

Las Recetas

ANTI- ENVEJECIMIENTO

con Súper Alimentos

Deliciosas Recetas Rejuvenecedoras para COMBATIR el Envejecimiento



Por Mike Geary y Catherine Ebeling
RN, BSN

Las Recetas Anti-Envejecimiento con Súper Alimentos

Deliciosas Recetas Rejuvenecedoras para COMBATIR el Envejecimiento

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

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD *La información provista en este libro y por esta compañía no sustituye una consulta personal con tu médico, y no debería considerarse como un consejo médico individual. Si persiste una condición, por favor ponte en contacto con tu médico.*

Este libro se proporciona sólo con fines personales e informativos. Este libro no debe ser interpretado como un intento de prescribir ni practicar medicina. Tampoco debe ser entendido como la presentación de ninguna cura para ningún tipo de problema de salud crónico o agudo. Siempre deberías consultar con un profesional de la medicina competente, con licencia, cuando tomes cualquier decisión relativa a tu salud.

Los autores de este libro harán todos los esfuerzos razonables para incluir información actualizada y precisa en este libro, pero no hacen ninguna representación, garantía, ni aseguran la exactitud, actualidad o exhaustividad de la información proporcionada. Los autores de este libro no se hacen responsables de ningún daño o perjuicio motivado por el acceso, o imposibilidad de acceso a este libro, o de tu confianza en cualquier información proporcionada en este libro.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcrita, almacenada en un sistema de recuperación ni traducida a cualquier idioma, de ninguna forma y por cualquier medio, sin el permiso escrito del autor.

CONTENIDO

• Introducción.....	4
• Ingredientes para Tener a Mano.....	17
• Desayuno.....	18
• Sopas.....	29
• Carne.....	46
• Pescado.....	61
• Pollo.....	71
• Ensaladas Plato Principal.....	81
• Ensaladas y Verduras Guarnición.....	99
• Refrigerios.....	125
• Licuados.....	135
• Salsas, Aderezos, Salsas, Marinadas y Aliños.....	148
• Postres.....	167
• Guía de Recursos, Cocina.....	187

INTRODUCCIÓN

Comer para Revertir el Proceso de ENVEJECIMIENTO



Comer una dieta sana anti-envejecimiento no tiene por qué ser aburrido ni repetitivo. Aunque pienses que cambiar a una forma de comer más limpia y natural te deja con opciones limitadas, en realidad hay una cantidad enorme de alternativas sanas y deliciosas.

Comer alimentos anti-envejecimiento no significa comer la misma pechuga de pollo sin piel y sin sabor noche tras noche, evitando todas las "cosas buenas", y siempre deseando algo más satisfactorio. ¡Comer para tu salud realmente puede significar comer alimentos deliciosos y satisfactorios y le mostraremos cómo en este libro de recetas!

La mejor manera de hacerlo es siguiendo una dieta similar a la de nuestros antepasados, incluso tan antigua como la de nuestros

ancestros del Paleolítico. Los alimentos ricos en nutrientes, como las carnes de pastoreo de animales criados naturalmente, pescados silvestres, lácteos crudos, y un montón de grasas saludables y satisfactorias como la mantequilla de pastoreo, aceite de oliva extra virgen, aguacates, nueces, mantequilla de nueces y aceite de coco extra virgen pueden ser parte de tu delicioso plan de nutrición anti- envejecimiento.

La mejor dieta consiste de alimentos frescos, sin procesar, con ingredientes que puedes reconocer, criados o cultivados lo más naturalmente posible.

Esta es una dieta de «alimentos REALES». Comida REAL que es buena para tu cuerpo y tu mente.

Es hora de eliminar esas falsas comidas convenientes «de dieta»: cenas «para adelgazar» congeladas, empacadas, procesadas, edulcorantes artificiales, yogures azucarados, «barritas energéticas» procesadas, productos de soya, productos imitación carne (generalmente hechos con soya procesada), batidos de dieta, y otros. Estos no son alimentos reales. Esta es comida artificial que te engaña a ti y a tu cuerpo, y afecta negativamente a tus hormonas y bioquímica interna. Esta comida suele acabar haciéndote adicto a ella, haciéndote engordar y sentir mal, así que no te dejes engañar.

La comida real generalmente es de un ingrediente, o una combinación de alimentos de un ingrediente. Como la hizo la naturaleza. Piénsalo—una manzana sólo tiene un ingrediente. Los frutos secos tienen un ingrediente. La carne de pastoreo tiene un ingrediente. Las verduras, un ingrediente. Y, por supuesto, la fruta, semillas y huevos también. Luego, también tienes comidas saludables como el guacamole, que es una combinación de alimentos de un ingrediente.

Pero si bien estos alimentos naturales contienen un único ingrediente, en realidad están repletos de miles de nutrientes vitales que tu cuerpo necesita y anhela. Y cuando alimentas a tu cuerpo con lo que en realidad anhela —verdadera nutrición— tus antojos de comida chatarra desaparecen. Y también desaparece tu hambre constante. Te sientes satisfecho.

Tu cuerpo tiene lo que necesita y no tiene que almacenar calorías de los alimentos innecesarias e inútiles como grasa. Utiliza lo que

comes para obtener energía, salud y reconstituir mejor tus células. Te vas a dar cuenta de que cuando comes de esta forma, en realidad tienes más energía y te sientes genial. Tu sistema inmunológico funciona bien, no te enfermas con tanta frecuencia y los problemas crónicos de salud pueden desaparecer por completo.

Te ves más joven. Te sientes más joven. ERES más joven, fisiológicamente.

Piensa en esto: Puedes creer que estás comiendo alimentos nutritivos como pan integral, pastas de trigo integral, galletas, etc. En realidad, sin embargo, estos alimentos son en su mayor parte calorías vacías. Sí, incluso aunque la etiqueta diga «trigo integral» o «cereales integrales».

Incluso los alimentos de «cereales integrales» en general son carbohidratos de alto índice glucémico, y hacen que tu cuerpo secrete insulina para mantener bajo control el nivel de azúcar en la sangre, y rápidamente te da hambre otra vez, mientras que almacenas esas calorías en forma de grasa en tu cuerpo. Ese es el trabajo de la insulina. Le indica a tus células que almacenen grasa. Y las calorías vacías de los carbohidratos procesados de alto índice glucémico estimulan la producción de insulina.

Elevar demasiado tus niveles de azúcar en la sangre con demasiada frecuencia, a menudo provoca la formación de PGAs (productos de glicación avanzada) en tu cuerpo, y contribuye a la inflamación, enfermedad crónica y envejecimiento acelerado.

Nuestros cuerpos, nuestros cerebros y nuestros apetitos son inteligentes —si todos los alimentos que comes son los que llamo «súper alimentos» (con súper nutrición) no anhelarás los que no necesitas. Y no comerás calorías que no necesitas. Y no estarás almacenando lo que comes como grasa; lo usarás para energía— siempre y cuando mantengas estables tus niveles de azúcar e insulina.

Entonces, al comer para combatir el envejecimiento estarás comiendo también para tener un cuerpo más delgado y joven. Una mejor máquina quema grasa—igual que cuando eras más joven.

Todas las recetas de este libro no solamente son muy nutritivas, sino que en su mayoría contienen ingredientes que son prácticamente «súper alimentos». Los súper alimentos son los que contienen las concentraciones más altas de vitaminas y minerales anti-envejecimiento, ingredientes antiinflamatorios, antioxidantes y otros nutrientes como los fitoquímicos que los hacen, bocado por bocado, los más nutritivos que puedas comer.

Estos espectaculares alimentos, hierbas y especias son casi medicinales por su capacidad de quemar grasa, aumentar la masa muscular, y hacerte parecer y sentirte joven, fortalecer el sistema inmunológico, combatir el cáncer, ayudar a la concentración mental y el estado de ánimo, mantener el corazón sano, mejorar tu respiración, ayudarte a dormir más tranquilamente, ver mejor, y sentirte genial, en general.

Esto NO es hacer dieta; este es un estilo de vida sano con recetas deliciosas de comidas y refrigerios que puedes comer día tras día sin sentirte privado ni que te estás perdiendo comidas ricas y satisfactorias. Estas son comidas deliciosas y satisfactorias.

Probablemente ya conozcas los asombrosos beneficios para la salud de incluir alimentos ricos en antioxidantes en tu dieta. Los antioxidantes contienen fitoquímicos que combaten los radicales libres, que no sólo te ayudan a verte y sentirte mejor al retardar el proceso de envejecimiento, sino que también protegen de manera increíble nuestra salud en general.

Los antioxidantes combaten los efectos del envejecimiento—no solamente las arrugas y la piel flácida sino también las graves enfermedades crónicas: cáncer, enfermedad cardíaca, diabetes y muchas otras enfermedades degenerativas, como así también los resfríos comunes y la gripe.



Los antioxidantes ayudan a tu cuerpo a recuperarse más fácil y rápidamente del ejercicio, y eso significa que construyes más músculo y quemas más grasa a largo plazo. Los antioxidantes también ayudan a acelerar tu metabolismo en muchos casos, ayudando a que tus células liberen más energía mientras quemas grasa. Entonces, los antioxidantes son una de las armas más poderosas en la lucha contra el envejecimiento.

He incluido un montón de alimentos ricos en antioxidantes en este libro, como verduras de colores vivos, numerosos tipos de

bayas, nueces, semillas, camote, calabaza, chocolate negro, y muchas hierbas y especias, todo combinado de nuevas y emocionantes maneras que te van a encantar.

Además del poder antioxidante y quema grasa de estas recetas, hay literalmente miles de otros fitoquímicos beneficiosos (compuestos naturales de origen vegetal promotores de salud), que no solamente queman grasa y te dan más energía, sino que combaten la enfermedad y contribuyen a tu salud de incontables maneras.

Estas recetas contienen combinaciones de los mejores alimentos REALES de un ingrediente, hierbas y especias para hacer las comidas y refrigerios más deliciosos que jamás hayas comido. Nada es procesado, artificial ni perjudicial para ti.

En casi todas las recetas verás información acerca de uno o más de los ingredientes principales—para que conozcas lo que pueden hacer por tu salud estos alimentos súper potentes.

Puedes estar seguro de que cada bocado de cada receta está lleno de la nutrición más saludable, y energía que acelera el metabolismo y quema grasa—de sabor delicioso y bueno de cientos de maneras diferentes para tu cuerpo y mente.

Espero que disfrutes la preparación de estos maravillosos platos y los compartas con tus seres queridos, amigos y familiares.

Algunas Palabras sobre las Alergias Alimentarias (de Catherine)

Yo tengo varias alergias alimentarias, así que a través de los años, he aprendido a adaptar muchas recetas para que no contengan gluten, maíz, soya, ni lácteos. Aparte del hecho de que la mayoría de estos alimentos encabezan la lista de las alergias alimentarias más frecuentes, lo mejor para cualquier persona es evitar el trigo, el maíz y la soya, por varias razones de salud. A pesar de lo que trata de hacernos creer el millonario aparato comercial de la soya/maíz/trigo, estos tres alimentos no son de ninguna manera «necesarios» en la dieta humana, ni son una nutrición óptima.



El gluten es una sustancia que forma parte de los granos de trigo, cebada y centeno y a menudo puede causar malestar estomacal, distensión, gas, deficiencias nutricionales, e inflamación crónica. Incluso aunque no tengas la enfermedad celíaca declarada, de todos modos puedes ser sensible al gluten de los cereales,

puesto que algunas fuentes estiman que más de un tercio de la población tiene algún grado de sensibilidad al gluten.

Muchos ni siquiera saben que pueden tener sensibilidad al gluten, pero se dan cuenta de que se sienten mucho mejor sin él. Y la mejor parte es que a menudo bajan de peso (o aumentan, si lo tienen bajo) muy rápidamente apenas eliminan el gluten de sus dietas. Así que verás que la mayoría de estas recetas son, de hecho, sin gluten o presentan una alternativa sin gluten.

¿Y qué pasa con el Maíz y la Soya?

¡El maíz debería evitarse, en todas formas y a toda costa! El maíz, por lo general, no sólo está modificado genéticamente, sino que contiene sus propias toxinas naturales y compuestos que bloquean los nutrientes (antinutrientes). El maíz tiene un efecto directo en el azúcar en la sangre e insulina y es un principal contribuyente al aumento de peso. El maíz es también un alérgeno muy irritante, y es una de las alergias alimentarias más frecuentes.



Ten en cuenta que no estamos hablando de una ocasional mazorca... estamos hablando de evitar frituras de maíz, cereales de maíz, jarabe de maíz, aceite de maíz, y todos los demás ingredientes del maíz que han penetrado en el suministro moderno de alimentos debido a la economía del maíz subsidiado por el gobierno.

La soya es otro cultivo modificado genéticamente en su mayor parte, llena de sustancias tóxicas, así como fitoquímicos disruptores hormonales. Los fitoestrógenos y xenoestrógenos de la soya (de los cuales no habla la mayoría de sus defensores) pueden arruinar tu propio equilibrio hormonal natural, e incluso provocar que algunos hombres empiecen a desarrollar problemas hormonales como los «senos de mujer», baja testosterona, impotencia y otros.



La soya también puede tener efectos negativos sobre tu tiroides si la consumes en exceso, lo que podría causar síntomas de hipotiroidismo, como aumento de peso y fatiga.



Y la soya contiene antinutrientes que realmente bloquean la capacidad del cuerpo de utilizar importantes nutrientes como el zinc y el hierro, provocándote deficiencias.



¿Y los productos lácteos? Yo soy alérgica a los productos lácteos procesados y pasteurizados, como muchas otras personas. De hecho, la leche pasteurizada es una de las alergias alimentarias más comunes, aunque algunos pueden estar bebiéndola o comiéndola todos los días sin saber que tienen una intolerancia a ella.

En la leche pasteurizada se destruyen nutrientes vitales, como algunas vitaminas, minerales y enzimas naturales. Así que ese líquido blanco que compras en la tienda está lleno de hormonas artificiales, antibióticos y otras sustancias químicas, y no es el alimento integral y nutritivo que creías.

Sin embargo, los productos lácteos crudos de pastoreo son otra historia. Muchas personas que tienen intolerancia a los lácteos comunes, no experimentan los mismos problemas digestivos con la leche cruda. Los lácteos crudos provenientes de una granja local limpia, de pastoreo, a menudo es más limpia y segura que el producto pasteurizado que ves en los refrigeradores de tu tienda. Recuerda que la bacteria e-coli sólo se desarrolla en las vacas alimentadas con cereales y es muy raro que aparezca en vacas sanas de pastoreo.

Los lácteos crudos contienen todas las enzimas, minerales, vitaminas y bacterias beneficiosas y saludables que no están presentes en la leche pasteurizada, lo que permite que se digieran más rápido.

La leche cruda ENTERA, que contiene todas las grasas saludables, incluye un tipo de grasa muy importante, protectora de la salud y quema grasa, llamada ALC, o ácido linoleico conjugado. Y si es leche de pastoreo, obtienes hasta cinco veces más de esta grasa saludable, junto con más ácidos grasos omega-3, y una vitamina muy importante, la K2, que sólo se encuentra en la leche de animales de pastoreo. La vitamina K2 es vital para unos huesos y dientes sanos.

Si te gusta tomar leche o comer queso, tienes la opción de decidir si quieres buscar fuentes de lácteos crudos y de pastoreo para obtener la mayor cantidad posible de nutrientes valiosos y grasas saludables.

Nota: Probablemente estés al tanto de la controversia de los últimos años sobre la leche cruda. El gobierno trata de vilipendiar a la leche cruda y afirma que es «peligrosa», a pesar de que los humanos han usado esta fuente de alimento nutritivo durante miles de años, y del hecho de que la leche de vacas alimentadas con pasto es generalmente mucho más segura y más sana que la de vacas alimentadas con cereales. A título personal, yo he estado tomando leche cruda durante más de diez años y mi familia y yo JAMÁS nos enfermamos, a pesar de la afirmación del gobierno de que es «peligrosa». Si consumes productos lácteos, depende de ti investigar y decidir por ti mismo si quieres seguir el camino nutritivo de la leche cruda en lugar de la pasteurizada que compras en la mayoría de las tiendas. Visita realmilk.com para ver más información sobre la leche cruda y también lugares donde encontrarla.

La mayoría de estas recetas son sin lácteos o con la opción de incluirlos, así que si los evitas, igual podrás disfrutar todos los sabrosos platos, sin perderte de nada.

Recetas Rápidas y Fáciles

No todos somos maestros chefs y no queremos pasar horas esclavizándonos en la cocina, así que verás que la mayoría de estas recetas son rápidas y fáciles. La mayoría de nosotros no tenemos tiempo para pasarnos horas y horas preparando comidas, pero a todos nos gusta comer comidas muy sabrosas y sanas y platillos deliciosos.

De modo que armamos estas recetas bajo el lema fácil y rápido.

Cuando cocino, generalmente no mido los ingredientes; he llegado a un punto en el que puedo adivinar y poner un poco de esto y otro poco de aquello y sabe delicioso.

Puesto que puede ser que algunos sean más nuevos en esto de la cocina que yo, o simplemente no estén familiarizados con las recetas, sí puse medidas en casi todas (y para los que no están en los Estados Unidos, espero que puedan convertirlas).

Sin embargo, como todos tenemos diferentes gustos, ánimo a cambiar o adaptar las recetas como quieras para que sepan como te gusta. A menudo, esa es parte de la diversión de una nueva receta —adaptarla a lo que más te gusta.

Información Importante acerca de las Hierbas y Especias...



No te sientas intimidado cuando veas muchos ingredientes en una receta—casi siempre, muchos de esos ingredientes son sólo hierbas y especias. ¡Me encanta añadir *muchas* hierbas y especias en las recetas! Si bien muchos de estos sazonadores son opcionales, te recomiendo que los agregues lo más posible.

¿Por qué?

Cada vez que sazonas tus comidas con hierbas o especias, estás recargando tus alimentos sin agregar ni una sola caloría. Puedes transformar algo común y soso en algo de sabor verdaderamente extraordinario al agregar hierbas y especias.

¿Sabías que las hierbas y especias contienen algunos de los antioxidantes más potentes, más que cualquier otro alimento? De hecho, muchas hierbas y especias tienen aún mayor actividad antioxidante que las frutas y vegetales, que también tienen alto contenido de antioxidantes.

Las hierbas y especias agregan muchísimo sabor, y cuando se combinan con otros alimentos, en realidad aumentan el natural poder antioxidante y antiinflamatorio de la comida.

¡De hecho, la combinación de ciertas hierbas y especias con alimentos específicos, aumentan exponencialmente el valor antioxidante, antiinflamatorio y nutritivo!

Aparte de los antioxidantes, estas son algunas otras formas en que las hierbas y especias son una adición valiosa a tu dieta:

Quema Grasa — Las hierbas y especias son **termogénicas**, lo que significa que ayudan naturalmente a acelerar el metabolismo, en parte porque son muy densas en nutrientes. Algunas especias también son buenas para regular el azúcar en sangre y controlar la insulina. Cuando el azúcar en la sangre está bien controlado, eres más propenso a quemar grasa y no almacenar calorías como exceso de peso.

Muchas especias y hierbas tienen valor medicinal — los estudios científicos demuestran que las hierbas y especias pueden funcionar tan bien o incluso mejor que algunas medicinas para ciertos problemas de salud. (Sin embargo, consulta con tu médico para asegurarte de que no interfieran con los medicamentos que estás tomando y consulta siempre con tu médico antes de dejar alguno de tus medicamentos actuales.)

Algunas formas en que las especias pueden funcionar tan bien como los medicamentos:

- En un estudio de personas con diabetes tipo 2, demostró que sólo dos cucharaditas al día redujeron significativamente el azúcar en la sangre y la insulina, y también redujeron los niveles de colesterol LDL y triglicéridos.
- Los investigadores encontraron que el ingrediente activo de la cúrcuma (curcumina) es más eficaz para frenar el desarrollo del Alzheimer que algunos medicamentos que se usan para esta afección. Los síntomas de Alzheimer causados por la inflamación y la oxidación se alivian por las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la curcumina. Un compuesto de esta especia también acelera el tiempo de recuperación de los accidentes

cerebrovasculares, y también se ha comprobado que es tan eficaz como el ibuprofeno para tratar el dolor y la inflamación.

- Un informe médico reciente demostró que el azafrán puede ser muy efectivo contra el cáncer de hígado, al inhibir el crecimiento y la multiplicación de células cancerígenas y promover la muerte de las células tumorales del hígado.
- Investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania informaron que añadir dos cucharadas de una mezcla de especias (romero, orégano, canela, cúrcuma, pimienta negra, clavo de olor y ajo) a las comidas reduce los triglicéridos hasta en un 30%.
- Algunos estudios demostraron que apenas un gramo de jengibre antes de la cirugía es tanto o más efectivo que la medicación estándar para combatir las náuseas después de la cirugía.
- El comino puede estimular la producción de enzimas digestivas y ayudar a descomponer los nutrientes, para que el cuerpo los utilice mejor. Las semillas de comino tienen la capacidad única de mantener controlada el azúcar en la sangre. Los investigadores compararon los efectos del comino con los de una droga para la diabetes comúnmente utilizada, y descubrieron que el comino funcionaba tan bien como la droga anti diabética en la regulación de la insulina y el glucógeno, y aún mejor que la droga en la protección de los riñones y el páncreas.



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

- El romero y la albahaca son antiinflamatorios.
- El comino, la cúrcuma y la salvia combaten la demencia.
- La cayena, el cilantro y la canela ayudan a regular la insulina y queman grasa.
- La hierba limón, la nuez moscada, las hojas de laurel y el azafrán tienen un efecto calmante.
- La cúrcuma combate el cáncer y ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer.
- El orégano es antifúngico y antibacteriano.
- El ajo, la semilla de mostaza y la achicoria son excelentes para el corazón.
- La albahaca y el tomillo ayudan a que tu piel se vuelva más suave y tersa.
- La cúrcuma, ajo, albahaca, canela, tomillo, azafrán, el ajo y el jengibre estimulan el sistema inmunológico.
- El cilantro, romero, pimienta de cayena, pimienta y pimienta negra ayudan a aliviar la depresión.

¡Estas especias contienen la mayor cantidad de antioxidantes y súper nutrientes, así que úsalas generosamente y con frecuencia!

- Cúrcuma

- Albahaca
- Comino
- Cayena u copos de chile
- Clavos de olor
- Canela o su prima Casia (que es la que se usa con más frecuencia en los Estados Unidos como canela).
- Nuez moscada
- Orégano
- Jengibre
- Mejorana
- Salvia
- Tomillo

¡Disfrútalas y dale un poco más de sabor a tu vida!

Ingredientes básicos para Tener a Mano

Si bien no incluye todo, la siguiente es una lista de los ingredientes que se usan más a menudo en las recetas. Estos son ingredientes geniales para tener a mano lo más posible, y usarlos en una variedad de platillos y recetas. Quizá pronto descubras que estás usando estos ingredientes en muchas de tus comidas y refrigerios favoritos. ¡Y recuerda que los buenos ingredientes de alta calidad hacen platillos sabrosos!

- ☐ Sal marina
- ☐ Pimienta recién molida
- ☐ Salsa de soya orgánica
- ☐ Ajo fresco
- ☐ Jengibre fresco
- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Aceite de coco orgánico virgen
- ☐ Mantequilla fresca de pastoreo
- ☐ Carnes de pastoreo
- ☐ Huevos orgánicos de granja
- ☐ Limones frescos
- ☐ Limas frescas
- ☐ Queso crudo de pastoreo
- ☐ Salsa Tabasco o Frank's Red hot Salsa
- ☐ Cilantro fresco
- ☐ Perejil fresco
- ☐ Orégano (fresco o seco)
- ☐ Albahaca (fresca o seca)
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Curry
- ☐ Copos de pimienta roja

- ☐ Harina de arroz integral orgánico, harina de almendras,
y/o harina de coco.

¿QUÉ HAY PARA EL DESAYUNO?



Verdaderamente, el desayuno es una comida importante y una gran manera de empezar tu día.

Realmente, el desayuno pone en marcha tu metabolismo, enciende tu cerebro y te da combustible para enfrentar el día lleno de energía. No pierdas la oportunidad de recargar tu día con nutrientes esenciales.

Al comparar a las personas que toman desayuno con las que no, los estudios muestran que *los que comen en el desayuno bajan más de peso, pierden más grasa corporal y es menos probable que coman comidas o refrigerios chatarra de muchas calorías.*

Los desayunos quema grasa con más nutrientes, para combatir el hambre, contienen proteínas y grasas saludables.

¿Qué pasa si quieres eliminar el trigo, los cereales y los lácteos?

A muchos de nosotros nos han programado para pensar que el desayuno debe ser de dos grupos de alimentos: cereales y lácteos.

Pero hay mejores alternativas que un bagel, un pastelito o un tazón de cereal frío o caliente.

Si te quedaste rascándote la cabeza buscando un desayuno rápido, satisfactorio y saludable, aquí tienes algunas ideas alternativas para empezar el día:

- Un huevo frito, escalfado o revuelto con un poco de mantequilla de pastoreo es una opción rápida y fácil. Si estás apurado, envuelve el huevo en una tortilla de arroz integral o una rebanada de pan integral sin gluten tostado. Agrégale una o dos rebanadas de aguacate, un par de rebanadas de tocino o salchicha natural (sin nitritos/nitratos) y tendrás un delicioso sándwich de huevo. O agrégale algunas verduras para hacer un revuelto.
- Una manzana rebanada con mantequilla de cacahuete, de almendras o cualquier mantequilla de frutos secos. Este es uno de mis desayunos rápidos y fáciles favoritos.
- Un tazón de bayas u otra fruta, un puñado de frutos secos u quizá un par de rebanadas de queso crudo. Antioxidantes, proteína, grasa saludable y fibra, todo en una comida sana. ¡No está nada mal!
- ¿Quieres hacer algo un poco más elaborado y satisfactorio? Prueba unas crepas de harina de coco (ver receta). Incluso puedes omitir la mantequilla y el jarabe y usarlos para envolver los huevos y el tocino, o agregarles algo de fruta y mantequilla de frutos secos y tendrás un sándwich de mantequilla de nueces.
- Un rico licuado de bayas frescas (o congeladas) también es una alternativa genial para el desayuno. Echa una taza o dos de bayas en la licuadora; agrega una banana, algunos cubitos de hielo, aproximadamente una taza de leche de cáñamo, de almendras, agua de coco, jugo de cerezas u OJ, proteína en polvo o un huevo crudo limpio, y licúa.



