
La Respuesta A La Diabetes

¡Recetas de
*Snacks &
Postres!*

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 tengas 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.

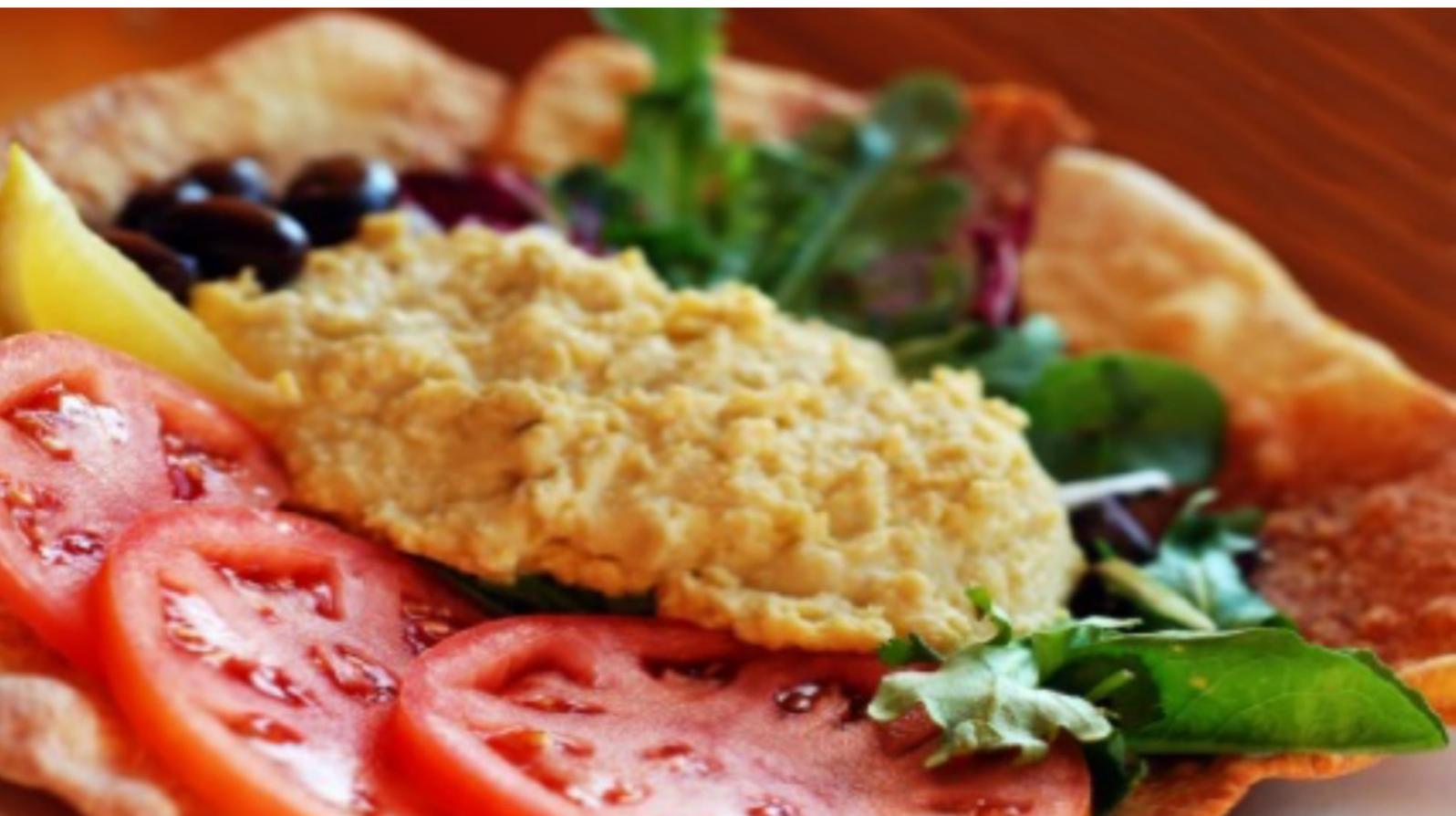
Hay literalmente miles de otros 'fitoquímicos' (compuestos químicos naturales de origen vegetal, que impulsan la salud) beneficiosos, que te ayudan a revertir la diabetes, quemar grasas, y que te dan más energía, además de combatir otras enfermedades como la enfermedad del corazón, la enfermedad de los 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 Especias



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 antojar 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!

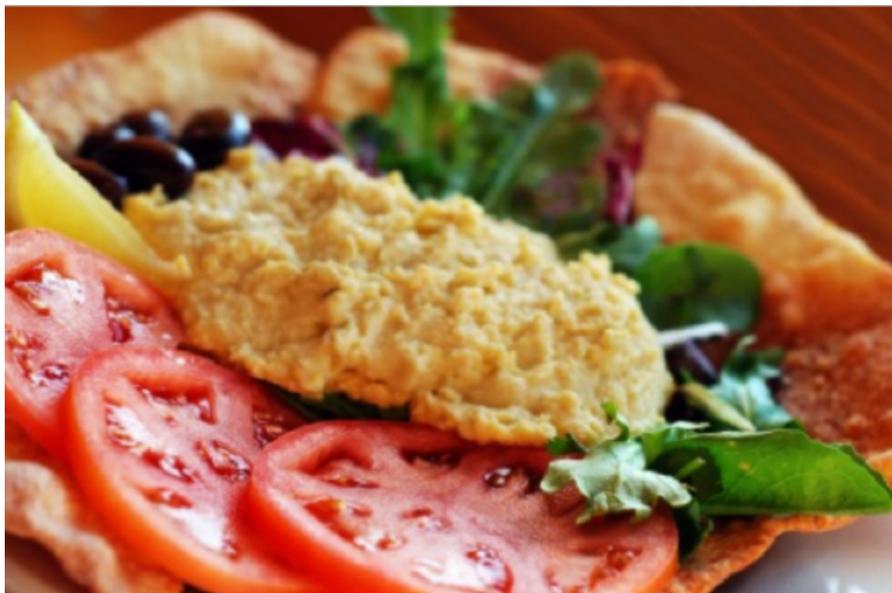
Otra consideración a tener en cuenta—muchas legumbres como la soya de hecho contienen ‘anti-nutrientes’ que bloquean la capacidad natural de nuestros cuerpos de digerir y romper los nutrientes. Mientras que muchas personas tienen legítimas razones para hacerse vegetarianos, puede que valga el esfuerzo 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**

SNACKS Y DELICIAS DULCES



Una de las cosas más difíciles de lograr cuando intentas llevar una dieta baja glucémica es saber qué puedes comer como snack o bocadillo. La mayoría de nosotros no queremos tener que preparar algo elaborado que requiera de montones de ingredientes y mucho tiempo de preparación, y tampoco queremos comer las porquerías procesadas que vienen en bolsas y cajas en las tiendas, engordantes e insalubres, llenas de azúcares y almidones—tan sólo porque son convenientes.

