aguas frías, para tener los mayores beneficios de salud. La mayoría ya ha escuchado hablar del salmón (salmón silvestre, por supuesto) es una opción saludable, pero, ¿qué hay de los otros pecados silvestres? El hipogloso y el bacalao son opciones de gran sabor, y están llenos de Omega 3 saludable, también. Evita el atún, el tiburón, el pez espada y otros peces predadores que tienen mayores cantidades de mercurio y otros contaminantes.

A menudo subestimadas, pero que ahora están haciendo su reaparición como una opción saludable, son las sardinas y las anchoas. Ya que están muy abajo en la cadena alimenticia y son peces muy jóvenes, no tienen los mismos problemas de mercurio, PBCs y otras toxinas como los peces más grandes, los predadores como el atún, el pez espada, los blanquillos, la caballa y el tiburón. Las sardinas y las anchoas también son más ricas en ácidos grasos Omega 3.

Estos son mis favoritos, altos en grasas Omega 3, bajos en toxinas, sustentables, y gentiles con el medio ambiente:

- o Salmón silvestre, especialmente el salmón rosado
- o Salvelino (trucha alpina o trucha ártica)
- o Bacalao/Bacalao negro
- o Caballa atlántica (más baja en mercurio que otros tipo de caballa)
- o Sardinas
- o Anchoas
- o Atún
- o Bacalao
- o Hipogloso



Pinchos Estilo Indio con Salsa de Cilantro



Estos pinchos (kabobs, kebabs) son absolutamente deliciosos y tienen un interesante sabor a curry especiado y picante (aunque no demasiado). ¡Esta es una de mis comidas favoritas! El cilantro en esta receta es ben conocido por sus beneficios para la salud. De hecho, el cilantro es tan efectivo para reducir el azúcar en la sangre que en algunos sitios se lo conoce como “la planta anti-diabetes”. Tiene valor medicinal.

El cilantro también es reconocido por su capacidad antiinflamatoria y reductora del colesterol, además de su capacidad de remover metales tóxicos (como el mercurio y el plomo) del cuerpo. El cilantro es dos veces más efectivo que los antibióticos en contra de la bacteria salmonella de origen alimenticio, que causa los envenenamientos alimenticios. Además, el cilantro es genial para la digestión, la artritis, las infecciones del tracto urinario, y el rico en magnesio, hierro, y tiene montones de fitonutrientes, ¡así que usa cilantro libremente siempre que puedas!

La marinada también tiene montones de curry en polvo, con cúrcuma—rico en poderosos antioxidantes que ayudan a reducir el azúcar en la sangre, combaten la inflamación, previenen el mal de Alzheimer, queman grasas, y mejoran el sistema inmune, además de prevenir la formación de los AGEs exógenos que se forman al asar carne.

Cuando ves el sello de carne de pastura en tu compra (lo que recomiendo ampliamente), también recibes los beneficios de los saludables Omega 3 y grasa CLA en esa carne, sin hormonas, aditivos o antibióticos como sí tienen las carnes convencionales.

Ingredientes

- 1 puñado de cilantro fresco (2 tazas de hojas de cilantro)
- 1 cebolla morada pequeña, pelada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 pimiento chile verde pequeño, sin sus extremos y cortado por la mitad
- 1 pieza de jengibre fresco de 1,5cm/½", pelada
- 1 ¼ cucharadita de sal marina
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo fresco de lima (El jugo de una lima)
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ½-1Kg/1-1Kg/2 lbs de chuleta o filete de solomillo de pastura, cortado en 24 bocados de 3cm/1"
- 1 cebolla mediana, pelada
- 1 taza de yogurt natural o griego

Preparación

Pon el cilantro, la cebolla, el ajo, el chile, el jengibre y la sal junto con 3 cucharadas del aceite de oliva extra virgen en la procesadora preparada con una cuchilla metálica. Procesa hasta formar una pasta. Pasa a un bol grande.

Pon 2 cucharadas de la pasta en un bol pequeño y agrega el jugo de lima, para hacer la salsa de cilantro. Cubre y reserva. Agrega el curry en polvo al resto de la pasta, pon allí la carne, y mezcla bien. Cubre y deja marinar a temperatura de ambiente por unos 20 minutos.

Corta la cebolla morada en cuartos, sepáralos, e insértalos en palitos para pinchos intercalando con los trozos de carne. Pincela una placa para horno con bordes con el aceite. Precalienta el grill. Asa los pinchos por 8-10 minutos, dándoles la vuelta cada 2 minutos.

Sirve con la salsa de cilantro, el yogurt natural, y una gran ensalada de verdes tiernos. Sirve 4.



Filete al Chimichurri



Receta y foto cortesía del Chef Ted Wood

Amo la simpleza de una buena salsa de chimichurri. En verdad resalta el sabor de la carne. El chimichurri es una salsa de Argentina, un condimento que también es muy popular a lo largo de toda América del Sur. Esta versión usa perejil fresco, cebolla, ajo, aceite, vinagre, y un poco de chile picante, aunque las posibles variaciones son infinitas. En Argentina se la usa como marinada y también como salsa para asar filetes, pero puedes usarla también para servir pescados, pollo, cerdo, o incluso pasta. ¡Incluso sabe bien con los huevos revueltos!

El sabor de la cebolla puede integrar o destruir este platillo, así que elige una cebolla morada más suave (de forma más bien aplastada) para obtener el mejor sabor. Las cebollas y el ajo son miembros de la familia Allium, y ambos son ricos en compuestos ricos en azúcar que les dan no sólo su aroma y sabor característicos, sino también beneficios promotores de la salud.

Las cebollas y el ajo contienen un amplio abastecimiento de poderosos antioxidantes, incluyendo la quercetina que brinda beneficios antiinflamatorios. Estos dos nutrientes han probado ayudar a reducir y equilibrar el azúcar en la sangre, reducir el riesgo de ciertos cánceres, fortalecer el sistema inmune, prevenir los insalubres coágulos sanguíneos, reducir el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos, e incluso mejorar la función de los glóbulos rojos. Todo eso bien justifica tener 'aliento a cebolla' de vez en cuando.

El perejil en esta receta de hecho neutraliza cualquier mal aliento que puedan darte la cebolla y el ajo, ya que el perejil es conocido por su capacidad de endulzar el aliento.

El perejil también es una excelente fuente de vitaminas A, C, y K, además de ser una buena fuente de hierro y folato. Además de estos potentes nutrientes, el perejil contiene un aceite esencial llamado miristicina que inhibe el crecimiento de los tumores cancerígenos, y activa el poderoso antioxidante glutatión, algo que a los diabéticos les falta.

Comer tan sólo dos cucharadas de perejil promueve un mejor metabolismo de los carbohidratos. También es antiinflamatorio, fortalece el sistema inmune, y combate la enfermedad del corazón, los ataques, y la arterioesclerosis. La vitamina K en el perejil fortalece los huesos y le ayuda al cuerpo a hacer una grasa muy importante y necesaria que protege las vainas de la mielina y el sistema nervioso. El cilantro fresco o la menta en esta receta pueden usarse en lugar de o acompañando al perejil, pues tienen similares beneficios para la salud.

Ingredientes

- Filete de pastura—flanco, falda, aleta o filete de tres puntas
- 5 dientes de ajo grandes, picados finamente
- ¼ a ½ cebolla morada, picada
- 1 taza de hojas de perejil, picado
- ¼ taza de red vinagre de vino o jugo fresco de lima
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina, al gusto
- Ají molido, al gusto

Preparación

Pica finamente el ajo, la cebolla y el perejil, y agrega el vinagre de vino y el aceite de oliva extra virgen. Sazona al gusto con sal marina y el ají molido. Reserva.

Asa el filete a fuego medio-alto hasta el punto jugoso (rosado al centro) o a punto (cocido al centro), según tu preferencia. Rebana en diagonal, en finas lonjas, y sirve con una generosa cantidad de salsa de chimichurri.

Sirve 2-4 o más.



Envueltos de Carne a la Thai o Pollo en Hojas de Lechuga



Foto cortesía de Fazela Vohra, <http://kharasmithaas.wordpress.com>

Esta comida es muy pedida en mi casa. Es llenadora, pero no es pesada; tiene montones de poderosa nutrición, coloridos antioxidantes, y poder quemador de grasas. Cuantos más vegetales de colores brillantes agregues, ¡más nutrición tendrás! Hay montones de variaciones que puedes hacer, así que comenzaremos con mi receta de estilo, y al final te daré algunas ideas más.