Otros ingredientes que puedes agregar a los licuados para recargarlos y maximizar su nutrición:

- Arándanos frescos o congelados (muy alto contenido de antioxidantes)
- Proteína de suero de leche de pastoreo, procesada en frío
- Aceite de coco extra virgen
- Hojuelas de coco sin endulzar
- Semillas de linaza o de chía
- Un puñado de frutos secos crudos
- Medio aguacate
- Col rizada fresca o congelada, espinaca orgánica, o acelga
- Perejil, u otras verduras de hoja verde oscuro para maximizar la nutrición. (No te preocupes, no sentirás el sabor de los «verdes», sólo se incorpora)

Huevos Rancheros



Esta receta incorpora a los huevos los beneficios adicionales del cilantro, el aguacate y los tomates.

El cilantro contiene compuestos que son antibacteriales y antivirales que combaten la intoxicación alimentaria, y a los virus como los del resfrío y la gripe. También mejora el proceso digestivo ayudando a estimular la producción de enzimas digestivas.

El cilantro es un antiinflamatorio natural y ayuda a aliviar los síntomas de la artritis, controla el azúcar en la sangre y ayuda a reducir el daño de los radicales libres; además está lleno de vitamina K, que ayuda a prevenir los moretones y el sangrado excesivo y también beneficia a los huesos y dientes. El cilantro es muy eficaz para la eliminación de metales pesados del cuerpo, como el mercurio, aluminio y plomo.

Los tomates aportan su propia dosis saludable de antioxidantes, principalmente licopeno, que es un conocido anti cancerígeno, y vitamina C, como así también beta-caroteno, manganeso y vitamina E.

El aguacate está lleno de grasas monoinsaturadas saludables, que ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre, y a impulsar la capacidad quema grasa del organismo para el día. Te sientes más satisfecho—y quemas mejor la grasa durante todo el día si le agregas aguacate a tu desayuno.

Ingredientes

1 Cucharada de mantequilla fresca de pastoreo
1 lata chica de chiles verdes suaves, picados
1 lata de frijoles negros, escurridos
½ taza de queso crudo de pastoreo rallado (opcional)
1 tomate chico picado o salsa fresca (puedes comprar la salsa fresca en la tienda)
El jugo de una lima
1 manojo de hojas de cilantro, picadas
Aguacate rebanado
4 Huevos
Sal marina y pimienta negra recién molida
4 tortillas de arroz integral o trigo germinado (opcional)

Preparación

Derrite la mantequilla en una sartén y fríe los huevos con la yema poco cocida o con la yema cruda y la clara ligeramente cocida en la mantequilla de pastoreo. En otra sartén chica, agrega los frijoles, chiles verdes y caliéntalos.

Coloca en un plato, en capas, la tortilla, los frijoles y los huevos, espolvorea con el queso rallado si lo deseas, y una cucharada grande de salsa, algunas rebanadas de aguacate y una cantidad generosa de cilantro picado. Para 2 -4 personas

Revuelto Picante de Huevos y Verduras con Cúrcuma



Esta es una deliciosa manera de incorporar la cúrcuma, una sorprendente súper especia a tus comidas. En la India se ha usado la cúrcuma durante miles de años, no sólo como especia para la comida, sino también como medicina. La cúrcuma tiene un sabor suave y combina bien con muchos alimentos.

¡La cúrcuma tiene algunas de las más potentes cualidades quema grasa y curativas que cualquier otra especia en el planeta! Es una potente sustancia antioxidante, antiinflamatoria y anti-bacterial, y también es útil para la digestión, la fiebre, las infecciones, problemas de vejiga y artritis. También es muy efectiva en la prevención de la enfermedad cardíaca, y ayuda a prevenir o retardar la progresión de la enfermedad de Alzheimer.

La cúrcuma ayuda a digerir las grasas, al estimular el flujo de bilis en la vesícula y, por lo tanto, es muy efectiva para mejorar la digestión, y como compuesto quema grasa. Los estudios también demuestran que reduce la inflamación por el Síndrome de Colon Irritable, colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

La cúrcuma también es una potente arma contra las células cancerosas. Las investigaciones demuestran que esta súper especia realmente puede evitar que crezcan los tumores cancerosos, y para los que tienen cáncer, retarda el crecimiento y diseminación de las células cancerosas. La mejor noticia es que la cúrcuma se absorbe mejor cuando se come con un alimento que contenga grasa, así que es la adición perfecta para los huevos.

Ingredientes

2-4 huevos orgánicos

1 cebolla, picada

Calabacitas, espárragos, calabacín, hongos, pimiento rojo o verde, etc., picados finamente

½ a 1 cucharadita de cúrcuma y chile en polvo

Tomate picado

1 Cucharada de mantequilla de pastoreo o aceite de coco

Preparación

En una sartén dorar la cebolla y las demás verduras en aceite de coco o mantequilla de pastoreo, luego agregar cantidades iguales de cúrcuma y chile en polvo, incorporar el tomate picado y calentar todo—no dejes que el tomate se cocine demasiado porque se hace papilla.

Baja el fuego, agrega los huevos a la sartén y revuélvelos durante uno o dos minutos para que los huevos se cocinen con las verduras. ¡Sal y domina el día con este poderoso desayuno!

Para 2 -4 personas

Mini Quiches de Espinaca y Huevo



Esta es un gran platillo para preparar con anticipación y tener a mano en el refrigerador para una comida o refrigerio quema grasa sano, de alto contenido proteico y bajo índice glucémico. Asegúrate de usar también las yemas, porque éstas contienen casi todas las grasas saludables, vitaminas, minerales y nutrientes.

Le puedes agregar cualquier tipo de verduras, simplemente córtalas en trozos más chicos. De cualquier forma, estarás añadiendo potentes antioxidantes, vitaminas y minerales. Prueba con espinaca o col rizada, hongos picados, pimientos rojos dulces, espárragos o calabacitas.

Ingredientes

6 huevos grandes, batidos

1 paquete chico de espinaca orgánica congelada

½ taza de pimiento rojo picado, espárragos u otra verdura

½ taza (aprox.) de queso crudo de pastoreo rallado (opcional).

¼ taza de cebolla picada finamente

Un toque de tabasco u otra salsa picante, u copos de chile rojo

Sal marina

1 - 2 rebanadas de salchicha o jamón sin nitritos/nitratos picadas, si lo deseas

Charola para 12 panquecitos, rociada con aceite antiadherente.

Preparación

Calienta el horno a 180°C. Rocía la charola para panquecitos con aceite de cocina. Blanquea y escurre la espinaca. Puedes apretar la espinaca con la mano y quitarle casi todo el exceso de líquido.

Mezcla todos los ingredientes con los huevos batidos y vierte en los moldes para panquecitos. Hornea a 180°C durante 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo salga limpio. Deja enfriar y sirve.

Puede refrigerarse y volverse a calentar en una olla (a fuego bajo con la tapa). ¡Quedan geniales cubiertas con salsa fresca y aguacate! Rinde 12 porciones

Crepas de Harina de Coco



La harina de coco es un buen sustituto sin gluten, de bajo índice glucémico, bajo contenido de carbohidratos, alto contenido de fibra y alta nutrición. ¡Tiene menos carbohidratos digeribles que otras harinas, e incluso tiene menos carbohidratos que muchas verduras!

La harina de coco tiene uno de los porcentajes más altos de fibra dietética (58%) que cualquier otra harina. Incluso el salvado de trigo contiene 27% de fibra, y el salvado de trigo está asociado a los problemas de salud provocados por el gluten y otros anti nutrientes.

La harina de coco es una alternativa saludable y deliciosa para cualquier persona alérgica a los frutos secos, al trigo, la leche u otros alimentos comunes que provocan sensibilidad. Puesto que

hay muy pocas personas alérgicas al coco, a menudo se lo considera hipoalergénico.

Unta un poco de mantequilla de pastoreo en estas crepas con una pequeña cantidad de jarabe de arce y bayas; envuelve un poco de tocino y huevos para un sabroso burrito de desayuno; cubre con fruta fresca cortada para una deliciosa tarta de frutas, o simplemente cómelos solos. ¡Son asombrosamente fáciles de hacer e increíblemente sabrosos!

Ingredientes:

4-5 huevos
¼ a 1/3 taza de harina de coco
1/4 cucharadita de extracto de vainilla
1 pizca de nuez moscada
1 cucharadita de canela (o más, si te gusta)
1 pizca de sal
1 cucharada de miel
1/4 a 1/3 de leche de coco (con toda la grasa)
Nueces o pecanas (opcional)
Arándanos azules (opcional)

Preparación

Mezcla todos estos ingredientes y déjalos reposar durante cinco minutos. Agrega más leche de coco si vez que la mezcla es demasiado espesa. Coloca aceite de coco o mantequilla en una sartén y caliéntala a fuego medio. Vierte alrededor de ¼ de taza de mezcla por crepa, dejando que se dore antes de darla vuelta. Para 2 -4 personas

Si quieres algunas adiciones saludables y deliciosas para tus crepas, añade algunos arándanos azules, nueces trituradas, o trozos de pecana inmediatamente después de verter la mezcla en la sartén.

En vez de usar harina de coco, también puedes experimentar usando mitad de harina de coco y mitad de harina de almendras, que le da un sabor muy equilibrado, en mi opinión.

SOPAS



Las sopas son una excelente manera de incorporar hierbas y especias saludables a tu dieta. Muchas de las hierbas y especias, como probablemente ya sepas, tienen propiedades medicinales y son súper antioxidantes, así que agregarlas a tus sopas, son una buena manera de obtener más nutrición de tu dieta.

Las sopas se conocen como curativas, nutritivas y calmantes y son la comida reconfortante ideal.

Preparar una sopa es bastante fácil y no es una ciencia exacta.

Una vez que tienes una idea de los ingredientes y las cantidades, puedes agregar y hacer tus propias variaciones de cada receta, según tu gusto y preferencias personales.

Y no te olvides de recargar tus sopas con col china, col rizada, hojas de mostaza, espinaca, acelga y otras verduras. Estas verduras de hoja verde oscuro son algunos de los alimentos más densos en nutrientes del mundo. Así que añadir estos vegetales a tus recetas de sopas siempre que puedas es una buena manera de obtener una nutrición más potente.

La próxima vez que hagas sopa, prueba esta gran idea de mi

amigo Mike Geary:

Toma un puñado de verduras, en cualquier combinación (col rizada, hojas de mostaza, etc.) y colócalas enteras dentro del caldo para sopas que estés cocinando. Después que hayan hervido lentamente un ratito, sácalas y colócalas en la licuadora. Lícualas y viértelas de nuevo en la sopa.

Aunque no te enloquezca comer estas verduras solas, cuando están hechas licuadas y mezcladas con la sopa, le dan a tu sopa una deliciosa textura y también le aportan TONELADAS de nutrientes.

Además, puesto que las verduras se licúan, tu cuerpo puede absorber más fácilmente las vitaminas y minerales, y las verduras licuadas son más fáciles de digerir y asimilar completamente. También prueba esto con los niños - esta es una manera de camuflar más verduras en las comidas de tus chicos sin que se den cuenta.

Chili Blanco de Pollo



Una variante deliciosa del chili común, que es más ligera y usa pollo en vez de carne de res. Esta receta sabe especialmente bien con cantidades generosas de comino, y cuando ves los beneficios para la salud del comino, ¡disfrutas aún más su sabor!

Las semillas de comino estimulan la secreción de enzimas digestivas, que son necesarias para la digestión óptima de las proteínas, grasas y carbohidratos, y ayudan al cuerpo a utilizar los nutrientes de los alimentos que comes. Las semillas de comino también tienen propiedades anti-cancerígenas. Un estudio mostró que el comino protege contra los tumores de estómago o hígado.

El comino, como la canela, ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, lo que significa que es muy bueno para los diabéticos o pre diabéticos, y menos probabilidades de aumentar de peso y acumular exceso de grasa. Se ha demostrado que el comino funciona tan bien como otras drogas usadas generalmente para regular la insulina y glucógeno en diabéticos.

El comino también es una muy buena fuente de hierro, vitamina C y vitamina A, que benefician al sistema inmunológico.

¡Agrega comino generosamente a esta receta!

Ingredientes

900 g de pechugas de pollo orgánico o muslos deshuesados y sin piel
1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 dientes de ajo, picados
2 latas de frijoles blancos
2 cebollas medianas, en cubos
1 lata chica de chiles verdes suaves, picados
1 taza de cilantro fresco picado
2 tazas de caldo de pollo, o más o menos al gusto
2-4 cucharaditas de comino en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
Sal marina y pimienta
Hojuelas de pimiento rojo, si lo deseas

Preparación

Cocina el pollo en una olla grande para sopa con aceite de oliva extra virgen, el ajo y la cebolla.
Retira el pollo de la olla y deja enfriar.

Cuando esté frío, deshébralo con un tenedor. Añade todos los ingredientes a una olla grande y hierva a fuego medio. Cocina durante 30 minutos o más, revolviendo ocasionalmente.

Decora con rebanadas de aguacate, o crema agria orgánica, o queso de pastoreo orgánico, y un puñado generoso de cilantro, o todos los ingredientes mencionados. Para 4 personas o más.

El Mejor Chili (Increíblemente Saludable)



Me gusta agregarle a mi receta de chili algunos ingredientes inesperados, no sólo por el sabor sino también para aumentar los antioxidantes y nutrientes. ¡La gente siempre habla de este chili— es un deleite comprobado para los grupos! Puedes ajustar los sazónadores para una versión más suave o más picante. ¡A mí me encanta usar una gran cantidad de sazónadores!

Este chili es parecido al chili estilo Cincinnati, y las especias e «ingredientes secretos» le aportan una cantidad enorme de saludables antioxidantes quemando grasa.

El comino estimula la secreción de enzimas pancreáticas y mejora la digestión. El comino también contiene hierro y tiene potentes propiedades antioxidantes. Y las investigaciones recientes muestran que el comino puede tener un poder único para mantener la glucosa en la sangre bajo control, además de su potencial para quemar grasa.

El orégano contiene timol y rosmarínico que también son antioxidantes muy potentes. Es tan potente que tiene 42 veces

más actividad antioxidante que las manzanas, 30 veces más que las papas, 12 veces más que las naranjas y 4 veces más que los arándanos. El orégano también tiene propiedades antibacterianas, y aporta vitamina K, hierro y manganeso, un mineral a menudo pasado por alto, pero esencial.

La canela puede disminuir el colesterol LDL (el malo), el azúcar en la sangre, (¡lo que significa que permaneces en modo quema grasa!), combate ciertos tipos de cáncer, y ayuda a prevenir los coágulos de sangre perjudiciales.

El chocolate en polvo está repleto de flavonoides, que son antioxidantes beneficiosos para tu corazón y tu cuerpo. También es una rica fuente de magnesio, un mineral del que la mayoría de las personas tiene deficiencias. (¿Sabías que una de las razones por las que la gente tiene ansias de chocolate es que necesita magnesio?) La serotonina y otros fitoquímicos del chocolate también tienen un efecto calmante del ánimo y alivian la depresión.

Y los chiles rojos te ayudan a quemar grasa, a acelerar el metabolismo, a abrir los vasos sanguíneos, a combatir la inflamación y levantan el ánimo.

Además de todo eso, tienes las grasas súper saludables de la carne de pastoreo, el licopeno de los tomates (conocido por su capacidad para combatir el cáncer), y el poder antiinflamatorio y fortalecedor del sistema inmunológico de las cebollas y el ajo.

Así que ya ves— ¿cómo no vas a sentirte GENIAL cuando comes este chili?

Ingredientes

500 g de carne de res de pastoreo picada, o carne para guiso, cortada en trozos chicos

1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla morada mediana, picada

2 ó 3 dientes de ajo, picados

1 lata chica de chiles verdes suaves, picados

2 cucharadas de comino o más, al gusto

2-4 cucharadas de chile en polvo

1 cucharada de orégano

1 cucharada de canela

2 cucharaditas de cacao orgánico sin endulzar

1 lata de tomates orgánicos asados aplastados
1 a 2 tazas de agua
2 latas de frijoles en cualquier combinación, blancos, negros, pintos.
1-2 cucharadas de salsa roja picante Frank's
½ a 1 cucharadita de azúcar
Hojuelas de pimienta roja al gusto (¡Ten cuidado, se pone más picante al cocinarse!)
Sal marina y copos de pimienta roja al gusto

Preparación

Dora la carne a fuego medio y agregar la cebolla, ajo, sal, comino y chile en polvo cuando la carne esté casi cocida. Añade el resto de los ingredientes y hervir a fuego lento durante 1-2 horas, revolviendo de vez en cuando. Sazona al gusto, teniendo en cuenta que los copos de pimienta roja aumentan su intensidad y picor a medida que se cocinan.

Decora con queso de pastoreo rallado (si lo deseas), rebanadas de aguacate y un gran puñado de cilantro picado. Para 4 personas

Nota: Esto es genial para sobras y sabe aún mejor cuando se recalienta. Los sabores y las especias se combinan muy bien y queda más intenso y sabroso.

Si realmente te gusta tu chili servido sobre fideos, pruébalo con calabaza spaghetti, para una versión sin gluten ni cereal. (Corta una calabaza spaghetti por la mitad, retira las semillas, coloca con la parte cortada hacia abajo en una bandeja para horno de poca altura con 4 cm agua cubierta con papel de aluminio y hornea a 180°C durante 30-40 minutos. Raspa los «spaguetis» con un tenedor. ¡Voilà! Chili Mac en forma saludable

Sopa de Calabaza de Invierno Asada



Esta receta fácil y sencilla de sopa es mi propia versión adaptada del libro de cocina «La Cocina Sana», del Dr. Andrew Weil. Es caliente, abundante y satisfactoria—la perfecta comida reconfortante.

Si bien a veces pensamos que la calabaza es una hortaliza con almidón, en realidad es la parte con almidón de la calabaza de invierno la que tiene más antioxidantes, antiinflamatorios, anti-diabéticos y propiedades reguladoras de la insulina.

¡Y resulta que la calabaza de invierno es una de las MEJORES fuentes de beta-caroteno, vitamina A y carotenoides ricos en antioxidantes de tu dieta!

La calabaza contiene 1/3 de la cantidad recomendada de vitamina C, una considerable cantidad del mineral manganeso, y también tiene un alto contenido de fibra. La calabaza también tiene cantidades de vitaminas B1, B3, B6, ácido pantoténico y ácido fólico.

¡Te va a encantar! La sopa de calabaza es una comida perfecta para satisfacer el alma en un frío día de otoño, junto con una

ensalada de aguacate, naranja y rúcula, aderezada con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.

Ingredientes

1 calabaza grande (alrededor de 1.5 kg), como butternut o kabucha, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 4 cm
2 cebollas moradas medianas, peladas y cortadas en cuartos
3 o 4 dientes de ajo, pelados
2 manzanas Granny Smith peladas, sin corazón y cortadas en cuartos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal marina a gusto
1 cucharadita de chile en polvo
Hojuelas de chile picante, opcional
4 tazas de caldo de verduras o caldo de pollo de granja orgánico

Para decorar

1 taza de pecanas, picadas o enteras, para decorar
1 cucharada de mantequilla
¼ taza de azúcar
1 cucharada de canela
Sal marina
¼ cucharadita de cayena en polvo

Preparación

Precalienta el horno a 200°C. Coloca en un tazón la calabaza, cebollas, ajo y manzanas con aceite de oliva extra virgen para cubrir. Sazona bien con sal, chile picante y chile en polvo. Acomoda las verduras en una sola capa en una charola grande para horno. Asa en el horno, revolviendo cada 10-15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 40 minutos.

Mientras tanto, en una sartén chica sobre fuego medio, coloca la mantequilla, el azúcar, las pecanas, sal y especias. Calienta y revuelve hasta que el azúcar se empiece a caramelizar, pero ten cuidado para que no se queme. Retira de la sartén y deja enfriar.

Coloca la mitad de las verduras y dos tazas de caldo en una procesadora o licuadora, procesa hasta que esté suave. Haz lo mismo con las verduras y caldo restantes. Vierte la mezcla en la

olla y agrega caldo adicional si es necesario. Sazona con sal si es necesario, deja hervir a fuego medio-bajo. Sirve inmediatamente, decorada con las pecanas sazonadas y tostadas. Para 4 personas

O, ¡si te encanta esta sopa tanto como a mí, quizá sólo sea para dos! ;-)

La Mejor Receta de Sopa de Fríjol Negro



Muy bien, ¿así que escuchaste que los frijoles negros son buenos para ti? Apuesto a que no sabes lo potentes que pueden ser estos frijolitos en cuanto a la nutrición. El color oscuro de los frijoles viene de un poderoso grupo de antioxidantes llamados antocianinas, los mismos flavonoides fantásticos que se encuentran en las estrellas nutricionales como los arándanos azules, arándanos, col morada y betabel.

En realidad, los frijoles negros tienen el nivel más alto de antioxidantes que todos los demás frijoles, y tanto como los arándanos, repletos de antioxidantes. Una taza de frijoles negros aporta la mitad de tu requerimiento diario de fibra, y ayuda a reducir los antojos de hambre. Son especialmente ricos en fibra soluble—del tipo que ayuda a disminuir el colesterol LDL y a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.

Los frijoles negros son una de las mejores fuentes que existen del oligoelemento molibdeno. Quizá no estés consciente de esto, pero este oligoelemento vital es necesario para el metabolismo de las grasas y carbohidratos y la síntesis de las proteínas; ayuda a

que nuestro organismo utilice el hierro, protege contra el cáncer, previene la anemia, promueve una sensación de bienestar general, ayuda a prevenir la impotencia sexual en los hombres, y ayuda a prevenir las caries. ¡Guau! ¡Esas son muchas cosas buenas!

Los frijoles negros también son una buena fuente de proteínas, ácido fólico (Vitamina B6) y magnesio para mantener los niveles de energía.

Ingredientes

1 ½ tazas de frijoles negros, lavados y remojados 6-8 horas, o toda la noche Ó

2 latas de frijoles negros orgánicos, escurridos y lavados

1 cebolla chica, en cubos

2 dientes de ajo, picados

Sal marina

Pizca de copos de chile picante

2 cucharaditas de comino

2 tazas de agua o caldo de pollo

Salsa fresca (la encuentro en la sección de verduras de mi tienda de comestibles) , o puedes utilizar del tipo que viene en un frasco si no encuentras la salsa fresca.

Decora con cilantro fresco, aguacate rebanado, y crema agria orgánica

Preparación

Si usas los frijoles secos, lávalos y déjalos en remojo toda la noche. Escurre el agua del remojo, agrega agua fresca y pon a hervir. Retira la espuma que aparezca en la superficie. Deja cocer frijoles durante aproximadamente una hora o hasta que los frijoles estén tiernos y escurre. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva extra virgen en una sartén aparte; luego añade los frijoles cocidos. Si usas frijoles de lata, agrégalos en este momento.

Añade el resto de los ingredientes y cocina 20-30 minutos o más. Esta sopa puede licuarse en la licuadora para obtener una textura espesa y cremosa, si lo deseas. Deja enfriar la sopa y licúa más o menos la mitad y luego une la parte licuada con el resto de la sopa. Sirve con un poco de crema agria, rebanadas de aguacate y cilantro.

Para 4 personas

Robusta Sopa de Carne y Verduras



Esta es una de esas sopas que puedes hacer de varias maneras, usando los ingredientes frescos disponibles y de temporada. Está repleta de potentes antioxidantes, fitoquímicos y compuestos antiinflamatorios. ¡Y es sana, calentita y deliciosa!

Siempre trato de usar res de pastoreo, puesto que es muy superior en nutrientes y contenido de grasa saludable a la carne alimentada con cereales, además de que sabe muchísimo mejor que la carne convencional.

Asegúrate de agregarle un puñado de col rizada, acelga u otras verduras licuadas, para recargar aún más esta deliciosa y nutritiva sopa.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 kg. de carne de res de pastoreo para guiso, carne sin hueso, pecho, filete, lomo, etc., cortado en trozos pequeños.
- 1 cebolla grande amarilla o morada, picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos de apio orgánico*, picados
- 2 papas rojas, cepilladas pero sin pelar, cortadas en trozos.

1 lata grande de tomates triturados, con el jugo
250 g de ejotes, recortados
1 calabaza chica de verano (o amarilla) cortada en cuartos y
picada
1 calabacita, cortada en cuartos y picada.
2 cucharaditas de orégano
2 cucharadas de perejil fresco picado.
Sal y pimienta recién molida a gusto
Hojuelas de pimiento rojo, opcional

Preparación

En una cacerola grande a fuego medio, coloca el aceite de oliva extra virgen y la carne. Cocina la carne hasta que esté ligeramente dorada. Agrega la sal y la pimienta, orégano, ajo, cebolla, zanahorias y apio; tapa la cacerola y deja cocer, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ablande, alrededor de 5 minutos.

Agrega 4 tazas de agua, las papas, tomates, ejotes, calabaza, calabacita y deja cocer, parcialmente tapado, durante 1 hora. Añade el perejil y sazona con sal y pimienta. Para 4 a 6 personas

Nota: A veces me gusta condimentar la sopa un poco y añadirle un poco de chile en polvo, cayena y cilantro para darle un toque del suroeste.

**Al apio cultivado de manera convencional se lo rocía con peligrosos pesticidas. Siempre que sea posible, compra apio orgánico.*

Sopa Primavera de Alcachofas, Tónica y Purificadora



Esta sopa es perfecta para cuando necesitas incorporar más verduras en tu dieta y es una gran sopa para tomar en la primavera, cuando hay más variedad de ingredientes frescos disponibles. No es tan complicada y puedes probar diferentes variantes, dependiendo de lo que tengas a mano y lo que esté en temporada.

