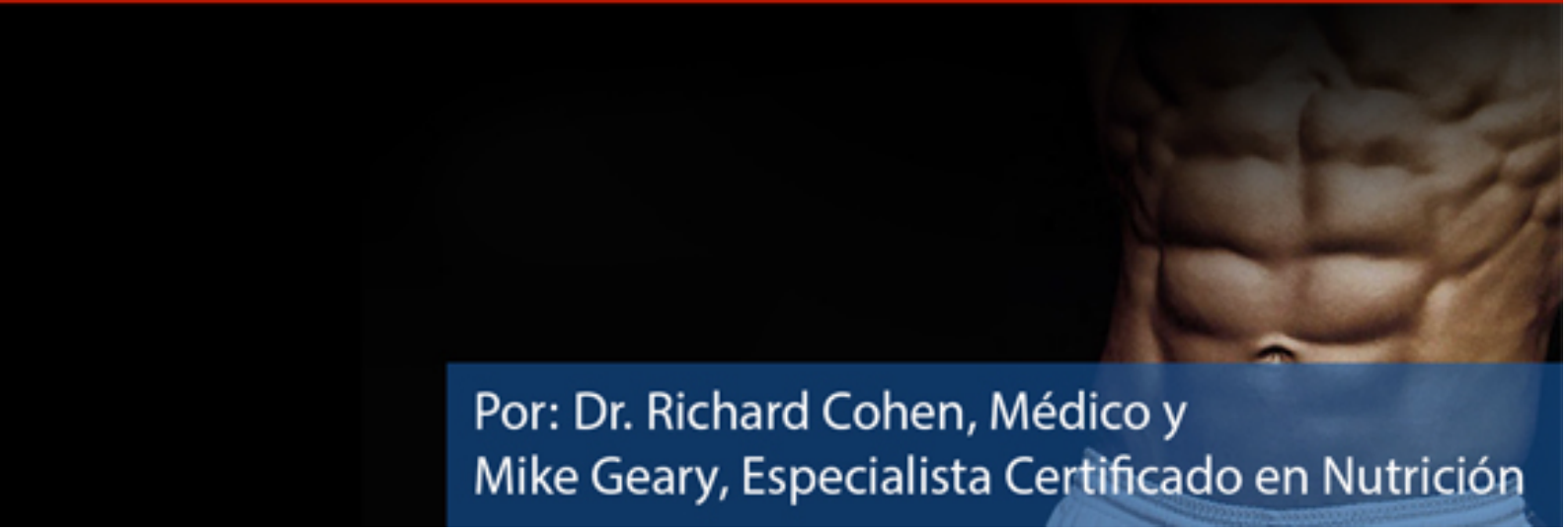


A photograph of a young couple smiling and embracing outdoors. The woman has blonde hair and is wearing a pink shirt, while the man has dark hair and is wearing a blue shirt. They are both looking towards the right side of the frame.

LA VERDAD SOBRE LA TESTOSTERONA

Recetas Que ELEVAN La Libido

A close-up photograph of a man's muscular torso, showing his abdominal muscles and chest. He is wearing a blue shirt.

Por: Dr. Richard Cohen, Médico y
Mike Geary, Especialista Certificado en Nutrición

El Libro De Recetas Que Elevan La Libido

Por: Mike Geary, Especialista Certificado En Nutrición, Autor De Best Sellers , Fundador de www.ElHalconDeLaSalud.com

DISCLAIMER: La información provista en este ebook y por esta compañía no sustituyen la consulta frente a frente con tu doctor, ni deberían ser consideradas como un consejo médico individual. Si la condición persiste, por favor ponte en contacto con tu médico.

Este libro sólo tiene propósitos de información personal. Este libro no debe ser considerado como una prescripción ni una práctica de medicina. Tampoco debe comprenderse este libro como una especificación de una cura para ningún tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre debes consultar con un profesional de la salud licenciado y competente para tomar cualquier decisión en relación a tu salud.

Los autores de este libro han hecho esfuerzos razonables para incluir información precisa y actualizada en este libro, pero no hacen representación, garantía ni aseguran de manera alguna la precisión, adecuación o exhaustividad de la información provista. Los autores de este libro no deben ser considerados responsables por cualquier daño o lesión resultante de tu acceso o incapacidad de acceso a este libro, o por tu confianza respecto de la información provista en este libro.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transcrita, almacenada en ningún dispositivo ni traducida a ningún idioma, de ninguna manera, con el previo permiso por escrito del autor.

Índice de Contenidos

Presentando La Raíz Maca	6
Usando Las Recetas De Este Libro	9
Recetas	11
Castañas Asadas Con Mantequilla De Maca.....	11
Bistec De Solomillo Con Romero & Vinagre Balsámico	12
Manzanas Especiadas Estofadas Con Kéfir De Coco.....	13
Filete Con Salsa De Miel, Maca & Mostaza	14
Pan De Banana Que Eleva La Libido	15
Chocolate Con Arándanos Frescos & Pistachos	16
Amantes Del Chocolate	17
Filete De Flanco Sellado En Sartén Con Setas A La Maca	18
Batido De Banana, Lúcumo & Cáñamo	19
Malteada Cremosa De Vainilla	19
Pudín De Chía & Maca	20
Batido De Café & Chocolate	21
Chuletas De Cordero Con Puré De Chirivías & Salsa De Cebolla Morada	22
Granola De Los Buenos Días	23
Kéfir De Coco Con Miel	24
Galletas De Coco & Banana	24
Pechugas De Pollo Especiadas, Grilladas	25
Hombrecillos De Jengibre	26
Bolas De Chocolate Afrodisíacas	27
Pollo Con Maca & Limón	28
Helado De Sandía & Vainilla Con Maca	29
Pollo Desmenuzado Con Piñones, Maca & Tocino	30
Pollo Con Pesto & Maca, Con Col Morada	31
Té Chai Con Maca	32
Goulash De Carne	33
Chips De Loto Con Sales Maca	34
Dip o Untable De Pimiento & Oliva	34
Boloñesa De Carne	35
Carne Salada Con Verdes	36
Sopa De Calabaza	37
Aguamiel De Ortiga & Vino De Ortiga	38

Vino De Ortiga	40
Vino De Ortiga	40
Aguamiel De Ortiga	41
Hierba De Cabra En Celo (Epidemium)	42
Té De Hierba De Cabra En Celo	43
Té De Hierba De Cabra En Celo, Hinojo & Regaliz	43
Té De Bálsamo De Limón, Flor De Jasmín & Hierba De Cabra En Celo	44
Té De Lavanda, Grama & Hierba De Cabra En Celo	44
Grano De Terciopelo (¿La Siguiente Tendencia En Súperalimentos?)	45
Té De Grano De Terciopelo	46
Batido Espeso De Grano De Terciopelo	47
Batido De Chocolate Y Grano De Terciopelo	47
Jugo De Jengibre, Zanahoria & Grano De Terciopelo	48
Polen De Pino: El Impulsor Natural De La Testosterona	49
Granola De Macademias & Granos De Cacao	51
Granola Crocante De Frutos Secos Con Polen De Pino	52
Jugo Fresco De Naranjas & Zanahorias Con Tintura De Polen De Pino	53
Batido De Bayas & Coco	53
Vinagreta Con Polen De Pino	54
Ensalada Griega Apta Paleo	54
Biografía De Mike Geary	55

¡Aquí está!

El libro de recetas que casi todo seguidor de Paleo (y los no Paleo también) ha estado esperando...

Un libro de cocina que tiene las recetas que te ayudarán a impulsar tu libido naturalmente, ¡sin tener que tomar suplemento alguno!

Y no sólo eso, sino que también es una solución para crear recetas que sacudirán tu mente, ¡y también tus papilas gustativas! No literalmente, por supuesto. Los sabores de estas recetas serán algo que podrás disfrutar una y otra vez, y sus efectos positivos en tu vida sexual ciertamente son un beneficio adicional.

Si eres como la mayoría de las personas, tomar píldoras y recordar hacerlo no es lo más placentero de tu día. Es probable que tomes suplementos regularmente, probablemente aceite de pescado o algún suplemento de verdes, quizás incluso suplementos que te ayuden en la recuperación por los ejercicios como los BCAA y L-Glutamina. ¡El beneficio de tener que evitar tomar más suplementos ciertamente hará que elevar tu libido sea aún más fácil!

Comencemos.

No es mi intención aburrirte con las mismas cosas que has oído una y otra vez. Pero es de gran importancia que comprendas que una reducción de tu libido puede ser una señal de problemas de salud que necesitan de atención y no de suplementación. Si no logras excitarte sin tomar algún suplemento, entonces esa es una clara señal de que debes ver a alguien que te ayude a conocer la causa probable, que a menudo se desprende de desequilibrios hormonales que, si no atiendes, pueden resultar en problemas de salud más serios, que van más allá de no poder disfrutar de tu vida sexual.

Tomar suplementos o mejorar las recetas incluyendo alimentos que eleven tu libido es algo que sólo deberías hacer si quieres disfrutar de un estado de tu apetito sexual mayor del que tienes ahora.

Dicho eso, uno de los alimentos mejoradores de la libido de este libro es la Maca, y abajo veremos más información sobre este súperalimento que es conocido por ayudar a sustentar el equilibrio de las hormonas. Una vez más: no uses este libro como una forma de tratamiento para problemas sexuales que puedas tener (o problemas en tus relaciones, para el caso), pues no ha sido diseñado como una solución a un problema de ninguna manera.

Claro que si quieres elevar tu libido, el mejor lugar para comenzar es mejorar tu dieta y asegurarte de hacer ejercicios regularmente. Esto te asegurará de equilibrar tus hormonas. Consumir los alimentos incorrectos puede causar terribles desequilibrios en tus niveles hormonales. Seguir la dieta paleo es una de las mejores recomendaciones, pues evita los alimentos no naturales como los granos, los lácteos, y los azúcares y alimentos procesados. Con ello, en este libro verás todas recetas aptas Paleo.

El ejercicio también es importante y su falta, junto a la adición de grasas corporales, puede contribuir a una reducción en la libido. Tanto la dieta como el ejercicio son las áreas primarias donde debes buscar la solución, para saber por qué tu libido está baja.

Presentando La Raíz Maca

Si no habías oído sobre la raíz maca, entonces te alegrará saber que también es conocida como "el Viagra de la Naturaleza". Eso puede explicar bastante sobre su capacidad de ayudar a elevar naturalmente la libido, pero los beneficios de la raíz Maca son aún mayores, y más diversos. La Maca es un súperalimento. Los súperalimentos reciben ese nombre por ser increíblemente densos en nutrientes, y estar repletos de tantos nutrientes como sea posible para que tu cuerpo pueda prosperar.

Por ser tan saludable y beneficioso, el polvo de raíz de Maca es uno de los más populares suplementos de salud del mercado, y en países del mundo entero. La investigación sobre los beneficios de la raíz de Maca han demostrado algunos hechos sorprendentes. Sin embargo, la introducción en este libro será corta.

Entonces, ¿qué es la Maca? – La Maca es una planta de raíz que ha sido consumida literalmente por miles de años con propósitos medicinales y por sus beneficios a la salud sexual por los nativos peruanos. La Maca es una raíz que prospera a grandes alturas, en las montañas. Tiene numerosas cualidades para la salud, y está repleta de bondades. Como vimos, se la conoce como el Viagra de la Naturaleza, y como probablemente imaginarás tiene muchos beneficios a la salud sexual tanto en hombres como en mujeres.

Aumenta la energía – Un muy popular beneficio asociado a la raíz Maca es que ha probado elevar las reservas y la producción de la energía natural en el cuerpo humano. Los estudios han revelado que en tan sólo dos días de consumo de Maca, los niveles de energía natural y de vigor aumentan notablemente. Las personas que sufran de una falta de energía y motivación recibirán un impulso energético natural, mucho más seguro que la cafeína, usando Maca.

Mejora la salud y el bienestar general – Otro fantástico beneficio de la Maca es que ayuda a mejorar la salud y el bienestar generales, en una variedad de maneras. Para comenzar, ya que la Maca es tan densa en nutrientes, está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes. Es una genial fuente del mineral Hierro, que es muy beneficioso para la sangre y tiene un rol fundamental en la producción de hemoglobina y glóbulos rojos. Esto a su vez previene la anemia y fortalece el sistema cardiovascular.