Para hacer envueltos individuales personalizados, sirve los vegetales en distintos contenedores y deja que cada quien haga su propia creación saludable. Esta es una manea genial de convidar a los niños con esta receta, y cada pequeño podrá hacer su propia 'obra maestra' divirtiéndose en el proceso.

Este platillo tiene mucho jengibre fresco, un genial súper alimento. El jengibre es conocido por equilibrar el azúcar en la sangre, es antiinflamatorio, mejora la inmunidad, ayuda a la digestión, y mata al cáncer. Así que no seas tímido en lo que respecta al jengibre, ¡y agrega tanto como quieras! También acelera tu metabolismo, y te ayuda a quemar grasas.

El mejor tipo de lechuga para hacer envueltos de lechuga es la lechuga orgánica y la lechuga de hoja roja (lechuga morada), también la Boston, la Bibb o la Romana. Muchos restaurantes usan lechuga iceberg (arrepollada) en este platillo pero esa casi no tiene valor nutricional en lo absoluto.

Ingredientes

- ½ Kg/1 lb de carne de pastura molida, pavo free-range molido, o pollo no enjaulado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto (½ cucharadita, más o menos)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2-4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado o picado
- El jugo de una lima o 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 2-3 cucharadas de salsa de soya
- Una pizca de azúcar
- Ají molido al gusto (uno o dos toquecitos serán suficientes)
- 8-10 hojas de lechuga, lavadas y escurridas

Complementos

- 1 puñado de cilantro fresco, picado
- 1 puñado de cebollas de verdeo, picadas en trocitos de 5cm/2", y rebanadas verticalmente
- 1 pimiento morrón rojo dulce cortado en tiras delgadas
- 1 calabacín pequeño, rallado
- 2-3 zanahorias, ralladas
- 1 aguacate maduro aunque firme, cortado en finas lonjas
- 1 o 2 tomates, picados

Preparación

Dora ligeramente la carne en una sartén con aceite de oliva extra virgen a fuego medio junto con el ajo, la cebolla, el jengibre, y la sal. Agrega el jugo de lima, la soya, la pizca de azúcar y espolvorea un poco de ají molido. Cocina en fuego bajo por 1-2 minutos más.

Pon un par de cucharadas de la mezcla de carne sobre una hoja de lechuga y agrega los complementos que prefieras por encima. Envuelve plegando la hoja de lechuga por ambos lados (probablemente pierdas algo de relleno por el otro extremo, así que pon un plato debajo). ¡¡Disfruta!! Sirve 2-4, aproximadamente, dependiendo de cuánto apetito tenga cada comensal.

Variaciones

Hay MONTONES de variaciones en esta receta.

Puedes sustituir por carnes de pastura rebanadas en finas tiras, incluyendo filete de tres puntas, flanco, chuleta, filete de solomillo, etc.

Una versión mexicana podría incluir frijoles negros, cebolla, tomate, chiles verdes picantes, lechuga o repollo finamente rebanado, salsa, y aguacate o guacamole. Omite el jengibre, la soya y el vinagre de vino de arroz, y agrega algunas cucharaditas de comino en su lugar.

Los envueltos de lechuga también son una buena manera de evitar el pan en los sándwiches. Cualquier cosa que podrías poner entre dos panes, puedes envolver con lechuga en su lugar.

Me encanta el sándwich de pavo envuelto en lechuga en lugar de entre panes, y también la ensalada de atún. Muchos restaurantes que ofrecen sándwiches en su menú podrán sustituir el pan por hojas de lechuga.

Usa tu imaginación; ¡las posibilidades son ilimitadas!



Albóndigas Asiáticas de Cerdo



¡Un delicioso giro bajo glucémico a las albóndigas regulares! Prueba servir las en una celebración, o simplemente para la cena en casa. Están llenas de poderosos antioxidantes e ingredientes que combaten la diabetes, como el ajo, el jengibre, y el cilantro.

El cilantro ha sido usado por mucho tiempo como un arma contra la diabetes. El cilantro es un gran mejorador del sabor que tiene tantos fitonutrientes que te harán caer la mandíbula al suelo, incluyendo borneol, carvone, alcanfor, elemol, geraniol, y linalool, sólo por mencionar algunos. También tiene populares antioxidantes como quercetina y apigenina. Además de semejante potencial antioxidante, el cilantro es nutricionalmente denso en fibra dietaria, manganeso, hierro y magnesio.

Con una variedad tan impresionante de propiedades saludables, no nos sorprende que el cilantro haya sido usado como ayuda digestiva, como antiinflamatorio, como agente antibacteriano, y como arma en el combate por el control de los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol, y la indeseada producción de radicales libres.

Ingredientes

- ½ Kg/1 lb de cerdo molido, de crianza humanizada
- 1 huevo
- 1/3 taza de harina de coco
- ½ cebolla morada, cortada en pequeños cubos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado o finamente picado
- 2 cucharadas de salsa Thai de chiles rojos dulces
- ½ cucharadita de sal
- Un puñado de cilantro picado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación

Mezcla muy bien todos los ingredientes (yo uso mis manos – las lavo muy bien antes y después).

Modela en bolitas de 4cm/1 ½" de diámetro. Ponlas en una placa para hornear con bordes, para que no se escapen sus jugos. Hornea a 190°C/375°F por 30-40 minutos, dándoles la vuelta para dorarlas de modo parejo. Sirve de inmediato o ponlas en una olla gruesa junto con el jugo de la placa. Sirve 4-6.



Salsa de Piña y Mango

Es deliciosa servida con estas albóndigas asiáticas, con pescado asado, o incluido con pollo. Eleva la comida con su sabor dulce y picante de piña y mango, es rica en vitamina A, antioxidantes y enzimas digestivas. Te encantará.

Ingredientes

- La mitad de una piña de tamaño decente, cortada en trozos pequeños
- 1-2 mangos maduros, picados
- ½ cebolla morada
- 1-2 dientes de ajo picados
- 1-2 tomates romanos, picados
- Un puñado de cilantro picado
- El jugo de 1-2 limas
- Un toque de sal marina

Preparación

Mezcla bien todos los ingredientes, y sirve o refrigera.



Filete Cubierto Con Chile, Con Salsa De Rábanos



¡No creerás lo delicioso que es! Calentar las especias de antemano en verdad destaca el fragante sabor dulce de estas especias súper poderosas, y la salsa de rábanos en un refrescante cambio en tu paladar.

Los rábanos están repletos de nutrición, incluyendo vitamina C, folato, potasio, y trazas minerales. Comer rábanos puede reducir el azúcar en la sangre, la presión sanguínea, alivia la digestión, sustenta la saludable función del hígado, y ayuda a prevenir el cáncer. Los rábanos son deliciosos, picantes, ¡y pueden ser un genial snack también!

Usa carne de pastura para tener todos los geniales beneficios de la carne. La carne de pastura tiene grasas saludables, incluyendo grasas Omega 2 que reduce la inflamación y protege tu corazón, además de CLA que te ayuda a quemar grasa. El mejor corte de carne para esta receta es el filete de flanco. Asegúrate de no cocinar de más la carne. Cuando esté lista, córtala en finas lonjas en diagonal para tener los bocados más tiernos.

Ingredientes del Filete

- 1Kg/1Kg/2 lbs de filete de flanco o de falda, de pastura
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva
- El jugo de una lima, recién exprimido

Preparación del Filete

En una sartén pon el comino, el chile, la canela y el ajo a fuego medio por 20-30 segundos, removiendo hasta que las especias liberen su aroma. Retira del calor de inmediato—¡las especias se queman fácilmente!

En un plato de vidrio mezcla las especias con el aceite de oliva extra virgen, el jugo de lima y el azúcar. Pon la carne para cubrirla por ambos lados, y refrigera por 4 horas o por toda la noche.

Calienta la parrilla o el grill a fuego medio-alto y asa por 10-15 minutos de cada lado, dependiendo del grosor de la carne. Debería quedar dorada por ambos lados, pero rosada al centro, y jugosa. Retira del calor y deja reposar por algunos minutos, luego corta en lonjas en diagonal, y sirve con una generosa cantidad de salsa de rábano. Sirve 4.