El ingrediente principal de esta sopa y el súper poder nutricional es la alcachofa. La alcachofa es miembro de la familia del cardo. En realidad, la alcachofa es la parte de la flor de la planta cuando florece. Cuando comemos alcachofas, sólo estamos comiendo el brote antes de que florezca.

Las alcachofas tienen mucha fibra (lo que las hace muy satisfactorias), potasio, magnesio, calcio, hierro, fósforo, y los oligoelementos cromo y manganeso que son muy importantes para la energía, el metabolismo y una función celular saludable.

También son una gran fuente de vitamina C y vitaminas del grupo B. ¿Qué significan todas estas vitaminas para ti en cuanto a la quema de grasa? Bueno, obviamente, grandes cantidades de vitaminas y minerales significan que le estás dando a tu organismo lo que necesita. Y cuando satisfaces tus necesidades nutricionales, satisfaces tu hambre. ¡Y tienes más energía, y más energía significa mejor quema de grasa!

Las alcachofas también contienen dos sustancias químicas naturales, la cinarina y la silimarina, que son excelentes para la desintoxicación del hígado, estimular los riñones y aumentar el flujo de la bilis, ayudando a que funcione mejor. La bilis, que viene del hígado, ayuda a digerir mejor las grasas y disminuye el colesterol. La cinarina se usaba antes como droga para reducir el colesterol, y las pruebas muestran que puede disminuir el colesterol total casi un 20%, y bajar el LDL hasta 23%. ¡Eso es bastante impresionante! Y otro punto más para la alcachofa: como ayuda a desintoxicar el hígado, también es popular como cura para la resaca.

Diferentes tipos de verduras verdes combinan bien en esta sopa; a menudo le pongo cualquier verdura de hoja que tenga a mano como col rizada, acelga, espinaca, hojas de betabel, etc.

Ingredientes

2 alcachofas medianas o grandes
1 taza de agua con el jugo de un limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 o 2 puerros, la parte blanca solamente, lavados y rebanados
2 dientes de ajo o más para darle sabor
1 o 2 papas nuevas en cuartos y rebanadas
Varias hojas de lechuga mantequilla, orejona, o espinaca orgánica
1 cucharada de perejil italiano picado
Sal marina
5 o 6 tazas de agua
250 g de chícharos frescos o una taza de chícharos congelados

Para decorar

Aceite de oliva extra virgen
Pimienta recién molida
Queso Parmigiano-Reggiano, rallado o en tiras

Preparación

Corta las hojas de la alcachofa y retira todas las hojas externas

duras de la base. Corta la parte superior de la alcachofa restante aproximadamente a 2/3 de la base. Corta las alcachofas en cuartos y retira los centros con pelitos. Sumérgelos en el agua con limón para que no se pongan oscuros.

Calienta el aceite de oliva extra virgen y añade los puerros, alcachofas, ajo, papa, verduras y sal. Agrega una media taza de agua y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Agrega los chícharos y el resto de los ingredientes y hierva, parcialmente tapado durante unos 20 minutos hasta que las alcachofas y la papa estén tiernas.

Deja enfriar ligeramente y licúa para obtener una textura cremosa. Licúa la sopa en tandas, decora generosamente con aceite de oliva extra virgen, pimienta y queso Parmesano recién rallado. Para 4 personas

Gazpacho Fresco de la Huerta



El gazpacho es la sopa perfecta para el verano. Refrescantemente fría en los días calurosos del verano, esta clásica sopa fría española de tomates combina lo mejor de las verduras más nutritivas y ricas en antioxidantes del verano.

Esta sopa siempre es mejor cuando las verduras frescas están en su mejor momento y, si es posible, cuando son cultivadas localmente. Generalmente, los mejores ingredientes provienen del mercado local de grajeros, con plantas de tomates maduros llenos de sabor auténtico y verduras frescas de cosecha propia. Los tomates son uno de esos frutos del verano que, recién cultivados y maduros, no pueden compararse a esos pálidos e insípidos de los supermercados.

El *licopeno* es uno de los excelentes compuestos que hay en los tomates, que los hace tan buenos para ti. El licopeno es eficaz

para prevenir el cáncer, incluyendo el colorectal, de próstata, mama, endometrial, pulmonar y pancreático. Y los tomates orgánicos aportan el triple de licopeno que los cultivados convencionalmente.

Cuando se consume licopeno con otros alimentos que contienen grasas, como el aguacate o el aceite de oliva extra virgen, se absorbe aún mejor.

Los tomates también son una excelente fuente de vitaminas C y A. Estos antioxidantes viajan a través del cuerpo neutralizando los dañinos radicales libres que, de otra manera, podrían dañar las células y las membranas celulares, provocando la inflamación que contribuye a la enfermedad cardíaca, complicaciones de la diabetes, asma y cáncer de colon. ¡Y todos los demás vegetales frescos en esta sopa también están repletos de potentes antioxidantes, vitaminas y minerales! ¡Tomar gazpacho es como comer una ensalada líquida!

¡Esta receta no necesita ingredientes exactos, así que si tienes un manojo de col rizada o calabacitas frescas del jardín, por favor, inclúyelas!

Ingredientes

4-6 tomates rojos orgánicos maduros, o tomates rojos de cualquier variedad, en cuartos
1 cebolla morada, en cuartos
1 pepino, pelado, sin semillas, cortado en trozos grandes
2-3 tallos de apio, picados
2 zanahorias
1 pimiento dulce rojo (o verde) sin semillas y cortado por la mitad
1-2 dientes de ajo, picados
1-2 cucharadas de perejil fresco
1 cucharadita o más de comino
1 pizca de pimienta roja en copos, a gusto
1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
2-3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
1 cucharadita de azúcar o miel
Sal y pimienta recién molida a gusto
1 cucharadita de salsa Worcestershire
2-4 tazas de V-8 o jugo de tomate
Cilantro picado para decorar
Aguacate rebanado para decorar

Preparación

Combina todos los ingredientes. Licúa a baja velocidad, dejando la sopa con algunos trocitos. Esto puede hacerse por adelantado y guardar en un recipiente de vidrio con tapa y refrigerar hasta el día siguiente, así los sabores se combinan mejor. Decora con aguacate rebanado, un manojo de cilantro, o lo que se te ocurra. Para agregarle algo de proteína, incorpórale un poco de camarones o anchoas (ricos en ácidos grasos omega-3) Para 4 personas

CARNES



A todos nos han dicho que la carne es mala—especialmente la roja. ¡PERO algunas carnes rojas en realidad son *buenas* para ti, y eso incluye la grasa!

A veces a uno se le antoja un gran filete jugoso. A menudo esto puede ser la forma que tiene tu organismo de decirte que necesitas reponer algunos nutrientes esenciales en tu dieta, o que tus músculos necesitan la proteína y el hierro de la carne.

Los atletas, la gente mayor, las mujeres embarazadas, niños, adolescentes y las personas que se están recuperando de una cirugía, pueden beneficiarse con una dieta rica en hierro. El hierro juega un papel fundamental para ayudar al organismo a crear más glóbulos rojos. Estos glóbulos rojos de la sangre son el sistema de transporte principal de la sangre oxigenada de los pulmones a los músculos y tejidos.

La carne roja también es una excelente fuente de otras vitaminas y minerales como el fósforo, potasio, magnesio y selenio.

La carne roja, además, es una de las principales fuentes de proteína, necesaria para la salud muscular y de los órganos. La

proteína que se encuentra en la carne roja contiene todos los aminoácidos que el organismo no puede producir por sí solo, y que son esenciales para la reparación de los tejidos, órganos y músculos, como así también para la salud en general.

La carne roja es una de las mejores fuentes de vitaminas B, especialmente la B12, que se encuentran solamente en alimentos de origen animal, y que ayudan a mantener las células nerviosas y la producción normal de sangre.

Si bien la carne de animales criados convencionalmente ha adquirido una mala reputación, la **carne de pastoreo** es una alternativa mucho mejor, y es una de las formas mejores y más utilizables de proteína de alta calidad que puedas conseguir, que promueve la quema de grasa y la construcción de músculo. Es como comer un tipo de carne totalmente diferente.

Estas son algunas de las ventajas para la salud de la carne de pastoreo:

- Contiene el doble de beta-caroteno (un precursor de la vitamina A), y el triple de vitamina E que la carne de ganado criado convencionalmente.
- 60% más de los ultra saludables ácidos grasos omega-3 que la carne de ganado criado convencionalmente. Los omega-3 ayudan al organismo a quemar grasa por termogénesis (la grasa se transforma en calor corporal).
- La carne y la leche del ganado de pastoreo contiene la fuente más rica conocida de ALC o «ácido linoleico conjugado». Cuando el ganado se alimenta solamente de pasto, su carne y leche contiene *cinco veces* más ALC que el ganado alimentado con cereales. Se ha comprobado que el ALC ayuda a quemar grasa y a construir músculo, haciéndote delgado y cincelado.

El ALC aumenta tu tasa metabólica, así quemas más calorías. También disminuye el colesterol y los triglicéridos, reduce los síntomas de las alergias alimentarias, y mejora el sistema inmune. El ALC de hecho puede disminuir el riesgo de un individuo de contraer cáncer y aterosclerosis (arterias tapadas) y ayuda a prevenir la diabetes.

Y sólo obtienes estos beneficios para la salud de la carne real 100% de pastoreo, y no de un suplemento.

Y un beneficio muy importante de la carne de pastoreo:

La peligrosa y potencialmente mortal forma de la bacteria E. coli no crece bien en un animal sano de pastoreo. Verás, el ganado que come cereales contrae una forma de indigestión. Su organismo no se adapta bien a comer grandes cantidades de cereales y no los digiere bien, de manera que su sistema digestivo tiene que producir más ácido para tratar de digerirlos mejor. La forma mortal de la bacteria E. coli necesita un ambiente altamente ácido para crecer y prosperar.

La carne de pastoreo es una importante inversión para tu salud y bienestar.

El Sándwich de Queso y Bistec Más Sano del Mundo, de Mike



Entre los potentes antioxidantes de las cebollas y los champiñones, los triglicéridos de cadena media (un tipo grasa que quema grasas y produce energía) del aceite de coco, el ALC quemador de grasa del queso, la carne de res de pastoreo, y la diversidad de nutrientes en el pan de grano germinado, se lo podría llamar «sándwich de queso y bistec para esculpir el cuerpo».

Si vas a usar un panecillo, te recomiendo los de grano germinado Ezekiel, que contiene una mezcla de aproximadamente 10 cereales germinados, sin harina refinada. Como podrás saber, no soy una gran fanática de comer cereales, pero si lo vas a hacer, el pan de granos germinados (o panecillos) al menos es una de las mejores opciones.

Si no puedes encontrar la marca Ezekiel, casi todas las tiendas naturistas tienen otros tipos de pan de granos germinados, pero si no lo puedes conseguir, trata de encontrar un pan de granos integrales con el mayor contenido de fibra, como segunda opción. El pan sin gluten también es una gran alternativa. Y para los que siguen una dieta paleolítica, esto es genial sin pan—usa un

tenedor y apila la carne y los ingredientes sobre hongos Portobello a la parrilla.

Usa una carne de pastoreo de buena calidad. Como sabrás, la carne de pastoreo contiene más ácidos grasos como los omega-3 y ALC (ácido linoleico conjugado).

El queso es queso crudo de vacas de pastoreo. Los productos lácteos de pastoreo también son una buena fuente de ALC quema grasa y vitamina K2.

Ingredientes

Panecillos de granos germinados Ezekiel

Aprox. medio kilo de filete, rib-eye, o falda, en rebanadas finas, cortado cuando todavía está ligeramente congelado.

2-3 rebanadas de queso crudo Colby, Monterey Jack o Gouda, de leche de vaca de pastoreo.

Cebollas Vidalia orgánicas y hongos Portobello bebé

Preparación

Sofríe las cebollas Vidalia y los hongos en un poco de mantequilla de pastoreo, junto con las rebanadas finas de bistec hasta que estén tiernos y la carne esté cocida.

Usa también un queso crudo Colby o Gouda de vaca de pastoreo. Los lácteos de pastoreo también son una excelente fuente de ALC beneficioso y quema grasa, y además son más fáciles de digerir, especialmente para los que tienen alergias alimentarias.

Apila sobre el panecillo y cubre con las rebanadas de queso y voilà... ¡ahora tienes el **sándwich de queso y bistec más sano del mundo!** Pero, más importante aún, ¡es sumamente delicioso!

Para 2 -4 personas

Brochetas de carne al Estilo Hindú con Salsa de Cilantro



Estas brochetas son absolutamente deliciosas con un sabor interesante a curry picante (no demasiado picante). ¡Este es uno de mis platillos favoritos!

Contiene una generosa porción de cilantro. Los beneficios para la salud del cilantro son bastante extensos. De hecho, el cilantro es tan eficaz para disminuir el azúcar en la sangre, que en algunas partes se lo conoce como «la *planta anti-diabética*».

También se la conoce por sus compuestos antiinflamatorios y su capacidad para disminuir el colesterol, además de su capacidad para eliminar metales tóxicos (como el mercurio y el plomo) del organismo. El cilantro es doblemente efectivo como antibiótico contra la bacteria salmonella transmitida por los alimentos que causa la intoxicación alimentaria.

Además, el cilantro es excelente para la digestión, la artritis, infecciones del tracto urinario y es rico en magnesio, hierro y fitonutrientes, ¡así que úsalo liberalmente siempre que puedas!

La marinada también contiene mucho curry en polvo, con cúrcuma—rico en potentes antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación, a prevenir la enfermedad de Alzheimer, a quemar grasa y mejorar el sistema inmune, y además previene la formación de PGAs exógenos en la carne a la parrilla.

Cuando usas carne de pastoreo (que te recomiendo especialmente) también obtienes el beneficio de las grasas omega-3 y ALC de la carne, sin las hormonas, aditivos ni antibióticos de la carne convencional.

Ingredientes

- 1 manojo de cilantro fresco (2 tazas de hojas de cilantro)
- 1 cebolla morada chica, pelada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 chile verde chico, recortado y cortado por la mitad
- 1 trozo de 4 cm de jengibre fresco, pelado
- 1 ¼ cucharadita de sal marina
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de lima fresco (el jugo de una lima)
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 500 g/1 kg de bistec de rib eye o sirloin, cortado en cubos de 4 cm
- 1 cebolla mediana, pelada
- Tortillas de Pan Naan o de harina de arroz (sin gluten)
- 1 taza de yogur natural o griego

Preparación

Coloca el cilantro, la cebolla, el ajo, el chile, jengibre y la sal con 3 cucharadas del aceite de oliva extra virgen en una procesadora con hoja de metal. Procesa hasta que se forme una pasta. Coloca la pasta en un tazón grande.

Pon 2 cucharadas de la pasta en un tazón chico e incorpórale el jugo de lima para hacer la salsa de cilantro. Tapa y reserva. Incorpora el curry en polvo al resto de la pasta, agrega la carne y cúbreala bien con la pasta. Tapa y deja marinar a temperatura ambiente alrededor de 20 minutos.

Corta la cebolla morada en gajos, sepáralos y pincha en las brochetas la carne y la cebolla. Pincela una parrilla con el aceite. Precaliéntala. Asa las brochetas durante 8-10 minutos, dándolas vuelta cada 2 minutos.

Sirve con quinoa, la salsa de cilantro, el yogur natural, y una gran

ensalada de verduras bebé. Para 4 personas

Carne con Chimichurri



Receta y foto, cortesía del Chef Ted Wood

Me encanta la sencillez de un buen chimichurri. Realmente realza el sabor de la carne. Si nunca comiste chimichurri, es un condimento o salsa argentino, muy popular en toda Sudamérica. Esta versión usa perejil fresco, cebolla, ajo, aceite, vinagre y una pizca de chile, aunque las variaciones de este tema pueden ser incontables.

Se sirve principalmente con carnes a la parrilla, que es cuando realmente brilla el sabor del chimichurri. En Argentina se usa para marinar y como condimento para la carne a la parrilla, pero también puedes servirlo con pescado, pollo, cerdo o incluso pasta. ¡Incluso es genial con huevos revueltos!

El sabor dominante de la cebolla en realidad realza o arruina este plato, así que elige una cebolla morada más suave, (busca una de forma más aplanada) para obtener el mejor sabor. Las cebollas y el ajo son miembros de la familia Allium, y ambos son ricos en compuestos que contienen azúfre, que les da no sólo su olor y sabor, sino también sus enormes beneficios promotores de la salud.

Las cebollas y el ajo contienen una amplia dosis de potentes antioxidantes, incluida la quercetina, que aporta beneficios antiinflamatorios. Estas dos potentes adiciones pueden ayudar a aumentar la densidad ósea y pueden ser especialmente beneficiosas para las mujeres. Y, lo que es más importante, las cebollas y el ajo pueden disminuir el riesgo de ciertos cánceres, equilibrar el azúcar en la sangre, prevenir los coágulos de sangre, disminuir el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos, y mejorar la función de los glóbulos rojos. Todo esto hace que valga la pena tener un poco de «aliento a cebolla» de vez en cuando.

El perejil en esta receta te ayudará a disminuir el aliento desagradable que puedan provocarte el ajo y la cebolla, porque es conocido por endulzar el aliento.

El perejil también es una excelente fuente de vitaminas A, C y K, como así también de hierro y ácido fólico. Además de estos potentes nutrientes, el perejil contiene un aceite esencial llamado miristicina, que inhibe el crecimiento tumoral del cáncer y activa el glutatión, poderoso antioxidante antiedad, para luchar contra la oxidación y neutralizar posibles sustancias cancerígenas que puedan aparecer.

Comer sólo dos cucharadas de perejil promueve un mejor metabolismo de los carbohidratos. También es antiinflamatorio, fortalece el sistema inmune y combate la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebrovasculares y la aterosclerosis. La vitamina K del perejil fortalece los huesos, y ayuda al organismo a producir una grasa muy importante y necesaria que protege las vainas de mielina alrededor de los nervios y el sistema nervioso.

En esta receta puedes usar en cambio cilantro fresco o menta, que tienen beneficios parecidos, o además del perejil.

Ingredientes

Filete de res de pastoreo, flanko, falda, filete solapa.

5 dientes de ajo grandes

¼ a ½ cebolla morada

1 taza de hojas de perejil

¼ taza de vinagre de vino tinto o jugo de lima fresco

½ taza de aceite de oliva extra virgen

Sal marina a gusto

Pimiento rojo en copos, a gusto

Preparación

Pica finamente el ajo, la cebolla y el perejil e incorpórale el vinagre de vino y el aceite de oliva extra virgen. Sazona al gusto con sal marina y pimienta roja. Reserva.

Asa la carne a la parrilla a fuego medio-alto hasta que esté término medio, poco cocido o según tu preferencia. Luego córtalo en rebanadas finas diagonalmente y sirve con una cantidad generosa de chimichurri.

Para 2-4 personas o más.

«Pasta» de Calabaza Spagueti con Salsa Italiana



Foto, cortesía de www.imarriedanutritionist.com

Los tomates y la salsa de tomate están llenos de un súper nutriente llamado licopeno. El licopeno es un carotenoide que se ha comprobado que ayuda a proteger contra el cáncer de mama, pancreático, de próstata e intestinal, y reduce el riesgo de ataque cardíaco.

Aunque los tomates cultivados convencionalmente contienen licopeno, los orgánicos contienen una cantidad mucho mayor de este valioso nutriente. Y los tomates enlatados y la pasta de tomate tienen las cantidades más altas de licopeno.

Los tomates también aportan vitamina C, vitamina K y vitamina A. La vitamina A proviene de los carotenoides y el beta-caroteno de los tomates. Estos antioxidantes viajan a través del cuerpo neutralizando los dañinos radicales libres que podrían dañar las células y las membranas celulares, provocar inflamación y enfermedad cardíaca, complicaciones de la diabetes, asma y cáncer de colon.

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

La calabaza spaguetti aporta todos los beneficios de la calabaza, incluyendo una buena provisión de caroteno, vitaminas B1, B6, niacina y C, ácido fólico, ácido pantoténico, fibra y potasio, junto con ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Debido a su alto contenido de caroteno, la calabaza spaguetti protege de muchos cánceres, particularmente el de pulmón. Las dietas ricas en caroteno ofrecen protección contra el envejecimiento, el cáncer, la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2.

Salsa

400 g de salchicha italiana molida (natural, sin nitritos/nitratos), o carne de res de pastoreo molida.

(Si no puedes encontrar salchicha molida, la puedes comprar entera y rebanarla antes de cocinar).

2-4 dientes de ajo, triturados y picados

1 cebolla mediana, picada

2 latas de salsa de tomate orgánico

1 lata chica de pasta de tomate orgánica

¼ -½ taza de vino blanco o caldo de pollo orgánico

1-2 cucharadas de orégano

½ cucharadita de azúcar o miel

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de albahaca

1 hoja de laurel

1 calabaza spaguetti, cortada por la mitad y sin semillas para la «pasta»

Preparación

Precalienta el horno a 180°C, y coloca la calabaza en una bandeja para horno poco profunda con 2 cm de agua. Cubre con papel de aluminio y cocina en el horno durante 30-40 minutos hasta que la calabaza esté tierna, y pueda ser fácilmente extraída con un tenedor. Rocía con aceite de oliva extra virgen y sal marina antes de servir.

Mientras la calabaza se cocina, sofríe las cebollas en aceite de oliva extra virgen en una olla grande a fuego medio hasta que

estén tiernas y traslúcidas. Agrega el ajo y la salchicha, removiendo hasta que esté dorada. Incorpora las especias, la salsa de tomate, la pasta de tomate y agua. Agrega el azúcar o la miel, integra los ingredientes y deja cocinar a fuego bajo, tapado, alrededor de una hora. Revuelve ocasionalmente. Sirve sobre la calabaza espagueti cocida. Para 4 personas

Brochetas Sabrosas



Estas siempre son un favorito en mi casa. Puedes usar un corte específico para brochetas, o simplemente comprar un buen corte como lomo, sirloin o rib-eye. Si es cordero, usa pierna o paleta; si es cerdo, el lomo funciona mejor, y si es pollo, puede ser pechuga deshuesada y sin piel o carne de muslo, para hacer unas sabrosas brochetas. Y, por supuesto, siempre elige carnes orgánicas de pastoreo criadas naturalmente, siempre que sea posible.

Los pimientos de esta receta contienen grandes cantidades de vitamina C y otros antioxidantes, y los más coloridos (rojo, naranja y amarillo) no sólo hacen más apetitosas las brochetas sino que además contienen la mayor cantidad de antioxidantes. Usa pimientos orgánicos si es posible, porque las versiones cultivadas convencionalmente están muy llenas de pesticidas.

Las cebollas son un súper alimento poco reconocido e ignorado. Con frecuencia se las evita porque algunas variedades tienen sabor y olor fuerte. Aunque muchas personas las evitan porque temen al mal aliento, sus asombrosos beneficios lo compensan.

Las cebollas contienen algunas enzimas anti cáncer muy fuertes, que disminuyen el riesgo de cáncer de próstata, esofágico, de laringe, colorectal y ovárico, y también reducen el riesgo de

muerte por ataque al corazón.

Las cebollas tienen un súper poder antioxidante, especialmente las moradas o rojas. El antioxidante principal es la quercetina, que actúa como un antihistamínico natural, reduciendo los ataques de alergia y asma y la inflamación. La quercetina y la vitamina C en las cebollas actúan en conjunto para estimular el sistema inmunológico y proteger contra los resfriados y la gripe. Los beneficios antiinflamatorios ayudan a reducir el dolor y la rigidez de la artritis y otras enfermedades inflamatorias. Y las cebollas, especialmente si usas las dulces, desarrollan una dulzura suave, como de caramelo, cuando se las hace a la parrilla, que es difícil de resistir.

¡Y no te olvides de los hongos! Los hongos contienen buenas cantidades de riboflavina, niacina, y selenio. También contienen sustancias químicas que bloquean el exceso de producción de estrógenos en hombres y mujeres. También estimulan la producción de testosterona natural, que es beneficioso tanto para los hombres como para las mujeres, porque ayuda a construir músculo magro, y a aumentar el potencial quemar grasa.

Si bien la piña fresca le da un delicioso toque de sabor dulce y picante, también contiene enzimas benéficas que ayudan a la digestión y absorción de los deliciosos nutrientes de este platillo.

Ingredientes para las Brochetas

1 kilo de res, cordero, cerdo o pollo, cortado en cubos de 3 cm
250 g de hongos Baby Bella o champiñones
1 cebolla dulce grande o 2 chicas rojas o Vidalia, en cuartos
1 calabacín o calabaza de verano cortada en rebanadas gruesas y a la mitad
1 piña fresca cortada en rebanadas gruesas.
1 de cada uno - pimiento verde, amarillo y rojo, cortados en cuartos y luego en rebanadas de 2 cm

Marinada

1 taza de salsa de soya
3 cucharadas de miel
Jugo de 1 lima
1-2 dientes de ajo, picados
Jengibre fresco rallado
Un par de chorritos de salsa Tabasco o una pizca de copos de chile picante

Preparación

Combina los ingredientes de la marinada en un tazón de vidrio. Corta la carne y las verduras y coloca todo *excepto la piña* (no pongas piña porque contiene enzimas naturales que convertirán la carne en una papilla) en la marinada.

Deja marinar durante 1-4 horas o toda la noche para obtener más sabor.

Pincha la carne en las brochetas y las verduras y la piña en brochetas separadas. (Esto evita que las verduras se cocinen de más, porque se hacen rápido). En una parrilla a fuego medio, asa la carne y las verduras. Voltéalas ocasionalmente hasta que se doren parejas.

Son deliciosas servidas con quinoa o solas. Para 4 personas

Carne Tailandesa o Envueltos de Pollo en Lechuga



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

Esta es una comida muy solicitada en mi casa. Es satisfactoria pero no pesada; tiene una abundante nutrición, coloridos antioxidantes, y poder quemar grasa. ¡Cuanto más brillantes sean los colores de las verduras que agregues, más nutrición obtendrás!