Al estar llena de vitaminas y antioxidantes, el sistema inmune también se beneficia porque el sistema inmune prospera en la presencia de estos nutrientes. El sistema inmune es la defensa natural de tu cuerpo contra las enfermedades, así que naturalmente un sistema inmune fuerte le dará más salud a la persona, haciéndola menos probable de tener malestares.

Mejora la fertilidad – Las personas que busquen aumentar sus chances de tener un bebé a menudo consumen Maca, y se ha demostrado que ayuda a mejorar los niveles naturales de fertilidad en hombres como también en mujeres. En los hombres, el consumo de Maca natural ha probado mejorar la calidad del semen, el volumen del semen, su movilidad, y naturalmente también el conteo de espermatozoides.

Mejora el humor de las mujeres durante y después de la menopausia – Atravesar la menopausia no es una experiencia placentera para las mujeres, y esa es otra razón por la que las mujeres menopáusicas y post menopáusicas suelen usar suplementos de Maca para ayudarles a lidiar con esta condición. Los estudios han hallado

que la Maca puede ayudar a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad en las mujeres menopáusicas y post menopáusicas. También ayuda a reducir los sofocos, las sudoraciones nocturnas, las alteraciones del sueño y otros síntomas comunes asociados a la menopausia. La Maca también ha probado reducir los calambres menstruales y los cambios de humor en las mujeres durante su período.

Es genial para la piel – Ya que la Maca está repleta de vitaminas, minerales y antioxidantes saludables, la piel también se beneficia viéndose más tersa, más suave y más saludable que nunca. La Maca también ayuda a reducir las manchas y marcas en la piel, nutriéndola, mejorando la síntesis del colágeno, y haciéndola ver más firme, llena, radiante y saludable.

Mejora la función y la capacidad cerebral – La raíz Maca no sólo puede crear energía física, sino que también puede elevar la salud y la energía mental. La Maca ha probado mejorar la capacidad y la función cerebral, elevar la memoria y los tiempos de reacción, y mejora la salud mental en general.

Un estudio publicado en BMC Medicina Complementaria Y Alternativa analizó los efectos del extracto natural de Maca en ratas, monitoreando su función cognitiva y niveles de depresión. Las ratas fueron sometidas a diferentes análisis que indicaban diversas actividades cognitivas, y se halló que los síntomas de depresión se redujeron mucho. No sólo eso, sino que la Maca negra probó un mayor aumento de la función cognitiva y una mejora en el aprendizaje. También probó ser potencialmente de ayuda en la reducción de la probabilidad de enfermedades degenerativas como Alzheimer y Parkinson.

Equilibra las hormonas – Un estudio publicado en el Diario Internacional de Ciencia Biomédica notó que la Maca podría tener potenciales cualidades anti-depresivas en ratas. Es interesante que se las sedó ligeramente, pero sus funciones cognitivas se mantuvieron agudas y no afectadas. Los científicos lo atribuyen a que la Maca tiene un efecto equilibrador en los niveles de las hormonas sexuales. Notaron que las ratas a las que se les dio Maca tuvieron menores niveles de adrenalina y cortisol, y ambos han sido relacionados con el aumento del estrés.

En recientes estudios se halló que la maca puede elevar y estabilizar las hormonas en las mujeres, especialmente el estrógeno. Los científicos hallaron que la Maca puede estimular la producción de estrógeno, reduciendo los síntomas de la menopausia y reduciendo las hormonas estimuladoras de folículos. En los hombres, la Maca pudo aumentar el conteo natural de espermatozoides en tan sólo 1 - 3 días.

Eleva el sistema inmune – Nuestro sistema inmune nos ayuda a protegernos de la enfermedad, y es el mecanismo de defensas natural de nuestro cuerpo. Por ello, cuanto más fuerte es el sistema inmune de una persona, más saludable será esta. Eso significa que será menos probable que sufras de enfermedades comunes como el resfrío y la gripe, y si lo haces podrás recuperarte mucho más rápido, sin sentirte tan enfermo como alguien con un sistema inmune débil lo haría.

¿Y qué tiene que ver esto con la Maca? Bien, es simple. El sistema inmune prospera en presencia de vitaminas, minerales y antioxidantes, así que cuantos más consumas, más fuerte se hará tu sistema inmune. La Maca es un ingrediente increíblemente denso en nutrientes que está repleto de nutrientes beneficiosos que fortalecen e impulsan al sistema inmune. Y no sólo eso, sino que sus potentes antioxidantes también ayudan a proteger de

una variedad de cánceres. Cuando las toxinas y los radicales libres entran a nuestros cuerpos, ya sea por la contaminación del aire o por las bebidas y alimentos que consumimos, pueden atacar a nuestro cuerpo a nivel celular, atacando a nuestras células y haciendo que las moléculas de oxígeno se unan a ellos, lo que se convierte en oxidación. La oxidación puede hacer que nuestras células muten y se vuelvan cancerígenas, poniéndonos a riesgo más adelante.

Reduce la presión sanguínea – La hipertensión (alta presión sanguínea) es una de las principales causas de muerte en el mundo moderno, y además también ha sido relacionada con una variedad de serias condiciones de salud incluyendo paros, falla renal, y ataques cardíacos. Los estudios han hallado que las personas que consumen regularmente Maca o sus suplementos tienen menos probabilidad de tener niveles anormales de presión sanguínea. Una razón de esto es que es rica en potasio, un mineral que en muchas ocasiones ha prevenido la alta presión sanguínea, reduciendo sus niveles.

Otra manera en la que la Maca reduce la presión es por sus compuestos fenólicos, que inhiben las enzimas que contribuyen a la hipertensión. En términos más simples, la maca puede reducir la presión sanguínea y prevenir que las enzimas del cuerpo vuelvan a subirla.

Fortalece los huesos y puede ayudar a prevenir la osteoporosis – Los suplementos de Maca también han probado ser beneficiosos para la salud de los huesos, particularmente para la protección contra la osteoporosis. Al envejecer, nuestros huesos se hacen más débiles cada año. Los expertos relacionan la menopausia y la andropausia (la menopausia masculina) con el aumento de la ruptura de los huesos. Los huesos sólo pueden hacerse más fuertes y crecer si uno nuevo sustituye a uno viejo. Cuando el hueso deja de crecer y ya no puede sustituirse, el resultado es la osteoporosis. Para tener huesos fuertes y saludables es vital tener calcio y minerales.

Las causas principales de los huesos quebradizos incluyen no consumir suficiente calcio, tener bajos niveles de testosterona los hombres, y tener bajos niveles de estrógeno las mujeres. La Maca es ideal para fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis porque eleva el estrógeno en las mujeres, los niveles de testosterona en los hombres, es un adaptógeno natural, es rico en calcio y también en otras vitaminas y minerales que ayudan a la absorción de calcio en el cuerpo.

Es rica en minerales – La Maca es increíblemente rica en minerales, siendo los cuatro principales:

- Calcio
- Zinc
- Magnesio
- Hierro

El calcio fortalece los huesos y los dientes, mientras que el zinc también ayuda a fortalecer al sistema inmune y ayuda a aumentar la testosterona y la libido. El magnesio tiene un rol muy importante en la salud de los huesos y en la salud cardiovascular también. El hierro es esencial para la sangre elevando el conteo de glóbulos y la producción de hemoglobina, que es la responsable por los niveles de oxígeno en la sangre. Hay muchos otros minerales presentes en la Maca, pero los mencionados son considerados los más potentes.

¡Ahora vamos a la parte que estás esperando leer!

Aumenta los niveles de libido natural y tu función sexual – El gran beneficio de la Maca es el de elevar los niveles naturales de libido y también mejorar la función sexual, particularmente en los hombres.

La Maca actúa como un elevador natural de la testosterona, que es la hormona predominante masculina responsable de la función sexual. Numerosos estudios conducidos en animales y en humanos han demostrado que la Maca podría actuar como elevador natural de la libido, y elevar el deseo sexual en hombres y en mujeres.

En lo que respecta a la función sexual, la Maca podría ayudar a promover erecciones más fuertes y resistentes gracias a sus propiedades naturales como vasodilatadora (dilatadora de los vasos sanguíneos), lo que permite que más sangre viaje hacia ellos. Cuanta más sangre llegue a los tejidos eréctiles en los genitales masculinos, más fuertes y resistentes serán las erecciones.

La Maca ha sido exitosa en el tratamiento de una variedad de disfunciones eréctiles en hombres de todas las edades, formas y tamaños. De hecho, en lo que respecta a los numerosos beneficios a la salud de los suplementos de Maca, muchos consideran el hecho de su efectividad en el tratamiento de la disfunción eréctil como uno de sus usos más efectivos y fuertes.

En lo que respecta a la libido, los suplementos de Maca pueden estimular la producción natural de hormonas en el cuerpo, como la testosterona de la que ya hablamos antes, que puede llevar a un incremento en la excitación y el apetito sexual.

Usando Las Recetas De Este Libro

La Maca es el ingrediente primario en las recetas de este libro, ¡pues sus propiedades elevadoras de la libido no tienen igual! Sin embargo, es extremadamente importante que **no** seas bobo y sobre-dosifiques tu consumo de Maca.

Si vas a consumir Maca en cápsulas, probablemente verás que la recomendación es de 1 a 4 cápsulas por día (dependiendo de su tamaño), y esto significa que se recomienda comenzar el consumo con 1 cápsula al día, e ir aumentando la dosis dependiendo de cómo te sientas.

Dependiendo de la marca de polvo de Maca que compres, normalmente unas 4 cápsulas equivaldrán a una cucharadita de polvo. Es importante que sepas esto, pues no quiero que te excedas en los ingredientes de estas recetas. Si vas a consumir Maca en polvo querrás comenzar con una pequeña cantidad (quizás una pizca). Algunas personas sienten molestias en el estómago al comenzar a tomar Maca en polvo, probablemente debido a comenzar con dosis demasiado elevadas al principio. Comienza con una dosis pequeña, probablemente sea todo lo que necesites para elevar tu libido.

No todas las recetas de este libro se enfocan en el uso de la Maca en polvo como ingrediente mejorador de la libido. Como muchos saben, otros ingredientes como el cacao en polvo y la albahaca también elevan la libido. Están al final de la lista, pero este libro se enfoca en los ingredientes que eleven rápidamente la libido como la Maca, que en tan sólo uno o dos días (o quizás más, dependiendo de si tienes un desequilibrio hormonal con el que te ayude la Maca, o si simplemente respondes a su consumo, e incluso si tu respuesta a la Maca es más lenta).

Por favor asegúrate de usar la mejor calidad posible de Maca en polvo. La mayoría de los polvos de Maca son de buena calidad, pues actualmente se los obtiene primariamente de los suelos volcánicos del Perú. Pero asegúrate de comprar el de esta procedencia, pues ya que la Maca se populariza como súperalimento es probable que pronto se la cultive en granjas y, con ello, que sus propiedades medicinales sean menores. Si no dientes los beneficios por el consumo regular de polvo de Maca que has comprado, quizás quieras comprar otra marca y ver si hay mejoras.

El beneficio de agregar polvo de Maca a las recetas es que, cuando lo agregas sólo en una pequeña cantidad, en general no percibirás su sabor. Aunque la Maca tiene un sabor maravilloso, similar al del caramelo, y por eso funciona en muchas recetas. Es probable que puedas disfrutar de su sabor en los batidos y los dulces, pero en las recetas con carnes y otras de este libro quizás ni siquiera sientas su sabor. Por eso podrás disfrutar de la Maca en cada una de estas recetas, sea o no que se perciba en ellas su sabor.

El consumo en crudo de Maca en polvo tiene poderosas propiedades, y aunque muchos se conservarán pese a los procesos de cocción con altas temperaturas durante largos tiempos, en las recetas de este libro agregaremos el polvo de Maca cuando la temperatura de las comidas esté disminuyendo y el proceso de cocción ya se haya completado. Quizás quieras probar con usar Maca durante las cocciones largas, aunque los beneficios se notarán al agregarla sólo en tiempos cortos como verás en las preparaciones de estas recetas. De cualquier modo considera que el sabor de la Maca no se percibirá en la mayoría, así que siéntete libre de sólo seguir las instrucciones de estas recetas y del uso de la Maca tal y como se lo describe aquí.