Ingredientes de la Salsa

- 8-10 rábanos de tamaño mediano, picados
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cebolla morada pequeña, picada
- Un puñado de cilantro, picado
- 2-3 tomates roma, picados
- El jugo de una lima
- Ají molido
- Sal marina

Preparación de la Salsa

Pica los rábanos y los tomates en trozos pequeños; pica el cilantro, la cebolla morada y el ajo; integra todo. Agrega el jugo de lima y los demás ingredientes.



“Pasta” de Espaguetis de Calabaza y Salsa Italiana



Foto cortesía de www.imarriedanutritionist.com

Los tomates y la salsa de tomate están llenos de un súper nutriente llamado licopeno. El licopeno es un carotenoide que ha demostrado ayudar a proteger de cánceres de seno, páncreas, próstata e intestinos, y reduce el riesgo de ataques cardíacos.

Mientras que los tomates cultivados convencionalmente tienen licopeno, los tomates orgánicos tienen cantidades mucho mayores de este valioso nutriente. Y los tomates enlatados, junto con la pasta de tomate, tienen las cantidades más concentradas de licopeno.

Los tomates también brindan vitamina C, vitamina K, y vitamina A. La vitamina A proviene de los carotenoides y del beta caroteno de los tomates. Estos antioxidantes viajan por el cuerpo, neutralizando peligrosos radicales libres que podrían dañar las células, causar inflamación y enfermedad cardíaca, complicaciones de la diabetes, asma, y cáncer de colon.

Los tomates también ayudan a reducir el colesterol, son antiinflamatorios, y ayudan a reducir los efectos del estrés en el cuerpo. ¿Sabías que cocinar la carne con tomates mejora la capacidad de tu cuerpo de absorber nutrientes vitales de la carne, especialmente hierro y zinc?

La calabaza espagueti tiene todos los beneficios de salud de la calabaza, incluyendo una buena cantidad de caroteno, vitaminas B1, B6, niacina y C, ácido fólico, ácido pantoténico, fibra y potasio, además de ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6. Debido a su alto contenido de carotenos, la calabaza espagueti protege de muchos tipos de cáncer, particularmente el cáncer de pulmón. Las dietas ricas en carotenos brindan protección contra el envejecimiento, el cáncer, la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2.

Salsa

- ½ Kg/1 lb de salchicha italiana picada (natural, libre de nitritos/nitratos), o carne de pastura molida (si no encuentras salchichas molidas, puedes comprarla en piezas enteras y rebanarla antes de cocinarla)
- 2-4 dientes de ajo, aplastados y picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 latas (4500cc/14oz.) de salsa de tomate orgánico con trozos
- 1 lata pequeña de pasta de tomate
- ¼ -½ tazas de vino blanco o caldo de pollo orgánico
- 1-2 cucharadas de orégano
- ½ cucharadita de azúcar o miel
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 hoja de laurel
- 1 calabaza espagueti, cortada por la mitad y sin sus semillas para hacer la "pasta"

Preparación

Calienta el horno a 190°C/375°F y pon la calabaza en un molde para horno con bordes, con una base de agua (1,5cm/ ½" de agua). Cubre con papel de aluminio y cocina por unos 30-40 minutos hasta que la calabaza se sienta tierna, y que sus hebras puedan retirarse fácilmente con un tenedor. Rocía con aceite de oliva extra virgen y sal marina antes de servir.

Mientras se cocina la calabaza, saltea las cebollas en aceite de oliva extra virgen en una sartén grande a fuego medio hasta que estén blandas y traslúcidas. Agrega el ajo y la carne, cocina, y revuelve hasta que se doren. Añade las especias, la salsa de tomate, la pasta y el agua. Agrega el azúcar o la miel, mezcla bien, y cocina en hervor suave, cubierto, a fuego bajo por unos 30 minutos o más. Revuelve ocasionalmente. Sirve sobre los espaguetis de calabaza. Sirve 4.



Shish Kabobs Especiados



Estos son siempre un favorito en mi casa. Puedes usar un corte de carne específico para hacer pinchos, o simplemente comprar un buen trozo de filete como lomo, chuleta o solomillo. Si usas cordero, usa un corte de pata o de hombro; si usas cerdo, los cortes de lomo o carré funcionarán mejor; y si usas pollo, elige bien carne de pechuga o de muslo, sin piel ni hueso, para hacer estos sabrosos pinchos. Por supuesto, siempre elige carnes criadas naturalmente, de pastura, orgánicas y free-range o no enjauladas siempre que puedas.

Los pimientos morrones en esta receta tienen montones de vitamina C y otros antioxidantes, y los más coloridos (rojo, anaranjado y amarillo) no sólo harán más sabrosos a estos pinchos, sino que también tienen la mayor cantidad de antioxidantes. Usa pimientos orgánicos si es posible, pues los cultivados convencionalmente suelen estar muy rociados con pesticidas.

Las cebollas son un súperalimento anónimo y a menudo subestimado. Se las suele evitar, pues tienen un aroma y un sabor bastante fuertes. Pero mientras que muchas personas evitan comer cebollas por miedo a tener mal aliento, ¡sus asombrosos beneficios de salud bien lo compensan!

Las cebollas tienen algunas poderosas enzimas que combaten el cáncer, reduciendo el riesgo de cáncer de próstata, de esófago, de laringe, de estómago, colorrectal y ovarios, además de reducir el riesgo de morir de un ataque cardíaco.

Las cebollas tienen un súper poder antioxidante, especialmente las de piel roja o púrpura. El antioxidante clave es la quercetina, que actúa como un antihistamínico

natural reduciendo los ataques de alergia, la inflamación y el asma. La quercetina y la vitamina C en las cebollas actúan en conjunto para impulsar el sistema inmune y protege de resfriados y gripes, también. Los beneficios antiinflamatorios ayudan a reducir el dolor y la rigidez de la artritis y otras enfermedades antiinflamatorias. Y las cebollas, especialmente si usas las cebollas dulces, desarrollan una dulzura suave similar a un caramelo cuando las asas, que es bien difícil de resistir.

¡Y no te olvides de las setas! Las setas tienen cantidades altas de riboflavina, niacina, y selenio. También tienen químicos que bloquean la producción excesiva de estrógeno en hombres y en mujeres. También elevan la testosterona natural, lo que es beneficioso tanto para hombres como para mujeres, para ayudarte a formar músculos magros y también aumentar tu potencial quemador de grasas.

La piña fresca agrega un delicioso toque dulce y ácido, y también tiene enzimas beneficiosas que te ayudan en la digestión y la absorción de los deliciosos nutrientes de este platillo.

Ingredientes del Shish Kabob

- 1Kg/1Kg/2 lbs de carne de res, cordero, cerdo o pollo, cortada en cubos de uso 2-3cm/1-1½"
- 230g/½ lb de setas Baby Bella o setas botón/blancas
- 1 (grande) o 2 (pequeñas) cebollas moradas dulces o vidalia, en cuartos
- 1 calabacín mediano o una calabacita de verano, cortada en lonjas gruesas y luego por la mitad
- 1 piña fresca, cortada en rebanadas gruesas
- 1 pimiento rojo, 1 amarillo y 1 verde, cortados en cuartos y luego en tiras gruesas



Marinada

- 1 taza de salsa de soya
- 3 cucharadas de miel
- El jugo de 1 lima
- 1-2 dientes de ajo, finamente picados
- Jengibre fresco recién rallado
- Un par de toques de salsa tabasco, o un poco de ají molido

Preparación

Mezcla los ingredientes de la marinada en un bol. Corta la carne y los vegetales, y pon todo *salvo la piña* en la marinada.

Nota: No pongas la piña en la marinada, pues tiene enzimas naturales que convertirán tu carne en un PURÉ.

Marina por 1-4 horas o por toda la noche, para darle más sabor.

Inserta la carne en pinchos, e inserta los vegetales y la piña, alternados, en pinchos individuales. (Esto evita que los vegetales se cocinen de más, pues se cuecen muy rápidamente). Calienta la parrilla o el grill a temperatura media, asa la carne, y asa los vegetales. Gíralos ocasionalmente para que se doren por todos lados en forma pareja.