A veces sólo necesitamos ‘algo’ que nos ayude a pasar el día, dándonos combustible para nuestras actividades, y para no llegar con tanto apetito a la próxima comida. La clave en cuanto a los snacks es que mantengan estable tu azúcar en la sangre, comiendo un bocadillo bajo glucémico, bajo en carbohidratos, y alto en nutrición.

No creo que sea necesario comer 6 comidas por día, como algunos expertos en pérdida de peso recomiendan, y yo personalmente como algunos bocadillos aquí y allá para detener el apetito entre comidas, especialmente si he hecho un entrenamiento intenso, si tengo un día ocupado, o si he debido saltarme una comida. Asegúrate de incluir proteínas y grasas saludables, pero evita los carbohidratos, los almidones y los azúcares, para mantener estable tu azúcar en la sangre y para mantener a tu cuerpo en la modalidad quemadora de grasas. Los mejores snacks son bajos glucémicos—cuando consumes algo más arriba en la escala glucémica, no sólo elevarás en pico tu azúcar en la sangre, sino que tendrás hambre poco tiempo después.

Prueba esta deliciosa idea: mezcla unas mantequillas de frutos secos crudos con un poco de canela y unas gotas de sirope puro de maple. Puedes comer esto solo, o untarlo sobre una rebanada de manzana orgánica. Es delicioso y satisfactorio, y no necesitas comer demasiado para disfrutarlo a montones.

Uno de mis snacks favoritos es simplemente comer un puñado de frutos secos—mis favoritos son las almendras, las nueces y los pistachos. Son crocantes y satisfactorios, y están repletos de nutrientes geniales. Una pequeña porción de frutos secos te dará más de treinta vitaminas, minerales y otros súper nutrientes. Otro de mis favoritos es uno bien conocido—tallos de apio con mantequilla de cacahuete u otro fruto seco. Las rebanadas de aguacate también son geniales. Prueba con una mitad de aguacate con una cucharada de salsa.

Comer postres dulces es definitivamente un hábito que debemos evitar, pero ocasionalmente simplemente queremos comer UN POCO de algo dulce. Y déjame decirlo otra vez: “UN POCO”. Eso está bien de vez en cuando, siempre que mantengas tu azúcar en sangre bajo control. El mejor momento para comer algo dulce es luego de haber comido una comida repleta de proteínas y grasas en ella. Así, cualquier azúcar o endulzante en tu postre se absorbe mucho más lento en tu sistema, y es menos probable que cause picos de glucosa. Una pequeña pieza de chocolate amargo orgánico (70% o más de cacao), o algunas bayas, es perfecto.

Una delicia dulce que me gusta para el final de la tarde es una taza de té herbal (caliente o con hielo) con un poco de Stevia, y algunos mordiscos de chocolate amargo lleno de antioxidantes. Las buenas noticias son que no tienes que descarrilarte por completo ni llevar tu azúcar en sangre hasta el cielo para disfrutar de algo dulce aquí y allá.

Aquí verás una deliciosa colección de postres saludables y bocadillos tentadores que son bajos glucémicos.

La moderación es muy importante aquí, así que mantén tus porciones pequeñas. Siempre que no te dejes llevar, podrás aprovechar los beneficios de una dieta que combate la diabetes, ¡con mucho disfrute a cada bocado! Disfrútalas sin culpa.

Entonces, ¿qué podemos comer? Bien, a veces es una cuestión de pensar de una manera diferente, encontrando algunas ideas geniales y satisfactorias. Mike y yo hemos compilado una lista de algunos de nuestros snacks saludables favoritos. Tenlos siempre a mano, para evitar la tentación. La fórmula simple aquí es tener bocadillos que combinen una forma saludable de proteína con una grasa saludable (carne, huevo, queso crudo, mantequillas de frutos secos, frutos secos, etc. con una fruta o vegetal alto en fibras, o un carbohidrato complejo).

Prueba las soluciones rápidas y fáciles de abajo, o sigue leyendo las páginas siguientes para encontrar algunas ideas deliciosas, llenadoras, bajas glucémicas y saludables que puedes tener a mano para cuando te ataquen los antojos.

12 Snacks Bajos Glucémicos Que No Sabotearán Tu Dieta Ni Elevarán En Picos Tu Azúcar En La Sangre

- Huevos endiablados o sólo u huevo cocido con sal marina y pimienta.
- Guacamole con vegetales crudos rebanados, o pon la yema cocida en el guacamole para rellenar las claras cocida con esta mezcla, en una variante de los tradicionales huevos endiablados. ¡Este snack satisfactorio también puede ser una comida!
- Cualquier clase de queso crudo (Whole Foods, Trader Joe's y muchas otras tiendas ya los ofrecen) y un puñado de almendras, nueces, pistachos u otros frutos secos crudos.
- Un par de huevos cocidos con barras de zanahoria o apio, y ¼ de taza de humus (el humus con pimiento rojo asado es mi favorito, ¡y prueba el humus de anacardos!)
- Tallos de apio con mantequilla de girasol, cacahuete, anacardo o almendra.
- Rebanadas de aguacate envueltas en pechugas de pavo secas (siempre busca las que sean libres de nitratos y nitritos), o con sobras de pollo o de pavo, o con carne jerky o carne seca natural.
- Rebanadas de aguacate con jugo de limón, ají molido, o salsa picante.
- Una lonja de jamón o pavo dli natural, sardinas o atún, envueltos en lechuga, con un poco de mayonesa Paleo o salsa picante.
- ½ taza de arándanos azules mezclados con almendras crudas.
- ½ taza o menos de humus con vegetales crudos rebanados, como pimientos rojos/amarillos/verdes, pepinos, coliflor, calabacín, etc.
- Ensalada de atún con tallos de apio.
- Mantequilla de almendra, anacardo o cacahuete en tallos de apio—¡uno de mis favoritos!