Hay muchas variaciones sobre este tema, así que empezaré con mi receta estilo Tailandés y te daré algunas otras ideas al final.

Para hacer envueltos «a medida», sirve los ingredientes en tazones individuales y deja que cada uno haga su propia creación saludable. Esta es una manera genial de servir para los niños, porque cada uno se deleitará haciendo su propia «obra de arte».

Este plato tiene cantidades de jengibre fresco, un gran súper alimento. El jengibre es bien conocido como antiinflamatorio, estimulante del sistema inmune, ayuda digestiva y, de hecho, puede matar ciertos tipos de células cancerosas. Así que no seas tímido con el jengibre, ¡agrégle todo lo que quieras!

El mejor tipo de lechuga para hacer envueltos es la orgánica verde o de hoja roja, Boston, Bibb o romana. Muchos restaurantes usan la lechuga iceberg para este platillo, pero ésta casi no tiene valor nutricional.

Ingredientes

500 g de carne de res de pastoreo molida, de pavo de granja orgánico o pollo
2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Sal marina a gusto (1/2 cucharadita aprox.)
1 cebolla chica, picada
2-3 dientes de ajo, picados
1-2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado o picado
Jugo de 1 lima o 1 cucharada de vinagre de arroz
2-3 cucharadas de salsa de soya
Pizca de azúcar
Hojuelas de pimiento picante a gusto (un poco será suficiente)
6-8 hojas de lechuga, lavadas y secas

Ingredientes:

1 manojo de cilantro fresco, picado
1 manojo de cebollas verdes, cortadas en trozos de 4 cm y rebanadas verticalmente
1 pimiento dulce rojo, en rebanadas finas

1 calabacín chico, rallado
2-3 zanahorias, ralladas
1 aguacate maduro pero firme, en rebanadas finas
1 o 2 tomates, picados

Preparación

Dora ligeramente la carne en una sartén con el aceite de oliva extra virgen a fuego medio con el ajo, la cebolla, el jengibre y la sal. Añade el jugo de lima, la salsa de soya, una pizca de azúcar y rocía con las copos de chile picante. Cocina a fuego bajo otros 1-2 minutos.

Coloca un par de cucharadas de la mezcla de carne sobre una hoja de lechuga, agrégale los ingredientes que quieras, y envuelve doblando un extremo por encima y luego los lados.

(Probablemente chorreará, así que sostenlo sobre un plato). ¡Que lo disfrutes! Para 2-4 personas, dependiendo del hambre que tengan.

Variantes

Como dije antes, hay CANTIDADES de variaciones de esto. Puedes sustituir la carne de pastoreo finamente rebanada por cortes como falda, milanesa, rib-eye o sirloin. Una versión mexicana incluiría frijoles negros, cebolla, tomate, chile verde, lechuga o col en tiras, salsa y aguacate o guacamole. Omite la salsa de soya y el vinagre de vino de arroz y añade un par de cucharaditas de comino.

Los envueltos de lechuga son una gran manera de evitar el pan de los sándwiches. Así que cualquier cosa que podrías comer en pan o panecillo, en cambio simplemente envuélvela en lechuga. Me encantan los ingredientes de los sándwiches de pavo, o la ensalada de atún envueltos en lechuga en vez de usar pan. Incluso las hamburguesas son geniales de esta forma. También encontré muchos restaurantes que tienen sándwiches en el menú, que gustosamente sustituyen el pan con lechuga. ¡Usa tu imaginación; las posibilidades son infinitas!

Las hojas de lechuga son un gran sustituto de las tortillas — especialmente de las de maíz — ¡evita lo más que puedas el maíz!

PESCADO



El pescado se ha convertido en una opción de comida muy popular. Se ha ganado la reputación de ser una «comida sana», pero ¿sabías que hay una enorme diferencia en el valor nutritivo dependiendo del tipo de pescado y cómo se cría?

Cuando tengas que decidir qué tipo de pescado comer, el punto clave que hay que pensar es si el pescado es silvestre o de piscifactoría. Los dos métodos diferentes para la cría de peces producen un tipo totalmente diferente de peces y de perfil nutricional, especialmente en la grasa del pescado.

Es así de simple.

Parecido a lo que sucede con la carne de pastoreo, la grasa del pescado silvestre es muy saludable. El pescado silvestre tiene niveles mucho más altos del ácido esencial omega-3, que como ya sabes, es una grasa muy importante para el organismo en cuanto

a sus propiedades anti-envejecimiento, de quema de grasa e incluso de salud mental.

Los peces de granja, por otro lado, tienen un contenido de grasa y características nutricionales completamente diferentes. Los peces de granja, en general, contienen mayores cantidades de grasas omega-6, una grasa inflamatoria de la que la mayoría de nosotros ya consumimos demasiada, cuando nuestro equilibrio de grasas omega-3 y omega-6 no es el adecuado.

Los ingredientes activos que hacen que los peces silvestres sean tan beneficiosos son los ácidos grasos omega-3, EPA y DHA. Estos principios activos son la clave no sólo para la salud del corazón, sino para ayudar a combatir el cáncer, fortalecer el sistema inmunológico, combatir la inflamación y mantener el cerebro y los nervios en las mejores condiciones.

Entonces, ¿cuáles son los mejores peces silvestres para comer? Elige el pescado silvestre graso, de agua fría, para obtener los mayores beneficios. Casi todos hemos escuchado que el salmón (silvestre, por supuesto) es una alternativa sana, pero ¿qué hay de algunos otros? El halibut y el bacalao silvestre también tienen un gran sabor, y están llenos de omega-3.

A menudo ignoradas, pero regresando como una alternativa saludable, están las sardinas y las anchoas.

Puesto que están más abajo en la cadena alimenticia y son peces muy jóvenes, no tienen los mismos problemas con el mercurio, PCB y otras sustancias tóxicas que tienen algunos de los peces más grandes, los depredadores como el atún, el pez espada, el blanquillo, la caballa gigante y el tiburón. Las sardinas y las anchoas también tienen alto contenido de omega-3.



Estos son mis favoritos que son altos en grasas omega-3, más bajos en toxinas, sostenibles y gentiles con el medio ambiente:

Salmón silvestre, especialmente el rojo

Trucha alpina

Pez espada/Bacalao negro

Caballa del Atlántico (con menos mercurio que otras clases de caballa)

Sardina
Anchoas
Atún
Bacalao
Halibut (fletán)

Penne de Arroz Integral con Salmón Rojo y Espárragos



Receta y foto, cortesía de Jackie Burgmann, autora de [Sexy en Casa](#)—La Solución para Las Que Odian el Gimnasio.

Sé que estarás de acuerdo conmigo en que esta receta es absolutamente deliciosa, súper sana, versátil, fácil y rápida— ¡con o sin la pasta! Puedes divertirte mucho con esta receta básica, adaptándola según los ingredientes que tengas a mano. Yo usé una lata de salmón rojo silvestre, pero también puedes usar atún si es lo que tienes. Camarón o pollo también combinan muy bien. En el verano, agrega unos tomates de cosecha propia, hongos, calabacín y albahaca fresca.

A mí todo me gusta un poco picante —por el sabor y los beneficios para la salud— así que le agregué mucho ajo fresco y copos de chile rojo. O bien, si quieres algunos de los beneficios saludables, antiinflamatorios y antioxidantes de la cúrcuma, añádele un poco de curry.

Las hierbas frescas como la albahaca, orégano, tomillo o menta también son adiciones fantásticas — ¡tanto por el sabor como por la nutrición!

Yo no como mucha pasta, pero la de arroz integral sin gluten es la mejor opción. Este plato es igualmente delicioso, sin embargo, sin la pasta. No hay mediciones reales estrictas y rápidas aquí. Puedes hacer tanto o tan poco como quieras, dependiendo de la cantidad de personas a comer y el apetito que tengan.

Ingredientes

1 taza aprox. de penne de arroz integral
10-12 espárragos frescos crudos
Ajo fresco triturado y picado
Queso Parmesano crudo rallado
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 lata de atún, salmón silvestre, camarón o pollo cocido
Sal marina y pimienta negra u copos de pimiento rojo al gusto
Albahaca fresca
Opcional —tomate fresco picado, calabacín rebanado, o champiñones rebanados

Nota: Si usas atún o salmón enlatado con aceite de oliva extra virgen, puedes usar este aceite para cocinar. Si no, escurre el líquido y reserva. Si usas tomates frescos, incorpóralos al final de la cocción y sólo caliéntalos.

Preparación

Hierve el agua, agrega la pasta y cocina según las indicaciones. Añade una pequeña cantidad de aceite de oliva extra virgen al agua hirviendo y hierve los penne de arroz integral hasta que estén «al dente» o cocidos, pero ligeramente firmes. Cuela la pasta y reserva.

Mientras la pasta se hace, lava los espárragos y córtalos la base dura. Corta los espárragos en trozos más chicos, de 3-4 cm. Si usas calabacines, córtalos en cuartos y rebánalos. Rebana los hongos y los demás vegetales que estás usando para este plato.

En una sartén grande, agrega aceite de oliva extra virgen, los espárragos, las otras verduras y el ajo y sofríe a fuego medio hasta que estén tiernos pero crujientes— alrededor de un minuto o dos. Agrega el pescado o la carne cocida y revuelve ligeramente durante un minuto, hasta que todo esté caliente. Sazona con sal y pimienta.

Sirve la mezcla de verduras encima de la pasta y decora con hierbas frescas, tomates picados y queso Parmesano rallado. Para 2 personas

Salmón Picante y Dulce



El salmón tiene una reputación bien ganada de comida sana debido a su alto contenido de ácidos grasos omega-3. Una porción de 115 g de salmón silvestre tiene 2 gramos de grasas omega-3, que es más de lo que el adulto promedio (en los EE.UU.) obtiene de su dieta en varios días.

Las grasas omega-3 disminuyen el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, arritmias, hipertensión arterial y triglicéridos altos en la sangre. El consumo frecuente de salmón también disminuye la inflamación, ayuda a las membranas celulares a funcionar mejor, previene la diabetes, y protege el cerebro.

Los científicos consideran al DHA como la grasa más importante para el cerebro humano, y la alta concentración de esta grasa en los salmones silvestres disminuye el riesgo de depresión, hostilidad y falta de memoria relacionada con la edad. También existe una asociación entre el CI y la ingesta de ácidos grasos omega-3, por lo que el salmón verdaderamente es un 'super alimento para el cerebro'.

Si quieres formas fáciles y rápidas de incorporar más salmón a tu dieta, esta receta fácil y rápida pero, sobre todo, deliciosa, es para ti. El dulzor del jarabe de arce se combina con la acidez del jugo de lima, y el picante de los copos de pimienta para hacer un plato sencillo pero delicioso que te hará agua la boca.

Hay un montón de diferentes tipos de salmón: hay salmón rojo salvaje con su carne de color rosa oscuro - mi favorito y el más nutritivo, salmón rey - de sabor más suave, pero más alto en grasas buenas, salmón keta, chinook, salmón chum, por nombrar sólo algunos.

Puedes ajustar la cantidad de recipientes en esta receta para prácticamente cualquier cantidad de salmón. ¡Te encantará y también a todos los demás!

Ingredientes

Una o más piezas de salmón fresco silvestre, de cualquier tamaño - desde 150 g hasta 500 g o más.

1-2 cucharadas de mantequilla

¼ taza de jarabe de arce

Jugo de 1 lima

Hojuelas de chile picante

Preparación

Enciende la parrilla en alto y calienta. Coloca la rejilla a aproximadamente 15 cm de distancia de la fuente de calor.

Coloca una pequeña porción de mantequilla sobre cada pieza de salmón o pincela cada pieza con mantequilla derretida para que se doren mejor. Asa con la piel hacia abajo durante 8-10 minutos, dependiendo del tamaño y el espesor del salmón.

El salmón se puede comer con el centro todavía translúcido y de color rosa oscuro, o puede estar más cocido y opaco. Sólo ten cuidado de no cocerlo de más porque se seca mucho. Este pescado también se puede cocinar a la parrilla a fuego medio.

Retira el pescado del calor un minuto o dos antes de que se vea cocido (se seguirá cocinando un poco después). No lo cocines de más.

Mientras el pescado se está cocinando, mezcla el jarabe de arce con el jugo de lima y los copos de chile. (Sé medido con el chile, puede ser muy picante). Cuando el pescado esté cocido, vierte la

mezcla sobre el salmón caliente y disfrútalo con un camote al horno y una ensalada de verduras baby orgánicas.
Para 2 personas o más.

Súper Salmón con Salsa de Naranja y Arándanos Frescos



En una escena sacada de la serie de TV «Chopped», estaba buscando hacer algo sabroso para la cena y, como estaba apurada, decidí usar lo que pude encontrar en el refrigerador.

Hmmm... una naranja, cilantro, algunos arándanos frescos y un trozo de salmón rojo congelado. ¿Qué hacer? Bien, decidí hacer una salsa con los arándanos y servirla con el salmón. ¡Quedé encantada con lo bueno que salió! A ti también te encantará cuando pruebes esta receta.

El sabor agrio de los arándanos frescos se mezcla con la dulzura de la naranja y toma el sabor del salmón de una manera nueva y fresca. ¡Tus papilas gustativas estarán absolutamente encantadas!

Los arándanos son uno de los pocos alimentos totalmente nativos de América del Norte. Los indios nativos americanos comían

arándanos cocinados y endulzados con miel o jarabe de arce. Los arándanos también se utilizaban como medicina y cataplasma para las heridas. Su contenido de taninos ayuda a contraer el tejido para detener el sangrado y los compuestos del arándano también tienen un potente efecto antibiótico.

Si bien los arándanos son conocidos por ayudar a la salud urinaria, esta pequeña súper baya roja también es beneficiosa para el aparato digestivo, previene las caries, ayuda a prevenir los cálculos renales y biliares, ayuda en la recuperación de las apoplejías, previene el cáncer, reduce el colesterol LDL (colesterol malo), y aumenta el HDL (colesterol bueno). ¡No está nada mal para una pequeña baya!

¡Estos potentes fitoquímicos contienen cinco veces la cantidad de antioxidantes del brócoli, y el contenido más alto en antioxidantes que la mayoría de las frutas y verduras! Antioxidantes significa también anti edad.

Se ha encontrado que varios compuestos recientemente descubiertos en los arándanos frescos también son tóxicos para las células de cáncer incluyendo cáncer de pulmón, cervical, de próstata, de mama y cáncer de células de leucemia.

Así que ya ves, no hay ningún motivo para NO comer arándanos.

Ingredientes

2-4 filetes de salmón silvestre (el rojo es mi favorito para este plato)
Sazonador Jerk (yo usé uno preparado en polvo para frotar)
1 taza de arándanos frescos, picados o ligeramente procesados en la procesadora
½ cebolla morada chica
1 naranja o naranja sangría, pelada, cortada en gajos y luego cortada en trozos más chicos
El jugo de media lima
¼ taza de cilantro picado
1 cucharadita de miel
Sal marina
Copos de chile picante a gusto

Preparación

Pica los arándanos toscamente a mano o en una procesadora (sólo para picarlos, pero ten cuidado de no convertirlos en papilla)

y mezcla con la naranja, cebolla, jugo de lima, cilantro y copos de chile.

Sazona el salmón con el sazónador Jerk, y cocínalo a la parrilla hasta que esté tierno y escamoso. Sirve cubierto con la mezcla de arándanos. ¡Que lo disfrutes! Para 2 -4 personas

Halibut de Alaska o Bacalao con Salsa de Mantequilla, Lima y Cilantro



Esta receta es una adaptación de la de mis amigos de Vital Choice Wild Seafood. Ellos ofrecen lo mejor en pescado capturado en estado salvaje, sostenible, con alto contenido de omega-3. ¡No encontrarás nada mejor!

Ingredientes

Cuatro filetes (150 g cada uno) de Halibut de Alaska, o pez espada o bacalao silvestre
3 cucharadas de jugo de lima fresco
3 dientes de ajo, picados toscamente
1/2 taza de cilantro fresco picado
2 cucharadas de mantequilla
1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de macadamia
Sal y pimienta molida gruesa a gusto

Preparación

Si vas a hacer el pescado a la parrilla, prepara el carbón y engrasa

la parrilla.

Si lo vas a hacer al horno, pincela ligeramente una charola con aceite o mantequilla.

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

Mientras tanto, derrite la mantequilla y el aceite de oliva extra virgen a fuego bajo. Agrega el ajo y sofríe hasta que esté fragante, alrededor de 3 minutos. Agrega el cilantro y el resto del jugo de lima y revuelve durante 1 minuto. Retira del fuego y tapa.

Coloca el pescado sobre la parrilla precalentada a fuego medio O en el horno debajo de la llama. Cocina hasta que esté opaco en el centro y escamoso, unos 4-5 minutos por lado. Rocíalo con la salsa de mantequilla, cilantro y lima, alrededor de un minuto antes de que se termine de cocinar.

Coloca los filetes en un plato para servir, cúbrelo con el resto de la salsa y sirve. Para 4 personas

POLLO



El pollo de granja orgánico alimentado a pasto no es sólo una moda divertida, es una opción mucho mejor para tus platillos de pollo.

El pollo de granja orgánico se está haciendo muy popular últimamente y ahora es fácil de encontrar—y un poco menos costoso. Tiene un sabor mucho mejor y es más sano que el pollo de criadero. Al igual que carne de pastoreo y el pescado silvestre, los pollos de granja orgánicos comen su dieta natural, de modo que son más saludables en general, y más sanos para ti, con los nutrientes que necesitas.

Los pollos de criadero comercial se crían en espacios muy pequeños, donde apenas pueden moverse o darse vuelta. Los alimentan con cereales llenos de hormonas y antibióticos y se los hace engordar tres veces más rápido que su tiempo normal de crecimiento.

Estos pobres pollos apenas pueden moverse o soportar su propio peso, y están muy enfermos debido a su rápido crecimiento y sus

horribles condiciones de vida. A menudo los pollos se crían en gallineros sin ventanas y los mantienen encerrados, fuera del aire fresco y el cálido sol.

En cambio, a los pollos orgánicos de granja se les permite estar en su ambiente natural, al aire libre con sol y aire fresco y comer a voluntad.

El pollo es una excelente fuente de proteína limpia, sana, para construir músculo, lo que a su vez ayuda a quemar grasa y proteger los huesos a medida que envejecemos. Es de fácil digestión y metabolización.

Otro beneficio quema grasa del pollo es su aporte de la vitamina B niacina. La niacina ayuda a que el organismo metabolice y use los carbohidratos, grasas y proteínas, convirtiéndolas en energía. Algunos estudios han probado que la niacina beneficia a las personas con enfermedad cardiovascular, que ayuda a prevenir los infartos, disminuye el colesterol y combate el cáncer.

Independientemente de tu edad, comer alimentos con niacina protege al cerebro contra la enfermedad de Alzheimer y el deterioro mental al envejecer. Y nunca es demasiado pronto para empezar a proteger tu salud mental.

EL pollo también es una buena fuente del mineral selenio. ¡Este oligoelemento es absolutamente vital para la buena salud! Es un componente esencial de varios procesos importantes para la salud, incluyendo la producción de hormona tiroidea, defensa antioxidante y función inmune fuerte. También sirve como una eficaz herramienta para combatir el cáncer.

El pollo es versátil y muy bueno en casi cualquier plato. Asado, rostizado, a la parrilla o escalfado, y combinado con una amplia variedad de hierbas y especias, el pollo hace una comida deliciosa, llena de sabor y nutritiva.

Cada vez que no se me ocurre nada para la cena, algunas pechugas de pollo o muslos sin hueso y sin piel, cocinados con un poco de aceite de oliva extra virgen y mantequilla de pastoreo con un poco de ajo, sal marina, pimienta y algunas hierbas, siempre son deliciosos. ¡Añádele algo de brócoli al vapor o una ensalada verde y tendrás una comida maravillosa!

Si estás muy apurado, generalmente puedes elegir un pollo entero rostizado en la tienda para tener una cena rápida y sana. Las sobras también son geniales para almuerzos y otras comidas.

Ten algo de pollo cocido a mano para armar envueltos con lechuga, tomate, cebolla y aguacate para hacer una comida «al paso» deliciosa, rápida y satisfactoria. O simplemente rebana algo de pollo cocido sobre una ensalada de verduras frescas orgánicas y tienes el almuerzo perfecto o una cena ligera.

Pollo Fácil y Verduras en Paquetitos de Papel de Aluminio



Cocinar en paquetes de papel de aluminio es la base para una comida rápida, fácil y genial. Una vez que te acostumbras, verás que hay infinitas variantes— ¡el único límite es tu imaginación!

Prueba sustituir el pollo con pescado, junto con cualquier verdura que esté en temporada. Puedes usar el horno o una parrilla a carbón o a gas. Si lo haces a la parrilla, coloca los paquetes lejos del calor directo para que no se cocine de más. Incluso he usado también esta receta algunas veces en campamento, y funciona perfectamente en una reja sobre la fogata.

Las papas son una adición deliciosa a esta receta. Absorben todos los sabrosos jugos de los demás alimentos y especias. Si deseas usar papas, córtalas en trozos chicos o en rebanadas para que puedan cocinarse completamente; si no, las papas demorarán mucho más que las demás verduras.

Las hierbas frescas o secas y las especias tienen enormes cantidades de antioxidantes y nutrientes concentrados, así que prueba diferentes combinaciones para obtener distintos sabores. ¡Y siempre sé generoso con el ajo también!

Ingredientes

1 kg de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, en rebanadas finas; o muslos deshuesados y sin piel
1 cebolla blanca o morada, rebanada
200 g de ejotes frescos, espárragos, calabacín fresco rebanado, calabaza de verano, etc.
2-4 papas o camotes, en cuartos y en rebanadas de 2 cm o menos de espesor
2-4 cucharadas de mantequilla de pastoreo, o aceite de oliva extra virgen
1-2 dientes de ajo picados
1 cucharadita (o más) de orégano, albahaca, tomillo, romero u otras hierbas, frescas o secas
Sal marina y pimienta
Hojas de papel de aluminio, aproximadamente de 30 x 25 cm

Preparación

Precalienta el horno a 180/190°C, o la parrilla a fuego medio. Coloca una porción de carne en el centro de la hoja de papel de aluminio, distribuye encima las verduras, rocía con aceite de oliva extra virgen o un pequeño trozo de mantequilla de pastoreo; sazona con ajo, hierbas, sal y pimienta, y envuelve en un paquete de forma rectangular, juntando los bordes en la parte superior y los lados y plegando con fuerza un par de veces para sellar los jugos.

Coloca los paquetes en una bandeja de horno o en una cazuela hornea durante unos 30-40 minutos o hasta que la carne esté cocida y las verduras estén tiernas. Si los haces a la parrilla, hazlo a fuego medio y coloca los paquetes fuera de la fuente directa de calor. Si cocinas sobre un fuego, espera hasta que el fuego se haya apagado un poco, y los carbones están de color rojo brillante.

Para el pescado, reduce el tiempo de cocción a 20 minutos o menos, porque el pescado se cocina más rápido, dependiendo del tipo y tamaño. Prueba con salmón silvestre, bacalao o tilapia.
Para 4 personas

Pollo al Limón y Pimienta con Romero Fresco



Esta es una comida genial, sencilla, fácil y súper sana. Es adecuada para una cena rápida o elegante, suficiente incluso si tienes compañía.

El romero fresco le da una dimensión extra especial de sabor— y también se lo asocia con la buena salud. Al romero se lo conoce como un fortalecedor del sistema inmunológico, potenciador de la digestión, y es ideal para aumentar la concentración, entre otras cosas. Sus potentes aceites protegen el cerebro y ayudan a prevenir la enfermedad de Alzheimer, la de Parkinson y la demencia.

Los compuestos antiinflamatorios del romero ayudan a reducir la severidad de los ataques de asma y alivian la congestión del pecho que viene con el resfrío y la gripe. Además, se ha demostrado que el romero mejora la concentración, al aumentar el flujo de sangre a la cabeza.

El romero ayuda a prevenir varios cánceres mortales, posiblemente al bloquear los efectos del exceso de estrógeno, que es un factor causante de cáncer en las mujeres, y también una hormona que hace almacenar grasa tanto a los hombres

como a las mujeres.

El sabor del romero puede ser abrumador, así que a pesar de que aporta tantos beneficios para la salud, no exageres porque puede hacer que tu receta tenga sabor amargo.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de mantequilla
1 kg de pechugas o muslos de pollo, o un pollo entero trozado
¼ taza de harina de arroz, de almendras o de coco
2 dientes de ajo fresco, picados
2 ó 3 ramitas de romero fresco
Sal marina
Pimienta recién molida
1 limón cortado por la mitad
1 manojo de perejil fresco para decorar (¡este es un adorno genial para comer!)

Preparación

Cubre las piezas de pollo con la harina. (Una manera fácil de hacerlo es poner la harina en una bolsa de plástico, agregar el pollo y sacudirla).

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

Cocina durante 5-7 minutos, y luego da vuelta las piezas de pollo. Añade el romero. Sazona el otro lado con ajo, sal y pimienta. Exprime una mitad del limón sobre el pollo mientras se cocina.

Cuando el pollo esté cocido y dorado, exprime la otra mitad del limón sobre el pollo y sirve. Para 4 personas, dependiendo de la cantidad de pollo.

Pollo Jerk con Salsa de Piña



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

Este pollo se hace mejor a la parrilla, pero también puede cocinarse en una cacerola en la estufa con mantequilla para dorar el pollo. Puedes usar sazónador Jerk envasado, o hacer el tuyo (la receta está incluida) El sazónador Jerk es un condimento dulce y picante que los jamaquinos usan a menudo en la cocina. Se puede encontrar húmedo o seco como para frotar en los alimentos. El seco es el más fácil de usar, pero ambos funcionan.

La salsa de piña es una guarnición fresca, dulce y picante para el pollo.

Las piñas están repletas de nutrientes, tienen alto contenido de fibra, alto contenido de la enzima bromelina y la antioxidante vitamina C. La bromelina es un antiinflamatorio natural que no

sólo es bueno para la digestión, sino que estimula también la curación.