Pollo Con Limón y Pimienta con Romero Fresco



Esta es una genial comida simple, fácil, y súper saludable. Es adecuada para hacer una cena rápidamente, y es también lo suficientemente elegante para cuando recibes compañía en casa.

El romero fresco le agrega una dimensión especial de sabor—y también se lo asocia con la buena salud. El romero fortalece el sistema inmune, mejora la digestión, y es genial para elevar la concentración, entre otras cosas. Sus poderosos aceites protegen el cerebro y ayudan a prevenir el mal de Alzheimer, el Parkinson, y la demencia.

Los compuestos antiinflamatorios del romero ayudan a reducir la severidad de los ataques de asma, y disuelven la congestión de pecho que acompaña las gripes y los resfriados. Además, el romero ha probado mejorar la concentración, elevando el flujo sanguíneo al cerebro.

El romero ayuda a prevenir diversos cánceres mortales, posiblemente bloqueando los efectos del exceso de estrógeno, que es un factor causante de cáncer en las mujeres, y también es una hormona almacenadora de grasas en mujeres y también en hombres.

El sabor del romero puede ser algo invasivo, así que aunque tiene maravillosos beneficios para la salud, no uses demasiado o harás que tus recetas tengan un sabor amargo.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1Kg/1Kg/2 lbs de pechugas de pollo, o de carne de pollo en piezas grandes
- ¼ taza de harina de arroz, de almendra, o de coco
- 2 dientes de ajo frescos, picados
- 2 o 3 tallos de romero fresco
- Sal marina
- Pimienta molida gruesa
- 1 limón cortado por la mitad
- Un puñado de perejil fresco para decorar (¡y esta es una genial decoración que puedes comer!)

Preparación

Cubre las piezas de pollo con la harina. (Una manera fácil de hacerlo es colocándolas en una bolsa plástica, la harina y el pollo, y agitarla).

A fuego medio (si usas harina de coco cocina a fuego medio bajo, pues la harina de coco tiende a quemarse fácilmente) pon el aceite de oliva extra virgen, la mantequilla, y las piezas de pollo. Sazona con generosas cantidades de ajo, sal marina, y pimienta recién molida.

Cocina por unos 5-7 minutos aproximadamente, y dales la vuelta. Pon el romero. Sazona del otro lado con ajo, sal y pimienta. Exprime el jugo de limón sobre el pollo mientras se cocina.

Cuando el pollo esté cocido y dorado por fuera, exprime la otra mitad del limón por encima, y sirve. Sirve 2-4, dependiendo de la cantidad de pollo.



Pollo A La Jerk Con Salsa De Piña



Foto cortesía de <http://healthyandgourmet.blogspot.com>

Es mejor cocinar este pollo en la parrilla o el grill, pero también puedes cocinarlo al horno o en una olla con mantequilla, para dorarlo. Puedes usar sazónador jamaicano (“jerk”) de los que ya vienen listos para usar, o preparar el tuyo en casa (la receta, más abajo). El sazónador jamaicano es picante y dulce, y se lo usa habitualmente en la cocina de Jamaica. Puede usarse hidratado o seco, para hacer una cobertura. Usarlo en seco es más fácil, pero cualquiera de las dos opciones funcionará bien.

La salsa de piña le da un refrescante, dulce y sabroso acompañamiento a este pollo.

Las piñas están repletas de nutrición, son frutas ricas en fibra, ricas en la enzima bromelina, y también en la antioxidante vitamina C. La bromelina es un antiinflamatorio natural que no sólo es buena para la digestión, sino que también promueve la sanación.

Y no te olvides, ¡los pimientos picantes en esta receta impulsan el metabolismo y también la quema de grasas!

Ingredientes

- 1Kg/2 lbs de pechugas de pollo de pastura, o muslos, u otro trozo de pollo
- 2 cucharadas de sazón jerk o jamaicano (mira la receta abajo para hacerlo en casa)

Salsa de piña

- 1 piña fresca, sin piel (cáscara), sin centro, y cortada en cubos pequeños
- ¼ taza de cilantro fresco
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 tomate roma pequeño, finamente picado
- 1 jalapeño, sin semillas y sin nervaduras (manipúlalo con cuidado, ¡y lava tus manos luego de tocarlo!)
- El jugo de ½ lima fresca

Preparación

Frota el sazón jamaicano sobre el pollo, y cocina a fuego medio en la parrilla, el grill, o una olla con aceite de oliva extra virgen. Dale la vuelta y cocínalo hasta dorar, y que ya no esté rosado al centro.

Mientras se cocina el pollo, pica los ingredientes de la salsa y mézclalos bien junto con la lima exprimida. Sirve acompañando al pollo cocido. Sirve 4 aproximadamente.

Mezcla todos los ingredientes. Esta salsa es genial y muy refrescante, y puede usarse para acompañar pescado, pollo o cerdo, dándole un toque especial.

Sazón Jamaicano - Jerk

- 1 cucharada de hojuelas de cebolla
- 2 cucharaditas de tomillo molido
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- ¼ cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de sal marina
- ¼ cucharaditas de nuez moscada molida
- 2 cucharaditas de azúcar



Albóndigas de Pavo o de Pollo



Estas me encantan, ¡y te encantarán a ti también! Son una genial fuente de proteínas saludables. Me gusta agregarles una generosa cantidad de ajo fresco para maximizar la saludable nutrición de esta receta.

Ingredientes

- 500g/1 lb de pavo o pollo de pastura, molido
- 1 huevo crudo
- 1 cebolla, picada
- 2-4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal marina, o al gusto
- 1 rebanada de pan sin gluten, desmigajada con la procesadora,
½ taza de avena, ½ taza de semillas de lino molidas, o cualquier combinación de estos ingredientes
- 1-2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación

Calienta el horno a 190°C/375°F. Rocía aceite de oliva extra virgen sobre placas para galletas (con bordes) o en un molde para horno.

En un bol grande mezcla el resto de los ingredientes. Mezcla usando tus manos limpias o una cuchara de madera. Modela en bolitas pequeñas, y ponlas en la placa o molde de horno. Cocina por unos 10 minutos, muévelas (haciéndolas girar) y cocina por otros 10 minutos, por un total de 20 minutos. Estarán listas cuando estén doradas por fuera, y en el centro ya no estén rosadas.

Sirve con tu salsa de espaguetis orgánica favorita y con calabazas espagueti cocidas al vapor, o solas con una ensalada como acompañamiento. Yo incluso he comido estas albóndigas frías (¡que son deliciosas, de paso!) en una ensalada César, para un almuerzo saludable. Sirve 4.

¡Estas albóndigas también son un genial snack rico en proteínas!



Pollo Y Vegetales Asados En Papel De Aluminio



Cocinar el pollo en sobres de papel de aluminio es la base para una comida rápida, fácil, y genial. Cuando domines la técnica (y lo harás muy rápido) verás que hay infinitas variaciones. También puedes sustituir el pollo por pescado, y usar cualquier vegetal que esté en estación al momento en que la prepares. También puedes cocinar esta receta al horno, sobre las brasas, o en un grill a gas, y yo hasta la he preparado a las llamas, en una fogata durante una acampada.

Cuando tu azúcar en la sangre esté bajo control podrás agregar algunas patatas, pues absorben los jugos de los demás alimentos y sazones. Agrega montones de especias y hierbas, secas o frescas, para sumar montones de antioxidantes que te ayudan a combatir la diabetes, mantener bajo el azúcar en la sangre, y maximizar tu salud. Y no te olvides de agregar una generosa cantidad de ajo y cebollas, ¡ambos combaten la diabetes!

Ingredientes

- 1Kg/1Kg/2 lbs de pechugas o muslos de pollo, sin piel ni huesos
- 1 cebolla morada o blanca, rebanada
- Judías verdes, espárragos, calabacín, calabaza de verano, brócoli, etc.
- 2-4 dientes de ajo picados
- 2-4 cucharadas de mantequilla de pastura
- 1 cucharadita de orégano, albahaca, tomillo, romero, etc – frescos o secos
- Sal marina y pimienta
- Hojas de papel de aluminio de aproximadamente 25x30cm/12"x10"

Preparación

Calienta el horno a 175-190°C/ 350-375°F, o calienta la parrilla o el grill a temperatura media.