Raíz Fresca De Maca

La raíz fresca de Maca puede ser difícil de conseguir. Quizás tengas suerte y la encuentres en el mercado y, si es el caso, probablemente ya sepas cómo cocinarla y prepararla. Si no es así, pregúntale a quien te la venda pues en Internet no hay demasiada información al respecto (¡por eso es difícil de conseguir, o al menos era así al momento de escribir este libro!). Asegúrate de verificar la frescura de la raíz de Maca, y también averigua sobre su procedencia antes de comprarla.

Recetas

Castañas Asadas Con Mantequilla De Maca

Quizás no pienses que la mantequilla tenga relación con tu libido, pero es todo lo contrario. La mantequilla de vacas de pastura es rica en CLA (Ácido Conjugado Linoleico), que le ayuda al cuerpo a regular los niveles de estrógeno y de testosterona. Además, la producción de testosterona en el cuerpo requiere de vitamina A, ¡que abunda en la mantequilla de pastura!

Hace 500g

Ingredientes

500g de castañas
4 cucharadas de mantequilla de pastura
1 cucharada de polvo de Maca

Preparación



Rebana cada castaña a un lado, rompiendo la piel, usando un cuchillo afilado.

Para asar las castañas al fuego, ponlas sin tocar las llamas a fuego indirecto, de lo contrario se quemarían. Déjalas cocinarse por 15-20 minutos y luego retíralas del calor, dejándolas enfriar lo suficiente para tocarlas.

Para cocinar en el horno, precalienta un horno con aire caliente a 180°C/350°F.

Pon las castañas en un molde y llévalas al horno por 25-35 minutos o hasta que la piel comience a romperse y la carne de las castañas esté tierna. Déjalas enfriar lo suficiente para poder tocarlas.

Mientras tanto, mezcla la mantequilla y el polvo de Maca.

Pela y descarta las pieles de las castañas, las de afuera y también las de adentro, de color blanco. Usa un cuchillo de mantequilla para untarlas con un poco de la mezcla de mantequilla, y sirve.

Bistec De Solomillo Con Romero & Vinagre Balsámico

Sirve 2

Ingredientes

2 bistecs de solomillo
¼ taza de hojas de romero
½ taza de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre balsámico
1 batata mediana o pequeña, picada
1 cucharada de mantequilla de pastura
1 cucharadita de polvo de Maca



Preparación

Pon el romero, el aceite de oliva y el vinagre balsámico en un bol, y mezcla bien.

Pon la carne en un plato y báñala con la mezcla de romero. Llévala al refrigerador por toda la noche para que se marine.

Calienta a fuego medio-alto una sartén, y ya caliente pon dentro los bistecs junto con el aceite de la marinada. Cocina por 6-8 minutos de ambos lados, o al punto de cocción deseado.

Mientras tanto, pon la batata en una olla con agua hirviendo y cocina por 10-15 minutos o hasta que estén blandas, escúrrelas y agrégales la mantequilla y el polvo de Maca. Písalas con un tenedor para hacer un puré.

Sirve los bistecs con un acompañamiento de puré de batata.

Manzanas Especiadas Estofadas Con Kéfir De Coco

Al preparar esta receta es buena idea hacer una gran cantidad. La razón es que lleva algún tiempo cocinarla, y no querrás estar tanto tiempo cocinándolas si hicieras pequeñas cantidades.

Puedes disfrutar de esta receta en muchas maneras. Sírvela con kéfir de coco o con natillas caseras. También puedes disfrutarla con granola casera, blanda o crocante. Si haces tus propios panificados sin usar harinas con gluten, entonces considera hacer un pastel de manzanas usando estas manzanas estofadas. Si no logras comerlas a tiempo, congélalas en tandas y vuelve a descongelarlas cuando estés listo para disfrutarlas.

Hace unas 6 tazas

Ingredientes

10 manzanas orgánicas, descorazonadas y picadas
1 cucharada de Stevia en polvo
1 cucharada de canela molida
½ cucharada de nuez moscada molida
½ cucharada de jengibre molido
½ cucharadita de pimienta de cayena
10 vainas de cardamomo
1½ cucharadas de Maca en polvo
Kéfir, para servir



Preparación

Pon las manzanas picadas, la Stevia, la canela, la nuez moscada, el jengibre, la pimienta de cayena y las vainas de cardamomo en una olla caliente a fuego medio-bajo. Agrega suficiente agua para cubrir la base de la olla.

Lleva a un hervor suave, y cubre. Déjalas cocinar por 60-90 minutos, o hasta que las manzanas estén bien blandas. Prueba de sabor, y agrega más Stevia si las prefieres más dulces. Deja enfriar levemente, retira el cardamomo y añade el polvo de Maca.

Sirve calientes o frías, con una cucharada de kéfir de coco.

Filete Con Salsa De Miel, Maca & Mostaza

Sirve 2

Ingredientes

2 filetes (de flanco, de falda, etc)
3 cucharadas de ghi (mantequilla clarificada)
½ taza de mostaza de Dijon
½ taza de miel
¼ taza de agua
2 cucharaditas de polvo de Maca
Una pizca de pimienta negra recién molida

Ensalada

1 taza de perejil finamente picado
¼ taza de hojas de menta finamente picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
8 tomates cherry rebanados finamente
½ taza de piñones
1 taza de semillas de cáñamo / corazones de cáñamo



Preparación

Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega el ghi. Cuando se derrita, pon los filetes y cocínalos por 6-8 minutos de cada lado o al punto de cocción deseado.

En una olla pequeña caliente a fuego bajo pon la mostaza de Dijon, la miel, el agua, el polvo de Maca y la pimienta. Deja que cocine en un hervor suave hasta que la salsa espese.

Mientras tanto, pon los ingredientes de la ensalada en un bol, y mezcla bien.

Sirve los filetes con una buena porción de salsa y un acompañamiento de ensalada.

Pan De Banana Que Eleva La Libido

Todos aman un rico pan de banana - y podrás prepararlo con esta receta (puedes hacer un pan o una hogaza, usando distintos moldes para hornear). Es una receta de la que todos podrán disfrutar, ¡y la haremos incluso mejor con un toque de Maca y sirviéndolo untado con mantequilla de pastura en una fresca tarde de invierno!

Hace 1 hogaza

Ingredientes

3 bananas maduras
4 huevos medianos, separados
2 cucharadas de miel
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cdita. de esencia natural de vainilla
1 taza de harina de almendras
1 cucharadita de semillas de chía
1½ cucharadita de canela molida
1 cucharada de Maca en polvo



Preparación

Precalienta un horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara un molde con papel antiadherente.

Pon las bananas en un bol, y písalas con un tenedor.

Pon las yemas de huevo, la miel, el aceite de oliva y la esencia de vainilla en otro bol, y bate con un tenedor para integrar. Añade las bananas pisadas en puré, la harina de almendras, las semillas de chía y el polvo de Maca, y mezcla para integrar bien.

En otro bol pon las claras de huevo y bátelas con batidor eléctrico hasta lograr el punto nieve blando. Añade un tercio a la mezcla de bananas, e integra usando una espátula plástica. Ya integrada añade el resto e integra la preparación de bananas con las claras batidas.

Vierte la mezcla en el molde preparado, y llévalo al horno por 20-25 minutos o hasta que se cocine bien - al pincharlo al centro con un palillo de madera, este debe salir limpio.

Sirve una rebanada sola o untada con mantequilla de pastura.

Chocolate Con Arándanos Frescos & Pistachos

El cacao es bien conocido por sus propiedades afrodisíacas y, combinándolo con la Maca, tendrás un postre maravilloso para compartir con tu pareja. Agrégale un toque especial con moras, frambuesas o cualquier otra baya y fruto seco que tengas a mano (no sólo arándanos y pistachos, como verás en esta receta) y lograrás un maravilloso postre ¡que es una delicia como nunca antes habías disfrutado!

Sirve 10-12

Ingredientes

2 tazas de mantequilla de cacao
2 tazas de cacao en polvo
1 cucharada de miel
2 cucharadas de polvo de Maca
 $\frac{2}{3}$ taza de pistachos
1 taza de moras, arándanos u otra baya fresca
o congelada, yogur congelado, o kéfir de coco
(opcional)



Preparación

Derrite la mantequilla de cacao en una sartén a fuego bajo. Retira del calor y deja entibiar un poco. Agrega el cacao en polvo, la miel y el polvo de Maca, y usa una licuadora para integrar muy bien.

Espolvorea los pistachos en la base de un molde o de un contenedor plástico preparados con papel de hornear. Pon las bayas congeladas por encima de los pistachos, y vierte el chocolate por encima. Cubre el molde o el contenedor y lleva al refrigerador por 2-3 horas, o hasta que endurezca.

Cuando estés listo para servirlo, usa un cuchillo afilado para romper el chocolate en trozos y sirve acompañando con una cucharada de yogur o de kéfir, si quieres. Las bayas se habrán descongelado y quedarán húmedas y adorables junto al chocolate. Consume en pocos días, pues las bayas no suelen mantenerse por demasiado tiempo.

Amantes Del Chocolate

Esta es una receta de chocolate que evita los azúcares procesados y los conservantes presentes en el chocolate que compras en la tienda, que inevitablemente tendrán un rol perjudicial para tu libido. Puedes usar esta receta como base para hacer otras ideas de chocolates que puedas tener, no te limites a solamente agregarle frutos secos o frutas secas.

Sirve 4-6

Ingredientes

¼ taza de aceite de coco fundido
¼ taza de mantequilla de cacao
¼ taza de cacao en polvo
2 cucharadas de polvo de algarroba
2 cucharadas de polvo de Maca
Una pizca de canela molida
Una pizca de pimienta de cayena
16 gotas de Stevia

Preparación

Calienta el aceite de coco y la mantequilla de cacao en una olla pequeña, a fuego bajo. Retira del calor y deja entibiar levemente. Añade el cacao en polvo, el polvo de algarroba, el polvo de Maca, la canela, la pimienta de cayena y la Stevia, y usa una procesadora de mano para integrar todo.

Pon el chocolate en un molde con bordes preparado con papel de hornear. Lleva al refrigerador por 2-3 horas, o hasta que endurezca.

Cuando vayas a servir, usa un cuchillo afilado para romper el chocolate en trozos.

Filete De Flanco Sellado En Sartén Con Setas A La Maca

Sirve 2

Ingredientes

2 filetes de flanco, marcados (con cortes) por ambos lados
2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de granos partidos de pimienta negra
2 cucharadas de mantequilla de pastura
1 taza de setas (hongos), rebanadas
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de polvo de Maca
1 pequeño puñado de perejil picado

Preparación

Frota los filetes con el aceite de oliva y la pimienta.

Calienta una sartén a fuego medio-alto y sella los filetes por 3-4 minutos de cada lado, para punto de cocción medio, o cocina al punto deseado. Déjalos descansar 2 minutos y luego rebánalos en finas tiras.

Vuelve a calentar la misma sartén y saltea las setas y el ajo por 3-5 minutos, o hasta que estén blandas. Añade el polvo de Maca y el perejil.

Sirve la carne rebanada con una porción de setas salteadas.

Batido De Banana, Lúcumá & Cáñamo

Si hay una receta que te de un buen impulso por las mañanas, es esta. pero no muchas personas gustan de los batidos o de los licuados por la mañana. Si eres una de esas personas, considera usar los ingredientes de esta receta para hacer una comida que puedas masticar en lugar de beber. Rebana una banana, espolvoréala con semillas de cáñamo, canela, polvo de lúcumá y polvo de Maca. Esta receta es una fantástica combinación de nutrientes esenciales para la mañana: carbohidratos, proteínas de las semillas de cáñamo, una pizca de canela para reducir los niveles de insulina, y por supuesto todos los beneficios que ya conoces de la Maca.

Sirve 2

Ingredientes

2 bananas medianas
1 taza de agua
 $\frac{1}{3}$ taza de crema de coco
 $\frac{1}{2}$ taza de semillas/corazones de cáñamo
2 cucharaditas de polvo de lúcumá
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo de Maca

Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 30-60 segundos para integrar.