Y no lo olvides, ¡los chiles picantes en esta receta acelerarán tu metabolismo y quemarán grasa!

Ingredientes

1 kg de pechugas o muslos de pollo de granja, o un pollo entero trozado
2 cucharadas de sazónador Jerk (ver receta al final si quieres prepararlo)

Salsa de Piña

1 piña fresca, sin cáscara, sin el centro y cortada en trozos chicos
¼ taza de cilantro fresco
1 cebolla morada chica
1 tomate roma chico, finamente picado
1 jalapeño, desvenado y sin semillas (¡manipúlalo con cuidado y lávate las manos después de cortarlo!)
Jugo recién exprimido de media lima

Preparación

Frota una cantidad generosa de sazónador Jerk en el pollo y cocina a fuego medio a la parrilla o en cacerola con aceite de oliva extra virgen Dale vuelta y cocina hasta que esté dorado y no tenga más color rosa adentro.

Mientras se cocina el pollo, pica los ingredientes para la salsa de piña, y mézclalos con el jugo de lima recién exprimido. Sirve con el pollo cocido. Para 4 personas aprox.

Mezcla todos los ingredientes. Esta salsa es genial y refrescante y puede usarse con pescado, pollo y cerdo como un delicioso condimento energizante.

Sazónador Jerk

1 cucharada de copos de cebolla
2 cucharaditas de tomillo molido
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
1/4 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de pimienta de Cayena
1 cucharada de cebolla en polvo
2 cucharaditas de sal marina

1/4 cucharadita de nuez moscada molida
2 cucharaditas de azúcar

Albóndigas de Pollo o Pavo



¡A mí me fascinan y a ti también te encantarán! Una gran fuente de proteína saludable. Me gusta añadirle a esta receta una cantidad generosa de ajo fresco para aumentar la nutrición anti-edad.

Ingredientes

- 1/2 kg de carne de pavo o pollo molida
- 1 huevo crudo
- 1 cebolla, picada
- 2-4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal marina a gusto
- 1 rebanada de pan sin gluten, desmigajado en un procesador de alimentos, ½ taza de harina de avena, ½ taza de semillas de linaza molidas, o cualquier combinación de estos ingredientes
- 1-2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación

Precalienta el horno a 190°C. Rocía con aceite de oliva extra

virgen sobre bandejas para hornear (con lados) o un molde para hornear poco profundo.

En un tazón grande, combina todos los ingredientes restantes. Mezcla bien con las manos limpias o una cuchara grande de madera. Forma bolitas de 4 cm, y colócalas sobre la bandeja para hornear y en el horno. Hornea durante unos 10 minutos, dadas vuelta (o gíralas) y hornea otros diez minutos, en total unos 20 minutos. Están hechas cuando el exterior está dorado y el interior ya no está de color rosa.

Sirve con tu salsa para spaghetti orgánica favorita y calabaza spaghetti al vapor, o cómelas solas con una guarnición de ensalada. ¡Incluso he usado las albóndigas frías sobrantes (que, por cierto, son riquísimas) en una ensalada César para un almuerzo saludable! Para 4 personas

¡También son un gran refrigerio con alto contenido de proteína!

ENSALADAS COMO PLATO PRINCIPAL



Las ensaladas como plato principal pueden ser una de las comidas más satisfactorias, sobre todo en los meses de verano, cuando se puede encontrar vegetales frescos, orgánicos y cultivados localmente. La proteína y grasas saludables en la ensalada te llenan y te mantienen satisfecho sin sentirte pesado —además, las verduras frescas y deliciosas están tan llenas de buena nutrición que tendrás un montón de energía durante horas. Esta es la perfecta comida quemagrasa. Todo lo que tu cuerpo necesita está allí.

Las verduras de hoja son el alimento ideal para un cuerpo delgado; son carbohidratos complejos que tu cuerpo utiliza para producir energía, llenos de súper nutrición y antioxidantes. Debido a eso, ayudan a reducir el riesgo de cáncer y enfermedad cardíaca, y muchas otras enfermedades. Tienen bajo contenido de grasa y son altos en fibra; ricos en ácido fólico, vitaminas K, C, E y muchas del grupo B, contienen minerales como el hierro, calcio, potasio y magnesio, así como una gran variedad de fitoquímicos.

Comer 3 o más porciones por semana de verduras de hoja verdes reduce significativamente el riesgo de cáncer de estómago, el cuarto cáncer más común en el mundo.

Las verduras de hoja verde son una de las fuentes más concentradas de nutrición que cualquier tipo de alimento. Además de todos los antioxidantes que contienen, la superestrella de los nutrientes es la vitamina K. Una taza de verduras cocidas aporta por lo menos nueve veces la ingesta mínima recomendada de vitamina K, e incluso un par de tazas de verduras de hojas verdes para ensalada te aportará el mínimo. La vitamina K trabaja para ayudar a tu cuerpo a almacenar calcio en los huesos, en lugar de las arterias (lo que conduce a la enfermedad cardíaca).

Elige las de hojas de color más intenso para obtener la mayor nutrición. Por ejemplo, la lechuga romana, la lechuga de hoja roja, la lechuga bib y las verduras bebé tienen alrededor de 8 veces más vitamina A y 6 veces más vitamina C que la lechuga iceberg. ¡Prueba tantos diferentes colores y tonos de verde (o rojo) como puedas!

Una de mis opciones favoritas es una variedad de verduras bebé orgánicas. Estas hojas tiernas generalmente vienen en una variedad de tipos y colores, ¡cada una repleta de nutrientes y un sabor delicioso! ¡Y cuando combinas verduras de hojas con un surtido de coloridos vegetales crudos (especialmente orgánicos y cultivados localmente), estás maximizando los antioxidantes y nutrientes en una de las comidas más nutritivas que puedas comer!

Recuerda que las mejores ensaladas y aderezos son los que haces tú mismo. Las verduras de hoja orgánicas de buena calidad, los vegetales, la proteína de calidad y las grasas saludables hacen una gran ensalada. Conoce que hay en los alimentos que comes y estarás en control de tu dieta y tu salud.

Ensalada Asiática Tibia de Carne



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

Esta ensalada contiene jengibre fresco en el aderezo. El jengibre es uno de esos alimentos increíbles que hace muchas, muchísimas cosas por tu organismo, incluyendo su poder como eficaz antiinflamatorio.

De hecho, el jengibre promueve niveles saludables tanto del colesterol LDL (malo) como de los triglicéridos. Es una deliciosa manera de bajar esas grasas perjudiciales a niveles manejables.

Comer jengibre todos los días te puede dar una verdadera protección antioxidante. ¡Esto se debe a que el jengibre contiene 12 compuestos antioxidantes más potentes que la vitamina E! Y los estudios muestran que el jengibre es un excelente aditivo para aliviar el dolor y también promueve la buena circulación.

Algunos de los otros beneficios del jengibre son bien conocidos. Probablemente sepas que el jengibre es muy bueno para las náuseas y el mareo y funciona tan bien o mejor que algunos medicamentos.

El jengibre también es una excelente ayuda para la digestión. Realmente ayuda a poner en marcha tu sistema digestivo. Y el sabor energizante del jengibre también estimula tu metabolismo, dándote más energía y haciéndote quemar más calorías.

Ingredientes para la Ensalada

300 g de sirloin, falda o bistec de pastoreo

Mezcla de verduras de hoja orgánicas (lechuga romana, rúcula, de hoja roja, etc.)

12-12 espárragos limpios, ligeramente cocidos y cortados en trozos de 4 cm

1 pimiento rojo dulce, cortado en tiras delgadas

½ pepino sin semillas, finamente rebanado

3 Cebollas de verdeo, finamente rebanadas

1 manojo de cilantro fresco picado

Tomate picado

Semillas de ajonjolí tostadas o cacahuates

Ingredientes del Aderezo

½ taza de jugo de naranja

½ cucharada de jengibre fresco, picado o rallado

½ cucharada de vinagre de vino de arroz

2 dientes de ajo, triturados y picados

2 cucharaditas de salsa de soya light

2 cucharaditas de aceite de ajonjolí

2 cucharaditas de miel líquida

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

1 chorrito de salsa picante (opcional)

Preparación

Mezcla los ingredientes del aderezo. Vierte ¼ de taza de aderezo sobre la carne en un plato de vidrio poco profundo, moviéndola para que se cubra. Reserva el resto del aderezo. Cocina la carne a la parrilla alrededor de 3-4 minutos por lado (si la carne es de aproximadamente 3 cm de grosor). Deja reposar la carne durante unos minutos antes de cortarla. Corta en rebanadas finas diagonalmente.

En un plato de servir, mezcla el aderezo reservado con las verduras, los espárragos, el pimiento rojo, pepino, cebollas de verdeo y cilantro. Coloca la carne por encima y decora con semillas de ajonjolí o cacahuates y sirve. Para 4 personas

Ensalada de Pollo Asiática



Foto cortesía de www.grammasrecipes.com

Esta riquísima ensalada de inspiración asiática incluye el delicado sabor de la col napa, entre otras coles.

La col es uno de los miembros de la familia de las crucíferas, y contiene compuestos que la hacen naturalmente quemar grasa. La col napa en realidad tiene la más alta concentración de folato, una vitamina B esencial que es necesaria para muchas funciones del organismo. Nuestros cuerpos necesitan folato para sintetizar y reparar el ADN, y también es necesario para la división y crecimiento celular. El folato es extremadamente importante para los embarazos saludables y los bebés, pero tanto adultos como niños también necesitan folato para tener glóbulos rojos sanos y prevenir la anemia.

La prevención del cáncer es uno de los beneficios más notables de la familia de la col. Cerca de 500 estudios han analizado a este vegetal y sus sobresalientes propiedades anti-cáncer, desde compuestos antioxidantes y antiinflamatorios hasta glucosinolatos.

Los glucosinolatos son el ingrediente principal que aporta beneficios anti-cáncer. Los glucosinolatos que se encuentran en la col pueden convertirse en compuestos que previenen varios cánceres, incluyendo los de vejiga, mama, colon y próstata.

Ingredientes para la Ensalada

2-4 pechugas de pollo cocidas o muslos, sin piel y sin hueso, en rebanadas finas.

2-3 tazas de col Napa, finamente rebanada

½ taza de col morada, finamente rebanada

1 pimiento dulce chico, cortado en tiras delgadas

4-6 cebollas verdes (chalotes), picadas

2 zanahorias ralladas o cortadas en tiras delgadas

250 g de guisantes chinos, rebanados finamente en diagonal

1 manojo de hojas de cilantro, picadas

1-2 tazas de brotes de frijol mungo

½ taza de almendras en rodajas o fileteadas

Ingredientes del Aderezo

¼ taza de vinagre de vino de arroz (la sazónada es mejor si la puedes encontrar)

Jugo recién exprimido de media lima

1 cucharada de miel

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de aceite de ajonjolí o aceite de ajonjolí tostado

1 pizca de pimienta roja en copos, a gusto

1 cucharada de jengibre fresco rallado

Preparación

Corta todas las verduras en rebanadas finas y coloca en una ensaladera grande. Bate los ingredientes para el aderezo, asegurándote de que la miel quede bien incorporada. Añade el pollo y las almendras a la ensalada, vierte el aderezo, mezcla y sirve. Para 4 personas

Ensalada Nicoise



De alto contenido de proteína, grasas saludables y fibra, esta ensalada Nicoise hace una comida satisfactoria e increíblemente sana. Puedes hacerla con horas de anticipación, y agregar el atún y el aderezo justo antes de servir. Sustituye el atún con sobras de salmón silvestre o salmón en lata, o cualquier otro pescado cocido que te haya sobrado.

Las verduras de hoja verde oscuro y los vegetales son alimentos alcalinizantes. El American Journal of Clinical Nutrition dice que las dietas alcalinizantes ricas en verduras de hojas verdes mejoran la densidad ósea y aumentan las hormonas de crecimiento. La rúcula bebé es especialmente rica, con su sabor fuerte y ligeramente amargo. La rúcula es un miembro de la familia de la col, con antioxidantes, fitoquímicos que combaten el cáncer, y es una excelente fuente de vitaminas A y C, riboflavina, ácido fólico, calcio, manganeso, y magnesio, así como potasio, hierro, zinc, y cobre.

Las ensaladas se convierten en prebióticos en tus intestinos. Los prebióticos son alimentos ricos en fibra indigerible, que estimulan el crecimiento de bacterias intestinales sanas. Al tener una buena

cantidad de prebióticos en el intestino, estimulas tu sistema inmune y absorbes mejor los nutrientes.

Y no les temas a las papas. Una papa ocasional no dañará tus esfuerzos para mantenerte delgado, especialmente cuando se la combina con otras verduras ricas en fibra, grasas saludables y proteína de buena calidad. Las papas, especialmente las orgánicas, son ricas en nutrientes.

Ingredientes para la Ensalada

2 o 3 manojos grandes de verduras bebé, lechuga morada o romana picada.
2 manojos de rúcula bebé
2-3 papas rojas nuevas, en cuartos
250 g más o menos de espárragos o ejotes orgánicos congelados
4 huevos duros, en cuartos
2 tomates maduros grandes o 3 más chicos, picados
1/3 de aceitunas kalamata o griegas
½ cebolla morada grande, finamente rebanada
Manejo de perejil picado
1 lata chica de atún o salmón silvestre (escurrido) o igual cantidad de pescado cocido
Alcaparras para decorar

Ingredientes del Aderezo

1-2 dientes de ajo, triturados y picados
1 chalote chico, picado
½ taza de aceite de oliva extra virgen
¼ taza de vinagre balsámico o jugo de limón fresco
½ cucharadita de mostaza de Dijon
Sal marina y pimienta al gusto

Preparación

Cocina ligeramente al vapor los ejotes o espárragos hasta que estén tiernos pero crujientes y luego enfríalos bajo el agua fría. Hierve las papas y deja enfriar. Mezcla los ingredientes para el aderezo.

En un plato grande o tazón poco profundo, coloca las hojas verdes en el fondo, y luego distribuye las papas, ejotes, tomates, aceitunas, y atún por secciones encima de las verduras. Rocía con el aderezo y decora con las alcaparras. Para 2 -4 personas

Ensalada Fiesta de Pollo con Vinagreta de Lima y Cilantro



¿Alguna vez sientes que sólo necesitas la máxima cantidad de nutrición en una comida? ¿No suena bien el sabor y los vegetales crudos que estallan en tu boca? ¿Algo tan satisfactoriamente diferente, delicioso y deleitable que lo sirves cuando estás acompañado?

Esta es la ensalada que satisface todos esos requisitos.

¡Todo lo que hay en esta ensalada está absolutamente repleto de una cantidad enorme de vitaminas, minerales y fitoquímicos quemagrasa! Desde los antioxidantes, vitamina K, vitamina C y magnesio en las hojas verdes, las grasas saludables en el aguacate, el licopeno en los tomates, a las sustancias químicas naturales anti-cáncer en el tomatillo— ¡todo es excelente para tu organismo!

Siempre me siento llena de energía después de comer esta maravillosa ensalada, y me encanta hacerla cuando tengo invitados— ¡es un deleite probado! Es aún mejor en el verano

cuando muchos de estos ingredientes son fáciles de encontrar localmente, repletos de sabor de recién cosechados. Estoy segura de que se convertirá también en una de tus favoritas.

Aderezo

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

Preparación del Aderezo

Combina los primeros cuatro ingredientes en un tazón mediano. Incorpora gradualmente el aceite. Sazona con sal marina y pimienta.

Ensalada

3 tazas de lechuga morada finamente rebanada (preferiblemente orgánica)
3 tazas de col Napa finamente rebanada
2-3 tomates Roma, sin semillas y picados
½ pimiento rojo asado (generalmente puedes encontrarlos asados en la tienda o lee a continuación para saber cómo asarlos).
½ pimiento amarillo asado
Medio (o más) aguacate, sin hueso y cortado en cubos
¼ taza cebolla morada picada
Media lata de frijoles negros, escurridos y lavados
1 jalapeño chico, sin semilla, desvenado y picado
2 tomatillos chicos, sin piel y picados (tomates verdes mexicanos)
¼ taza de semillas de calabaza tostadas
½ taza de queso añejo o queso feta desmigajado (opcional)
2-4 pechugas de pollo cocido, cortadas en tiras delgadas, o deshebradas con un tenedor
(El pollo a la parrilla sabe mejor para esta receta).

Preparación de la Ensalada

Combina los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y adereza justo antes de servir. Coloca el pollo cortado o deshebrado encima de la ensalada. Para 4-6 personas.

Para asar los pimientos: calienta el horno en «asar». Corta los pimientos por la mitad; quita el tallo y las semillas. Coloca con la piel hacia arriba en una charola plana en el horno cerca del calor.

Asa durante 4-7 minutos hasta que la piel se empiece a poner negra. Retira y deja enfriar. Cuando estén fríos, retira la piel ennegrecida y corta los pimientos en tiras delgadas.

Ensalada de Pollo a la Parrilla y Mango



Esta ensalada dulce, agria y picante con pollo es un cambio de ritmo delicioso. Los mangos son una de las mejores fuentes de beta caroteno, quercetina y astragalin. Estos potentes antioxidantes neutralizan los radicales libres, refuerzan el sistema inmunológico, revierten el envejecimiento y protegen contra el cáncer, enfermedades del corazón, así como de los resfriados y la gripe. De hecho, la acción antihistamínica de la quercetina disminuye los síntomas de alergia y asma tan bien como algunas medicinas, sin los efectos secundarios. Las propiedades antiinflamatorias de estos antioxidantes también funcionan para reducir el dolor y la rigidez de la artritis.

Los mangos también contienen enzimas que ayudan a la digestión. Estas enzimas proteolíticas descomponen las proteínas de la carne. Además, las enzimas estimulan el metabolismo (es decir, queman grasa).

Los mangos también están repletos de potasio, vitamina K, fósforo y magnesio. Eso hace a los mangos la fruta perfecta para reponer tu cuerpo después de un ejercicio físico intenso o pérdida excesiva de líquidos. Un mango pequeño proporciona un cuarto de la cantidad recomendada de vitamina C, dos tercios de tu cuota diaria de vitamina A, y grandes cantidades de vitamina E y fibra.

Ensalada

2 cucharaditas de sazónador caribeño Jerk (cómpralo preparado, o lee a continuación para hacerlo).

4 mitades de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

1 bolsa de (140 g) de espinaca bebé orgánica* o verduras de hoja bebé; lavadas y escurridas

1 mango, sin hueso, pelado y cortado en cubos

1/3 taza de cebolla morada finamente rebanada

1/3 de taza de pimienta roja picado toscamente

Aderezo

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

3 cucharadas de jugo de naranja

1 cucharada de vinagre de arroz

Preparación

Frota el pollo con el sazónador Jerk. Coloca el pollo sobre la parrilla a fuego medio-alto; tapa la parrilla y cocina alrededor de 5-7 minutos por lado, dependiendo del grosor. Deja enfriar alrededor de 5 minutos y corta en tiras delgadas.

Combina el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y una cucharadita del sazónador Jerk. Agita vigorosamente para mezclar. Coloca la espinaca en un tazón grande. Rocía 2 cucharadas del aderezo sobre la espinaca; mezcla hasta que esté todo bien combinado. Divide la espinaca en 4 platos individuales para ensalada. Cubre con el mango, la cebolla, el pimienta y las tiras de pollo. Sirve inmediatamente con el resto del aderezo a un lado. Para 4 personas.

Para hacer tu propio sazónador Jerk, mezcla:

2 cucharadas de cebolla seca, picada o en polvo.

1 cucharada de ajo en polvo

4 cucharaditas de hojas de tomillo seco trituradas

2 cucharaditas de sal marina

2 cucharaditas de pimienta de Jamaica

1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de canela molida
1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas de pimienta negra
1 cucharadita de pimienta de Cayena

En un frasco con tapa bien cerrada, agita para unir todas las especias y sazónadores. El sazónador Jerk es genial para tener a mano y agregar un poco de «sabor» a una variedad de platos de carne, pollo o pescado. Recuerda que las hierbas y especias están LLENAS de antioxidantes y súper nutrientes.

**Nota: si usas espinaca, consigue la orgánica siempre que puedas. La espinaca convencional está llena de pesticidas y herbicidas y es una de las verduras más fumigadas que existen.*

Ensalada Campestre de la Región Vinícola



Esta receta es una de mis favoritas, adaptada de una del lagar de Robert Modavi en el valle de Napa. Hace una comida perfecta con proteína de alta calidad, grasas y verduras saludables, cargadas de antioxidantes y poder quemagrasa. Y además tiene una apariencia hermosa.

El aderezo contiene las hierbas frescas tomillo y albahaca. El tomillo y la albahaca contienen aceites volátiles saludables con beneficios de salud bien documentados. El aceite del tomillo, "timol" de hecho puede aumentar la cantidad de grasas saludables en tus membranas celulares y otras estructuras celulares. Cuando consumes grasas omega-3 que contienen DHA (una parte muy importante del omega-3), el tomillo ayuda a que las grasas saludables lleguen justo donde tu cuerpo las necesita. Incluso protege las células del cerebro y retarda el envejecimiento.

¡Así que el tomillo y los ácidos grasos omega-3 son una combinación ganadora!

El tomillo también contiene una variedad de flavonoides, incluyendo apigenina, naringenina, luteolina, y timonina. Estos flavonoides aumentan el poder antioxidante del tomillo y, combinados con el manganeso que contiene, pone al tomillo a la cabeza de la lista de los potentes antioxidantes.

La albahaca contiene una sustancia que funciona como una medicina antiinflamatoria como el ibuprofeno. Aporta beneficios curativos y alivio a las personas con problemas de salud inflamatorios, como la artritis o problemas inflamatorios del intestino.

Lo verdaderamente interesante del tomillo y la albahaca es su capacidad de matar ciertas bacterias y hongos. El *Staphalococcus aureus* (staph), *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli* (e.coli), y *Shigella sonnei* son algunas de las bacterias transmitidas por los alimentos que estas hierbas pueden matar.

Así que ya ves, es muy sensato incluir tomillo y albahaca en tus recetas, especialmente para alimentos no cocidos, como las ensaladas. Al agregar cantidades generosas de tomillo y albahaca fresca a tu próxima vinagreta no sólo enriquecerá el sabor de tus verduras frescas, sino que también ayudará a garantizar que es seguro comer tus hortalizas frescas. ¡Disfrútala!

Ensalada

3 tazas de caldo de pollo o agua
2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
250 g de espárragos delgados, cortados en trozos de 4 cm
½ taza de aceitunas Nicoise, sin hueso
10 tomates cherry, en cuartos
2 cucharadas de alcaparras, lavadas y escurridas
2 cucharadas de albahaca fresca, finamente picada
Queso Parmigiano-Reggiano, rallado o en tiras

Aderezo

½ taza de aceite de oliva extra virgen
1 chalote mediano picado
2 cucharaditas colmadas de tomillo fresco finamente picado
1 cucharada o más de perejil fresco finamente picado.
¼ taza de jugo de limón fresco (1 limón mediano)

Sal marina y pimienta a gusto

Preparación

En una cacerola mediana profunda coloca el caldo o el agua a fuego lento. Añade los trozos enteros de pollo y cocina a fuego lento durante 10-12 minutos hasta que estén tiernos. Deja enfriar el pollo en el líquido, escurre y deshebra el pollo con un tenedor. Reserva. Cocina los espárragos durante 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes. Escurre y enfría con agua fría.

Agrega las aceitunas, tomates, alcaparras, albahaca y pimienta al pollo y mezcla bien para combinar.

Mezcla los ingredientes para el aderezo y agrega a la ensalada. Revuelve suavemente para combinar. Acomoda sobre una cama de verduras de hoja bebé, lechuga Bibb, o lechuga morada. Decora con algo de queso Parmesano Reggiano (esta es la versión italiana del queso Parmesano; generalmente crudo y añejo, y mucho más sabroso). Usando un pelador de verduras, simplemente corta algunas láminas delgadas sobre la ensalada.

Esto puede prepararse con hasta 6 horas de anticipación y refrigerarse. Agrega el aderezo justo antes de servir. Para 2-4 personas, dependiendo del apetito de cada una.

Ensalada de Salmón Rojo



Casi cualquier tipo de salmón silvestre combina con en esta ensalada, pero el salmón rojo sin duda es mi favorito. El salmón contiene una gran cantidad de antioxidantes, y cuanto más oscuro es el color rosa de la carne, más antioxidantes tiene - siempre y cuando sea silvestre.

El pigmento que le da el color rosa a la carne del salmón es la asaxantina. La asaxantina disminuye la proteína C-reactiva (PCR), que mide la inflamación en el organismo y los vasos sanguíneos.

La asaxantina puede ser el mejor antioxidante protector del ADN. Es 6,000 veces más eficaz que la vitamina C, 800 veces más eficaz que la CoQ10 y 550 veces más eficaz que la vitamina E o el té verde.

El efecto que tiene la asaxantina sobre el ADN es bastante impresionante. El ADN sufre daño por los radicales libres cuando

uno está expuesto a la contaminación, humo, radiación y alimentos procesados. En un estudio, el daño del ADN disminuyó alrededor de 43% después de que los sujetos tomaron suplementos de asaxantina.

La mejor fuente de asaxantina en forma de suplemento (ya que no vas a estar comiendo salmón todos los días) es el [Aceite de Krill](#) a diario:

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

El salmón silvestre es especialmente rico en omega-3 y los beneficios de este mega nutriente son incontables. El salmón también es una gran fuente de proteína fácilmente digerible, niacina, B6; B12, selenio, fósforo y magnesio.

Incluso, comer salmón dos veces por semana puede ayudar a elevar los niveles de omega-3 tan efectivamente como si tomaras un suplemento de aceite de pescado todos los días. Y esas grasas saludables del salmón ayudan a quemar grasa corporal, contribuyen a tener un corazón sano, protegen contra accidentes cerebrovasculares, reducen la inflamación en el cuerpo, combaten el cáncer, mejoran el asma, protegen tu vista y mucho más.