Huevos Endiablados Con Guacamole



Estos deliciosos huevos tienen guacamole como una saludable adición a las yemas. Por sobre sus efectos reductores de la glucosa de los huevos y las yemas, también recibes grasas saludables, vitaminas y minerales del aguacate.

Las grasas saludables y la demás nutrición que recibes de los aguacates le ayudan a tu cuerpo a mantener niveles apropiados de hormonas que ayudan a combatir la diabetes, ayudan también a la pérdida de grasas y a la formación de músculos. Esta grasa monoinsaturada también ayuda a controlar los niveles de insulina y le da a tu cerebro la señal de que ya has satisfecho tu apetito, así que comes menos.

Los aguacates tienen abundancia de ácido oleico, una grasa saludable que ayuda a reducir el colesterol y que es útil para la prevención de cáncer de seno y otros tipos de cánceres. Una taza de aguacate tiene cerca de un cuarto de tu dosis diaria requerida de folato, o ácido fólico, una vitamina B que tiene un rol esencial en la formación de nuevas células, ayudando en la producción del ADN y ARN.

Este bocadillo bajo en carbohidratos y llenador mantendrá bajo tu azúcar en la sangre, satisfará tu apetito, y reabastecerá tu cuerpo con combustible para mantenerte delgado, con nutrición quemadora de grasas.

¡Es divertido llevar estas delicias a tus encuentros con amigos! Míralos—¡son absolutamente deliciosos!

Ingredientes

- 4-6 huevos cocidos (hervidos)
- 1 aguacate
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de cebolla morada finamente picada
- 1 pequeño tomate roma o ciruela, sin semillas y finamente picado
- 2-4 cucharadas de cilantro picado
- Salsa tabasco Frank's Redhot, o más, o menos, a tu gusto
- 1 cucharadita de jugo de lima o de limón
- Cilantro, picado
- Sal marina

Preparación

Pela los huevos cocidos y córtalos en dos, a lo largo. Quita con cuidado las yemas y ponlas en un bol junto con el aguacate, el ajo, el tomate, la cebolla, la salsa picante y el jugo de limón. Pisa las yemas y el aguacate para reducirlos a un puré. Sazona con sal marina y pimienta recién molida a tu gusto.

Vuelve a llenar los huevos con esta mezcla de yema y aguacate, y espolvorea con cilantro picado. Son tan llenadores que bien pueden ser una comida en sí mismos. Prueba llevarlos a tu próximo encuentro con amigos – ¡todos amarán este giro a los tradicionales huevos endiablados! Sirve unas 4 porciones.



Baba Ghanouj



El Baba Ghanouj, o baba ghanoush, es un puré de berenjena condimentado con tahini (pasta de semillas de sésamo), jugo de limón, ajo y hierbas frescas. Está cargado con montones de ingredientes antioxidantes y antiinflamatorios que estabilizan tu azúcar en la sangre, y disminuyen la resistencia a la insulina. Usa vegetales frescos cortados, como pepino, zanahorias, pimientos rojos o calabacín, para untarlos con esta delicia baja glucémica.

Ingredientes

- 1 berenjena grande, cortada por la mitad a lo largo
- 3 cucharadas de tahini de sésamo
- 2 o más dientes de ajo, finamente picados
- ½ taza o más de perejil fresco, picado
- 2-4 cebollas de verdeo rebanadas
- El jugo de un limón fresco
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 176°C/350°F. Pon la berenjena con el lado cortado hacia abajo en una placa para horno cubierta con papel de aluminio. Pincha la piel por todos lados con un tenedor, y hornea hasta que esté blanda y se colapse, por unos 30 minutos. Deja enfriar.

Toma la carne de la berenjena con una cuchara, ponla en un bol, y descarta la piel. Agrega el resto de los ingredientes, y reduce a puré usando una procesadora o a mano con un tenedor o un pisador de patatas.

Rocía con aceite de oliva y sirve con vegetales cortados para untarlos. Sirve unas 4 porciones.



Salsa De Frijoles Negros



Los frijoles negros son ricos en fibras saludables, lo que los hace satisfactorios y bajos glucémicos, y están llenos de un poderoso antioxidante, la antocianina—¡la misma clase de antioxidantes que tienen las uvas y los arándanos azules! De todos los frijoles, los negros tienen la mayor cantidad de antioxidante.

Los frijoles también ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre, y ayudan a prevenir el cáncer, aumentan la energía y el metabolismo quemador de grasas, además están llenos de proteínas, vitaminas y minerales.

Puedes comprar frijoles negros ya cocidos en lata, o comprarlos secos y cocinarlos. Muchas recetas similares suelen usar maíz como ingrediente, pero no recomendamos usarlo pues el maíz es alto glucémico, engorda, y está genéticamente modificado.

Esta salsa contundente también es un genial acompañamiento a las comidas con carnes de pastura como las hamburguesas, los filetes y más. O prueba condimentar pechugas de pollo con un poco de comino y chile en polvo, y sirve la salsa por encima. ¡También va genial con tus huevos de la mañana!

Ya que los frijoles son un carbohidrato bajo glucémico, limita tus porciones y evita comerlo con chips, galletas u otros similares.

Ingredientes

- 2 latas (425g/15oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos, o 3-4 tazas de frijoles negros secos hervidos
- 1 tomate maduro cortado en cubos
- 1 cebolla morada, en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- Una generosa cantidad de cilantro fresco picado
- 1 pimiento rojo, amarillo o verde pequeño, picado
- 1 jalapeño pequeño, picado, sin semillas ni nervaduras – o ají molido
- El jugo de una lima o limón
- Sal marina y pimienta al gusto
- Una pizca de comino en polvo

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un bol de vidrio, mezcla, ¡y disfruta! Sirve 4.



Humus De Anacardos



Los frutos secos son un increíble snack bajo glucémico, con grasas saludables y alto en proteínas, pero muchas personas los evitan porque piensan que engordan. Aunque yo nunca comería los frutos secos que venden en las tiendas, cargados de aceites de soya y de semilla de algodón y sal, ¡sí pienso que los frutos secos son unos de los bocadillos más saludables que puedes disfrutar!