Sirve.

Malteada Cremosa De Vainilla

Hay muchos polvos de proteína aptos Paleo en el mercado, que puedes usar en esta receta para hacerla más espesa e, por supuesto, más rica en proteínas, logrando un alimento más balanceado.

Sirve 2

Ingredientes

4 tazas de leche de almendra
8-10 cubos de hielo
2 cucharadita de esencia natural de vainilla (o $1\frac{1}{2}$ medidas de polvo de proteína de vainilla)
2 cucharaditas de Maca en polvo

Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 30-60 segundos para integrar.

Pudín De Chía & Maca

La miel y la Maca podrían considerarse una pareja hecha en el Cielo en lo que respecta a las comidas. Si a tu pareja le encantan las semillas de chía, ¡entonces esta receta también será una pareja hecha en el cielo para ustedes!

Sirve 2

Ingredientes

4 cucharadas de semillas de chía
blanca o negra
1 taza de agua
2 cucharaditas de polvo de Maca
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de semillas de cáñamo
1 cucharadita de pasas / sultanas
1 cucharadita de miel



Preparación

Pon las semillas de chía en un bol con agua y deja reposar por 10 minutos.

Agrega la Maca en polvo a las semillas de chía, y mezcla bien.

Pasa el pudín de chía a un bol de servir, y vierte la leche de coco por encima. Corona con las semillas de cáñamo, las pasas y la miel antes de servir.

Batido De Café & Chocolate

Otra genial manera de comenzar tu día es mezclar el café con ingredientes elevadores de la libido, como el cacao y la Maca. Ya que es frío, es una alternativa al café caliente para refrescar tus mañanas de verano. Para endulzar este batido usa endulzantes naturales como la Stevia en polvo o el xilitol, que no elevan tus niveles de insulina. Pero si no tienes ninguna de esas dos fuentes, sólo usa una pequeña cantidad de miel o de néctar de agave.

Sirve 1

Ingredientes

½ taza de café negro (frío)
½ taza de leche de coco
¼ taza de cubos de hielo
1 cucharadita de cacao en polvo
½ cucharadita de Maca en polvo
1-2 cucharaditas de Stevia en polvo o Xilitol

Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 30-60 segundos, o hasta integrar en una crema espumosa y suave.

Chuletas De Cordero Con Puré De Chirivías & Salsa De Cebolla Morada

Sirve 2

Ingredientes

8 chuletas de cordero, de corte francés
2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa De Cebolla Morada

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas moradas grandes, finamente rebanadas
1 taza de caldo de pollo
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de polvo de Maca

Puré De Chirivías

1 chirivía mediana-grande, picada
¼ taza de crema de coco

Preparación

Pon una sartén profunda al fuego medio y agrega el aceite de oliva y las cebollas moradas. Fríe por 10-12 minutos o hasta dorar las cebollas. Agrega el caldo, el vinagre balsámico y el polvo de Maca. Deja en hervor suave, revolviendo ocasionalmente, por 6-8 minutos o hasta que el líquido se haya reducido y la salsa se haga espesa.

Retira las cebollas de la sartén, límpiala, y regrésala al calor alto. Agrega aceite de oliva y pon las chuletas de cordero. Sella por 3-4 minutos de cada lado, o hasta que el cordero se haya cocido al punto deseado.

Mientras tanto pon la chirivía en una olla de agua caliente y cocínala por 8-10 minutos, o hasta que esté blanda. Escúrrela y písala en puré junto con la crema de coco, usando un tenedor o un pisador de patatas.

Sirve las chuletas de cordero con un acompañamiento de puré de chirivías y bañadas con la salsa de cebollas moradas.



Granola De Los Buenos Días

La granola es un cereal para el desayuno que nunca deja de estar de moda, mucho menos con tanta variedad de opciones. Puedes encontrar recetas de granolas en recetarios, blogs y sitios web, pero no muchas de ellas te darán el beneficio extra que recibirás con el agregado del polvo de Maca.

Sirve 4

Ingredientes

1 taza de harina de almendra
¼ taza de almendras fileteadas
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de sésamo (ajonjolí)
¼ taza de albaricoques (damascos) secos, finamente picados
¼ taza de pasas
1 cucharada de Maca en polvo
Una pizca de canela molida

Preparación

Precalienta el horno con aire caliente a 160°C/325°F y prepara una placa con papel de hornear.

Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla bien. Esparce los ingredientes sobre el papel de hornear, y lleva al horno por 10-15 minutos o hasta que se dore bien, dándole la vuelta y removiendo cada 3-5 minutos para evitar que se queme.

Deja enfriar en el refrigerador antes de servir. Sirve en un cuenco con kéfir de coco o leche de almendra.

Kéfir De Coco Con Miel

Esto no podría hacer más simples tus mañanas.

Desayuno saludable - ¡listo!

Rápido de preparar - ¡listo!

Eleva la libido - ¡listo!

Sirve 2

Ingredientes

2 tazas de kéfir de coco

1 cucharadita de polvo de Maca

2 cucharadas de miel

4 cucharadas de hojuelas de almendra tostadas



Preparación

Pon el kéfir de coco en dos cuencos de postre. Espolvorea con iguales cantidades de polvo de Maca, rocía con la miel, y corona con las hojuelas de almendra tostadas antes de servir.

Galletas De Coco & Banana

¡No hay galletas más fáciles que estas! Usando dos ingredientes principales -el coco y la banana-, el extra de sabor lo reciben de la Maca en polvo y la canela. Haz esta receta sólo una vez para dejarla marcada en tu memoria y querer prepararla una y otra vez, ¡sin la necesidad de leer esta receta!

Hacer 8-10

Ingredientes

1 taza de coco rallado, ligeramente tostado

1 banana grande (muy madura)

2 cucharaditas de Maca en polvo

Una pizca de canela en polvo

Preparación

Precalienta el horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara una placa con papel de hornear.

Pon el coco rallado, la banana, el polvo de Maca y la canela en la procesadora, y pulsa para integrar bien. Pon una cucharada de la mezcla en la bandeja con papel de hornear para hacer cada galleta, dejándoles espacio entre sí para que se expandan en la cocción.

Lleva la placa al horno por 20-25 minutos o hasta que se hayan dorado bien. Deja enfriar antes de servir.

Pechugas De Pollo Especiadas, Grilladas

Sirve 2-4

Ingredientes

2 pechugas de pollo, cortadas en tiras
4 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo, finamente picados o rallados
2 cucharadas de paprika
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de orégano, finamente picado
1 cucharadita de polvo de Maca
½ cucharadita de cúrcuma molida
4 cucharadas de jugo de limón

Un puñado grande de hojas de lechuga

Preparación

Pon todos los ingredientes, salvo el pollo, en un bol y mezcla bien. Agrega las tiras de pollo, y mueve para cubrirlas con las especias.

Cubre el bol y lleva al refrigerador por 1-2 horas o toda la noche, para marinar.

Precalienta la parrilla o la barbacoa a temperatura media-alta.

Pon las tiras de pollo en la parrilla y cocínalas por 6-8 minutos de cada lado, o hasta que el pollo se haya cocinado bien.

Sirve con un acompañamiento de lechuga.

Hombrecillos De Jengibre

Estos no serán los tradicionales hombrecillos de jengibre que ya conoces, ¡sino que son aptos Paleo y más ricos en sus sabores! Es fácil incorporar Maca a esta receta; gracias a las especias y al calor del jengibre, la Maca será un ingrediente silencioso que hará maravillas por tu libido.

Hace 20-24

Ingredientes

10 dátiles Medjool sin carozo
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 cucharaditas de polvo de Maca
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de aceite de coco (líquido)
3 cucharadas de semillas de lino molidas
½ cucharadita de canela molida
una pizca de nuez moscada molida
2½ tazas de harina de almendras

Preparación

Precalienta un horno con aire caliente a 160°C/325°F y prepara una placa con papel de hornear.

Pon todos los ingredientes salvo la harina de almendras en una procesadora, y pulsa para integrar bien. Pasa la mezcla a un bol y añade la harina de almendra. Mezcla bien. Prueba la mezcla y agrega más especias si quieres.

Pon la mezcla de las galletas entre dos piezas de papel antiadherente para hornear, y usa un palote para aplanar la masa a aproximadamente ½ cm de espesor. Usa un cortante con forma de hombrecillo para hacer galletas individuales, y pon los hombrecitos en la placa preparada. Vuelve a unir la masa, estirar y cortar tantas veces como puedas, para hacer más cantidad de galletitas.

Lleva la placa al horno por 10-15 minutos, o hasta que las galletas estén de color dorado oscuro.

Deja enfriar antes de servir.

Bolas De Chocolate Afrodisíacas

¿Tienes prisa? Estas son perfectas para cargar en una bolsa de papel y llevar contigo donde vayas. También considera hacer esta receta en forma de barras, para tener algo diferente.

Hace 8-10

Ingredientes

1 taza de dátiles Medjool sin carozo
 $\frac{1}{3}$ taza de coco rallado
 $\frac{1}{3}$ taza de macademias finamente picadas
 $1\frac{1}{2}$ cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de polvo de Maca
1 cucharadita de esencia natural de vainilla
2 cucharadas de aceite de coco derretido

Preparación

Pon todos los ingredientes en una procesadora y pulsa para integrar. Usando las palmas de tus manos, modela pequeñas bolitas con la mezcla, presionándolas firmemente entre tus manos para que conserven la forma.

Pon las bolas en una placa preparada con papel antiadherente, y lleva al refrigerador por 2-3 horas o hasta que endurezcan.

Sirve.

Pollo Con Maca & Limón

Sirve 2

Ingredientes

2 pechugas de pollo en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, finamente picado
Ralladura fina y jugo de 1 limón
½ taza de pasas / sultanas
1 cucharadita de paprika
1 taza de caldo de pollo o de vegetales
1 cucharada de polvo de Maca
1 puñado de perejil, finamente picado
Sal y pimienta recién molida
¼ taza de piñones



Preparación

Pon una olla al fuego medio, agrega el aceite de oliva y el pollo. Fríe el pollo por 6-8 minutos, o hasta dorar un poco.

Añade el ajo, la ralladura y el jugo de limón, las pasas y la paprika, y revuelve durante 1 minuto. Agrega el caldo y deja cocinar en hervor bajo por 10-12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se haya evaporado. Agrega el polvo de Maca y el perejil, y deja cocinar otros 3-5 minutos. Sazona con sal y pimienta.

Espolvorea con los piñones antes de servir.

Helado De Sandía & Vainilla Con Maca

¡La combinación de la sandía, el coco y la vainilla te asombrará! Y la pequeña cantidad de Maca que agregamos a esta receta no molestará a esta armonía de sabores. Asegúrate de probar la mezcla antes de llevarla al congelador, y no temas agregar más de alguno de los ingredientes para ajustar los sabores a tu preferencia.

Sirve 6-8

Ingredientes

4 tazas de sandía en puré
2 tazas de kéfir de coco (o yogur)
1 cucharadita de polvo de Maca
2 cucharaditas de esencial natural de vainilla

Preparación

Pon todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y pulsa hasta lograr una consistencia suave e integrada. Vuelca la mezcla en un contenedor apto para el congelador, ponle la tapa, y lleva al congelador por 2-3 horas o hasta que se congele. Cada tanto revuelve la mezcla para mantener una consistencia liviana y esponjosa conforme va congelándose.

Sirve 2-3 horas después de que el helado se haya congelado, o después de haberlo dejado toda la noche en el congelador. Cuando vayas a servirlo, déjalo a temperatura de ambiente por 15-20 minutos (dependiendo de la temperatura que haya) para que el helado se ablande un poco.



Pollo Desmenuzado Con Piñones, Maca & Tocino

Sirve 4

Ingredientes

2 pechugas de pollo
6 lonjas de tocino, finamente rebanado
2 cucharadas de aceite de oliva
200g de setas (hongos) botón, finamente rebanados
 $\frac{1}{3}$ taza de piñones
 $\frac{1}{4}$ taza de chirivías finamente picadas
1 cucharadita de paprika
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo de Maca
Un puñado de arvejas o brotes de arvejas

Preparación

Pon una olla a fuego medio y llena con suficiente agua para escalfar las pechugas de pollo. Cuando el agua esté en un hervor suave agrega el pollo y cocina por 6-7 minutos, o hasta que el pollo se note cocido. Retira el pollo de la olla y deja entibiar un poco. Cuando se enfríe lo suficiente para tocarlo, desmenúzalo usando las manos.