Pon una porción de la carne al centro de una hoja de papel de aluminio, esparce los vegetales por encima, rocía con aceite de oliva extra virgen o un poco de mantequilla de pastura, y sazona con ajo, hierbas, sal y pimienta. Envuelve en un sobre de forma rectangular, enrollando los bordes del papel de aluminio con algo de presión, para sellar el sobre y conservar dentro los jugos.

Pon los sobres en una placa para horno, o un molde para horno, y hornea por unos 30 minutos o hasta que la carne se haya cocido y los vegetales estén tiernos. (El pescado se cocina en menos tiempo). Si vas a cocinarlas en la parrilla o el grill, pon los sobres lejos de la fuente de calor o de las brasas. Si cocinas al fuego, espera a que las brasas estén brillantes y rojas. Sirve 4.



Bocados De Pollo Con Harina De Coco, Bajas Glucémicas



Esta es una versión mucho, mucho más saludable que esos bocaditos de pollo que puedes comprar en un restaurante. Esta versión saludable usa harina de coco para la cobertura crocante, lo que hace a esta receta baja glucémica, libre de granos, y también rica en fibras.

Me gusta sazonar esta receta con mucho ajo, y orégano fresco o seco. El orégano contiene un ingrediente activo llamado ácido rosmarínico (similar al que tiene el romero), y es un potente antioxidante que ha demostrado tener beneficios para estabilizar el azúcar en la sangre, además de ser un poderoso antiviral, antibacteriano, y antifúngico también.

Elegir un aceite saludable para cocinar es tan importante como lo que estás cocinando en verdad. El aceite de coco es una buena opción, pero puede que notes un leve sabor a coco en el resultado final. El aceite de coco, una grasa saturada, no ha sido desnaturalizado por el calor y es una opción más saludable en lo que respecta al aceite que puedes usar—incluso es mejor opción que el aceite de oliva, que se destruye con el calor.

El aceite de canola y otros aceites vegetales son procesados, y a menudo se elaboran con semillas genéticamente modificadas, y están llenos de compuestos inflamatorios. Contrariamente a lo que puedes pensar, ¡estos aceites NO son saludables!

Ingredientes:

- 1Kg/2 lbs de pechugas o muslos de pollo, sin piel ni hueso
- 2-3 huevos, batidos en un plato no tan profundo
- 1 taza de harina de coco, harina de garbanzo, o una mezcla de harinas de coco y arroz
- Sal marina y pimienta
- 2 cucharaditas de ajo en polvo o 2-3 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 1 cucharadita de orégano fresco o seco (si es fresco, picado)
- 3-4 cucharadas de aceite de coco virgen

Preparación

Calienta el horno a 190°C/375°F. Agrega las hierbas secas y los sazónadores a la mezcla de harinas. Si usas pechuga de pollo enteras, córtalas por la mitad para hacerlas más delgadas. Puedes golpearlas con un mazo para carnes si quieres hacerlas más tiernas, pero no es necesario.

Humecta cada pieza en la mezcla de huevos, y luego ponlas sobre la mezcla seca. Funde el aceite de coco en un molde para horno, y acomoda allí las piezas de pollo. Hornea por 10-12 minutos de un lado, voltéalas, y cocínalas por otros 8-10 minutos hasta dorarlas y que ya no estén rosadas a los lados.

Nota: Esta receta es genial para que queden sobras, pues son deliciosas tanto calientes como frías. Las sobras frías son deliciosas rebanadas para agregar a una ensalada, haciendo un almuerzo saludable muy satisfactorio.



Salmón Dulce Y Especiado Fácil



El salmón tiene una muy bien ganada reputación como alimento saludable, por su alto contenido de ácidos grasos Omega 3. Una porción de 115 gramos (unas 4 onzas) de salmón silvestre tiene 2 gramos de grasa Omega 3, que es más que lo que el adulto promedio (en los Estados Unidos) consume en su dieta en varios días.

Las grasas Omega 3 disminuyen tu riesgo de diabetes, ataques cardíacos, paros, arritmias, alta presión sanguínea, y altos triglicéridos en la sangre. El consumo frecuente de salmón también reduce la inflamación, ayuda a que las membranas celulares funcionen mejor, y protege el cerebro.

Los científicos consideran que el DHA es el tipo más importante de grasa para el cerebro humano, y la alta concentración de esta grasa en el salmón silvestre disminuye el riesgo de depresión, hostilidad, y olvidos relacionados a la edad. También hay una asociación entre el CI y el consumo de Omega 3, haciendo al salmón un verdadero 'súperalimento para el cerebro'.

Esta receta es una manera genial de incluir más salmón en tu dieta. La dulzura del sirope de maple se combina con la acidez del jugo de lima, y el caliente picor del ají molido en combinación logra un platillo delicioso, que hace agua tu boca, pero que a la vez es muy simple. Hay montones de distintos tipos de salmón—el salmón rosado silvestre tiene la carne muy rosada; el salmón real tiene un sabor más suave pero tiene también más grasas buenas; y también puedes hallar salmónes keta, chinook, y chum, sólo por mencionar algunos.

Ingredientes

- Una o más piezas de salmón silvestre fresco, d cualquier tamaño – desde 115 gramos hasta 500 gramos, o más
- 1-2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de sirope de maple real
- El jugo de 1 lima
- Ají molido

Preparación

Enciende la parrilla del horno a alta temperatura. Mueve el estante a unos 15 centímetros de distancia desde la fuente de calor. Pon un poco de mantequilla sobre cada pieza de salmón, y pincela una vez que se derrita para que se dore mejor. Asa el salmón de cada lado por unos 8-10 minutos, dependiendo del tamaño y grosor de las piezas.

El salmón puede comerse con su centro aún translúcido y su carne más oscura, o puedes cocerlo un poco más hasta que se note opaco en toda la superficie e interior. Sólo ten cuidado de no cocinarlo demasiado, pues se seca mucho. Este pescado también puede ser asado en el grill a temperatura moderada. Retira el pescado de la cocción unos 1-2 minutos antes de que se vea listo (seguirá cocinándose un poco cuando esté fuera del horno o la parrilla). No lo cocines de más.

Mientras se cocina el pescado mezcla el sirope de maple, el jugo de lima y el ají molido. (Usa poco ají molido, ¡puede resultar demasiado picante!). Cuando el pescado esté ya cocido, vierte la mezcla por encima del salmón y disfruta junto a una batata horneada y alguna ensalada de verdes tiernos.

Sirve 2 o más.



Pescado Con Mantequilla de Ajo y Eneldo, y Acelga



¡La acelga es de hecho uno de los verdes más saludables que puedes comer! Tiene una textura tierna y un sabor suave, similar al de la espinaca, y puedes hallarla con tallos blancos, amarillos, anaranjados o rojos – todos agregan aún más antioxidantes a estos verdes. La asombrosa variedad de fitonutrientes y antioxidantes pueden verse fácilmente en sus hojas verdes oscuras y en sus tallos de colores brillantes.

La acelga es reconocida por su gran poder regulador del azúcar en la sangre, y es muy beneficiosa para quienes han sido diagnosticados con diabetes o pre-diabetes. Uno de sus poderosos antioxidantes tiene la capacidad de inhibir la actividad de las enzimas que convierten los carbohidratos en azúcares simples. Eso significa que los niveles de azúcar en la sangre se mantienen estables luego de las comidas, si incluyen acelga en ellas.

La otra asombrosa cosa sobre la acelga es que de hecho le ayuda a la regeneración de las células beta en el páncreas, las que producen insulina, protegiendo además la salud del hígado—otro importante órgano para combatir la diabetes.

Ingredientes

- Pescado silvestre, unos 200-450g/8-16oz—bacalao, salmón, etc.
- 2-4 cucharadas de mantequilla de pastura
- 2-4 dientes de ajo picados
- Albahaca, eneldo o tomillo frescos, picados
- El jugo de un limón o una lima
- Sal marina y pimienta
- 1 atado grande de acelga, picada (puedes dejarle los tallos y nervaduras)

Preparación

En una sartén funde 1-2 cucharadas de mantequilla a fuego moderado, pon la acelga, y cocina algunos minutos hasta que se ponga mustia. Escurre, agrégale el jugo de limón, y reserva.