Un reciente estudio del diario *Obesidad* mostró que las personas que comen frutos secos al menos dos veces por semana son mucho menos propensas a subir de peso que quienes rara vez los consumen. Sólo recuerda que los frutos secos son densos en calorías, así que si comes una masiva cantidad de ellas, como sucedería con cualquier otra cosa, te engordarán—así que no exageres con este delicioso bocadillo.

La mayoría de las grasas en los anacardos son en la forma de ácido oleico, la misma grasa saludable para el corazón que encuentras en el aceite de oliva extra virgen. Esta grasa monoinsaturada ayuda a reducir los niveles de triglicéridos y el colesterol LDL, que se asocian con la enfermedad cardíaca.

Los anacardos tienen una amplia dotación de cobre y magnesio — nutrientes necesarios para los huesos, los tejidos conectivos, la piel y el cabello. El cobre ayuda a mantener las vías sanguíneas y las articulaciones flexibles. El magnesio también ayuda a los nervios en calma, reduce los espasmos musculares, previene migrañas, reduce la presión sanguínea, y reduce el asma. Y un beneficio más — los frutos secos ayudan a reducir el riesgo de cálculos biliares.

Ingredientes

- 1 taza de anacardos, crudos o asados naturalmente, sin grasas agregadas
- ¼ taza de tahini
- 2-3 dientes de ajo, aplastados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino
- Un toque de pimienta de cayena
- Sal marina
- Perejil fresco, picado
- Vegetales frescos cortados, para untarlos

Preparación

Si usas anacardos crudos, remójalos en agua por al menos tres horas. Enjuégalos y escúrrelos, y ponlos en la procesadora. Agrega el resto de los ingredientes a la procesadora, y pulsa para convertir en un puré. Agrega agua, de a ¼ de taza por vez, hasta lograr la textura deseada. Espolvorea con un poco de perejil picado por encima justo antes de servir. Puedes almacenarlo en un contenedor dentro del refrigerador. Sirve con vegetales rebanados en bastón. Sirve 4.

Para lograr variaciones, mantén la receta de base y agrega lo siguiente: aceitunas, pimientos asados, tomates secos al sol.



Bocaditos De Tomate Y Atún



Un snack delicioso, súper sabroso, fácil de hacer y rico en proteínas que también es bajo glucémico, y que satisfará tu apetito sin elevar tu azúcar en la sangre. Estos son definitivamente mejores en el verano, cuando puedes hallar tomates firmes, maduros y deliciosos, que ya sabes que tienen antioxidantes incluyendo el licopeno.

La albahaca fresca tiene aceites volátiles, y la mayoría de sus beneficios te llegan con sus hojas frescas. La albahaca contiene ácido cinamánico, que mejora la circulación, estabiliza el azúcar en la sangre, y mejora la respiración. La albahaca es naturalmente antiinflamatoria. Muchos médicos naturópatas indican la albahaca para la diabetes, alergias, artritis, y problemas respiratorios como el asma.

Los antioxidantes en la albahaca y en los tomates funcionan mejor cuando se los consume junto a una grasa saludable, como la mayonesa con aceite de aguacate en esta receta. Combaten los radicales libres, el envejecimiento, el cáncer, y te protegen de complicaciones por la diabetes.

Este bocadillo es fácil de preparar y es encantador en su aspecto, ¡además es también delicioso!

Ingredientes

- 2-4 tomates roma medianos o grandes, rebanados en rodajas gruesas
- 1 cucharada aproximadamente de mayonesa Paleo con aceite de aguacate
- Hojas de albahaca fresca
- 1 lata de atún albacora
- Salsa sriracha, al gusto

Preparación

Rebana los tomates en lonjas gruesas, y acomódalos en un plato. Pon mayonesa por encima de los tomates, y corona con albahaca fresca (2-3 sobre cada rebanada de tomate). Sirve una cucharada del atún por encima, y corona con salsa sriracha. ¡Disfrútalos!



Chips De Col Rizada Caseros Con Aderezo De Tahini



¡Estos chips son deliciosos! Es mejor preparar una tanda doble, porque se encojen al cocinarse - ¡y se van RÁPIDO!

Los beneficios anti cáncer de la kale o col rizada se han extendido a al menos cinco tipos de cáncer recientemente. Estos incluyen los cánceres de vejiga, senos, colon, ovarios y próstata. Los isotiocianatos (ITCs) elaborados a partir de los glucosinolatos en la col rizada tienen un papel fundamental para alcanzar estos beneficios reductores del riesgo.

La col rizada ahora es reconocida por brindar un extenso apoyo al sistema de desintoxicación del cuerpo. Nuevas investigaciones han mostrado que los ITCs de los glucosinolatos de la col rizada pueden ayudar a regular la desintoxicación a nivel genético.

Los investigadores ahora han identificado más de 45 distintos flavonoides en la col rizada. Con kaempferol y quercetina encabezando la lista, los flavonoides de la col rizada combinan beneficios antioxidantes y antiinflamatorios en una manera que pone a la col rizada como una estrella en su rol dietario, con respecto a la evitación de la inflamación crónica y el estrés oxidativo.

Y estas son más razones para amar la col rizada --

La kale es rica en vitamina C. Esto es muy útil para tu sistema inmune, tu metabolismo, y tu hidratación.

La kale, o col rizada, es rica en calcio. Por cada caloría, la col rizada tiene más calcio que la leche, lo que ayuda a prevenir la pérdida de huesos, previniendo la osteoporosis y manteniendo un saludable metabolismo. La vitamina C también es útil para mantener los cartílagos y la flexibilidad de las articulaciones.

La kale es un genial alimento desintoxicante. La col rizada está llena de fibras y azufre, ambos geniales para la [desintoxicación](#) de tu cuerpo y para mantener saludable a tu hígado.



Ingredientes

- 1 puñado grande d col rizada, sin sus nervaduras interiores
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de tahini
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadita de ají molido triturado
- ½ cucharadita de sal

Preparación

Precalienta el horno a 93°C/200°F (o enciende el deshidratador). Prepara una placa para horno con papel de aluminio o papel de hornear.