Comer una dieta con alto contenido de asaxantina y ácidos grasos omega-3 protege la piel de las quemaduras y las arrugas. Los omega-3 del salmón levantan el ánimo y combaten la depresión, mejoran la memoria y la capacidad de aprendizaje, y ayudan con desórdenes como el DDA (Desorden de Déficit de Atención). Las grasas saludables del salmón y otros pescados silvestres de agua fría también ayudan a prevenir la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Ingredientes

2 latas (185 g cada una) de salmón rojo enlatado, escurrido y en trozos

3 cucharadas de mayonesa orgánica (ver receta a continuación para prepararla)

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de alcaparras, escurridas

1/3 taza de hinojo finamente picado

1/3 de cucharada de cebolla morada en cubos pequeños

1 pizca de pimienta negra orgánica

1 cucharada de eneldo fresco picado o 1/2 a 1 cucharadita de semillas de eneldo orgánico secas
4-6 hojas grandes de lechuga verde o morada

Preparación

Escurre el salmón y descarta la piel y espinas (si lo deseas) En un tazón mediano, combina los ingredientes. Agrega el salmón y revuelve suavemente para incorporar.

Coloca las hojas de lechuga en un plato y una cucharada de ensalada de salmón sobre cada una. Para 2-4 personas

Una Mayonesa Más Sana



Ingredientes

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

Preparación

Combina los huevos, la mostaza, el jugo de limón, sal y pimienta blanca en tu licuadora o procesadora. Luego, con la licuadora o procesadora a baja velocidad, empieza a añadir los aceites muy lentamente. Empieza con gotas y luego ve aumentando hasta que sea un chorrito delgado. ¡Te llevará como 5 minutos hacer esto, pero el resultado final vale la pena! Sigue licuando hasta que se haya incorporado todo el aceite.

Rinde aproximadamente 1½ tazas. Refrigerar para espesar.
Conserva en un recipiente hermético hasta por dos semanas.

GUARNICIONES DE ENSALADAS Y VERDURAS



A veces sólo necesitas algo más para agregar a tu comida y, por supuesto, quieres que sea nutritivo, no lleno de calorías vacías y engordantes. La guarnición perfecta para casi todas las comidas es una ensalada.

Hay tantas variantes... no tiene que ser una gran producción. Simplemente añade cualquier verdura que tengas, agrega aderezo y voila— una increíble ensalada llena de antioxidantes, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

Es una buena idea tener a mano aceite de oliva extra virgen y algo de aceite Udo's Choice, junto con un buen vinagre balsámico de buena calidad o vinagre de manzana. También me gusta el jugo de limón o lima recién exprimido para los aderezos.

Puedes hacer un aderezo rápido y fácil simplemente rociando aceite y vinagre o jugo cítrico a tu ensalada. Agrégale algo de aguacate hecho puré para hacer un aderezo rico y cremoso con cantidades de grasa saludable que te ayuda a quemar grasa.

Agrégale una mezcla de hierbas frescas picadas, ajo triturado, sal marina y pimienta y tienes un aderezo para ensalada que es mucho mejor para ti que cualquiera que puedas comprar en una tienda.

O prueba este fabuloso aderezo:

Aderezo de Mike Geary, Mezcla de Vinagreta Balsámica y Grasas Saludables

Aderezo

Llena el recipiente de aderezo con estas porciones aproximadas de líquido:

1/3 del recipiente de aderezo para ensalada con vinagre balsámico

1/3 del recipiente de aderezo para ensalada con vinagre de manzana

Llena el tercio restante del recipiente con partes iguales de aceite de oliva extra virgen y "Udo's Choice EFA Oil Blend".

Añade apenas un toque (aprox. 1 o 2 cucharaditas) de jarabe de arce.

Agrega un poquito de cebolla en polvo, ajo en polvo y pimienta negra y luego agita el recipiente para mezclar bien todos los ingredientes.

Nota de Mike:

La razón para mezclar mitad y mitad de aceite de oliva extra virgen con el Udo's Choice es que cada uno compensa lo que le falta al otro. Aunque el aceite de oliva extra virgen es sano y contiene importantes antioxidantes, casi siempre es monoinsaturado, y tiene bajo contenido de ácidos grasos esenciales (AGEs).

El aceite Udo's Choice tiene mayor contenido de aceites poliinsaturados sin refinar, con un buen equilibrio saludable de ácidos grasos omega-3 y omega-6. Existen diversas variaciones del aceite Udo, y una de ellas (con la etiqueta DHA 3-6-9 Blend)

incluso contiene un aceite DHA de algas junto con el aceite de lino orgánico, aceite de coco, aceite de onagra, aceite de salvado de arroz, avena y aceite de salvado de germen, y algunos otros.

En general, mezclar Udo's con aceite de oliva extra virgen hace una mezcla casi perfecta de aceite para aderezar ensaladas con un gran sabor y máximos beneficios para la salud.

Sólo asegúrate de no comprar NUNCA un aderezo ya preparado, porque casi siempre contienen aceite refinado de soya y/o canola (y ambos son MUY perjudiciales para ti). Muchas grandes empresas de alimentos te harán creer que su aderezo está hecho con aceite de oliva extra virgen, afirmando en la etiqueta «hecho con aceite de oliva extra virgen.» Pero si lees los ingredientes en la etiqueta trasera, descubrirás que sólo contiene un poquito de aceite de oliva extra virgen y el resto es aceite de soya refinado, que como ya sabemos, NO es bueno para ti. En cambio, si prepararas tu propio aderezo realmente saludable, sabrás exactamente qué contiene.

Prueba Estos Ingredientes en Tu Ensalada:

Empieza con algunas verduras frescas bebé orgánicas, rúcula, berro, perejil, etc. o algunas verduras de hoja verde oscuro y agrégale ingredientes a partir de ahí.

Pica algunas verduras crudas, frescas, como pimiento rojo, verde o amarillo (usa siempre orgánicos, ya que los cultivados convencionalmente están muy rociados con pesticidas), tomates, calabacín, cebolla roja, pepino, perejil, cilantro, zanahorias, y cualquier otra cosa que te guste y agrégalas a las verduras. Agrégale algunos brotes (alfalfa, brócoli, girasol, etc.) si tienes, para aportar una nutrición más poderosa.

Cuando es la temporada, me gusta agregarle más antioxidantes y hacer las cosas más interesantes agregando algunos arándanos azules, fresas, moras, frambuesas, manzanas, etc. (orgánicos). El dulce sabor de la fruta y el gusto fuerte del aderezo te hacen agua la boca.

Añade algunos frutos secos picados: nueces, almendras, pecanas, etc., para tener algo más de sustancia, sabor y sensación crujiente, junto con los valiosos nutrientes que contienen los frutos secos.

Añade proteína a la mezcla, si quieres hacerla una comida o un satisfactorio refrigerio. Prueba con sobras de pollo o pescado, tiras delgadas de carne o huevos duros. Las sardinas y anchoas también son deliciosas en ensaladas. Para que sea aún más sustanciosa, prueba agregarle frijoles negros o pintos, o garbanzos.

Ahora, *tú* eres el chef y has creado tu propia obra maestra preparada con los más potentes antioxidantes, vitaminas, minerales y fabulosos fitoquímicos del planeta. ¡Disfrútala!

Ensalada Tabouli con Quinoa



Esta ensalada del Medio Oriente normalmente utiliza trigo partido, pero la quinoa es un gran sustituto, más saludable y libre de gluten. Puesto que la quinoa no es realmente un cereal, sino una semilla de bajo índice glucémico y alto contenido de proteína, nutrientes y todos los aminoácidos esenciales—¡sin duda es un mejor sustituto!

La quinoa tiene alto contenido de proteína y esa proteína es completa y contiene todos los aminoácidos esenciales, especialmente la lisina, que es importante para el crecimiento y reparación de los tejidos.

La quinoa también contiene manganeso, hierro, cobre y fósforo, junto con antioxidantes, vitaminas del grupo B y fibra, lo que la hace un excelente alimento sano para todos, pero especialmente para cualquiera que tenga migrañas, diabetes y enfermedad cardíaca.

Comer quinoa alivia los dolores de cabeza y las migrañas. ¿Cómo? La quinoa es una gran fuente de magnesio, algo que nos falta a

casi todos porque no consumimos suficiente en nuestras dietas. El magnesio ayuda a relajar los vasos sanguíneos, lo que ayuda a prevenir la dilatación y constricción de las migrañas.

Los niveles de magnesio también están asociados directamente con la presión arterial, así que obtener las cantidades adecuadas en tu dieta ayudará a bajar la presión sanguínea y regular el latido del corazón. La quinoa también es una gran fuente de riboflavina, una vitamina B necesaria para la producción adecuada de energía.

Una excelente idea de comida para picnic, sabe genial fresca o a temperatura ambiente, y no se arruina fácilmente.

Ingredientes

- 2 tazas de quinoa cocida, escurrida
- 1 pepino orgánico, picado
- 2 tomates medianos, picados
- 1 manojo de cebollas de verdeo, (8) rebanadas
- ½ taza de menta fresca picada
- 2 tazas de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo triturados

Aderezo

- ½ taza de jugo de limón recién exprimido
- ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta recién molida a gusto

Preparación

Corta las verduras para la ensalada y mezcla con el aderezo. Tendrán un sabor aún mejor si se las deja absorber el aderezo y los sabores durante una hora o más. Sirve fría o a temperatura ambiente. Para 4-6 personas.

Ensalada de Hinojo Fileteado y Rúcula



Una vez que hayas probado esta ensalada, te engancharás completamente, como yo. Esta simple ensalada ha sido un éxito con todos los que la han probado. Sólo es algo diferente de tu ensalada común. Realmente disfruto su interesante sabor y textura y podría comerla varias veces a la semana sin siquiera cansarme.

El hinojo es una hortaliza intrigante. Se parece un poco al apio con una base abombada, el hinojo es una verdura deliciosa, crujiente, algo dulce, con un ligero sabor a regaliz. Es una adición interesante y refrescante a las ensaladas y otros platillos. De hecho, el hinojo tiene propiedades medicinales y es conocido por su ingrediente único, el *anetol*. Este aceite volátil contiene potentes fitoquímicos que reducen la inflamación y combaten el cáncer. El aceite de hinojo también ayuda a proteger el hígado del daño químico tóxico, así que si tú o alguien que conoces está recibiendo quimioterapia para el cáncer, el hinojo puede ser muy beneficioso.

El hinojo también contiene grandes cantidades de vitamina C, ácido fólico y potasio. Disfruta de su sabor crujiente, dulce y ligeramente de regaliz en ensaladas, o sólo como algo diferente para picar.

La rúcula, como las demás verduras crucíferas de su árbol genealógico, también contiene potentes compuestos anti cáncer. La rúcula contiene un grupo de compuestos contra el cáncer conocidos como glucosinolatos. Estos compuestos son antioxidantes muy activos y estimulan las enzimas desintoxicantes naturales en el cuerpo.

Al igual que otras verduras de hoja verde oscuro, la rúcula es rica en vitaminas A, C y K, y en calcio, magnesio y potasio, que ayudan a reducir la presión sanguínea y a mantener los huesos sanos. Es una buena fuente de hierro para tener glóbulos rojos sanos, y contiene abundancia de otros importantes fitoquímicos como carotenos y clorofila, lo que también la hace una excelente fuente de antioxidantes. Para un sabor más suave, compra la rúcula bebé, o si quieres un sabor más pungente, las hojas maduras.

Las rebanadas bien delgadas de hinojo se hacen más fácilmente con una mandolina, o puedes usar un cuchillo de chef bien afilado para cortar rebanadas muy, muy delgadas. Las variantes de esta receta también son deliciosas. La primera vez la hice sin los calabacines y le agregué un poco de queso suizo Gruyere, delicioso y con sabor a nuez, y quedó increíble.

Ingredientes

1 calabacín mediano-grande, cortado en rebanadas delgadas como papel.
2 bulbos chicos de hinojo, sin las partes verdes, y cortado en rebanadas delgadas como papel.
2/3 taza de eneldo fresco picado
¼ taza de jugo de limón fresco, aproximadamente
1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen, gradúa si es necesario
Sal marina recién molida
4 o 5 puñados generosos de rúcula
Miel (opcional)
½ taza de almendras rebanadas o fileteadas, nueces o piñones.
Queso Parmesano Reggiano o Gruyere crudo, en láminas.

Preparación

Combina el calabacín, el hinojo y el eneldo en un tazón y mezcla con el jugo de limón, el aceite de oliva extra virgen y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal marina. Reserva durante 20 minutos o más para que los sabores penetren.

Coloca la rúcula en un tazón grande. Incorpora el calabacín, hinojo, eneldo y el aderezo sobre la rúcula, y mezcla suave pero concienzudamente. Prueba y agrega más aderezo, aceite de oliva extra virgen, jugo de limón o sal, si lo deseas. Si el aderezo sabe demasiado ácido para ti, agrégale un chorrito de miel a la mezcla de la ensalada. Sirve adornado con tu elección de frutos secos y queso. Para 4 personas.

Ensalada Oriental de Col



La col pertenece a la familia de las crucíferas, junto con el brócoli, coliflor, coles de Bruselas, rúcula y col rizada. Contiene un fitonutriente muy singular llamado indol-3-carbinol (I3C). Este fitonutriente único bloquea los efectos adversos de ciertos tipos de sustancias químicas conocidas como xenoestrógenos (o estrógenos artificiales) en nuestro ambiente, que provocan el almacenamiento de grasa adicional en el abdomen, «los senos de hombre» y otros efectos físicos indeseables.

Los xenoestrógenos pueden imitar al estrógeno en el cuerpo y el exceso de estrógenos puede hacer que una persona sea más propensa a los cánceres reproductivos, tales como el cáncer de próstata en los hombres, y de mama y cáncer de ovario en las mujeres.

Puesto que los xenoestrógenos se encuentran en tantas cosas en nuestro ambiente, a diario, es casi imposible evitarlos completamente. Entonces, asegurarte de obtener bastante de este nutriente es una excelente manera de combatir estos compuestos estrogénicos, y protegerte del cáncer.

Las verduras crucíferas también están llenas de fibra y otros compuestos anti-cáncer. Esta ensalada es un buen cambio, alta en fibra, en vez de la común ensalada de lechuga.

Ingredientes

½ col verde común, rallada o en rebanadas muy delgadas
¼ col morada, rallada
1 zanahoria rallada
4-6 cebollas verdes, picadas
1 pimiento dulce rojo, en tiras delgadas
1 manzana, rebanada y en tiras
½ taza de almendras fileteadas
1 cucharada de semillas de ajonjolí tostadas o de ajonjolí negro

Aderezo

½ cucharadita de aceite de ajonjolí
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2-3 cucharadas de vinagre de vino de arroz
Chorrito de miel
1 cucharada de jengibre fresco rallado
El jugo de media lima
Sal marina
Copos de chile picante a gusto

Preparación

¡Coloca todos los ingredientes en un tazón de vidrio, agrega el aderezo y mezcla!
Deliciosa con salmón o cualquier otro pescado silvestre. ¡Sabe aún mejor al día siguiente! Para 4-6 personas.

Ensalada de la Cosecha de Manzana y Nuez



Esta es una ensalada genial para el otoño, o cuando encuentres manzanas orgánicas frescas, crujientes, dulces o ácidas. El viejo dicho «Una manzana al día...» también es cierto hoy. Las manzanas tienen muchos beneficios para la salud; la lista podría seguir y seguir.

Las manzanas contienen compuestos que ayudan a prevenir la osteoporosis y aumentan la densidad ósea, ayudan con el asma, protegen las células cerebrales del daño de los radicales libres, reducen el colesterol, previenen el cáncer de pulmón, hígado, mama y colon, mantienen un sistema digestivo saludable con su rica fibra y ayudan a bajar de peso.

Siempre que puedas elige manzanas orgánicas porque las que son cultivadas convencionalmente están rociadas con muchos pesticidas que no pueden quitarse lavándolas. Una de mis nuevas variedades de manzana favorita es la «Honeycrisp». Estas deliciosas manzanas tienen la cantidad justa de dulzura y picor, y son tiernas, crujientes y jugosas. Son tan ricas en ensalada como comiéndolas solas.

Y no olvides que las nueces en esta ensalada tienen alto contenido de ácidos grasos omega-3, excelentes de cientos de formas para el organismo, el cerebro y para bajar de peso.

¿Qué estás esperando?

Ensalada

2 tazas de manzanas sin el corazón y en rebanadas (honeycrisp o una mezcla de manzanas dulces y ácidas)

Jugo de 1 limón

2 tazas de apio rebanado

1 cebolla dulce

½ taza de nueces

1 planta de lechuga morada

Aderezo

½ taza de yogur natural o mayonesa

¼ taza de vinagre de manzana

1 cucharada de miel

1 cucharada de mostaza granulada

Sal marina a gusto

Preparación

Corta las manzanas y mézclalas con el jugo de limón en un tazón chico. Coloca el apio, la cebolla y las nueces en un tazón grande, incorpora las manzanas y mezcla todos los ingredientes.

Combina los ingredientes del aderezo en un tazón aparte y bátelos a mano hasta homogeneizar. Vierte sobre la ensalada y mezcla. Sirve encima de hojas de lechuga. Para 4-6 personas.

Ensalada de Perejil



El perejil merece ser más que sólo una decoración en un platillo. Esta planta de hojas chicas es un gran desodorizante y está absolutamente repleta de nutrientes muy potentes, incluyendo las vitaminas A, B, C, K y hierro. El perejil es una rica fuente de calcio y magnesio, que trabajan en conjunto para mantener sanos los huesos y los dientes, y también bajan la presión sanguínea y relajan el cuerpo.

El perejil ayuda a desintoxicar la sangre y a eliminar del cuerpo los metales pesados como el mercurio.

Puedes crear una cantidad de variantes sobre la idea general de esta ensalada. Limita las hojas verdes al perejil solamente, o mézclalo con una variedad de otras hierbas frescas. Los rábanos picados también son una adición deliciosa a esta ensalada. O si no, añade media taza de cualquier tipo de fríjol para hacerla un poco más satisfactoria.

Esta es una buena guarnición con cualquier comida, pero especialmente con cualquier que tenga mucho ajo o cebollas. El

perejil es un desodorizante y realmente ayuda a refrescar el aliento y evitar también el olor corporal.

Ingredientes

2 tazas o un manojo grade de perejil italiano o rizado, sin los tallos gruesos y picado.

Varias ramitas de menta fresca, picadas.

Varias ramitas de mejorana fresca o un manojo de albahaca fresca, picadas

2 Cebollas de verdeo, picadas

2-4 rabanitos, finamente rebanados

Sal marina

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Jugo de limón recién exprimido a gusto

40-60 g de queso crudo Feta, Romano o Parmesano, en láminas finas (opcional)

Preparación

Lava y seca las verduras de hoja. Corta el rabanito en rebanadas delgadas, y luego en tiras angostas. Combina el perejil, las hierbas y los rabanitos en un tazón, sazona con sal, aceite de oliva extra virgen y el jugo de limón y mezcla. Añade los demás ingredientes y vuelve a mezclar. Para 4 personas.

VERDURAS COCIDAS



Si bien muchas verduras frescas están en su pico de nutrición y llenas de enzimas vivas cuando se comen crudas, algunas son más fácilmente digeridas y utilizadas por nuestro cuerpo, si se cocinan. Sin embargo, generalmente, las verduras sólo deberían cocinarse ligeramente, aún tiernas y crujientes. Las verduras que se cocinan demasiado pierden casi todos sus beneficios y se ponen mustias, insípidas y sin valor. A nadie le gusta las verduras así.

Muchas pueden sofreírse ligeramente en una sartén con un poquito de agua y mantequilla de pastoreo, o aceite de oliva extra virgen y sal marina. Al cocinarlas a fuego medio y removerlas un poco, se calentarán bien y por lo general (para las verdes) una vez que adquieren un color verde brillante, ya están hechas. ¡Sólo hace falta exprimirlas encima un poco de limón y están listas para servir! Son un gran refrigerio o una sana adición a cualquier comida.

La mayoría de las verduras contiene una variedad de potentes

fitoquímicos—cuanto más coloridas y brillantes, mejor. Trata de comprarlas localmente u orgánicas siempre que sea posible.

A veces, aprender a cocinar las verduras de una forma diferente, puede cambiar totalmente tu apreciación. Por ejemplo, a mí me encanta el betabel fresco, pero muchos piensan que es eso insípido y mustio que viene en una lata, lleno de jarabe azucarado. Sin embargo, cuando rebanas el betabel fresco y lo cocinas a fuego lento en una olla con agua, mantequilla, sal y pimienta, y un chorrito de jugo de limón, te espera una sorpresa. ¡El sabor de este betabel no tiene nada que ver con el de lata!

Lo mismo se puede decir de muchas otras verduras que quizá pensabas que no te gustaban. Sé aventurero; prueba nuevas verduras—o incluso las que pensabas que no te gustaban— en una receta nueva; ¡puede que descubras un nuevo alimento favorito!

Verduras de hoja cocidas con Pesto de Hierbas



En esta receta, un surtido de verduras se cuece al vapor y luego se sazona ligeramente con el pesto —aceite de oliva extra virgen y una mezcla de cilantro, ajo y el perejil, con un montón de comino. Un chorrito de jugo de limón fresco le da el toque perfecto. Esta ensalada es buena caliente directamente de la olla o a temperatura ambiente.

La berza, hojas de nabo, hojas de mostaza y col rizada pertenecen a la misma familia de plantas como el brócoli, las coles de Bruselas, la col y coliflor. Estas crucíferas no sólo son excelentes quema grasa, pero también protegen tu salud y previenen el cáncer, al aportar una muy rica fuente de vitaminas, minerales y fitoquímicos.

Y este es otro dato excelente sobre estos súper alimentos— ¿sabías que ciertas sustancias químicas como los pesticidas y herbicidas en nuestros alimentos y ambiente y otras de uso

común en el hogar y cosméticos pueden imitar a la hormona femenina estrógeno?

Los «xenoestrógenos», como se las llama a estas sustancias químicas, tienen un efecto negativo tanto en los hombres como en las mujeres. La exposición a los xenoestrógenos puede desequilibrar las hormonas tanto en mujeres como en hombres. Una de las cosas que hacen estas sustancias estrogénicas es estimular al organismo para que almacene grasa abdominal y, lo que es aún peor, promueven el crecimiento del cáncer.

Las verduras crucíferas contienen fitonutrientes únicos como el indol-3- carbinol (I3C) que ayudan a combatir y bloquear los efectos de estos compuestos estrogénicos. ¡Así que cuando los comes te pones más sano y además *combates la grasa abdominal!*

Además, hay 10-15 compuestos en estas verduras, cuya efectividad se ha comprobado contra muchos cánceres, incluyendo el de estómago, próstata, colon, mama y ovarios.

Estas verduras también contienen grandes cantidades de vitamina A, vitamina C, B6, manganeso, calcio, cobre y potasio. Estos nutrientes ayudan a reducir el daño causado por la inflamación, reducen el colesterol, combaten infecciones y fortalecen y renuevan el colágeno de la piel para una apariencia juvenil saludable.

La col rizada, berza, hojas de mostaza y de nabo contienen grandes cantidades de calcio para fortalecer los huesos, y cuando se combina con las vitaminas A y K2 (un nutriente necesario para la salud de los huesos) con mantequilla de pastoreo, colabora para llevar el calcio a donde se necesita, para fortalecer los huesos y los dientes.

¡No cabe absolutamente ninguna duda de que estas verduras crucíferas son uno de los alimentos más potentes para quemar grasa y proteger tu salud! Cómelas con la mayor frecuencia que puedas.

Pesto de Hierbas

4 dientes de ajo grandes

Sal marina

1-2 buenos puñados de hojas de perejil

1-2 puñados de hojas de cilantro
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharaditas de paprika
2 cucharaditas de comino molido
1 limón cortado en gajos
Puñado de piñones (opcional)

Verduras

Un par de manojos grandes de verduras en cualquier combinación, como col rizada, rúcula, berro, diente de león, acelga, escarola, berza, espinaca orgánica, etc. Puedes usar un solo tipo o combinar algunas. Si te gusta el sabor fuerte, usa hojas de mostaza, berza, col rizada u hojas de diente de león. Si prefieres un sabor más suave y dulce, usa acelga y espinaca.

Preparación

Lava bien las verduras, quítales los tallos y corta en trozos más chicos. Pon las verduras en un recipiente poco profundo con cerca de un cuarto de taza de agua. Tapa y cocina al vapor hasta que estén tiernas, unos 5-7 minutos. Escurre el exceso de agua.

En una procesadora, añade el ajo, perejil, cilantro y piñones, y procesa hasta que esté todo finamente picado.

Calienta gradualmente el aceite de oliva extra virgen en una olla, con la paprika y el comino. Cuando empiece a ponerse fragante (1-2 minutos) agrega la mezcla de ajo y hierbas al aceite. Luego agrega las verduras y revuelve. Calienta durante un minuto y apílalas en un plato. Decora con los gajos de limón. Para 4-6 personas.

Espárragos con Mantequilla y Parmesano



Los espárragos en realidad son de la familia de los lirios. Son una fuente excelente de vitaminas del grupo B, incluyendo la B1, B2, B3, B6 y ácido fólico; y también de vitamina C, vitamina A y vitamina K. Asimismo, están repletos de fibra, manganeso, cobre, fósforo, potasio y proteína.

Los minerales de los espárragos, junto con un aminoácido, la asparagina, les dan un efecto diurético, lo que significa que ayuda al cuerpo a deshacerse del exceso de agua. Los espárragos se han utilizado para tratar problemas de salud relacionados con la inflamación, como la artritis y reumatismo, y también puede ser útil para cualquier tipo de retención de agua, incluso la que tienen las mujeres durante sus períodos menstruales.

Una taza de espárragos aporta alrededor de 20 mcg de ácido fólico, una vitamina B esencial para la división celular, esencial para las mujeres embarazadas. Y el ácido fólico, junto con las vitaminas B6 y B12, disminuye los niveles de homocisteína, un

marcador inflamatorio de enfermedad cardíaca.