Mientras tanto, pon el tocino en una sartén a fuego medio-alto con 1 cucharada de aceite de oliva, hasta dorarlo. Añade las setas y fríe por 2-3 minutos o hasta que las setas estén levemente doradas y tiernas.

Pasa el tocino y las setas a un bol y añade el pollo desmenuzado, los piñones, las chirivías, la paprika, la Maca y las arvejas, junto al resto del aceite de oliva.

Sirve.

Pollo Con Pesto & Maca, Con Col Morada

Sirve 2

Ingredientes

Pesto

1½ taza de nueces
1 taza de albahaca fresca, colmada
1 cucharada de polvo de Maca
½ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
Una pizca de sal marina

2 pechugas de pollo, en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ col morada, rebanada finamente



Preparación

Pon los ingredientes del pesto en una procesadora, y pulsa hasta lograr una consistencia suave.

Pon una olla a fuego medio y añade el aceite de oliva y el pollo. Fríe el pollo por 6-8 minutos o hasta dorar levemente. Agrega el pesto y revuelve para cubrir bien el pollo.

Pon la col morada en un plato, y corona con el pollo al pesto antes de servir.

Té Chai Con Maca

Habiendo tantas especias en un té Chai, ¿cómo podríamos no agregar Maca? No te preocupes, ¡lo haremos fácilmente!

Sirve 1

Ingredientes

2 pizcas de canela molida
Una pizca de clavo en polvo
Una pizca de cardamomo en polvo
Una pizca de pimienta negra
Una pizca de jengibre en polvo
Una pizca de polvo de Maca
1 bolsita de té negro
1 taza de agua hirviendo
½ taza de crema de coco
1 cucharadita de miel o Stevia en polvo

Preparación

Calienta una sartén a fuego medio y pon las especias y el polvo de Maca por 1-2 minutos, o hasta que liberen sus aromas. Retira del calor y pon en una taza junto a la bolsa de té negro. Agrega el agua hirviendo y deja por 2 minutos, luego retira la bolsa de té e integra la crema de coco y la miel antes de servir.

Goulash De Carne

El Goulash es un platillo tradicional alemán y austríaco, que generalmente se sirve con una bola a base de pan hervido (llamado knedle), o a veces con arroz. La elección es tuya si quieres servir con estos acompañamientos para poder aprovechar la salsa del goulash pero, ya que este libro se centra en eliminar los granos de tu dieta para elevar tu libido, no los incluimos en la receta. El goulash puede disfrutarse solo, o con una ensalada fresca como un buen acompañamiento.

Sirve 4

Ingredientes

1kg filete de aguja (u otro similar) en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva
5 cebollas medianas picadas
1 cucharada de semillas de alcaravea
1 cucharadita de hojas de tomillo fresco o seco
¼ cucharadita de cúrcuma molida o cúrcuma fresca rallada
2 cucharadas colmadas de paprika en polvo
1 cucharada de Maca en polvo
Sal y pimienta al gusto



Preparación

Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio y agrega las cebollas. Sofríelas hasta dorar, y luego añade las semillas de alcaravea, el tomillo, la cúrcuma y la paprika y sofríe hasta calentar las especias por 1 minuto. Agrega los cubos de carne a la olla y cocina hasta dorar, y luego agrega suficiente agua para cubrir la carne.

Cubre la olla y cocina en hervor suave por 1-2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna.

Sazona con sal y pimienta antes de servir.

Chips De loto Con Sales maca

¡Todos aman los bocadillos crocantes! La próxima vez que quieras impresionar, sólo prepara esta receta. No uses toda la sal Maca de una vez al espolvorear los chips, pues las raíces de loto varían en tamaño y las cantidades de abajo sólo deberían ser usadas como una guía.

Sirve 2-4

Ingredientes

1 raíz de loto mediana-grande, rebanada en lonjas de ½ cm
4 cucharadas de aceite de coco
3 cucharadas de sal marina molida
1 cucharadita de polvo de Maca

Preparación

Pon el aceite de coco en una sartén y calienta a fuego alto. Agrega de a tandas las rebanadas de loto a la sartén. Cocina por 6-10 minutos o hasta dorar por ambos lados.

Pon los chips de loto en un plato cubierto con una toalla de papel, para quitar el exceso de aceite.

Mezcla la sal marina con el polvo de Maca en un bol, y espolvorea los chips antes de servirlos.

Dip O Untable De Pimiento & Oliva

Esta es una maravillosa receta para cuando no tienes demasiado hambre y sólo quieras comer un bocadillo o algo liviano. Probablemente no puedas saborear la Maca en esta receta, por los sabores prominentes de las olivas y las semillas de girasol. ¡Pero en uno o dos días recordarás que allí estaba!

Sirve 4-6

Ingredientes

1/3 taza de olivas (aceitunas) verdes, sin hueso
2 pimientos rojos/verdes/morrones asados hasta quemar la piel
1/3 taza de semillas de girasol
1 cucharadita de Maca en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de pimienta negra recién molida

Preparación

Pon todos los ingredientes en la procesadora y pulsa hasta lograr una consistencia suave.

Sirve con chips de loto (la receta está arriba), galletas, bastones de vegetales o pan.

Boloñesa De Carne

Esta es otra fantástica receta que puedes usar para elevar tu libido al agregar Maca. No podrás sentir su sabor cuando resalte la maravillosa combinación de la carne, el tomate y las hierbas. Evita servir esta boloñesa con pastas, pues evitar los granos ayudará a elevar tu libido aún más. Opta por puré de batata o una ensalada fresca como acompañamiento. No será una boloñesa para espagueti, ¡sino una mejor boloñesa (elevadora de la libido)!

Sirve 2-4

Ingredientes

1 cucharada de aceite de coco
2 cebollas finamente picadas
1 diente de ajo, picado
500g de carne molida (picada)
1 cucharadita de hojas de tomillo
1 cucharadita de hojas de salvia
1 cucharadita de paprika molida
¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
2 tazas de passata de tomate (pasta)
1 cucharada de Maca en polvo
Sal y pimienta



Preparación

Pon el aceite de coco, las cebollas y el ajo en una olla a fuego medio, revolviendo regularmente hasta que las cebollas se hayan dorado. Agrega luego la carne molida, y sigue revolviendo para romper los grumos y dorar la carne. Agrega el tomillo, la salvia, la paprika y la cúrcuma, y fríe por 2 minutos.

Agrega la passata de tomate y mezcla bien. Cubre y deja en hervor bajo por 20-30 minutos, o hasta que la mayor parte del líquido se haya reducido.

Agrega la Maca en polvo y sazona con sal y pimienta antes de servir.

Carne Salada Con Verdes

Es importante no comer demasiada sal en tu dieta, por eso asegúrate de no comer esta receta demasiados días seguidos. Por otro lado, la sal es una parte esencial de mantenerte saludable, así que eliminarla por completo de tu dieta podría causar problemas de salud. Si estás reduciendo lentamente la cantidad de sal en tu dieta en el momento, ten cuidado de cuánta sal agregas a esta receta; querrás saltarla sólo un poco y encontrar la cantidad adecuada para tu receta. Si ya consumes pocas cantidades de sal en tu dieta, quizás no necesitas agregar más que sólo un poco a esta receta, para elevar el sabor. En esta receta, asegúrate de poder saborear la sal pero no demasiado como para que supere a los demás sabores, con lo que la comida ya no sería disfrutable.

Sirve 4

Ingredientes

1kg de carne molida (picada)
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de polvo de Maca
1 cucharadita de sal marina molida
½ cucharadita de pimienta negra molida
250g de brecolinis, cortados por la mitad

Preparación

Pon el aceite de oliva y la carne molida en una sartén (u olla) a fuego alto, y revuelve regularmente hasta que la carne se dore. Agrega la Maca, sal y pimienta, y sigue cocinando 2-3 minutos más, o hasta que la carne tome un color oscuro y el líquido se haya evaporado.

Mientras tanto, pon el brecolini en una olla con agua hirviendo, y cocina por 5-10 minutos o hasta que estén blandos. Escurre y mezcla con la carne. Prueba de sabor y agrega más sal si prefieres un sabor más prominente, pero no agregues demasiado como para que la sal sea el sabor preponderante.

Sirve.

Sopa De Calabaza

La sopa de calabaza es una de esas recetas en verdad fáciles de preparar, salvo el único esfuerzo de cortar la gruesa piel de la calabaza que en esta receta evitamos usando una calabaza almidonada. Agrega algunas especias e un poco de Maca (que no podrás saborear) y tendrás una sopa de calabaza disfrutable en más de un nivel.

Sirve 4

Ingredientes

2 calabazas kabochas pequeñas-medianas (u otra calabaza almidonada), sin piel y picada
3 cebollas picadas
3 cucharadas de mantequilla o ghi
2 cucharadas de paprika molida
½ cucharaditas de cúrcuma molida
1 cucharadita de orégano molido
4-6 tazas de caldo de pollo
1 - 1½ tazas de crema de coco
1 cucharada de Maca en polvo
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Calienta la mantequilla en una olla grande, a fuego medio, y sofríe la cebolla hasta dorarla bien. Agrega la calabaza y mueve hasta que tome temperatura, luego agrega la paprika, la cúrcuma y el orégano. Revuelve por 1-2 minutos o hasta que las especias se hayan calentado.

Agrega el caldo de pollo, cubre y cocina en hervor bajo por 30-40 minutos o hasta que la calabaza esté muy tierna, y retira luego la olla del fuego. Agrega más caldo durante el proceso de cocción si los líquidos se redujeran demasiado. Ten cuidado de no agregar demasiado líquido, pues la sopa resultaría demasiado fluida.

Cuando la calabaza se haya ablandado y comience a romperse, agrega la crema de coco y el polvo de Maca, y usa una procesadora de mano para lograr una consistencia cremosa. Agrega más leche de coco o caldo si lo prefieres, para dar sabor y consistencia también.

Sirve.

Aguamiel De Ortiga & Vino De Ortiga

Cuando se piensa en alimentos saludables, algunos de los primeros ejemplos que vienen a la mente son las frutas y los vegetales frescos. Y aunque de hecho son saludables, y están llenos de bondades, hay muchos, muchos otros que nunca habíamos considerado ni en un millón de años, si no hubiéramos estado al tanto de sus beneficios a la salud.

Una planta que está a nuestro alrededor, probablemente creciendo en tu jardín y que seguramente evitarás y considerarás sólo una mala hierba, es la ortiga. Las ortigas son, de hecho, extremadamente saludables y beneficiosas, y pueden ser consumidas y usadas en una variedad de maneras.

¿Qué son las ortigas? - Las hojas de ortiga y sus raíces han sido usadas por la medicina tradicional por su variedad de diferentes beneficios a la salud.

Las ortigas se hallan a lo largo del mundo en los climas moderados, ty prosperan en estado salvaje. Se las suele llamar ortigas "picadoras" porque sus hojas tienen unos pequeños vellos con químicos que pueden afectar la piel. Por ello, muchas personas evitan la ortiga, pero de hecho se la considera una de las más saludables y beneficiosas en el mundo entero, y se las clasifica como parte de la lista de las "hierbas tónicas", lo que básicamente significa que son extremadamente nutricionales y nutritivas.

Los pequeños vellos liberan un químico irritante, que es el responsable de la sensación de picazón experimentada cuando las hojas de ortiga tocan la piel desnuda. En tiempos remotos se usaba ortiga medicinalmente para las picaduras de insectos y diversos males de salud, incluyendo condiciones respiratorias.

Propiedades antiinflamatorias - Uno de los beneficios principales de la ortiga es que tiene propiedades antiinflamatorias confirmadas en las investigaciones modernas. Ya que la inflamación en el cuerpo puede ser la causa del dolor, la capacidad de reducir la inflamación también puede llevar al alivio - y las ortigas muestran ser útiles en la reducción del dolor, gracias a sus propiedades.