Lava y seca bien la col, y luego quita las hojas separándolas del tallo central. Corta o rebana en piezas grandes. Recuerda – se encojen al deshidratarse, así que no las cortes demasiado pequeñas. Ponlas en un bol.

En un bol pequeño mezcla el resto de los ingredientes. Viértelos sobre la col, asegurándote de que cada pieza quede bien cubierta con la preparación. Es engorroso, pero la mejor manera de hacerlo es usando tus manos.

Esparce los chips en la placa preparada, y lleva al horno o al deshidratador. El deshidratador llevará unas 8 horas. En el horno podrán estar listas en una hora (comienza a verificar la cocción a los 30 minutos). Estarán listas cuando los condimentos estén completamente secos y los trozos de col estén crocantes.



Snack De Tomate, Albahaca, Y Queso De Cabra



Me encanta cocinar e inventar recetas, pero mi novio también es un talentoso e ingenioso cocinero—así que a veces simplemente dejo que me sorprenda. Esto es lo que prepara para tener delicias siempre a nuestro alcance. Son libres de gluten, tienen galletas “Mary’s gone Crackers”, queso cheddar de cabra crudo, albahaca recién cosechada del jardín, y tomates cherry frescos. ¡Es un perfecto snack saludable y satisfactorio!

Ingredientes

- Galletas Mary’s Gone Crackers (sin gluten, bajas en carbo)
- Queso crudo – el que prefieras
- Albahaca fresca
- Tomates cherry o pequeños tomates roma

Preparación

Ponlos en capas, ¡y disfruta!

Opcional: una copa de vino.



Guacamole De Guisantes Verdes Y Rábano



Una manera bien diferente y refrescante de comer guacamole.

La adición de los guisantes verdes le da a este guacamole un refrescante sabor inusual, fresco y más dulce.

Y los guisantes también suman más fibras, además de disminuir las calorías en el guacamole.

Pruébalo para el Cinco De Mayo—**¡se convertirá en el favorito de todos!**

Ingredientes

- 225g/8oz de guisantes verdes tiernos, congelados
- ½ aguacate grande o 1 aguacate pequeño
- 4 rábanos, picados
- 1 pimiento jalapeño (sin semillas ni nervaduras para que sea menos picante)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de medio limón o lima
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tomate roma, en cubos
- ¼ a ½ taza de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de yogur griego natural, si quieres una textura más cremosa

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la procesadora, y pulsa para integrarlos. O necesitas procesar o licuar completamente, puedes dejarlo con grumos. Disfruta con chips o, mejor aún, rebana algunos pepinos, calabacines y pimientos rojos y amarillos dulces para untarlos con esta delicia.



Pudín De Calabaza Con Proteínas



Me encanta la calabaza—¡en cualquier momento del año! Y puedes usarla en montones de comidas y bebidas, también. Puedes disfrutar de este delicioso obsequio de la naturaleza en una miríada de maneras.

¡Si te gusta el pastel de calabaza, amarás este batido denso en nutrientes, rico en antioxidantes, y cargado de proteínas!

Las calabazas son una fuente rica en beta carotenos y vitamina A, vitamina C, magnesio, potasio, zinc y fibras que beneficia tus ojos, tu piel, tu sistema inmune, tus huesos, tu digestión y la salud de tu corazón. También son ricas en compuestos antiinflamatorios, y tienen l-triptófano, que te ayuda a dormir y a sentirte más en calma.

La fibra en las calabazas te llena sin agregar montones de calorías (¡salvo que la comas dentro de un pastel de calabaza!). Yo le agrego jengibre, que es un antiinflamatorio monstruosamente poderoso, así que si tienes articulaciones rígidas o músculos adoloridos, esta será una genial adición.

¡Disfruta de esta delicia cremosa y satisfactoria!

Ingredientes

- ½ lata pequeña de calabaza orgánica
- 1-2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- 1 taza de leche de coco (puedes usar la que viene en lata, o la que viene en cartón)
- 1 cucharadita de vainilla real
- 1 banana
- 2 medidas de proteína de suero de pastura, procesado en frío, sabor vainilla
- Varias piezas de jengibre sin cristalizar ([esta clase de Trader Joe's es genial](#) –sin montones de azúcar)
- Algunos cubos de hielo

Preparación

Licua hasta integrar, y disfruta en un platón junto con frutos secos, canela y un poco de sirope de maple, logrando una consistencia espesa como de pudín. Si quieres, agrega más agua/leche para convertirlo en un batido o smoothie cremoso que sabe como a pastel de calabaza.



Bolas Energéticas De Frutos Secos



Estos bocaditos de frutos secos no sólo te llenan con saludables nutrientes súper poderosos, sino que también son bajos glucémicos, son ricos en fibras, y no elevan tu azúcar en la sangre—lo que significa que te brindan una generosa cantidad de energía quemadora de grasas. Pruébalas antes de un entrenamiento, o como un delicioso postre dulce y satisfactorio. Cada ingrediente en estos snacks es virtualmente un súperalimento, repleto de potencial saludable, energizante, y quemador de grasas. Pero ten cuidado, son muy densas en calorías, ¡así que una sola de estas delicias probablemente es todo lo que necesitas!

Las grasas monoinsaturadas de los frutos secos son antiinflamatorias, buenas para el corazón y para tus vías sanguíneas. Las proteínas en los frutos secos tienen arginina, que es un precursor del óxido nítrico en el cuerpo. Esto ayuda a relajar las vías sanguíneas, reduce la presión sanguínea y aumenta el vigor y el desempeño atlético. Los frutos secos también son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, incluyendo: vitamina B6, ácido fólico, zinc, hierro, selenio y magnesio.

Las semillas de chía en esta receta están repletas de grasas Omega 3, y son extremadamente ricas en antioxidantes—¡aún más que los arándanos azules! La chía brinda proteínas completas, fibras, y nutrientes importantes – incluyendo calcio, fósforo, magnesio, cobre, niacina y zinc. ¡Todo lo que necesitas en una pequeña semilla!

Los ácidos grasos de cadena mediana en el aceite de coco son fáciles de digerir, y son usados como energía instantánea. También ayudan a la función de la tiroides, aumentan la capacidad quemadora de grasas de tu cuerpo, y tienen ácido láurico, que espreciado para una saludable función cardíaca, además de tener propiedades antimicrobianas que combaten los parásitos, bacterias y hongos en el cuerpo.