La primavera es la mejor temporada para los espárragos. Los tallos son delgados y tiernos y está en su pico de frescura. Los espárragos son mejores cuando están ligeramente cocidos, tiernos y crujientes, así que vigílalos cuando los cocines porque sólo demoran un par de minutos.

Ingredientes

500 g/1 kg (aprox.) de espárragos

Sal marina

4 Cucharada de mantequilla de pastoreo

Queso Parmesano Reggiano (la versión italiana del Parmesano), en láminas delgadas o rallado

Pimienta recién molida

Limón fresco

Preparación

Corta los extremos duros de los espárragos. Puedes dejarlos enteros o cortarlos en trozos más chicos. Calienta una taza de agua en una olla grande y añade sal. Mientras se calienta el agua, derrite la mantequilla en una sartén chica y cocina hasta que se empiece a poner dorada. Retira del fuego.

Cocina los espárragos hasta que estén tiernos, de color verde brillante y aún firmes. (2-4 minutos) Retira del fuego y escurre el agua. Agrega la mantequilla derretida a los espárragos, exprime unas gotas de jugo de limón encima, espolvorea con pimienta recién molida, sal marina y queso. Para 4 personas.

Nota: Los espárragos sobrantes son una adición sabrosa a omelettes, ensaladas o pasta.

Calabacines Frescos y Tomates con Albahaca.



Cuando el calabacín y los tomates están en temporada, nada se compara con el delicado sabor a nuez del calabacín fresco y el sabor dulce y jugoso de los tomates. Si los encuentras cultivados localmente, significa que están en su punto óptimo de sabor y nutrición.

Los tomates están repletos de nutrición y energía - llenos de licopeno y antioxidantes, como las vitaminas A y C; el calabacín o calabaza de verano, como se lo puede llamar, es una excelente fuente de manganeso y vitamina C, magnesio, vitamina A, fibra, potasio, cobre, ácido fólico, riboflavina y fósforo.

El magnesio del calabacín es un relajante para el cuerpo y los músculos, y también reduce el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Junto con el potasio, el magnesio reduce la presión alta. La vitamina C y la vitamina A son potentes antioxidantes y ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos, además de su capacidad para quemar grasa.

La albahaca contiene flavonoides y aceites volátiles que son singularmente protectores de la salud. La albahaca brinda protección contra bacterias peligrosas que pueden causar intoxicación alimentaria, incluyendo: *Listeria*, *Estafilococo*, *E-coli* =:157:H7 y más.

La albahaca también es una buena fuente de vitamina A y magnesio, que mejora la circulación de la sangre y ayuda a que el corazón lata regularmente. La albahaca contiene hierro, calcio y abundante potasio y vitamina C.

Nota: Los aceites de la albahaca son muy volátiles; es mejor añadirla cerca del final de la cocción, para que retenga al máximo su esencia y sabor.

Ingredientes

450 g aprox. de calabacines chicos, finamente rebanados
2-3 tomates medianos a chicos, firmes, picados (los tomates Roma son buenos para esto)
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1-2 dientes de ajo, triturados y picados
Un puñado de albahaca fresca, picada
Sal marina
Pimienta recién molida
1-2 cucharadas de mantequilla de pastoreo
Un par de rebanadas finas de prosciutto, picado, (o tocino cocido sin nitritos)

Preparación

Sobre fuego medio, en una olla, coloca el aceite de oliva extra virgen, los calabacines y el ajo y cocinar un par de minutos hasta que los calabacines estén ligeramente tiernos. Agrega los tomates, sazonar con sal y pimienta y mezclar. Retira del fuego e incorpora el prosciutto o tocino y la albahaca. ¡Disfrútalo! Para una comida con proteína, añade esta mezcla a huevos revueltos. Para 4 personas.

Coles de Bruselas Asadas con Tocino



Aunque seas enemigo declarado de las coles de Bruselas, estoy segura de que vas a cambiar de opinión una vez que pruebes esta receta. ¡Estas dulces y acarameladas coles de Bruselas asadas con tocino van a transformar a cualquiera en un amante de las coles de Bruselas!

Las coles de Bruselas son miembros de la auspiciosa familia de las verduras crucíferas y tienen todos los mismos increíbles beneficios antioxidantes, que combaten el cáncer y antiinflamatorios, que el brócoli, la coliflor, la col rizada, la rúcula y la col. Los beneficios para la salud de las coles de Bruselas han sido bien estudiados, y muchos tienen que ver con sus potentes capacidades anti-cáncer.

Las coles de Bruselas aportan nutrientes vitales para el sistema de desintoxicación del organismo, el sistema antioxidante y el antiinflamatorio, que ayudan a prevenir las enfermedades crónicas y el cáncer. Una dieta sana que incluya coles de Bruselas

equipa a tu organismo para combatir eficazmente el cáncer de vejiga, de mama, de colon, de pulmón, de próstata y de ovarios.

Las coles de Bruselas contienen los ácidos grasos saludables omega-3 que también ayudan a combatir la inflamación. Una taza y media aproximadamente de coles de Bruselas aportan cerca de 430 miligramos de ácidos grasos vegetales omega-3. Además, las coles de Bruselas aportan antioxidantes, incluyendo vitamina K, C, E y A, manganeso, quercetina, kaempferol y más.

La increíble cantidad de vitamina K que contienen las coles de Bruselas combate la inflamación crónica. Este nutriente ayuda a regular nuestra respuesta inflamatoria, incluyendo la inflamación crónica que aumenta el riesgo de ciertos cánceres.

Los beneficios antiinflamatorios de las coles de Bruselas también ayudan a combatir la obesidad, la enfermedad de Crohn, la enfermedad inflamatoria del intestino, resistencia a la insulina, síndrome del intestino irritable, la artritis reumatoide, la diabetes tipo 2, y la colitis ulcerosa.

Ingredientes

20-25 coles chicas de Bruselas

4 rebanadas gruesas de tocino natural (sin nitritos), cortadas en trozos

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de mantequilla derretida

Sal marina y pimienta

Preparación

Precalienta el horno a 200°C.

Lava y seca las coles de Bruselas. Corta los extremos de las coles, elimina las hojas externas y corta longitudinalmente por la mitad.

Corta el tocino en tiras pequeñas y cocina hasta que esté apenas crujiente. Retira el tocino de la sartén.

Coloca el aceite de oliva extra virgen, la mantequilla derretida, las coles de Bruselas, tocino, sal y pimienta en un tazón y revuelve para mezclar bien. Acomoda las coles de Bruselas sobre una bandeja para horno grande y plana. Asa durante 20 minutos o hasta que las coles estén tiernas al pincharlas con un tenedor. ¡No las cocines de más! Retira del horno y sirve inmediatamente. Para 4 personas.

Increíble Brócoli al Limón y Mantequilla



Come brócoli con regularidad para obtener los fantásticos beneficios de salud y quema grasa de este sobresaliente miembro de la familia de las crucíferas. Las verduras crucíferas son la coliflor, col rizada, coles de Bruselas, y la Col. Trata de incluir una porción generosa de brócoli u otras verduras crucíferas en tus comidas, 2-3 veces por semana, para aprovechar al máximo sus beneficios.

Las verduras crucíferas contienen fitonutrientes únicos como el indol-3-carbinol (I3C) que ayudan a bloquear los efectos de los compuestos estrogénicos. Además, hay 10-15 compuestos en estas verduras, cuya efectividad se ha comprobado contra muchos cánceres, incluyendo el de estómago, próstata, colon, mama y ovarios.

El brócoli es inusual, ya que también contiene una fuerte combinación de beta caroteno (vitamina A vegetal) y vitamina K.

Tener un gran aporte de vitamina K y vitamina A en la dieta ayuda a mantener en equilibrio la vitamina D y prevenir deficiencias de vitamina D. Y, el brócoli es una fuente particularmente rica de un flavonoide antioxidante llamado kaempferol. El kaempferol tiene la capacidad de reducir el impacto de las sustancias alergénicas con las que tenemos contacto.

He preparado esta receta súper fácil para los que juran que no les gusta el brócoli. La clave para que el brócoli sea sabroso es cocinarlo ligeramente y retirarlo del calor mientras todavía está de color verde brillante y firme. Muy a menudo se lo sobrecocina y queda blando y amargo. Y lo peor es que pierde casi todos los valiosos nutrientes cuando se lo cocina de más, y el brócoli contiene abundantes y valiosos nutrientes.

Ingredientes

1 brócoli (aprox. medio kilo)
½ limón fresco
Mantequilla fresca de pastoreo
Sal y pimienta recién molida
Queso Parmesano o Parmesano Reggiano (opcional)

Preparación

Lava el brócoli y corta los tallos gruesos. Sepáralo en floretes más chicos. Coloca en una cacerola grande poco profunda con agua suficiente para apenas cubrir el brócoli. Cubre con una tapa y cocina a fuego medio-alto. El brócoli se cocina rápido, así que tomará unos 5-7 minutos solamente.

Una vez que el brócoli se pone verde brillante y está tierno, retíralo del fuego. Agrega una cucharada grande de mantequilla de pastoreo, sal marina y pimienta y exprime medio limón (cuidado con las semillas) sobre las verduras. Rocía con algo de queso Parmesano Reggiano, o con un pelapapas, corta unas láminas de queso sobre el brócoli. Coloca debajo del fuego del horno para que se gratine el queso y la mantequilla. Sirve inmediatamente. Para 4 personas.

Nota: Uso este mismo método de cocción para espárragos, calabacines, o ejotes y ¡todo queda DELICIOSO! ¡Sólo recuerda cocinar ligeramente hasta que esté apenas tierno, pero nunca blando!

REFRIGERIOS



A veces sólo necesitas un refrigerio para pasar el día, llegar a la siguiente comida, darte un poco de energía extra para seguir adelante, o como combustible para un entrenamiento intenso. La clave de un refrigerio es mantener tu nivel de azúcar en equilibrio al comer una merienda baja en carbohidratos de bajo índice glicémico, y con alto contenido de nutrientes. Si comes carbohidratos, aunque sea del tipo de los que se encuentran en frutas y verduras, equilíbralos con algo de grasa saludable y proteína, para mantener tu nivel de azúcar en la sangre. Y también te sentirás más satisfecho.

Aunque no creo que sea absolutamente necesario comer 6 comidas al día, como te dirán algunos expertos en pérdida de peso, me gusta un bocadillo de vez en cuando para parar el hambre. Siempre trato de incluir proteína y hacerlo con un índice glicémico relativamente bajo, para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en la zona quema grasa.

Los mejores refrigerios son de bajo índice glicémico; si comes algo con un índice más alto, asegúrate de compensarlo con una proteína y/o grasa. Por ejemplo, una manzana es un gran refrigerio, pero está un poco más arriba en la escala glucémica. Equilibrarla con un puñado de pistachos o almendras, o quizá algo de mantequilla de cacahuete orgánica natural o queso de pastoreo.

O prueba esta idea deliciosa: mezcla un par de mantequillas de frutos secos crudos, agrega un toque de canela y un chorrito de jarabe puro de maple. Puedes comerlo solo o sumergir una manzana orgánica en rebanadas. Es delicioso y satisfactorio y no necesitas mucho para «dar en el clavo».

Uno de mis refrigerios favoritos es sólo un puñado de frutos secos—mis preferidos son las almendras, nueces o pistachos. Son crujientes, satisfactorios y llenos de buenos nutrientes. Una pequeña porción de frutos secos te aportarán más de 30 vitaminas, minerales y otros súper nutrientes.

Y este es un gran refrigerio fácil: una manzana con mantequilla de frutos secos. Las manzanas son una fruta y aunque contienen mucha fibra, también contienen carbohidratos que normalmente se queman como energía rápida. Sin embargo, para mantener bajo tu nivel de azúcar en la sangre, al comer los secos o mantequilla de frutos secos junto con las manzanas, se retrasa la absorción de azúcares en el cuerpo, manteniendo bajo el nivel de insulina y, más importante aún, evita que tu cuerpo almacene las calorías como grasa— lo que tiende a hacer con la presencia de insulina. Y además te llena, así no sientes hambre.

Otro gran refrigerio es el queso de pastoreo. No necesitas galletas para comer con el queso— en cambio, prueba una rebanada de queso con algunas rebanadas de manzana, pera, fresas o uvas. Este es uno de mis refrigerios rápidos favoritos: corta un aguacate en rebanadas gruesas, y envuélvelas con una rebanada de pavo natural.

Así que ya ves, ¡los refrigerios pueden ser satisfactorios, saludables y quemar grasa!

Humus de Castañas de Cajú



Aunque los frutos secos tienen montones de beneficios quemando grasa, muchos los evitan porque piensan que hacen engordar. Si bien nunca tocaría los del tipo que vienen en una lata en el supermercado, llenos de aceite de semilla de algodón y otras cosas poco saludables, creo que los frutos secos son una buena merienda quemando grasa.

Un estudio reciente en la revista *Obesity* mostró que las personas que comen nueces por lo menos dos veces a la semana son mucho menos propensas a aumentar de peso que las que casi nunca comen nueces. Sólo recuerda que son densas en calorías, así que si comes muchas, como con cualquier otra cosa, te harán engordar— así que ten cuidado con este refrigerio delicioso.

La mayor parte de la grasa de las castañas de Cajú es la misma grasa benéfica para el corazón, el *ácido oleico*, que hay en el aceite de oliva. Esta grasa monoinsaturada ayuda a reducir los niveles de triglicéridos y el colesterol LDL, que se asocian con la enfermedad cardíaca.

Las castañas de Cajú contienen un gran aporte de cobre y magnesio—nutrientes necesarios para los huesos, el tejido

conectivo, la piel y el pelo. El cobre ayuda a mantener flexibles los vasos sanguíneos y las articulaciones. El magnesio también ayuda a calmar los nervios, reducir los espasmos musculares, prevenir las migrañas, disminuir la presión arterial y reducir el asma. Y otro beneficio adicional—los frutos secos ayudan a reducir el riesgo de cálculos biliares.

Ingredientes

1 taza de castañas de Cajú, crudas o tostadas naturalmente sin grasa añadida.
¼ taza de tahini
2-3 dientes de ajo, triturados
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de comino
Pizca de pimienta de Cayena
Sal marina
Perejil fresco picado
Verduras frescas cortadas para sumergir.

Preparación

Si usas castañas de Cajú crudas, remoja en agua durante al menos tres horas. Escurre, enjuaga y coloca en la procesadora. Agrega los ingredientes restantes a la procesadora y procesa hasta que esté todo bien homogeneizado. Agrega agua, de a ¼ de taza por vez, hasta obtener la consistencia deseada. Rocía un poco de perejil recién picado por encima antes de servir. Puede guardarse en un recipiente tapado en el refrigerador. Para 4 personas.

Para algunas variantes, usa la misma receta básica y agrega lo siguiente: aceitunas, morrón asado, tomate secado al sol.

Baba Ghanouj



Este delicioso dip del Medio Oriente, parecido al humus, se hace con berenjena.

La berenjena no sólo ofrece más de su cuota de vitaminas, minerales y fibra en un envase de bajas calorías, sino que también contiene algunos potentes antioxidantes y fitonutrientes que vale la pena mencionar. Uno de esos fitonutrientes proviene de su piel color púrpura oscuro, y se llama *nasunin*.

Este antioxidante protege del daño a las membranas celulares, especialmente a las del cerebro. Las membranas celulares están compuestas de importantes ácidos grasos que las protegen del daño que pueden causar invasores como las bacterias, virus y radicales libres. Otro antioxidante en la berenjena, el ácido

clorogénico, trabaja para combatir el cáncer, bacterias, virus y hongos, así como para reducir el colesterol LDL (colesterol malo).

El baba ghanouj, también llamado baba ganoush, es un puré de berenjena saborizado con tahini (pasta de semillas de ajonjolí), jugo de limón, ajo y hierbas frescas. Es especialmente sabroso con rebanadas de vegetales frescos como pepino, zanahorias, pimientos rojos y verdes y calabacines para usar como dip.

Ingredientes

1 berenjena grande (aprox. 400 g), cortada por la mitad longitudinalmente.
3 cucharadas de tahini de ajonjolí
1 o 2 dientes de ajo, finamente picados
2 cucharadas de yogur natural descremado
½ taza de hojas de perejil, picadas y más para decorar
1/4 taza de jugo de limón
Sal marina a gusto
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, y más para decorar

Preparación

Precalienta el horno a 180°C. Coloca la berenjena con la parte cortada hacia abajo en una charola para horno cubierta con papel de aluminio. Pincha la cáscara en varias partes con un tenedor y hornea hasta que esté suave y se haya achicado, alrededor de 20-30 minutos, dependiendo del tamaño.

Cuando esté lo suficientemente fría como para manipular, quita la pulpa con una cuchara, colócala en un tazón y descarta la cáscara. Agrega el tahini, ajo, yogur, perejil, jugo de limón, sal y aceite de oliva extra virgen. Aplasta con un tenedor para una textura más gruesa, o haz puré en una procesadora (antes de agregar el perejil) para una textura más suave.

Decora con el perejil y rocía con aceite de oliva extra virgen. Sirve con verduras frescas para usar como dip. Para 4-6 personas.

HUEVOS ENDIABLADOS PHAT CON GUACAMOLE



Estos sabrosos huevos llevan guacamole como una sana adición a las yemas. Así que, además de los grandes beneficios que obtienes de comer los huevos y las yemas, obtienes también las grasas saludables, vitaminas y minerales del aguacate.

Las grasas saludables y demás nutrientes que obtienes del aguacate le ayudan al organismo a mantener niveles adecuados de hormonas que promueven la pérdida de grasa y la construcción de músculo. La grasa saludable de los aguacates ayuda a controlar los niveles de insulina y le da la señal al cerebro de que estás satisfecho cuando lo comes, así que comes menos.

Los aguacates contienen abundante ácido oleico, una grasa monoinsaturada que ayuda a reducir el colesterol y es útil para prevenir el cáncer de mama y otros. Una taza de aguacate tiene alrededor de un cuarto del requerimiento diario de ácido fólico, una vitamina del grupo B que desempeña un papel esencial en la producción de células nuevas, al ayudar a producir ADN y ARN.

Este refrigerio bajo en carbohidratos y que quita el hambre, ayudará a mantener estable el nivel de azúcar, y a reponer y alimentar tu cuerpo con una nutrición magra y quema grasa.

¡Pruébalos— son absolutamente deliciosos!

Ingredientes

4-6 huevos duros

1 aguacate

1 diente de ajo picado

¼ de taza de cebolla morada finamente picada

1 tomate pequeño, sin semillas y finamente picado

2-4 cucharadas de cilantro picado

Salsa Frank's Redhot o Tabasco, a gusto, dependiendo de su picor

1 cucharadita de jugo de limón o lima

Cilantro picado

Sal marina

Preparación

pela los huevos duros y corta por la mitad longitudinalmente

Suavemente extrae la yema en un tazón pequeño con el aguacate, tomate, cebolla, salsa picante y jugo de limón. Haz un puré con la mezcla de yemas y aguacate. Sazona con sal marina y pimienta recién molida a gusto.

Rellena las claras con la mezcla de yemas y aguacate, rocía con el cilantro picado.

Para 4 personas.

Bocadillos de Nuez Bomba Energética



Foto cortesía de Isabel, tisthefood.wordpress.com

Estos bocadillos energéticos son mucho, mucho mejores que la mayoría de las barritas energéticas que comprarías en una tienda. No sólo son más sabrosos, sino que son MUCHO más sanos para ti. Y sólo contienen ingredientes REALES—nada procesado ni artificial.

Las proteínas y las grasas de los frutos secos te ayudan a sentirte satisfecho y detienen los antojos, lo que significa que es más probable que sean usadas como energía y no estimularán tu apetito como lo haría un alimento dulce o con almidón.

Además de sus beneficios para un cuerpo delgado, los frutos secos son un alimento muy nutritivo para incluir en tu dieta. La mayoría de los frutos secos tienen alto contenido de grasas monoinsaturadas, del mismo tipo promotor de la salud que se encuentra en el aceite de oliva, que han sido asociados a la reducción de riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer. Los frutos secos también contienen grasas poliinsaturadas, grasas saturadas saludables, y ácido linoleico, otra grasa saludable que el cuerpo utiliza para producir ácidos grasos esenciales.

Los frutos secos contienen abundante vitamina E, que funciona como antioxidante y evita la oxidación del colesterol LDL. Los frutos secos también están repletos de minerales difíciles de obtener como el cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc y selenio.

Ingredientes

½ taza de mantequilla de almendras, de cacahuete o de castañas de Cajú.

½ taza de semillas de linaza molidas

½ taza de tahini

¼ taza de semillas de calabaza, nueces, pecanas, almendras, castañas de Cajú, etc.

½ taza de coco rallado sin endulzar

¼ taza de aceite de coco extra virgen

2 cucharadas de jarabe de arce real

½ taza de goji, arándanos rojos, cerezas, o pasas de uva secos

¼ taza de [polvo de proteína procesada en frío sabor vainilla](#)
(opcional)

Combina todos los ingredientes en un tazón mediano, o usa una procesadora. Forma bolitas del tamaño de una nuez pequeña. Estas saben aún mejor haciéndolas rodar sobre coco rallado. Guarda en el refrigerador. Rinde alrededor de 20 bolitas.

Experimenta con tus frutos secos favoritos, fruta seca y mantequillas de frutos secos para tener más variedades de este potente bocadillo.

LICUADOS



Los licuados pueden ser un gran refrigerio, un desayuno fácil y rápido, o un tentempié para después del ejercicio. Sin embargo, ten cuidado con lo que le pones, para que no sea una bebida muy azucarada y de muchas calorías que vuelva loco a tu azúcar en la sangre y en vez de quemar grasa, te haga almacenarla.

Siempre usa fruta verdadera (fresca o congelada) sin agregar edulcorantes, jarabes ni azúcares. Sé moderado con el jugo que agregues, o usa agua con gas, agua de coco, leche de coco o leche entera cruda. Si necesitas algo más de dulce, está bien agregarle una pequeña cantidad de miel, pero el mejor edulcorante es la stevia, que da un sabor dulce, pero mantiene el equilibrio del azúcar y la insulina.

Licuarios Potentes de Proteína

Los mejores licuados contienen algo de proteína y también grasas buenas. La proteína puede venir de una proteína de suero de leche de pastoreo procesada en frío, en polvo, leche cruda, huevo o cáñamo en polvo.

Un huevo orgánico fresco y crudo puede combinar bien como proteína adicional. Para disminuir cualquier probabilidad de contaminación o salmonella, usa huevos de granja orgánicos y lávalos primero, evitando los huevos que tengan la cáscara rajada. Los huevos son una proteína excelente. Son fáciles de digerir y si consigues **huevos de granja orgánicos**, también obtendrás una sana dosis de omega-3 y colina, que es excelente para tu cerebro y tu cuerpo. También hacen que los licuados sean espesos y cremosos, lo que les da un sabor aún más delicioso.

La proteína en polvo también es una buena alternativa pero escoge bien, ya que muchas contienen azúcar o edulcorantes artificiales. El mejor tipo de proteína es la de suero de leche (evita la de soya) y procesada en frío. La mayoría de los polvos de proteína se procesan con calor; el procesamiento con calor del suero de leche desnaturaliza la proteína y la hace prácticamente inútil. Y si el polvo de proteína se endulza, escoge la stevia como edulcorante saludable. Y la mejor proteína de suero de leche en polvo es la procesada en frío y de vacas de pastoreo.

¡Adelante con lo Verde!

Hablando de verduras, no olvides añadirle tus verduras súper alimentos favoritas como la col rizada orgánica, acelga o espinaca. Sólo compra una bolsa de verduras orgánicas congeladas y agrega un cuarto de taza a tus licuados. Si bien pueden cambiarle un poco el color, las verduras más suaves parecen combinar muy bien sin siquiera cambiarles el sabor. Así que si no eres fanático de las verduras en el plato de tu cena, prueba este método para obtener todos los beneficios.

Y si tienes hijos más chicos que pueden fruncir la nariz cuando les ofreces verduras, esta es una buena forma de introducirlas en sus dietas sin tener que luchar.

Grasas Fabulosas

El perfecto licuado quema grasa y de bajo índice glucémico tiene la adición de una grasa saludable. Esto hace dos cosas: primero, ayuda a mantener estable el nivel de azúcar, al retardar el tiempo de absorción. Y segundo, añade una fuente de energía instantánea. Una de mis adiciones saludables favoritas es el aceite de coco virgen. El aceite de coco tiene muchos beneficios quema grasa y energéticos y también para la salud.

Los ácidos grasos de cadena media en el aceite de coco se metabolizan inmediatamente como energía, el aceite de coco es una gran manera de dar a tu licuado un bono adicional de energía rápida, combustión lenta (sin el bonk) y potencia quema grasa adicional. El aceite de coco contiene grasa saturada, pero es una grasa saturada saludable, que te ayudará a elevar el colesterol HLD (el bueno) y reducir el LDL (malo).

El aguacate también es otra gran adición a tu licuado quema grasa. Los aguacates tienen un montón de vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas monoinsaturadas saludables, similares a la grasa saludable en aceite de oliva extra virgen y los frutos secos. Aunque el aguacate cambiará ligeramente el color de tu licuado, le da una rica y cremosa textura, casi como de helado, y tiene un sabor tan suave que combina bien con cualquier otro sabor.

Espicias Potentes

Aunque esto podrá sonarte raro, agregar especias a tus licuados es otra forma de cargarlos de antioxidantes, potencia quema grasa y fitonutrientes especiales.

La canela es una sabrosa adición a los licuados, que ayudará a mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre, disminuir el colesterol LDL y los triglicéridos, todos factores de la enfermedad cardíaca y diabetes. Un estudio muy importante del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) demostró que las personas que consumieron 1 gramo de canela cada día durante un período de 40 días, experimentaron una disminución significativa en sus niveles de azúcar en la sangre, colesterol LDL, colesterol total y triglicéridos.