En otra sartén pon el resto de la mantequilla junto al ajo, y cocina a fuego medio-alto. Pon allí el pescado y cocina algunos minutos hasta que se note tierno y opaco en toda la superficie y su interior; ¡no lo cocines demasiado! Agrega las hierbas un minuto antes de terminar la cocción. Los tiempos de cocción pueden variar dependiendo del tipo de pescado.

Pon la acelga en la sartén y calienta un poco; sirve el pescado sobre un colchón de la acelga. Agrega el resto del jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Sirve 2-4, dependiendo de la cantidad de pescado.



Súper Salmón Con Salsa De Naranjas Y Arándanos Frescos



Como si fuera una escena del famoso show de la televisión, “Chopped”, un día mientras yo pensaba en qué podía cocinar para la cena, algo sabroso pero rápido de preparar, me decidí por usar lo que encontrara en mi refrigerador.

Hmm...una naranja, cilantro, algunos arándanos agrios frescos, y una pieza de salmón rosado congelado. ¿Qué podría hacer? Bien, me decidí por preparar una salsa con los arándanos, y servirla sobre el salmón. ¡Me quedé fascinado con el resultado! Y tú también lo estarás cuando pruebes esta receta.

El agrio sabor de los arándanos rojos frescos e combina bien con la dulzura de las naranjas, y elevan el sabor del salmón de una manera novedosa y refrescante. ¡Tus papilas gustativas quedarán bailando de alegría!

Los arándanos agrios son uno de los pocos alimentos completamente originarios de Norteamérica. Los nativos americanos comían arándanos agrios cocidos y endulzados con miel o con sirope de maple. Los arándanos rojos también eran usados como medicina, y como cura para las heridas. Los taninos que contienen ayuda a contraer el tejido para detener las hemorragias, y los compuestos en los arándanos agrios tienen también un poderoso efecto antibiótico.

Los arándanos rojos son conocidos por ayudar a la salud del tracto urinario. Esta baya roja, pequeña y súper poderosa, es también beneficiosa para el tracto gastrointestinal, previene las caries, ayuda a prevenir los cálculos renales y biliares, ayuda en la recuperación por paros, previene el cáncer, reduce el colesterol LDL (malo), y eleva el colesterol HDL (bueno). No está nada mal para una pequeña baya.

Estas bombas de poder fitoquímico están colmadas con **cinco veces** el contenido de antioxidante por sobre el brócoli, ¡y tienen más antioxidantes que la mayoría de las demás frutas y vegetales! Que tenga antioxidantes también significa que combaten el envejecimiento.

Diversos compuestos recientemente descubiertos en los arándanos frescos también han probado ser tóxicos para las células cancerígenas, incluyendo las de pulmón, cuello uterino, próstata, senos, y las células de leucemia.

Así que ya lo ves, ¡NO hay razón para NO comer más arándanos rojos!

Ingredientes

- 2-4 filetes de salmón silvestre (el rosado es mi favorito para esta receta)
- Sazonador jamaiquino o Jerk (yo uso el que ya viene listo para usar, en seco)
- 1 taza de arándanos agrios frescos, picados o ligeramente procesados
- ½ cebolla morada pequeña
- 1 naranja o naranja sanguínea, pelada, cortada en secciones, y luego cortada en trozos más pequeños
- El jugo de media lima
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de miel
- Sal marina
- Ají molido, al gusto

Preparación

Pica groseramente los arándanos rojos, a mano o en la procesadora (sólo lo suficiente, ten cuidado de no reducirlos a puré). Mézclalos con la naranja, la cebolla, el jugo de lima, cilantro y ají molido.

Sazona el salmón con el sazón jamaiquino, y asa u hornea en parrilla hasta que esté tierno y se pueda descamar fácilmente. Sirve el pescado coronado con la mezcla de arándanos. ¡Y disfruta! Sirve 2-4.



Hipogloso de Alaska o Bacalao con Salsa de Mantequilla-Lima-Cilantro



Esta receta ha sido adaptada de la de mis amigos en Vital Choice Wild Seafood. Ellos tienen la mejor oferta en pescados y mariscos frescos, silvestres y sustentables, ricos en Omega 3. ¡No podrás encontrar algo mejor!

Ingredientes

- 4 piezas (170 gramos cada una) de hipogloso de Alaska o bacalao silvestre
- 3 cucharadas de jugo fresco de lima
- 3 dientes de ajo, picados algo gruesos
- ½ taza de cilantro picado fresco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 -2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de macademia
- Sal marina y pimienta molida gruesa

Preparación

Si vas a asar el pescado, prepara las brasas y engrasa la parrilla.

Si vas a hornearlo, pincela la parrilla del asador del horno con aceite o con mantequilla.

Pincela el pescado con la mitad del jugo de lima, espolvorea con sal y pimienta, y reserva por unos 20 minutos, aproximadamente.

Mientras tanto, funde la mantequilla y el aceite de oliva extra virgen en una sartén pequeña a fuego bajo. Agrega el ajo y saltea hasta que libre su fragancia, cerca de 3 minutos. Añade el cilantro y el resto del jugo de lima, y mueve por cerca de 1 minuto. Retira del calor y cubre.

Pon el pescado en el horno o la parrilla precalentada a fuego medio-alto. Asa hasta que se note opaco al centro, y fácil de descamar, por cerca de unos 4 a 5 minutos de cada lado. Baña una vez con la salsa de aceite-mantequilla-cilantro-lima, cerca de un minuto antes de finalizar la cocción.

Retira los pescados hacia un plato para servir, y vierte por encima el resto de la salsa, y lleva a la mesa. Sirve 4.



Ensalada Nicoise Con Atún Grillado



Rica en proteínas, grasas saludables y fibra, esta ensalada Nicoise es una comida satisfactoria e increíblemente saludable. Puedes preparar tu porción de ensalada con anticipación, y cocinar el pescado justo antes de servir. Me gusta servirla con el pescado caliente o tibio, pero también puedes servirla con el pescado. Puedes usar un pescado como el atún o el salmón silvestre, o usar un pescado enlatado también.

Los verdes de hojas oscuras han demostrado combatir a la diabetes y ayudar a mantener el azúcar en la sangre estable y en un rango saludable. Los verdes también son alimentos alcalinizantes, lo que significa que son muy buenos para tu salud en general. Sus antioxidantes eliminan los radicales libres que pueden causar diabetes, y están repletos de vitaminas A y C, ácido fólico, calcio, magnesio, potasio, zinc y otros poderosos fitoquímicos que promueven la salud.

Las ensaladas son muy buenas para las bacterias saludables en tus intestinos—otra cosa que, cuando está equilibrada, ayuda a promover un peso saludable, y un azúcar en la sangre saludable también. Un equilibrio sano de bacterias intestinales no sólo es genial para tu salud y tu sistema inmune, sino que también tiene mucho que ver con tus humores en general, y con tu estado emocional. Los desequilibrios en las bacterias intestinales están conectados con la ansiedad y la depresión.

Ingredientes

- 2-4 puñados grandes de verdes tiernos —rúcula, col tierna, berro, lechugas tiernas
- 230g/½ lb de judías verdes frescas, o espárragos
- 2-4 huevos, cocidos (hervidos) y cortados en cuartos
- 2 tomates maduros picados
- ¼ taza de aceitunas Kalamata o Griegas, sin hueso (semilla)
- ½ cebolla grande picada, o cortada en rebanadas delgadas
- Perejil o cilantro picados
- Alcaparras
- Queso Parmigiana importado, crudo
- Opcional—tomates cherry cortados en cuartos

Ingredientes del Aderezo

- 1-2 dientes de ajo picados
- 1 chalote pequeño
- ¼ taza de aceite de oliva
- El jugo de un limón
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal marina y pimienta

Bate todos los ingredientes en un bol.

Preparación de la Ensalada

Cocina al vapor las judías o los espárragos hasta que estén tiernos pero crocantes, y enfríalos bajo el agua fría. Corta los huevos ya cocidos y fríos. Acomoda los verdes en un plato grande, y pon los demás vegetales sobre distintos sectores por sobre los verdes. Pon el pescado (cocido) y sazona con el aderezo. Sirve 2-4.