¡Disfruta de estas delicias como snack o como merienda!

Ingredientes

- 1 taza de almendras o anacardos ciertos o tostados, o mantequilla de cacahuete o de girasol
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 2 cucharadas de semillas de chía
- $\frac{3}{4}$ taza de avena tradicional
- 1 taza de pasas o arándanos rojos secos (sin azúcar agregada) o bayas goji secas
- $\frac{1}{4}$ taza de coco sin endulzar
- 2 cucharadas de miel cruda o sirope de maple
- Una pizca de sal marina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
- 2 medidas de polvo de proteína procesado en frío

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Modela bolitas de 2-3cm, o presiona en una sola placa en un molde redondo o cuadrado, dejándola de 1-1,5 cm de espesor. Refrigerera por una hora, aproximadamente. Corta en cuadrados de unos 5cm.

Hace unas 12 barras o bolas.



Barras Energizantes De Coco Y Almendra



Esta es mi más reciente invención para hacer barras energizantes caseras. No me gustan las variedad que venden en las tiendas—la mayoría tiene demasiados azúcares (en la forma de sirope de arroz, frutas extra, sirope de maíz, etc.), proteínas de soya, ingredientes artificiales y más. Y las barras de “Go Raw” que sí compro suelen ser bastante costosas, así que yo hago mi propia versión, ¡y resultaron geniales!

Estas barras están llenas de frutos secos, tienen un poco de fruta para darles un sabor dulce, un toque de sal, y no están horneadas sino deshidratadas en el horno a muy baja temperatura durante toda la noche. Esto conserva las enzimas naturales en los ingredientes, y también ayuda a que las barras se mantengan formadas, con la textura perfecta.

También son libres de gluten, libres de lácteos, libres de maíz, libres de soya, libres de granos, y también son Paleo. Esta composición en particular de hecho sabe bastante similar a las barras Clif – sin los granos o los demás aditivos. Si las quieres hacer más dulces, te sugiero agregar pasas enteras—luego de haber mezclado la preparación original.

Estas barras son un combustible excelente para comer en un largo paseo en bicicleta, para salir a correr, a hacer senderismo, o para un día muy ocupado. Puedes llevarla en tu ropa deportiva sin que se derritan, y son geniales para llevar en tu bolsa durante una acampada.

Los ingredientes son aproximados, y no necesitas ser exacto con ellos. Ajusta los ingredientes para lograr la consistencia correcta.

Ingredientes

- ½ taza de frutos secos surtidos (yo usé sólo almendras)
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1/3 taza de pasas
- 5-6 dátiles
- ½ taza de mantequilla de cacahuete natural (sin azúcar agregada). Te sugiero la mantequilla de cacahuete Valencia con semillas de lino de Trader Joe's.
- 2-3 medidas de polvo de proteína procesado en frío, sabor vainilla
- ½ manzana cruda
- ½ taza de coco rallado natural, u hojuelas de coco
- 2 cucharadas aproximadamente de sirope de maple real, o miel
- 1-2 cucharaditas de canela
- Sal marina al gusto
- ¼ taza aproximadamente de agua

Preparación

Pon en la procesadora las semillas de calabaza, los frutos secos, las pasas, y los dátiles, y pulsa. Agrega la mantequilla de cacahuete y los demás ingredientes, y mezcla hasta integrar bien. Añade un poquito de agua si la mezcla resulta demasiado espesa. La preparación debe resultar similar a la textura de la masa de galletas. Si te gustan las pasas, agrégalas luego de haber formado la preparación.

Precalienta el horno a 70-75°C/160-175°F. Engrasa ligeramente una placa para galletas con mantequilla, y pon porciones del tamaño de una cucharadita de la preparación. Aplástalas para que queden de 1,5-2cm, o más delgadas si prefieres. Cocina en el horno durante todo el día o toda la noche—por unas 6-8 horas. Las barras deben resultar sólidas una vez cocidas. Deja enfriar. Hace unas 12 barras, dependiendo del tamaño que les des. ¡Disfrútalas!



Postre Adelgazante De Chocolate Y Mantequilla De Cacahuete De Mike



No le temas a la grasa en la leche de coco. La grasa e coco es mayormente triglicéridos de cadena mediana (MCTs) que se usan rápidamente como energía, y es menos probable que las almacenes como grasa corporal.

También tiene una grasa especial llamada ácido láurico, que es extremadamente saludable y que sustenta al sistema inmune. La grasa de coco es muy saludable para el corazón y es buena para el colesterol, *siempre y cuando no sea 'hidrogenada'*.

Las grasas y proteínas de los frutos secos también son saludables y estabilizan el azúcar en la sangre, haciéndote sentir satisfecho.

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de leche de coco sin endulzar, de lata (la versión entera en grasas)
- 1 barra (85-140g/3-5oz) de chocolate de repostería sin endulzar – 1'00% de contenido de cacao (si no encuentras chocolate de repostería con 100% cacao, usa uno de 70-80% de cacao)
- 4-5 cucharadas de mantequilla de cacahuete o tu mantequilla de frutos secos favorito (girasol, almendra, anacardos, etc.)
- $\frac{3}{4}$ taza de pasa, secas (sin azúcar agregado), o arándanos rojos, o bayas goji
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras crudas enteras, u otros frutos secos crudos (opcional)
- $\frac{1}{4}$ taza de pecanas crudas picadas (opcional)
- 1 medida (cerca de 25g) de polvo de proteína
- 3 cucharadas de semillas de chía, semillas de cáñamo, y/o semillas de lino (opcional, aunque suma locas cantidades de vitaminas, minerales y antioxidantes... además de ese genial sabor a frutos secos)
- 2 cucharadas de salvado de arroz o semillas de lino molidas (suele estar disponible solamente en las tiendas de alimentos saludables)
- 2 cucharadas de avenas integrales o salvado de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla
- Un poco de [stevia en polvo](#) natural, u otro endulzante (ajusta la cantidad a tu gusto)
- Una cucharadita de sirope de maple real, si quieres un sabor duce más integrado



Preparación

Comienza poniendo la leche de coco (leche de coco orgánico en lata, que puedes encontrar en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables o incluso en tu tienda de abarrotes de siempre) y el extracto de vainilla en una olla a fuego MUY bajo – en la menor temperatura posible. Rompe el chocolate en piezas pequeñas y agrégalas a la olla. Añade las mantequillas y la stevia, y mezcla para integrar todo muy bien en una textura similar a la de un smoothie o batido.