Tratamiento de alergias - Otro gran beneficio de la ortiga es que puede ayudar a tratar y prevenir alergias. En nuestros cuerpos, las células T son células que controlan y regulan las células inmunes responsables de las alergias. Los estudios han probado que la cantidad de células T producida en el cuerpo aumenta drásticamente en presencia de hoja natural de ortiga y extracto de ortiga. Otro genial beneficio para el tratamiento de las alergias son sus propiedades antiinflamatorias naturales, mencionadas previamente.

Genial para la inmunidad - Las hojas de ortiga son ricas en potentes antioxidantes y minerales, que fortalecen e impulsan el sistema inmune. Cuando más fuerte sea tu sistema inmune, menos probable será que te enfermes de diversas condiciones. Los contenidos antioxidantes presentes en la ortiga son especialmente estimulantes, debido a que atacan y destruyen los radicales libres y las toxinas antes de que puedan dañar nuestras células, y he allí su potencial para ayudar a protegernos de distintos cánceres.

La ortiga mejora la libido - El gran beneficio de la ortiga es que ha probado elevar la libido y el ímpetu sexual naturalmente, particularmente en los hombres. La razón principal es que eleva los niveles de testosterona y mantiene al cuerpo activo por más tiempo.

Las ortigas también tienen lignanos, que pueden interactuar con la SHBG (Globulina Fijadora de Hormonas Sexuales) lo que, a su vez, evita que se elimine la testosterona naturalmente presente en la circulación. Muchos expertos prefieren usar un elevador natural de la libido como la ortiga, que ha probado contribuir también en la hipertrofia prostática y otros tratamientos. Para tener más impulso a la libido con la ortiga, prueba hacer el vino o el aguamiel de ortiga en vez de usar las hojas solas.

Cómo Cosechar Ortigas

Puedes recolectar las ortigas que encuentres en tu jardín si quieres, y también puedes comprar suplementos de ortiga para que alguien más haga el trabajo duro.

Si vas a cosechar las flores tú mismo, debes saber lo que haces porque pueden pincharte (y lo harán), y a veces el dolor puede ser bastante severo. La ortiga puede cosecharse ni bien la flor se asoma fuera del suelo, que suele ser desde principios de la primavera y hasta finales del otoño. Sólo recolecta las hojas que sean de color verde saludable. Si tienen color marrón/café, se ven pálidas o mustias, podría indicar que el tallo se ha podrido, con lo que muchas de sus bondades ya no estarán presentes.

Si usas ortigas para el té, la comida y el vino, deberías cosechar las hojas antes de que broten en flor. Algunas personas sugieren que la ortiga se hace tóxica al florecer y, aunque no es un rumor regular y carece de evidencia real, quizás quieras tenerlo en cuenta sólo para estar seguro.

La manera más segura de cosechar las ortigas es con buenos guantes de jardinería, ropas gruesas que no dejen expuesto tu cuerpo, y simplemente unas tijeras de jardinería para ir cortando las hojas. Siempre elige las hojas que se vean más saludables, que generalmente se encuentran en la parte más alta de la planta. Si quieres un extra de fibras, corta todo el tallo cortando en la base asomada de la tierra.

Pasa las hojas a una olla limpia, agrega agua hirviendo, calienta hasta que haga un hervor suave, y deja por 10 minutos, aproximadamente. Luego escurre bien, y los extremos estarán listos para consumir y manipular de manera segura, con buen sabor, y mucho más saludable que los que encuentres en las tiendas. Puedes usarlas en ensaladas, sopas, sofritos, o en la bebida elevadora de la libido: ¡el vino de ortiga!

NOTA: No comas ortiga cruda a menos que sepas prepararlas apropiadamente.

Vino De Ortiga

El vino de ortiga se elabora de la manera tradicional. No sólo es una sabrosa y deliciosa bebida, sino que también se cree que es afrodisíaca y, cuando analizas algunos de los beneficios a la salud, no nos sorprende por qué.

Las hojas de ortiga son ricas en minerales como el zinc y el hierro. El zinc mejora los niveles naturales de libido y el hierro mejora la circulación y el flujo de sangre, además del oxígeno que viaja en ella. Cuando nos excitamos, la sangre fluye hacia los genitales masculinos y hacia el tejido eréctil, lo que lleva a tener erecciones. Cuanto más oxigenada y nutritiva sea tu sangre, más grandes, duras y pronunciadas serán tus erecciones.

Vino De Ortiga

Hace 4½ litros (1 galón)

Ingredientes

Extremos de ortiga para llenar un contenedor de 2 litros
4½ litros (1 galón) de agua destilada
1 pieza de jengibre de 1"/1,2cm, aplastada
La piel de 2 limones
1,8kg (14onzas) de azúcar
El jugo de 2 limones
5g de levadura

Preparación

Pon los extremos de ortiga, 2 litros de agua destilada, el jengibre y la piel de limón en una olla a fuego medio-bajo y lleva a un hervor suave. Cubre y deja por 45 minutos, luego filtra con un colador de malla fina, para descartar los sólidos (ortiga, limón y jengibre).

Pon el agua infusionada con ortiga nuevamente en la olla y agrega el resto del agua, para alcanzar los 4½ litros. Añade el azúcar y el jugo de limón, y revuelve hasta que el azúcar se disuelva. Deja que el líquido se entibie a temperatura de ambiente, luego añade la levadura y revuelve hasta disolver.

Pasa el líquido a un contenedor de 5 litros esterilizado, y cubre con una tapa de vacío para fermentación o con un paño limpio (sujeto con una banda elástica). Cuando hayan pasado 4 días, pasa el líquido a una damajuana esterilizada con una tapa de vacío para fermentación, y deja allí hasta que la fermentación se detenga. En esta etapa es mejor pasar el vino a otra damajuana esterilizada, con un tapón sólido.

Sólo podrás embotellar el vino de ortiga pasados 3 meses de fermentación en la damajuana. En esta etapa, el vino de ortiga estará listo para beber.

Aguamiel De Ortiga

Hace 4½ litros (1 galón)

Ingredientes

1 taza de extremos de ortiga
4 tazas de miel cruda
4½ litros (1 galón) de agua destilada

Preparación

Po la ortiga, la miel y el agua dentro de un jarro de 5 litros, esterilizado, con tapa de vacío para fermentación. Revuelve vigorosamente para airear el aguamiel unas 3-4 veces por día. Deja cubierto con la tapa de vacío para fermentación o con un paño limpio (sujetándolo con una banda elástica) para dejar que el aguamiel fermente. Cuando se formen burbujas por sobre el líquido, sigue aireando el aguamiel varias veces por día hast que notes que la fermentación se hace más lenta, y ya no veas las burbujas.

Filtra el líquido y quita todos los sólidos y partículas. Conserva el aguamiel en una botella de cuerllo angosto y tapa de buen cierre.

Ya puedes disfrutar del aguamiel, y dejar que continúe la fermentación. Es buena idea controlar la bebida y dejar salir el aire de la botella en los primeros 3 meses. Luego de este tiempo, puedes embotellar tu aguamiel y guardar por mucho tiempo.

Hierba De Cabra En Celo (Epidemium)

Al escuchar el nombre Hierba De Cabra En Celo puede que te sea gracioso, pero es de hecho una hierba muy efectiva de la que ciertamente nada te causará gracia. La Medicina Tradicional China parece saber algo sobre esta hierba en particular.

Historia de sus usos medicinales - Epimedium Grandiflorum es el nombre científico de esta planta nativa de China y Asia central, que tiene una larga historia en su uso medicinal para el tratamiento de una diversidad de males. Dolor articular, osteoartritis, fatiga, pérdida de la memoria, enfermedad del corazón y alta presión son sólo algunos de los males de los que te protege la Hierba De Cabra En Celo. Sin embargo, como su nombre lo indica, puede hacer mucho más que aliviar dolores, y por siglos se la ha usado como afrodisíaco para hombres y mujeres por igual

¿Cómo funciona? - La Hierba De Cabra En Celo es natural y puede ser mucho más económica y saludable que comprar medicamentos de prescripción para ayudarle a tu libido. El icariin es un compuesto de la Hierba De Cabra En Celo, que tiene la capacidad de elevar los niveles de Óxido Nítrico, lo que es importante para una saludable erección. El Óxido Nítrico asiste en la entrega de sangre al tejido del pene y, donde no hay suficiente producción de Óxido Nítrico, hay una reducción de la sangre enviada al pene, lo que resulta en dificultades para la erección ante la excitación.

Otro beneficio de esta hierba es que, al ser consumida por mujeres, brinda protección contra la pérdida de densidad ósea especialmente en las mujeres menopáusicas. La Hierba De Cabra En Celo, se dice, ayuda a aliviar algunos síntomas de la menopausia.

Con todos estos geniales beneficios, es difícil creer que nos se la use más a menudo en el mundo occidental; algunos dudan en usar esta hierba, pero lo cierto es que es segura si se la usa apropiadamente, aunque puede ser considerada insegura de usar por largo tiempo en altas dosis.

Ten cuidado - En la investigación de este suplemento se han señalado algunas condiciones en la que deberías evitar consumir la Hierba de Cabra en Celo: si estás embarazada, durante la lactancia, si has sido diagnosticado con un trastorno de la sangre, si tienes sensibilidad hormonal a los cánceres u otras condiciones, o cuando estés a punto de someterte a cirugía. Como siempre, consulta antes con tu doctor si quieres agregar Hierba de Cabra en Celo a tu régimen, pues este suplemento puede agravar las ciertas condiciones, e interactuar con algunos medicamentos.

Suplementos - La Hierba de Cabra en Celo se ha convertido en el suplemento de preferencia para los hombres con problemas de desempeño sexual, como la disfunción eréctil y la eyaculación involuntaria. Si quieres probar con la Hierba de Cabra en Celo, puedes elegir el suplemento, cápsulas, hojas sueltas, polvos y bolsas de té ya preparadas. En lo que respecta a las cápsulas, la encontrarás en la mayoría de las farmacias y en los pasillos de vitaminas de las tiendas, también podrás hallar cápsulas online en diferentes sitios. Al comprar Hierba de Cabra en Celo en cápsulas asegúrate de que la lista de ingredientes indique 100% Hierba de Cabra en Celo natural.

Tés y tónicos – La bebida de Hierba de Cabra en Celo es una de las maneras más populares de consumir esta hierba. Muchas tiendas venden té ya preparados en bolsitas, pero hacer el tuyo en cada es una genial opción.

Haciendo Té De Hierba De Cabra En Celo

Para hacer tu propio té de Hierba De Cabra En Celo puedes usar las hojas de té de la hierba, o bien polvo de Hierba De Cabra En Celo. Hacer el té es bastante simple. Si usas las hojas secas, asegúrate de molerlas o picarlas bien pequeñas. El proceso es el mismo para el polvo o para las hojas de Hierba De Cabra En Celo.

Té De hierba De Cabra En Celo

Sirve 1

Ingredientes

1 cucharada de hojas de té de hierba de cabra en celo (o la dosis recomendada por tu doctor)

Preparación

Pon las hojas de té en la tetera y deja reposar por 4-5 minutos. Filtra el té y sírvelo en tazas.

Sirve con o sin un endulzante.



Té De hierba De Cabra En Celo, Hinojo & Regaliz

Sirve 4

Ingredientes

2 cucharadas de raíz de regaliz seca
1 cucharada de semillas de hinojo
1 cucharada de hojas de té de hierba de cabra en celo (o la dosis recomendada por tu doctor)
1 cucharadita hojas secas de menta piperina



Preparación

Pon las hojas de té en la tetera y deja reposar por 4-5 minutos. Filtra el té y sírvelo en tazas.

Sirve con o sin un endulzante.

Té De Bálsamo De Limón, Flor De Jazmín & Hierba De Cabra En Celo

Sirve 4

Ingredientes

2 cucharadas de bálsamo de limón seco
1 cucharada de flores secas de jazmín
1 cucharada de hojas de té de hierba de cabra en celo (o la dosis recomendada por tu doctor)
1 cucharadita de lavanda seca



Preparación

Pon las hojas de té en la tetera y deja reposar por 4-5 minutos. Filtra el té y sívelo en tazas.