Ensalada e Pollo o de Camarones de la Región del Vino



Esta receta es una de mis favoritas, adaptada de una receta de la Bodega Robert Mondavi, en el Valle de Napa. Es una comida perfecta con una proteína de alta calidad, grasas buenas para ti, y verdes saludables, y además está cargada de antioxidantes y de poder estabilizador del azúcar en la sangre y quemador de grasas. Además, se ve hermosa.

El aderezo tiene hierbas frescas, tomillo y albahaca. El tomillo y la albahaca tienen aceites volátiles que tienen demostrados beneficios para la salud — ¡especialmente en su capacidad para combatir la diabetes! El aceite del tomillo, llamado ‘timol’, de hecho puede aumentar la cantidad de grasas saludables en tus membranas celulares y otras estructuras celulares. Cuando comes grasas Omega 3, el tomillo ayuda a hacer que esas grasas lleguen justo donde el cuerpo más las necesita. Incluso protege las células cerebrales y disminuye el envejecimiento. ¡Así que el tomillo y las grasas Omega 3 son una combinación ganadora! El tomillo también tiene una variedad de flavonoides que aumentan su poder antioxidante, y combinado con el manganeso que contiene, pone al tomillo en la cima de la lista de poderosos antioxidantes.

La albahaca contiene una sustancia antiinflamatoria que de hecho funciona similar al medicamento ibuprofeno. Agrega beneficios sanadores y alivio a las personas con problemas inflamatorios de salud como artritis, o condiciones inflamatorias intestinales.

Ensalada

- 3 tazas de caldo de pollo o agua
- 2 pechugas de pollo sin piel ni hueso o 500gr/1 lb de camarones
- 230g/½ lb de espárragos delgados como un lápiz, cortados en piezas de unos 5 cm
- ½ taza de aceitunas Nicoise, sin hueso (semilla)
- 10 tomates cherry cortados en cuartos
- 2 cucharadas de alcaparras, enjuagadas y escurridas
- 2 cucharadas de albahaca fresca finamente picada
- Parmigiana Reggiano crudo, rallado o en láminas, opcional

Aderezo

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 chalote mediano picado
- 2 cucharaditas generosas de tomillo fresco finamente picado
- 1 cucharada o más de perejil fresco picado
- ¼ taza de jugo fresco de limón (1 limón mediano)
- Sal marina y pimienta al gusto



Preparación

En una olla mediana y profunda, por el agua o el caldo a hervir suavemente. Agrega las piezas de pollo enteras y cocina en hervor suave por 10-12 minutos, hasta que estén tiernos. Deja enfriar el pollo dentro del líquido, escúrrelo, y desmenúzalo usando tenedores. Si eliges usar camarones, hiérvelos por algunos minutos hasta que estén opacos por dentro (los tiempos varían dependiendo de su tamaño). Reserva. Cocina los espárragos por 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero aún algo crocantes. Escúrrelos y enfríalos bajo agua fría.

Pon los espárragos, las aceitunas, los tomates, las alcaparras, la albahaca y la pimienta con el pollo o los camarones, y mezcla bien. Mezcla los ingredientes para el aderezo y agrégalo a la ensalada. Mezcla suavemente para integrar. Acomoda sobre una cama de verdes tiernos orgánicos, como lechuga Bibb o lechuga morada. Decora con un poco de Parmigiana Reggiano (esta es la versión italiana del queso parmesano, usualmente es cruda, añejada, y mucho más sabrosa). Usando un pelador de vegetales, “pela” algunas piezas delgadas del queso sobre la ensalada.

Puedes preparar esta receta hasta 6 horas antes de servirla, y mantenerla refrigerada. Agrega el aderezo justo antes de servir. Sirve 2-4, dependiendo de los apetitos.



Ensalada Tibia Asiática De Carne



Foto cortesía de Just Jan, <http://janandrussroundozagain-janandruss.blogspot.com>

Esta ensalada contiene jengibre fresco en su aderezo. El jengibre es uno de esos increíbles súperalimentos que hace muchas, muchas cosas buenas para tu cuerpo, incluyendo su poder como un efectivo antiinflamatorio.

El jengibre de hecho promueve niveles normales de colesterol LDL (“malo”) y triglicéridos. Es una manera deliciosa de mantener estas grasas insalubres en niveles manejables.

Comer jengibre cada día puede darte un verdadero impulso antioxidante. Eso es porque el jengibre contiene 12 compuestos antioxidantes, ¡que son más poderosas que la vitamina E! Y los estudios muestran que el jengibre es un excelente aditivo para aliviar el dolor, y promueve una circulación saludable, también.

Algunos de los demás beneficios del jengibre son también muy bien conocidos. Quizás ya sepas que el jengibre es genial para las náuseas y los mareos por movimiento—y funciona tan bien, o incluso mejor, que algunos medicamentos.

El jengibre es un excelente aliado para la digestión, también. En verdad le ayuda a tu sistema digestivo a mantenerse en movimiento. Y el sabor especial del jengibre también inicia tu metabolismo, haciéndote más energético y quemando más calorías.

Ingredientes de la Ensalada

- 340g/3/4 lb de filete de pastura – solomillo, falda, filete de tres puntas
- Verdes orgánicos surtidos (lechuga romana, rúcula, lechuga morada, etc.)
- 10-12 piezas de espárragos sin los extremos, cocidos ligeramente, y cortados en piezas de unos 2,5cm
- 1 pimiento rojo dulce, cortado en tiras delgadas
- ½ pepino sin semillas, en finas rebanadas
- 3 cebollas de verdeo, en finas rebanadas
- Un puñado de cilantro picado fresco
- Tomate picado
- Semillas de sésamo tostadas, o cacahuates tostados

Ingredientes del Aderezo

- ½ taza de jugo de naranja
- ½ cucharada de jengibre fresco, picado o rallado
- ½ cucharada de vinagre de vino de arroz
- 2 dientes de ajo, aplastados y picados
- 2 cucharaditas de salsa de soya light
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de miel líquida
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 toque de salsa de pimiento picante (opcional)

Preparación

Bate los ingredientes del aderezo. Vierte ¼ taza del aderezo sobre el filete, en un plato bajo de vidrio, y voltéalo para cubrir con el aderezo. Reserva el resto del aderezo. Asa el filete por unos 3-4 minutos de cada lado (si el filete es de unos 2,5cm de espesor). Deja que el filete repose por algunos minutos antes de cortar. Corta en delgadas rebanadas, en diagonal.

En un plato de servir mezcla el aderezo con los verdes para ensalada, los espárragos, el pimiento rojo, el pepino, las cebollas de verdeo y el coriandro. Añade el filete y corona la ensalada con semillas de sésamo o cacahuates. Sirve 4.



Ensalada Asiática De Pollo



Foto cortesía de www.grammasrecipes.com

Esta deliciosa ensalada con espíritu asiático incluye el delicado sabor de la col china, y también de otros tipos de coles.

Las coles son miembros de la familia de los vegetales crucíferos, y tiene compuestos que la hacen naturalmente quemadora de grasas. La col china de hecho tiene la mayor concentración de folato, una vitamina B esencial que es necesaria para montones de funciones orgánicas. Nuestros cuerpos necesitan el folato para sintetizar y reparar el ADN, y también para usarlo en la división y el crecimiento celular. El folato es extremadamente importante para tener embarazos saludables, niños saludables, y también es importante para los niños mayores y los adultos, quienes necesitan folato para la salud de los glóbulos rojos y la prevención de la anemia.

La prevención del cáncer es uno de los más notorios beneficios de la familia de las coles. Casi 500 estudios han analizado a este vegetal y sus asombrosas propiedades destructoras del cáncer, gracias a sus antioxidantes, ingredientes antiinflamatorios, y glucosinolatos.

Los glucosinolatos son el ingrediente primario que aporta los beneficios anti-cáncer. Los glucosinolatos presentes en la col pueden convertirse en compuestos que previenen una variedad de tipos de cánceres, incluyendo los cánceres de vejiga, senos, colon y próstata.