Luego suma las pasas, los frutos secos, las semillas, el polvo de proteína, la avena o salvado de avena, y el salvado de arroz, y mezcla hasta integrar bien. Si la mezcla se hace demasiado espesa o grumosa, sólo agrega un poco más de la leche. Si la mezcla resulta demasiado líquida o suelta, ten en cuenta que solidificará cuando la lles al refrigerador.

Vuelta o pon la preparación sobre un poco de papel encerado sobre una placa para horno, y lleva al refrigerador hasta que solidifique (unas 3-4 horas). Corta en cuadrados una vez firme, y ponlas en un contenedor cerrado o cúbreelas con papel de aluminio en el refrigerador, para evitar que se sequen.

Disfruta de pequeños cuadrados de esta delicia saludable y súper alimenticia para el postre, o como snack a lo largo del día. ¡Esto es lo máximo en lo que respecta a dulces deliciosos y saludables!

Aunque esta idea es un postre saludable que es bajo en azúcar y alto en nutrición, más que la mayoría de los demás postres, ten en cuenta que sigue siendo denso en calorías, así que mantén tus porciones en cantidades razonables.



Tarta De Moras Frescas O De Bayas



¡Esta fabulosa tarta de frutas explota de poderosos antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra! Comer una variedad de bayas frescas es una de las mejores maneras de combatir el envejecimiento y todos los problemas de salud que lo acompañan, incluyendo la diabetes y sus complicaciones.

Los antioxidantes altamente poderosos en las bayas protegen y suavizan la piel y previenen las arrugas, fortalecen el sistema inmune, y combaten cánceres y la enfermedad del corazón. Los antioxidantes también aceleran el metabolismo, dándote más energía, ¡y además te ayudan a quemar grasas!

Las bayas son una delicia dulce, tentadora y jugosa que te llenan con fibras saludables y que mantienen tu azúcar en la sangre estable, lo que significa que te mantienes en la modalidad quemadora de grasas.

La masa crocante de frutos secos es baja glucémica y libre de granos. Los frutos secos son una opción muy superior que las masas tradicionales elaboradas con harinas almidonadas y refinadas. Además, los frutos secos están llenos de saludables grasas monoinsaturadas como los ácidos oleico y palmitoléico, que ayudan a reducir el colesterol LDL o “colesterol malo” y que aumentan el colesterol HDL, o “colesterol bueno”.

Los frutos secos son también una fuente rica de vitaminas B, vitamina E y minerales, incluyendo: manganeso, potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc, flúor y selenio.

Ingredientes para la masa

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de almendras crudas, o nueces o pecanas crudas
- 1 cucharada de aceite de coco o mantequilla de pastura
- 5 dátiles frescos, sin semilla
- Una pizca de nuez moscada
- 2 cucharaditas de canela
- Una pizca de sal marina
- 1-2 cucharadas de miel cruda (sólo lo suficiente para que la masa se mantenga unida)

Preparación de la masa

Pica finamente los frutos secos en la procesadora. Agrega el aceite, los dátiles y las especias. Licua todo bien, hasta que resulte en una arena gruesa. Pasa la mezcla a un bol, agrega la miel, y mezcla para formar una bola. Agrega más miel, si necesitas, para que la preparación se mantenga unida.

Engrasa un molde grande con aceite de coco o mantequilla de pastura, y pon la masa al fondo del molde. Hornea a 176°C/350°F por unos 10-12 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse.



Ingredientes del relleno

- 4-5 tazas (cerca de 1 cuarto) de moras orgánicas, frescas o congeladas, o cerezas, arándanos azules, fresas o frambuesas (cualquier combinación irá bien)
- 1 cucharada de miel o sirope de maple
- 1 ½ cucharada de arrurruz
- 2 cucharadas de agua

Preparación del relleno

Si usas bayas congeladas, asegúrate de que estén completamente descongeladas para que el relleno no resulte demasiado jugoso ni diluya la masa. Agrega 2 tazas de las bayas junto con el arrurruz en la licuadora. Suma 2 cucharadas de agua o jugo de bayas. Integra todo en un puré. Cocina el puré en una olla pequeña con la miel a fuego medio, revolviendo constantemente, por unos 3-4 minutos. Conforme espesa, se hará más translúcido.

Retira del calor y deja entibiar. Agrega el resto de las bayas, y llena la masa. Refrigerera, cubierto, por al menos 3 horas. Asegúrate de que esté cubierto, para que no tome la humedad del refrigerador.

Para darle un toque especial, corona con crema batida REAL (la receta, abajo).

Receta Fácil De Crema Batida REAL

Bate unos 200 cc de crema de leche (crema espesa) orgánica con una batidora eléctrica en un bol hasta que se formen picos blandos. Agrega un toque de stevia y un poco de vainilla, y mezcla. Mantén refrigerado hasta el momento de usar.



Pudín De Chocolate Delicioso, Saludable Y Quemador De Grasa De Mike



¡Esta receta te maravillará!

Acabo de probarla, ¡y es deliciosa! Está llena de grasas saludables, antioxidantes, y proteínas.

Es un pudín de chocolate alto en fibra, alto en proteínas, saludable, quemador de grasa, y denso en nutrientes. ¡Y es simplemente maravilloso!

¡Cómelo, y siéntete bien al respecto!

Ingredientes

- ½ aguacate maduro de tamaño mediano (que esté blando al tacto)
- 3 cucharadas (aproximadamente) de mantequilla de almendra (cruda, si es posible)
- ¼ taza de leche de almendra sin endulzar, o leche de coco
- 2 cucharadas colmadas de cacao orgánico, en polvo
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 o 2 sobres de stevia (o a tu nivel de dulzor deseado)
- ½ a ¾ medidas de polvo de proteína de suero de chocolate, procesado en frío
- Una pizca de sal marina

Preparación

Pon el aguacate y la mantequilla de almendra en un bol, y únelos con un tenedor hasta que estén bien integrados. Agrega el resto de los ingredientes y mezcla vigorosamente, hasta que se note integrado y suave.