Sirve con o sin un endulzante.

Té De Lavanda, Grama & Hierba De Cabra En Celo

Sirve 4

Ingredientes

1 cucharada de grama seca
1 cucharada de cola de caballo seca
1 cucharada de hojas de té de hierba de cabra en celo (o la dosis recomendada por tu médico)
1 cucharadita de raíz de malvavisco seca
1 cucharadita de corteza de crataeva (varuna) seca



Preparación

Pon las hojas de té en la tetera y deja reposar por 4-5 minutos. Filtra el té y sívelo en tazas.

Sirve con o sin un endulzante.

Grano De Terciopelo (¿La Siguiente Tendencia En Súperalimentos?)

En el mercado, los súperalimentos van y vienen. Lo que ahora es la última tendencia, 'la siguiente gran cosa para la salud y la prevención de enfermedades' será reemplazada por el siguiente súperalimento en algunos meses.

Esta afirmación no descarta que los súperalimentos sean una fuente alimenticia fantástica como lo son, pero no debes limitarte en tus conocimientos por lo que ahora tiene más popularidad, pues hay muchas cosas que pueden colaborar con tu salud... ¡y tu libido!

El Grano de Terciopelo es seriamente bueno para elevar los niveles naturales de testosterona. Pero no es tan notorio hoy como lo es la raíz Maca. Quizás lo sea algún día.

Qué Es El Grano De Terciopelo - Conocido por muchos otros nombres incluyendo Mucuna, picapica, frijol terciopelo, grano del mar, y muchos más, el Grano de Terciopelo es una legumbre tropical. Algunas variedades de Grano de Terciopelo crecen en una vaina cubierta de pequeños cabellos que producen una intensa sensación de picazón en la piel al tocarlos. El Grano de Terciopelo puede ser tóxico para los humanos, por lo que debe cocinarse bien antes de consumir sus granos, aunque el suplemento de Grano de Terciopelo es seguro. Si se lo prepara correctamente, se cree que el Grano de Terciopelo es una excelente fuente de proteína y una buena fuente alimenticia general, de hecho en China se lo ha cultivado como vegetal verde.

Medicina Tradicional – El Grano de Terciopelo no sólo es conocido por mejorar el ímpetu sexual y se lo usa como un afrodisíaco tradicional, sino también se cree que es un antidepresivo por su alta concentración de L-dopa, un compuesto que es un precursor directo de la dopamina – un neurotransmisor relacionado al control del movimiento, que ayuda estimulando la circulación y el metabolismo, y que también está relacionado a nuestra capacidad de sentir placer y tener apegos emocionales de amor y felicidad generales. La dopamina también aumenta la testosterona y es por eso que se sabe que eleva la libido, y la investigación también ha mostrado que los niveles de L-dopa en el Grano de Terciopelo se convierten en dopamina en el cuerpo humano, estimulando la liberación de hormonas del crecimiento.

Propiedades curativas - El aumento de la libido no es el único impacto positivo que proviene de la naturaleza del Grano de Terciopelo. Otros beneficios incluyen: alivio al dolor, antiinflamatorio, reduce fiebres, reduce el azúcar en la sangre, reduce la presión arterial, los gases intestinales y es un tratamiento tópico para las úlceras. Ya que el Grano de Terciopelo es rico en L-dopa, se lo ha analizado como posible tratamiento al mal de Parkinson y se lo ha usado como alternativa a los fármacos, con resultados positivos.

Afrodisíaco muy popular – El Grano de Terciopelo ha sido usado en la medicina tradicional en India y en Brasil como afrodisíaco. Ha probado ser efectivo en la mejora de la libido en hombres y en mujeres, y también ayuda a los hombres a tener relaciones sexuales más prolongadas, elevando también la fertilidad masculina. Además se ha confirmado su capacidad de elevar la testosterona y la estimulación de la hormona del crecimiento. Por ello, muchos atletas disfrutaban de los beneficios del suplemento de Grano de Terciopelo.

Disfrutando los granos - Debido al conocimiento necesario para la preparación de Grano de Terciopelo para el consumo humano, es poco frecuente poder comprar estos granos. La manera más fácil y probablemente más disfrutable de disfrutar de los beneficios

del Grano de Terciopelo es comprándolo en polvo, polvo en cápsulas, o su tintura.

El Grano de Terciopelo ha probado causar defectos de nacimiento en animales y, por eso, es mejor evitarlo en el embarazo. Además, es mejor no consumir Grano de Terciopelo por largos períodos de tiempo sin descansar entre medio, pues no se conoce aún los efectos a largo plazo en el cuerpo ante la presencia constante de altos niveles de L-dopa en el Grano de Terciopelo.

Recetas

La manera más fácil de agregar Grano de Terciopelo en una receta es mediante una bebida. El té de Grano de Terciopelo puede hacerse usando el polvo, o si lo tienes en cápsulas (polvo 100% de Grano de Terciopelo, sin rellenos) simplemente puedes agregar una.

Té De Grano De Terciopelo

Sirve 1

Ingredientes

½ cucharadita de polvo de Grano de Terciopelo
1 cucharadita de miel
Agua hirviendo



Preparación

Pon el Grano de Terciopelo y la miel en una taza o jarro, y agrega el agua hirviendo hasta llenar. Revuelve para que la miel se disuelva en el agua.

Sirve.

Ya que el Grano de Terciopelo no tiene un sabor fuerte, para las recetas de abajo usaremos bien polvo o bien tintura. La mayoría de las tinturas se usan colocando la tintura líquida por debajo de la lengua, si es lo recomendado en su envase, y siempre puedes seguir la mecánica de agregarla a tu batido si el sabor es demasiado notorio.

Batido Espero De Grano De Terciopelo

Sirve 2

Ingredientes

2 bananas congeladas, picadas
2 tazas de leche de almendra
Una pizca de jengibre en polvo
Una pizca de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de polvo o tintura de Grano de Terciopelo (en los envases verás las porciones recomendadas)

Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 60-90 segundos o hasta integrar.

Sirve.

Batido De chocolate & Grano De Terciopelo

Sirve 2

Ingredientes

2 bananas congeladas, picadas
4 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de mantequilla de almendra
1 cucharada de semillas de chía
2 tazas de leche de almendra
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de polvo o tintura de Grano de Terciopelo (en laos envases verás las porciones recomendadas)



Preparación

Pon todos los ingredientes en la licuadora y pulsa por 60-90 segundos o hasta integrar.

Sirve.

Jugo De Jengibre, Zanahoria & Grano De Terciopelo

Sirve 2

Ingredientes

8-10 zanahorias

½ pulgada / 1.2cm de jengibre fresco

1 cucharadita de polvo o tintura de Grano de Terciopelo (en sus envases verás las porciones recomendadas)



Preparación

Haz el jugo de las zanahorias y el jengibre usando un extractor o juguera eléctrica, siguiendo las instrucciones de la máquina.

Agrega la tintura o el polvo de Grano de Terciopelo y sirve.

Polen De Pino: El Impulsor Natural De La Testosterona

El Polen de Pino ganó notoriedad a nivel mundial cuando Tim Ferris publicó su libro *El Chef De 4 Horas*, en el que escribió *'El polen de pino amarillo... no sólo actúa como un precursor de la testosterona. Es testosterona'*.

Qué Es El Polen De Pino - El Polen de Pino natural puede describirse como una forma 100% exclusiva de súperalimento, rico en nutrientes que le brindan al cuerpo una abundancia de beneficios a la salud, la condición física y el bienestar general. Uno de estos beneficios es que ha sido probado que ayuda a equilibrar el sistema endocrino de una persona, y ayudar a aumentar la producción natural de testosterona y hormonas. Por estas razones el Polen de Pino tiene la reputación de ser un suplemento de la salud sexual extremadamente efectivo, que puede ayudar a aumentar la libido.

Mejora la testosterona - La testosterona es la hormona sexual masculina dominante, y es la responsable de la libido, la masa muscular, la fuerza, el tamaño, la fertilidad, y mucho más. Conforme los hombres envejecen, los niveles naturales de testosterona comienzan a descender.

Hay una buena cantidad de suplementos mejoradores de la testosterona en el mercado, pero desafortunadamente muchos de ellos no funcionan o, si elevan los niveles de testosterona, es sólo levemente. El Polen de Pino, por otro lado, se está convirtiendo en el suplemento elevador de la testosterona más buscado en el mercado en estos tiempos, mayormente debido a que es rico en andrógenos humanos como la testosterona, que ayudan a elevar naturalmente los niveles de testosterona en cuestión de minutos.

Dicho eso, no sorprende que esté ganando tanta popularidad.

Mejora la salud sexual - El Polen de Pino ha probado ser extremadamente efectivo, pero aún así es enormemente subestimado, en su potencial como suplemento para la salud sexual. Ya que ayuda a incrementar los niveles de testosterona y otras hormonas andrógenas, también aumenta la libido drásticamente, pues está regida por esas hormonas.

Además, también ha probado mejorar la fertilidad, aumentar el conteo del espermatozoides e incluso ayudar a tratar/prevenir la disfunción eréctil. La razón de ello es que es rico en Arginina, un potente aminoácido que actúa como precursor del Óxido nítrico. El Óxido Nítrico es un potente vasodilatador que expande las vías sanguíneas, abriéndolas. Al dilatarse, más sangre rica en oxígeno y nutrientes puede circular por ellas, y ya que la libido y las erecciones son estimuladas por el flujo sanguíneo, y cuando una sangre más nutritiva logra alcanzar los tejidos genitales, las erecciones son más grandes, más fuertes y más pronunciadas.

Los estudios han revelado que la arginina también puede ayudar a elevar la hormona de crecimiento, que también tiene un rol importante en la salud y el bienestar sexual.

Mejora el sistema inmune - Nuestro sistema inmune es la única barrera de defensa de nuestro cuerpo contra los males y las enfermedades. Cuanto más fuerte es nuestro sistema inmune, menos probable será que nos enfermemos y, si lo hacemos, será más

probable que podamos combatir la enfermedad mucho más rápido, y con ello recuperarnos más rápidamente. El Polen de Pino está repleto de vitaminas, minerales y antioxidantes, y todos estos le encantan a nuestro sistema inmune.

Brinda potentes beneficios anti envejecimiento - El Polen de Pino brinda potentes agentes anti envejecimiento, y ha sido usado en la medicina tradicional china por esta misma razón. El DHEA hallado en el Polen de Pino ha probado contribuir en aumento de los niveles de energía, mejorar la cognición y la salud cerebral, propiciar un corazón y un sistema cardiovascular más saludables y más fuertes, elevar la libido y reducir la depresión. Como súperalimento, el Polen de Pino brinda vitaminas A, B1, B-caroteno, B2, B3, B6, vitamina D, vitamina E y ácido fólico, además de hierro, calcio, cobre, magnesio, fósforo, zinc y más. Hay más de 20 aminoácidos y 8 aminoácidos esenciales en el Polen de Pino.

Análisis de alergias - Aunque este es un súperalimento habitualmente seguro para la mayoría de las personas, algunas pueden ser alérgicas así que antes de usar las recetas con Polen de Pino en este libro o de usarlo en cualquier otra receta, asegúrate de recibir un análisis de seguridad para verificar que no tengas reacción alguna y, si ya sabes que tienes una alergia al polen (si tienes fiebre del heno, por ejemplo) ten especialmente más cuidado con el análisis de alergias.

Qué comprar – La mayoría de las personas estará de acuerdo en decir que el Polen de Pino no es uno de los alimentos de mejor sabor que hayan probado, pero afortunadamente si no quieres usar polvo de Polen de Pino (que se usa en algunas de las recetas de abajo) puedes conseguir tintura de Polen de Pino, que es muy potente y que puedes agregar en algunas pocas gotas a una bebida sabrosa, más allá de las incluidas en este libro, o simplemente agregarlas a tu jugo para enmascarar su sabor.

Recetas

El Polen de Pino puede consumirse solo, sin embargo a muchas personas les desagrada su sabor. Si es el momento del desayuno y quieres consumir tu dosis diaria de polvo de Polen de Pino para tener un impulso de energía, y para aprovechar todos sus beneficios, considera agregarlo a tu batido o a tu granola de la mañana.