Ingredientes de la Ensalada

- 2-4 pechugas o muslos de pollo sin hueso, sin piel, cocidos, y cortados en rebanadas delgadas
- 2-3 tazas de col china, rebanada finamente
- ½ taza de repollo colorado (rojo), en finas rebanadas
- 1 pimiento morrón rojo dulce pequeño, cortado en finas rebanadas
- 4-6 cebollas de verdeo picadas
- 2 zanahorias, ralladas o cortadas en tiras del tamaño de un cerillo
- 230g/½ lb de guisantes de nieve frescos, cortados en diagonal o rebanados
- Un puñado de cilantro, picado
- 1-2 tazas de brotes de frijol mungo
- ½ taza de almendras rebanadas o fileteadas

Ingredientes del Aderezo

- ¼ taza de vinagre de vino de arroz (es mejor el condimentado, si lo encuentras)
- El jugo de ½ lima fresca
- 1 cucharada de miel
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de aceite de sésamo o aceite de sésamo tostado
- Una pizca de ají molido, al gusto
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado

Preparación

Rebana todos los vegetales en piezas delgadas, y ponlas en un platón para ensaladas. Bate los ingredientes para ensalada asegurándote de integrar bien la miel. Agrega el pollo y las almendras a la ensalada, vierte el aderezo, mezcla y sirve. Sirve 4.



Ensalada Fiesta De Pollo Con Vinagreta De Lima Y Cilantro



¿Alguna vez sentiste que simplemente necesitas tener un máximo de nutrición en una sola receta? ¿Acaso no te suena bien comer un enorme bocado de vegetales frescos, crudos y sabrosos? ¿Te gustaría comer algo tan satisfactoriamente diferente que sea delicioso y que sea adorable para convidar a tus invitados cuando tengas visitas en casa?

Esta ensalada es la respuesta a todo eso.

¡Todo en esta ensalada abunda en una masiva cantidad de vitaminas, minerales y fitoquímicos que elevan la inmunidad! Desde sus antioxidantes, la vitamina K, la vitamina C y el magnesio en los verdes, a las grasas saludables en el aguacate, el licopeno de los tomates, y los químicos del tomatillo que combaten naturalmente al cáncer—¡todo es genial para tu cuerpo!

Siempre me siento lleno de energías luego de disfrutar de esta maravillosa ensalada, y me encanta servirla cuando tengo visitas en casa—siempre le gusta a todos. Es incluso mejor en el verano, cuando muchos de sus ingredientes se encuentran fácilmente y son producidos localmente, y están llenos de sabor cuando los consumes frescos. Estoy seguro que esta receta será pronto una de tus favoritas, como lo es para mí.

Aderezo

- ¼ taza de chalotes picados
- ¼ taza de jugo fresco de lima (el jugo de 1 lima)
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 2-3 dientes de ajo finamente picados
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta recién molida

Preparación del Aderezo

Mezcla los primeros cuatro ingredientes en un bol. Agrega gradualmente el aceite, mientras bates. Sazona con sal marina y pimienta.

... (continúa)

Ensalada

- 3 tazas de lechuga morada (preferentemente orgánica) cortada en tiras delgadas
- 3 tazas de col china cortada en tiras delgadas
- 2-3 tomates roma, sin semillas y picados
- ½ pimiento morrón rojo asado (puedes encontrarlos ya asados en la tienda, o ver más abajo cómo asarlo en casa)
- ½ pimiento amarillo asado
- La mitad (o más) de un aguacate firme, pelado y cortado en cubitos
- ¼ taza de cebolla morada picada
- La mitad de una lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas, sin nervaduras, y picado
- 2 tomatillos pequeños, sin sus vainas y piados (son los tomates mexicanos verdes)
- ¼ taza de semillas de calabaza asadas
- ½ taza de queso añejo troceado, o queso feta troceado (opcional)
- 2-4 pechugas de pollo cocidas y rebanadas en tiras delgadas, o desmenuzadas con un tenedor

(Las pechugas de pollo asadas saben mejor en esta receta)

Preparación de la Ensalada

Mezcla los ingredientes de la ensalada en un bol grande, y agrega el aderezo justo antes de servir. Pon el pollo troceado o desmenuzado por encima. Sirve 4-6.

Para asar los pimientos: alienta el asador del horno. Rebana los pimientos por la mitad, quítales las semillas y las nervaduras. Ponlos con la piel hacia arriba en un molde para horno, cerca de la fuente de calor. Asa por 4-7 minutos hasta que la piel comience a ponerse negra. Retira y deja enfriar. Quita la piel ennegrecida y corta los pimientos asados en tiras.



Ensalada De Salmón Rosado



La mayoría de los pesados silvestres irá bien en esta receta, pero el salmón rosado es definitivamente mi favorito. El salmón tiene una gran cantidad de antioxidantes, y cuanto más oscura es su carne rosada, más antioxidantes contiene—siempre y cuando sea silvestre.

El pigmento que también ayuda a dar ese tono rosado a su carne es la astaxantina. La astaxantina reduce la proteína C-reactiva (CRP), que mide la inflamación en el cuerpo y en las vías sanguíneas.

La astaxantina puede que sea el mejor antioxidante para la protección del ADN. Es 6000 veces más efectiva que la vitamina C, 800 veces más efectiva que la CoQ10, y 550 veces más efectiva que la vitamina E o el té verde.

El efecto que la astaxantina tiene sobre el ADN es bastante sombrero. El ADN se daña cuando te expones a cosas como la polución, el humo, la radiación y los alimentos procesados. En un estudio, el daño al ADN cayó en un 43 por ciento cuando se toman suplementos de astaxantina.

La mejor fuente de astaxantina en la forma de suplemento (ya que no comerás salmón todos los días) es usar [Aceite de Krill](#) cada día:

<http://natural.getprograde.com/essential-fatty-acid.html>

El salmón silvestre es especialmente rico en Omega 3, ¡y los beneficios para la salud de este mega nutriente son interminables! El salmón también es una genial fuente de proteínas fáciles de digerir, niacina, B6, B12, selenio, fósforo y magnesio.

Comer salmón incluso dos veces por semana puede ayudar a elevar tus niveles de Omega 3 tan efectivamente como tomar suplementos de aceite de pescado a diario. Y esas grasas saludables en el salmón le ayudan a tu cuerpo a quemar grasas, contribuyen a la salud cardíaca, protegen de paros, reducen la inflamación en el cuerpo, combaten el cáncer, mejoran el asma, protegen tu vista, y más.

Consumir una dieta rica en astaxantina y grasas Omega 3 protegen de las quemaduras de sol y de las arrugas. El Omega 3 en el salmón eleva tu humor y combaten la depresión, mejoran la memoria y la capacidad de aprendizaje, y ayudan con trastornos como el TDA (Trastorno de Déficit Atencional). Las grasas saludables en el salmón y en otros pescados silvestres de agua fría ayudan a prevenir la demencia y el mal de Alzheimer.

Ingredientes

- 2 latas (de 180g/6,5oz cada una) de salmón rosado enlatado, escurrido y desmenuzado
- 3 cucharadas de mayonesa orgánica (mira la receta abajo para prepararla en casa)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de alcaparras, escurridas
- 1/3 taza de hinojo finamente picado
- 1/3 taza de cebolla morada finamente picada
- Una pizca de pimienta negra orgánica
- 1 cucharada de eneldo fresco picado, o ½ - 1 cucharadita de eneldo orgánico seco
- 4-6 hojas grandes de lechuga morada u otras hojas

Preparación

Escurre el salmón y descarta su piel y huesos (si quieres). En un bol mediano mezcla los ingredientes. Agrega el salmón y remueve suavemente.

Acomoda las hojas de lechuga en un platón y pon una cucharada de la ensalada de salmón sobre cada una. Sirve 2-4.



Una Mayonesa Más Saludable



Ingredientes

- 1 huevo entero (fresco, orgánico)
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal marina al gusto
- ¼ cucharadita de pimienta blanca o pimienta negra
- 2/3 taza de aceite de aguacate o aceite de oliva extra virgen

Preparación

Mezcla los huevos, la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta blanca en la licuadora o la procesadora de alimentos. Con la licuadora o procesadora funcionando a velocidad baja, comienza a agregar los aceites muy lentamente. Comienza agregando gotas, y luego aumenta hasta verter en un hilo delgado. Lleva unos 5 minutos lograr esto, ¡pero el resultado final bien vale el esfuerzo! Sigue licuando hasta que el aceite esté totalmente incorporado.

Hace cerca de 1½ tazas. Refrigerar para que se firme y espese. Conserva en un contenedor de cierre hermético por hasta dos semanas.