La consistencia debería ser similar a la de un pudín... ¡salvo que el pudín regular te hace ENGORDAR por la enorme cantidad de azúcares que tiene! Esta receta de pudín saludable de hecho te AYUDA quemar grasas, controlar tus antojos, y satisface la necesidad de tu cuerpo de micronutrientes, proteínas, grasas saludables y fibra.

Si el pudín resulta demasiado espeso, simplemente agrega un poco de leche de almendra o leche de coco para sumar humedad. Si quieres alocarte un poco y agregar algunos complementos ricos en nutrientes, siéntete libre de sumar algunas pecanas picadas, semillas de chía, salvado de arroz o nueces al final. Es genial para el postre, y es un snack muy satisfactorio para la noche. Sirve 2-4 porciones.



Pudín De Mango Y Aguacate



Foto cortesía de www.luminousreflections.com y <http://www.rawrunrelief.com>

¡Sí, los aguacates son de hecho geniales para más cosas que solamente el guacamole! Con su gran cantidad de vitaminas, minerales y saludables grasas monoinsaturadas, también puede formar parte de un delicioso postre.

¿Aguacates en un pudín, te preguntas? Pues... ¡sí! Quizás no lo sepas aún, pero los aguacates tienen una consistencia cremosa y suave y un sabor ligero que va bien con muchos otros sabores. No creerías qué tan liviano resulta cuando lo licuas.

Los aguacates son una gran fuente de ácidos grasos monoinsaturados, potasio, folato, vitamina E, vitamina B y fibra, además de ácido oleico saludable para el corazón. Los aguacates también tienen glutatión, uno de los más poderosos antioxidantes que puedes consumir, además de los antioxidantes luteína y zeaxantina, que trabajan protegiendo tu cuerpo y tus ojos del daño de los radicales libres.

Trufas De Choco-Coco



Estas son geniales para cuando necesitas comer un poco de chocolate, sin dejarte llevar ni ceder a una engordante barra de caramelo con chocolate. Prepara una tanda de estas delicias y tenlas en el refrigerador o en el congelador para darte un gusto chocolatoso cuando te ataque ese antojo.

El chocolate no tiene por qué ser un 'placer culposo'. El chocolate amargo—a diferencia del chocolate con leche—está lleno de antioxidantes, y tiene antioxidantes flavonoides más saludables que los del vino tinto, el té verde, o los arándanos azules. Los antioxidantes eliminan los peligrosos radicales libres, así que consumir abundantes antioxidantes es muy importante.

El chocolate contiene montones de magnesio, que es de hecho una de las razones por las que las mujeres lo antojan cuando tienen SPM. De hecho, el chocolate bien puede ser una de las fuentes más ricas de magnesio. Es genial para los músculos, los nervios, el corazón, el sistema inmune, los huesos, y mucho más. Tiene un efecto calmante en el cuerpo y en la mente, reduce el azúcar en la sangre, reduce la presión sanguínea, y relaja los músculos. El magnesio es necesario para cientos de funciones biológicas en el cuerpo. Es de hecho la principal deficiencia mineral en la mayoría de las personas.

El chocolate también contiene serotonina, que actúa como anti-depresivo, estimulando la liberación de endorfinas, lo que hace al chocolate una delicia satisfactoria para tu cuerpo y tu mente. También tiene una cantidad de otros saludables nutrientes, incluyendo potasio, y vitaminas B1, B2, D, y E. Siempre busca un chocolate negro o amargo que tenga 60%-70% de cacao o más. ¡Darte el gusto con este chocolate de vez en cuando te ayudará a evitar sentir privación!

Ingredientes

- 1 taza de nueces crudas
- 4-5 dátiles sin semilla
- ¼ taza de leche de coco de lata, entera en grasas, sin endulzar
- 4 cucharadas de chocolate en polvo sin endulzar
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza aproximadamente de coco rallado, sin endulzar

Preparación

Licua todos los ingredientes (salvo el coco rallado) en la procesadora. Refrigerar hasta que esté frío. Modela bolitas, y pásalas por el coco rallado. Conserva en el refrigerador en un contenedor cubierto.

Sirve unas 12-15 trufas.



'Helado' De Almendra Y Aguacate



OK, probablemente no hayas pensado antes en usar aguacate para preparar un helado so, pero de hecho los aguacates tienen un sabor tan suave que se integran a la perfección con los demás ingredientes, y la profundidad que los aguacates le dan a este postre formará una perfecta textura cremosa. Los aguacates de hecho son uno de los más versátiles alimentos que puedes usar para sumar textura y enriquecer casi cualquier receta.

Los aguacates contienen numerosos beneficios para la salud y para la quema de grasas. Además de ser sanos para tu corazón, también tienen grasas monoinsaturadas, potasio, vitamina E, vitaminas B y fibra, además de ácido oleico. Los aguacates también tienen una sustancia llamada glutatión, que es uno de los más poderosos antioxidantes que puedes comer. Los aguacates también tienen los antioxidantes luteína y zeaxantina, que son buenos para los ojos y para la piel.

Todos estos nutrientes significan que los aguacates ayudan a reducir la presión sanguínea, el colesterol, y mantienen estable el azúcar en la sangre. Sus poderosos antioxidantes sirven como armas no sólo para prevenir, sino también para eliminar las células cancerígenas. Los aguacates son definitivamente mi alimento saludable y quemador de grasas favorito.

Ingredientes

- 1 aguacate grande o 2 aguacates pequeños, maduros
- 1 taza de leche o leche de almendra crudas
- 2/3 taza de leche de coco de lata, sin endulzar (con todas sus grasas), o crema láctea cruda
- Stevia, al gusto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla (opcional)
- ½ taza de almendras tostadas picadas

Preparación

Haz un puré con todos los ingredientes, salvo las almendras, en la procesadora. Agrega las almendras, mezcla, y vuelca la preparación en una bandeja para cubos de hielo. Congela por unas 4 horas o más, o pon en la máquina para hacer helados y sigue las instrucciones del fabricante. Si usas la bandeja para hielos, retírala del congelador 15-20 minutos antes de servir, y reduce a puré con la procesadora justo antes de servir.