Todos necesitamos un buen desayuno para reabastecernos y comenzar bien el día, y las siguientes dos recetas de granola están repletas de frutos secos y de semillas para tener una explosión nutricional, junto al Polen de Pino.

Granola De Macademias & Granos De Cacao

Hace unas 3¹/₃ tazas

Ingredientes

- 1 taza de nueces de macademia enteras
- 1 taza de nueces picadas
- ¼ taza de almendras picadas
- ¼ taza de hebras de coco tostadas
- ¼ taza de harina de lino
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ⅓ taza de granos de cacao
- 1 cucharada de polvo de polen de pino
- 2 cucharadas de miel



Preparación

Mezcla los frutos secos, las semillas, los granos de cacao y el polen de pino en un bol. Agrega la miel, y usa una cuchara para revolver bien los ingredientes.

Sirve con tu leche de frutos secos favorita.

Granola Crocante De Frutos Secos Con Polen De Pino

Hace unas 4 tazas

Ingredientes

¼ taza de semillas de girasol
½ taza de hojuelas de coco
1 taza de nueces
1 taza de almendras
¼ taza de miel cruda
¼ taza de sirope de maple
1 cucharadita de extracto de vainilla
¼ taza de aceite de coco
1 cucharada de polvo de polen de pino
1 taza de pasas
¼ taza de granos de cacao o chispas de chocolate amargo

Preparación

Precalienta un horno con aire caliente a 180°C/350°F y prepara una placa con papel de hornear antiadherente.

Pon las semillas de girasol, las hojuelas de coco, las nueces y las almendras en la procesadora, y pulsa hasta lograr una consistencia grumosa.

Pon el aceite de coco, la miel, el sirope de maple y el extracto de vainilla en una olla a fuego medio-bajo hasta que se derrita y se integre, y agrégalo a la mezcla de frutos secos. Mezcla.

Esparce la granola en la placa con papel de hornear y cocina por 15-20 minutos o hasta que se dore, removiendo algunas veces durante la cocción. Retira del horno y agrega el polen de pino, las pasas y los granos de cacao, y rompe en trozos.

La granola se mantendrá por hasta una semana en un contenedor hermético.

Jugo Fresco De Naranjas & Zanahorias Con Tintura De Polen De Pino

Las naranjas y las zanahorias son una combinación clásica, pero agregarle un poco de tintura de polen de pino hará que este clásico jugo te haga sentir más que sólo fresco y limpio.

Sirve 2

Ingredientes

3 naranjas

8 zanahorias

Tintura de polen de pino (en las botellas verás la cantidad de las porciones)

Preparación

Prepara el jugo de las naranjas y las zanahorias con un extractor o juguera, siguiendo las instrucciones de la máquina.

Agrega la tintura de polen de pino, y sirve.

Batido De Bayas & Coco

Esta receta combina leche de coco con bayas, polvo de Polen de Pino y extracto de vainilla. Puedes modificarla reemplazando el extracto de vainilla por canela, o usar la mitad de las bayas y la otra mitad de alguna fruta blanca, como mango o banana junto a las bayas. Algunas personas encuentran una receta de batidos que les guste y se quedan con ella, y otras prefieren experimentar con nuevos ingredientes y hallar combinaciones de sabores distintas.

Sirve 2

Ingredientes

2 tazas de leche de coco

1 taza de bayas frescas o descongeladas surtidas

1 cucharadita de polvo de polen de pino

½ cucharadita de extracto de vainilla



Preparación

Pon los ingredientes en la licuadora y pulsa por 30-60 segundos o hasta integrar.

Sirve.

Vinagreta Con Polen De Pino

Saber cómo hacer una deliciosa vinagreta es muy importante, pues significa que siempre tendrás una manera saludable de condimentar tus ensaladas. ¡Y no hay muchas botellas de aderezos comerciales para ensaladas que sean aptos Paleo, o que sean amigables con tu libido!

Hace aproximadamente ¾ taza

Ingredientes

¼ taza de jugo de limón
½ taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharaditas de orégano seco
1 cucharadita de polvo de polen de pino
1 diente de ajo, picado
Pimienta negra recién molida

Preparación

Pon todos los ingredientes en un bol, y mezcla bien.

Sirve con ensalada fresca.

Ensalada Griega Apta Paleo

La ensalada griega es un adorable acompañamiento o un almuerzo sabroso, y es súper fácil de preparar. El queso feta es tradicional en la ensalada griega, pero no es apto Paleo; si vas a servirlo a comensales diversos, ofrécelo aparte. Mezcla los ingredientes, agrega la Vinagreta Con Polen De Pino y luego vuelve a mezclar, o sirve sola para que cada quien la condimente a su gusto.

Sirve 2

Ingredientes

1 taza de tomates, picados
1 pepino mediano, picado
1 cebolla morada pequeña, finamente rebanada
¼ taza de olivas (aceitunas) Kalamata, sin hueso
½ taza de Vinagreta Con Polen De Pino (*mira la receta arriba*)

Preparación

Pon todos los ingredientes en un bol, y mezcla bien.

Sirve.

Biografía de Mike Geary:

He sido un Especialista Certificado en Nutrición y un Entrenador Personal Certificado desde hace más de 14 años, y también soy el autor de 5 distintos libros/ebooks best sellers, de los que se han vendido más de 1,2 millones de copias en los últimos 8 años (luego de mostraré la lista de los títulos de mis libros/ebooks).

También he estudiado nutrición y ejercicio desde hace más de 25 años, desde que tenía 14 años de edad y llevaba conmigo un pequeño libro "La Biblia De las Vitaminas" donde fuera. Lo se, lo se... era todo un **nerd adolescente**, ¿no crees? Bien, eso creó en mí una obsesión respecto de la Nutrición desde una edad muy muy temprana, y he seguido sumergiéndome en los estudios de la salud y la nutrición al menos desde hace 25 años.



Ya casi tengo 40 años, pero me siento MUCHO mejor y más saludable que y estaba en la Universidad. Eso muestra que no debes subir de peso y descuidar tu salud sólo por cumplir años. En cambio, puedes ser MÁS INTELIGENTE con lo que pones dentro de tu cuerpo, y hacerte sentir más joven aunque tu edad cronológica siga creciendo.

Y si piensas que comer "saludable" significa comer únicamente insípidas pechugas de pollo y brécol, te equivocas... este es un vistazo de algunas de las deliciosas comidas de alta calidad que son muy saludables, como te lo explicaré en mi blog) que yo ADORO comer cada día, porque se que protegen mi salud...

- Café o *espresso* orgánico con VERDADERA crema batida (crema de pastura, por supuesto) y un toque de azúcar de coco (por los [asombrosos beneficios a la salud que obtendrás de los lácteos de pastura, como puedes ver aquí](#)).
- 2-3 huevos ENTEROS la mayoría de los días de la semana, con salchichas de pastura y vegetales (ciertamente ESPERO que ya sepas que [los huevos enteros son MUCHO más saludables que las claras](#), ¿verdad?).
- Deliciosos alimentos altos en grasas como aguacates cremosos, mantequilla, aceite/crema de coco, chocolate amargo, nueces, almendras, pecanas, macademias y muffins aptos Paleo elaborados con harinas de frutos secos y no con las típicas harinas de trigo que destruyen tu azúcar en sangre y que tienen gluten. Puedes ver mi [artículo con 7 de mis alimentos favoritos para un cuerpo magro](#).
- Filetes de pastura, órganos y vegetales con queso de pastura, batatas con mantequilla y otras deliciosas cenas saludables.
- Una sabrosa y saludable copa de vino tinto con la cena (demasiado no será saludable, pero 1-2 copas por día pueden ser muy buenas para el corazón, y también [buenas para la salud de tus intestinos, como verás aquí](#)).
- Una deliciosa y cremosa [receta de pudín de chocolate saludable](#), o quizás mi [saludable receta de postre de chocolate súperalimenticio](#)... ¡Mmm! De paso, este es otro saludable [postre saludable con aceite de coco](#) del blog de MiPaleo.

- Y muchas otras delicias que la mayoría de las personas no sabe que pueden formar parte de un estilo de vida saludable.

Crecí en Pennsylvania, fui a la pequeña Universidad de Susquehanna, pasé 8 años viviendo en New Jersey, y al fin hallé mi hogar permanente en las increíblemente bellas montañas rocallosas, en Colorado, Utah. Me gusta esquiar en el invierno, y paso mucho tiempo recorriendo las montañas en bicicleta, caminando, también juego al golf, pesco, hago kayak, paddleboard, atiendo el jardín y disfruto de otras actividades al aire libre y deportes aquí en las montañas.

Aunque esto no tiene nada que ver con la nutrición en sí, quizás te interese saber un poco más sobre mi personalidad y qué hago cuando no estoy escribiendo sobre salud... Ya que soy un ávido aventurero, estas son algunas cosas increíblemente divertidas que he hecho en los últimos 10 años:

- 3 saltos en paracaídas (2 de ellos a 17.000 pies/5200 metros, en Colorado).
- 5 viajes de rafting incluyendo los más extremos rápidos Clase 5 en Norteamérica, en el conocido Cañón Gore, y rápidos Clase 5 en Tailandia.
- Piloteé un avión italiano de combate sobre el desierto de Nevada (¡uau, increíble!).
- Participé de un "Vuelo Gravedad Cero" en el que de hecho experimentas la total liviandad, y flotas en la cabina del aeroplano (el mismo entrenamiento que reciben los astronautas).
- Hice Heli-Ski en Chile y en Columbia Británica.
- Hice buceo en el Barranco de Silfra en Islandia, en aguas a 1°C y 90 metros de visibilidad bajo el agua.
- Conduje motos de nieve y caminé sobre un glaciar que recubre un volcán en Islandia.
- Conduje areneros con motor Porsche a lo largo de la Península de Baja, en México, durante 3 semanas.
- Viajé en trineo de perros en el Círculo Ártico de Suecia, y me alojé en el famoso Ice Hotel al norte de Suecia, ¡está hecho completamente de hielo!
- Hice tirolesa sobre cañones y bosques en las montañas Rocallosas, Costa Rica y México.
- Recorrí casi todo el Caribe en crucero.
- Viajé por Tailandia, Nicaragua, España, Belice, Costa Rica, México, Islandia, Chile, Suecia, Hawái, las Bahamas, Jamaica, las Islas Caimán, Islas Turcas & Caicos, Trinidad & Tobago, y por todo lo ancho y largo de USA/Canadá.

Quizás ya sepas que soy el autor de lo que se ha convertido en una suerte de programa famoso para los amantes y los entusiastas de los abdominales definidos... un libro/ebook llamado [La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados](#), que ha vendido más de 1 millón de copias en los últimos 8 años. Este ebook también ha sido traducido, hasta ahora, al español, alemán, italiano, portugués y francés, como puedes ver aquí:

[La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados en alemán](#)
[La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados en español](#)
[La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados en francés](#)
[La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados en italiano](#)
[La Verdad Sobre Los Abdominales Marcados en portugués](#)

También soy un súper apasionado por el esquí, y soy el autor del programa [que verás aquí, para esquiadores avanzados que quieran poner sus piernas en forma para la próxima temporada de esquí](#). ¡Y si no eres un esquiador, estos programas son programas muy exclusivos para entrenar las piernas que cualquier persona puede realizar para tener piernas de acero, si esa es una de tus metas!

Otros populares libros/ebooks que he escrito son [Los Principales 101 Alimentos Que Combaten El Envejecimiento](#) (todo lo que necesitas saber sobre comidas, hierbas y especias anti edad), [La Cocina Quema Grasas](#) (un súper popular manual que escribí junto a Cat Ebeling), y un divertido ebook llamado [Haz ESTO, Quema Grasas -- 101 Astutos \(pero simples\) Trucos Para Perder Peso](#) (que escribí junto a Jeff Anderson.)

También soy el Presidente de [la principal comunidad Paleo en la web, MiPaleo.com](#). Puedes ver nuestras actualizaciones [en el blog de MiPaleo, aquí](#).

Además soy contribuidor y consejero en uno de los más grandes [sitios de salud alternativa en la web, llamado VivirSaludable.org](#).

-Mike Geary, también conocido como - El Halcón De La Salud