La cúrcuma, conocida por su habilidad increíblemente poderosa para combatir la inflamación en el cuerpo y el cerebro, prevenir el cáncer y fortalecer el sistema inmune, también es una excelente opción para agregar a los licuados. Les da un poco de sabor picante, pero parece combinar bien con casi todos los ingredientes, mientras no le pongas mucha. Por cierto, un día me equivoqué y le agregué curry en polvo a mi licuado (la cúrcuma es una gran parte del curry) y, para mi sorpresa, quedó rico.

La Cayena es otra gran especia para aumentar el potencial quemagrasa de tus licuados, mientras te calienta por dentro, combate la inflamación, ayuda a los vasos sanguíneos, disminuye la presión arterial y acelera tu metabolismo. Sólo ten cuidado con la cantidad, una pizca es suficiente.

Una vez que tienes la fórmula básica de los licuados, puedes crear tus propias versiones personalizadas para satisfacer tus necesidades particulares de nutrición. ¡Experimenta y disfruta!

LO BÁSICO DE LOS LICUADOS

Esta es una fórmula mágica para licuados. Elige uno o dos ingredientes de cada categoría, ¡licúa y disfruta!

Base Líquida

- Agua de coco, o leche de coco
- Leche entera cruda
- Pequeña cantidad de jugo, preferiblemente fresco, si es posible.
- Leche de almendras, leche de cáñamo
- Agua mineral o agua mineral con gas

Fruta o Verdura

- Fruta fresca o congelada: arándanos rojos, fresas, moras, mezcla de bayas orgánicas, acai, goji, mango, cerezas, arándanos azules, etc.
- Manzana fresca orgánica (con cáscara y todo), buena para tener más fibra y sabor.
- Plátano, da espesor y algo de dulzura, puede ser

congelado o fresco.

- Pepino: tiene montones de beneficios para la salud; es un diurético natural (se deshace del exceso de agua del cuerpo) y tiene un sabor suave que combina con casi todo.

Proteína

- Proteína de suero de leche de pastoreo, procesada en frío
- Proteína de cáñamo (asegúrate de que no tenga edulcorantes ni aditivos artificiales).
- Huevo orgánico de granja, crudo, lavado y limpio sin rajaduras en la cáscara.
- Nueces, almendras, pecanas, o cacahuates para aportar proteína y grasa.
- Mantequilla de cacahuete o mantequilla de frutos secos, también para proteína y grasa.

Grasa

- El aceite de coco extra virgen sin procesar es mi favorito. Sus beneficios para la salud y quema grasa son increíbles.
- Las semillas de linaza, molidas o no, son una buena fuente de ácidos grasos omega-3 y fibra.
- Leche de coco (entera) le da una dulzura con sabor a nuez, además de su nutrición quema grasa y energética.
- Los aguacates le dan un sabor cremoso, espesan los licuados y su sabor suave combina con casi todos los ingredientes. Y están repletos de grasas monoinsaturadas saludables, vitaminas y antioxidantes.

Edulcorantes

- Generalmente no le agrego edulcorantes, simplemente disfruto el sabor dulce de los ingredientes. Si sientes que realmente quieres un sabor más dulce, el mejor edulcorante de bajas calorías es la stevia.
- Puedes agregarle pequeñas cantidades de miel pura. Recuerda que la miel, sin embargo, es un tipo de azúcar, así que usa poca.
- El jarabe de arce natural puro le da un gran sabor y, de nuevo, usa poco.

Saborizantes

- La canela realmente sabe muy bien en los licuados y mantiene estables los niveles de azúcar, ayudándote a quemar grasa más fácilmente.
- El extracto de vainilla natural o las vainas de vainilla también combinan bien.

Verduras y Otras Cosas Buenas

- No temas incluir perejil fresco, cilantro, brotes o una pequeña cantidad de col rizada. Estas verduras verdes de hoja aportan potentes vitaminas, minerales y antioxidantes quema grasa para darte toneladas de energía adicional a lo largo del día.
- El jengibre fresco también es una gran adición. El jengibre da un poco de sabor dulce y picante que combina bien con los licuados. El jengibre dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación, y también quema grasa. El jengibre también es un potente antiinflamatorio, ayuda a la digestión, combate el mareo y la náusea y funciona como un súper alimento quema grasa porque aumenta el metabolismo.
- El ajo también es muy bueno por muchas razones de salud y porque quema grasa, pero obviamente puede dominar el sabor del licuado, así que usa muy poco.

Los licuados son mejores fríos, así que si usas frutas frescas, añade algunos cubos de hielo. Dado que los plátanos maduran tan rápido, especialmente en clima cálido, péralos y córtalos en trozos grandes y congélalos cuando están en su punto óptimo de madurez. Ponlo en la licuadora congelado para darle un toque fresco y suave y espesar tu licuado. Cualquier fruta congelada también va bien en los licuados.

Muy bien, ahora sabes lo básico para preparar buenos licuados. A continuación hay algunas de mis combinaciones favoritas. Puedes experimentar y combinar las frutas y sabores que más te gusten para inventar todo tipo de variedades de licuado. ¡Las posibilidades son infinitas!

Berry Delicioso



Las bayas y otras frutas frescas o congeladas tienen una potencia antioxidante tremenda, y tienen alto contenido de fibra y vitaminas. Las mejores frutas son las orgánicas y cultivadas localmente, si las encuentras. Las bayas están repletas de nutrición, y las mejores son las de goji, acai, moras y arándanos azules. Si no puedes encontrar fruta fresca, busca frutas y bayas orgánicas congeladas. Las congeladas son igualmente buenas y harán que tu licuado sea más espeso y helado. Evita las frutas cultivadas comercialmente en especial las fresas y los duraznos, ya que están llenos de pesticidas y herbicidas y algunas de las peores cosas para comer - a menos que sean orgánicas.

Ingredientes - (estas son sólo cantidades aproximadas - no hay necesidad de medir)

- 1 taza aprox. de cualquier combinación de bayas orgánicas frescas o congeladas y/o cerezas
- 1 plátano mediano
- 1-2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de mantequilla de almendras, mantequilla de cacahuete, o un puñado de almendras, nueces, pecanas, etc.
- 1 huevo (limpio) orgánico crudo o proteína en polvo
- 1 taza de jugo o agua de coco

Pizca de canela

Algunos cubos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que esté suave. ¡Disfrútalo!

Licuada de Piña Colada



La piña fresca le da a este licuado un poder antiinflamatorio. La piña contiene bromelina, que ayuda a aliviar los dolores musculares después del ejercicio, lo mismo que los de la artritis y otras inflamaciones.

Ingredientes

1 plátano mediano
1 taza de piña fresca
1 taza de leche de coco o 1 de agua de coco
1 cucharada de aceite de coco extra virgen
[proteína en polvo procesada en frío](#), o 1 huevo orgánico crudo o
ambos
Cubos de hielo (opcional)

Coloca todo en la licuadora y licúa hasta que esté suave.

Chocolate Monkey



El chocolate oscuro tiene una variedad de potentes antioxidantes anti-edad, lo que lo hace excelente para la salud del corazón y vascular, y también para reducir la presión arterial. El chocolate también ayuda a la función cerebral y levanta el ánimo, al elevar los niveles de la hormona de sentirse bien, la endorfina.

Una cantidad de estudios demuestra que el chocolate oscuro tiene un efecto muy favorable en los niveles de azúcar en la

sangre y la diabetes, y disminuye la inflamación asociada con la enfermedad cardíaca, la demencia y la artritis.

El cacao oscuro parece contener propiedades únicas que pueden reducir el aumento de peso, y parece tener propiedades supresoras del apetito. Así que un bocado de chocolate negro puede ser una golosina deliciosa y satisfactoria. Cuando estés eligiendo barras de chocolate, busca el más oscuro que puedas encontrar con el mayor porcentaje de cacao, para tener el máximo beneficio.

Ingredientes

1 taza de leche de vaca orgánica cruda, leche de coco, leche de almendras o de cáñamo

2 cucharadas de trocitos de chocolate oscuro orgánico (70% o más de cacao) o cacao orgánico en polvo

1 plátano

1 cucharada de aceite de coco extra virgen

Proteína en polvo (chocolate o vainilla) o 1 huevo orgánico crudo, o ambos

Cubos de hielo si lo deseas

Licúa hasta que esté suave.

LICUADOS VERDES



Los licuados verdes son el nuevo favorito, el súper alimento quema grasa. Con todo el alboroto acerca de la col rizada y otras verduras de hoja verde y su tremendo poder para quemar grasa, súmale los potentes antioxidantes y montones de súper alimentos sanos, es una obviedad agregarlos a los licuados.

Pero, ¿col rizada y espinaca en tu licuado?, te preguntarás. ¡Sí! ¡Un puñado de col rizada orgánica, espinaca, acelga, perejil y otras verduras súper potentes cambia muy poco el sabor del licuado pero hace MUCHO para aumentar tu ingesta de nutrientes! ¡Lo que le hace a tu organismo es aún más increíble!

También prueba agregarle algunas hierbas verdes. ME ENCANTA el perejil- es tan sano y purificante. No olvides algunas de las otras hierbas frescas de sabor más suave como el cilantro, albahaca y menta que también están llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes. Usa orgánico tan a menudo como sea posible, especialmente cuando se trata de usar verduras. Las verduras de hoja son un cultivo delicado y a menudo se las rocía con pesticidas.

Los licuados verdes pueden ser tan fáciles como agregar un puñado de verduras frescas o congeladas a tu receta favorita, y disfrutar sus potentes bondades. Diversifícate y prueba algunas de las recetas a continuación, o haz las tuyas propias, según lo que sientas que necesita tu cuerpo.

Licuido de Pera y Col Rizada

Las uvas verdes sumadas a este delicioso licuado de pera y col rizada mejoran la circulación y evitan la formación de los peligrosos coágulos. Y el flavinol, un antioxidante de las uvas, combate los radicales libres, repara los tejidos del cuerpo y es anti-envejecimiento. La naranja aporta vitamina C fresca, que ayuda al sistema inmune, protege los vasos sanguíneos, ayuda a prevenir las arrugas y mantiene una apariencia juvenil de la piel.

Ingredientes

1 taza de uvas verdes o rojas sin semilla
1 naranja grande pelada
½ pera
1 plátano grande
1 taza de col rizada
½ taza de agua
Cubitos de hielo

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa a alta velocidad. Agrega más agua si es necesario. Rinde 2 a 4 porciones. Puede guardarse en el refrigerador o congelador para usar después.

Licuido Verde de Bajo Índice Glucémico

Para aquellos de ustedes que estén controlando el azúcar en la sangre, pero igual quieran disfrutar de los beneficios de los licuados verdes, esta es una gran alternativa baja en azúcar. El aguacate aporta una textura rica y cremosa, grasas saludables y vitaminas y minerales adicionales.

½ aguacate mediano
Un manojo de rúcula bebé
5 hojas grandes de col rizada, sin el tallo central.
Un manojo de hojas de espinaca
½ limón, pelado y sin semillas
½ taza de arándanos
2 tazas de agua purificada
Cubitos de hielo

Licúa a velocidad alta, agregando agua al final. Para 2-4 personas

Licudo de Manzana Quema Grasa y Antiinflamatorio

8 hojas grandes de col rizada, sin el tallo
2 plátanos
6 dátiles
1-2 cucharaditas de cúrcuma
1 cucharada (aprox.) de jengibre fresco, picado toscamente
½ taza de agua
Cubos de hielo si lo deseas

Licúa todos los ingredientes a alta velocidad. Para 2-4 personas

Licudo de Manzana y Col Rizada

4 manzanas orgánicas, en cuartos, sin tallo
jugo de ½ limón
5 hojas grandes de col rizada, sin el tallo central
2 tazas de agua

Licúa todos los ingredientes a alta velocidad. Para 2-4 personas

Explosión de Arándano y Naranja

Los arándanos se han usado durante cientos de años como medicina y cataplasma para las heridas, y ahora sabemos que los

compuestos en los arándanos también tienen poderosos efectos antibióticos.

Si bien los arándanos son conocidos por ayudar a la salud urinaria, esta pequeña súper baya roja también es beneficiosa para el aparato digestivo, previene las caries, ayuda a prevenir los cálculos renales y biliares, ayuda en la recuperación de las apoplejías, previene el cáncer, reduce el colesterol LDL (colesterol malo), y aumenta el HDL (colesterol bueno). ¡No está nada mal para una pequeña baya!

¡Estos potentes fitoquímicos contienen cinco veces la cantidad de antioxidantes del brócoli, y el contenido más alto en antioxidantes que la mayoría de las frutas y verduras!

Se ha encontrado que varios compuestos recientemente descubiertos en los arándanos frescos también son tóxicos para las células de cáncer incluyendo cáncer de pulmón, cervical, de próstata, de mama y cáncer de células de leucemia.

Los arándanos en este licuado son deliciosos ácidos y fuertes.

- 1 naranja pelada
- 1 taza de arándanos frescos, o congelados si no los consigues
- 1 Lima o limón, pelada
- 1 pera madura
- 2 hojas grandes de acelga o col rizada, sin el tallo
- 1 manojo de espinaca orgánica, sin tallos
- 1 plátano
- 1 taza o más de agua de coco

Licúa todos los ingredientes a alta velocidad. Para 2-4 personas

Salsas, Aderezos y Sazonadores



Los peores infractores en nuestra dieta a menudo son los más silenciosos. Justo cuando pensamos que estamos comiendo sano, usamos algún aderezo para ensalada comprado en la tienda lleno de aceite de soya o aceite de maíz procesado, o untamos un poco de mayonesa común lleno de conservantes, o añadimos catsup endulzado con jarabe de maíz. Aunque parezca insignificante, estas adiciones sin duda pueden sabotear los planes mejor trazados.

¡La mayoría de los aderezos para ensaladas que vienen de la tienda están hechos con aceite de soya insalubre u otro tipo de grasa inflamatoria y engordante, aceites omega-6, o peor aún, grasas trans! Lo mismo se puede decir de la mayonesa y

montones de otros aderezos y salsas. Y para empeorar las cosas, muchos de estos artículos, incluyendo el catsup, están llenos de jarabe de maíz de alta fructosa y azúcar que disparan tu azúcar en la sangre e insulina, y tu cuerpo comienza a almacenar grasa.

Y todavía peor, muchos de estos aderezos y salsas envasados tienen etiquetas que pueden afirmar que son «naturales» o que contienen aceite de oliva extra virgen o cualquier otro invento.

Pero, CUIDADO, a menudo cuando miras la lista de los ingredientes contienen grandes cantidades de grasas perjudiciales, azúcar y conservantes. Es mucho más sano hacer tus propios aderezos, marinadas y salsas quema grasa; así sabes qué contienen y no tienes que estar leyendo la lista de ingredientes tratando de averiguar qué estás comiendo.

Estoy apostando que encontrarás estas recetas más sabrosas y de sabor REAL, y las disfrutarás más en tus platos favoritos. ¡Y tu cuerpo también te lo agradecerá!

Mayonesa Casera



He estado en una búsqueda para encontrar una mejor alternativa a las versiones de mayonesa compradas en la tienda que se hacen con poco saludables grasas omega-6 como la soya o el aceite de canola - dos aceites que deben evitarse. He probado unas cuantas variedades diferentes caseras, pero o bien sabían demasiado fuerte a aceite de oliva extra virgen, o usaban leche evaporada, que no me gusta. Pero ahora encontré el aceite de coco y la mezcla Udo's Choice. ¡Perfecto!

Una combinación de Udo's Choice y aceite de coco es el equilibrio perfecto para obtener una mayonesa nutritiva y de alta calidad. ¿Puedes creerlo? ¡La mayonesa realmente puede ser buena para ti! La mayonesa va bien con todo, desde los huevos endiablados hasta los sándwiches, hamburguesas (de carne de pastoreo), etc.

Me encanta preparar mis propios condimentos; así uno sabe que no hay nada malo oculto —como el jarabe de maíz, los aditivos o los conservantes artificiales.

Ingredientes

1 huevo entero (fresco, orgánico o de granja)
2 yemas de huevo
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada de jugo de limón
Sal marina a gusto
¼ cucharadita de pimienta negra o blanca
1/3 taza de aceite de coco extra virgen (derrite si está sólido)
2/3 de taza de aceite Udo's Choice o aceite de oliva extra virgen si no consigues el Udo's.

Preparación

Combina los huevos, la mostaza, el jugo de limón, sal y pimienta blanca en tu licuadora o procesadora. Luego, con la licuadora o procesadora a baja velocidad, empieza a añadir los aceites muy lentamente. Empieza con gotas y luego ve aumentando hasta que sea un chorrito delgado. ¡Te llevará como 5 minutos hacer esto, pero el resultado final vale la pena! Sigue licuando hasta que se haya incorporado todo el aceite.

Rinde alrededor de 1 1/2 taza. Refrigera para espesar. Conserva en un recipiente hermético hasta por dos semanas.

Aderezo Cremoso de Hierbas Diosa Verde



Foto cortesía de blog.simmerdownfood.com

Esta receta es de mi buena amiga Kieba de Hawaii. Ella se dedica a vivir una vida saludable con alimentos integrales y crea obras de arte culinarias utilizando principalmente productos frescos cultivados localmente y hortalizas crudas. Ella conduce un campamento en la isla grande de Hawai, donde transforma las vidas de otros físicamente, mentalmente y espiritualmente.

Este aderezo está lleno de hierbas frescas, repleto de vitaminas concentradas, minerales, antioxidantes, poder quema grasa y energía. ¡Estoy segura de que disfrutarás este sabroso aderezo tanto como yo! Experimenta un poco con la variedad de hierbas frescas que usas- seguro inventarás un millón de combinaciones diferentes y deliciosas. Prueba cilantro en vez de perejil, usa un poco de orégano fresco y menta para un aderezo al estilo griego. Añade un aguacate en vez del yogur para obtener una cremosidad sin productos lácteos. Exprime un chorrito de limón fresco para darle más acidez. Sumerge verduras frescas en el aderezo como dip, o rocía sobre verduras cocidas al vapor o pescado.

¡Las posibilidades son infinitas! ¡Disfrútalo!

Ingredientes

¼ taza de mayonesa casera
¾ taza de yogur natural orgánico entero o yogur griego natural o 1
o ½ aguacate grande.
1 cucharadita de eneldo fresco picado
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de cebollín picado
2 cucharaditas de hojas de estragón fresco picado
2 cucharaditas de albahaca fresca picada
1-2 dientes de ajo, picados
Chorrito de jugo de limón (opcional)
Sal marina y pimienta

Preparación

Licúa todos los ingredientes en la licuadora o procesadora, y
conserva en un recipiente tapado.

Aderezo de Ajo y Limón



Este es un aderezo genial para ensaladas, verduras crudas o cocidas, y es excelente sobre pescado o pollo cocido. Las especias de este aderezo aportan un poder antioxidante adicional a cualquier plato en que lo uses, y el ajo tiene numerosos beneficios antiinflamatorios y de salud.

Ingredientes

1-2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
½ cucharadita de coriandro molido
½ cucharadita de comino molido
2 dientes de ajo finamente picados
Pizca de paprika
Sal marina y pimienta molida grueso a gusto
1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Prueba para sazonar.
Conserva en un recipiente o frasco de vidrio con tapa.

Aderezo Cremoso de Aguacate



Esta receta es fácil de hacer y puedes adaptar todo lo que quieras los ingredientes. Los aguacates están repletos de grasas monoinsaturadas saludables, vitaminas y fitonutrientes.

Le dan un espesor cremoso riquísimo a los aderezos y tienen un sabor glorioso. Pruébalo en una ensalada con tomates de cultivo propio, o úsalo como dip para verduras. También me gusta como salsa sobre el pollo a la parrilla, o sobre una hamburguesa jugosa de pastoreo.

Como los aguacates tienden a ponerse marrones rápidamente, este aderezo no se conserva más de uno o dos días, así que sírvelo y disfrútalo de inmediato.

Ingredientes

1 aguacate maduro, hecho puré
1 diente de ajo picado
¼ taza de aceite de oliva extra virgen, o mitad y mitad de aceite de oliva extra virgen y Udo's Choice, jugo de un limón o lima
Sal marina y copos de pimienta roja (cayena) al gusto
Albahaca fresca, orégano, o tomillo, etc., finamente picados

Preparación

Coloca todos los ingredientes en un tazón, y mezcla y hazlos puré.
O puedes ponerlos en una licuadora o procesadora y mezclar.
Refrigera en un recipiente hermético.

Salsa Tropical de Papaya, Mango y Jengibre (¡Genial sobre Pescado o Pollo o sola!)



Las papayas y mangos tienen ese sabor delicioso y exótico de los trópicos, y grandes cantidades de alimentos quemadores de grasa y antioxidantes como los carotenos, vitamina C, flavonoides, las vitaminas B ácido pantoténico y ácido fólico, potasio, magnesio y fibra.

La papaya también contiene la enzima digestiva papaína, que ayuda a disminuir el dolor muscular y la inflamación, la artritis y las alergias. Como de costumbre, me gusta agregarle algo de chile picante para aumentar la capacidad quemadora de grasa y de aceleración del metabolismo. ¡Junto con las propiedades de limpieza del cilantro, la quercetina en la cebolla roja que ayuda a las alergias y la inflamación, y los beneficios inmunológicos y protectores del corazón del ajo, esta es una combinación increíble!

Una buena variante en esta receta es agregarle también piña fresca.

Cómela sola y disfrútala como una guarnición saludable, o sírvela sobre salmón, fletán o pollo a la parrilla.

Ingredientes

1 papaya mediana, en cubos

1 mango, en cubos

1 manojo chico de cilantro, picado

1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)

Media cebolla morada chica, cortada en trozos pequeños

1 diente de ajo picado

El jugo de una lima

Copos de chile picante o medio jalapeño picado u otro chile picante

Preparación

¡Combina todos los ingredientes y disfruta!

Nota: Cuando los duraznos frescos orgánicos están en temporada, son un gran sustituto del mango en esta receta.

Salsa de Frijoles Negros



¡Este es uno de mis refrigerios favoritos!

Los frijoles negros son ricos en fibra saludable, lo que los convierte en un bocado satisfactorio, y están llenos de un antioxidante muy potente, las antocianinas, el mismo tipo de antioxidantes que contienen abundantemente las uvas y los arándanos. El frijón negro contiene por lejos la mayor cantidad de antioxidantes que cualquier frijol.

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

Puedes comprar frijoles negros cocidos en lata o hervir tus propios frijoles secos. Hay recetas parecidas que contienen también maíz como ingrediente, pero no recomiendo usar maíz ya que es engordante y está modificado genéticamente.

Esta robusta salsa también es una buena guarnición para platillos con carne de res como las hamburguesas, filetes, etc. O prueba sazonar una pechuga de pollo con un poco de comino y chile en polvo y sírvela encima de esta salsa. ¡También es genial junto con

los huevos por la mañana!

Ingredientes

2 latas de frijoles negros, escurridos y lavados, o 3-4 tazas de frijoles cocidos.

1 tomate maduro, en cubos

1 cebolla morada, en cubos

2 dientes de ajo triturados

1 manojo de cilantro fresco, picado

1 pimiento chico rojo, amarillo o verde, picado

1 jalapeño chico, picado, sin semillas y desvenado, o copos de chile picante

1 lata chica de maíz, o 1-2 mazorcas de maíz fresco, desgranado (opcional)

Jugo de 1 limón o lima

Sal marina y pimienta a gusto

Una pizca de comino en polvo

Preparación

¡Combina todos los ingredientes en un tazón de vidrio y disfruta!

Para 4 personas.

Salsa de Piña



¡Te encantará esta salsa! Es dulce, caliente, picante y un complemento perfecto para el salmón a la parrilla, pollo, cerdo, o simplemente para comerla sola.

Los jalapeños son antiinflamatorios, y aumentan el flujo de sangre, y el cilantro tiene valiosas propiedades limpiadoras y realmente puede ayudar a eliminar metales tóxicos como el mercurio de tu cuerpo.

La piña contiene un ingrediente único, la bromelina. La bromelina es una enzima proteolítica, es decir, ayuda a descomponer las proteínas, por lo que se sabe que la piña es una ayuda digestiva. La bromelina también se considera un eficaz antiinflamatorio, útil para enfermedades como la artritis, las enfermedades autoinmunes, y los músculos doloridos.

La piña también es rica en manganeso, un mineral que es esencial para el desarrollo de los huesos y el tejido conectivo. Una taza de piña fresca te dará casi el 75% de la cantidad diaria recomendada. Es especialmente beneficiosa para los adultos mayores, cuyos huesos tienden a ser más frágiles con la edad. La piña fresca es rica en vitamina C, y debido a la bromelina que contiene, tiene la

capacidad de reducir y disolver el moco en la nariz y la garganta. Si tienes un resfrío con tos, incorpora una cantidad generosa de piña a tu dieta.

¡Combinada con los efectos antiinflamatorios de la cebolla, los fortalecedores del sistema inmune del ajo y los quema grasa del chile picante, no puedes equivocarte con esta sabrosa guarnición!

Ingredientes

½ piña fresca, cortada en trozos pequeños
1 tomate roma, picado
½ cebolla morada o varias verdes, picadas
1-2 dientes de ajo, picados
1 jalapeño chico, sin semillas, desvenado y picado
1 manojo de cilantro fresco, finamente picado
Jugo recién exprimido de media lima
Sal marina a gusto

Preparación

Agrega todos los ingredientes cortados y revuelve. Prueba para sazonar. Para 4 personas.

Salsa de Tomate Fresco



¡No hay nada mejor que la salsa de tomate fresco en pleno verano! Si puedes encontrar los tomates en un mercado de agricultores locales, en el pico de su madurez y llenos de sabor y nutrientes quemados a la parrilla, ¡esto es el paraíso total!

Y lo mejor es que puedes comer todo lo que quieras de esta salsa porque no contiene absolutamente nada malo para ti, y está llena de toneladas de nutrientes saludables, como el licopeno que combate el cáncer, la quercetina que previene la inflamación y la capsaicina, que aumenta el metabolismo.

Los ingredientes son todos aproximados, y puedes adaptarlos según tu gusto. Es buena con TODO, en ensaladas, hamburguesas, pollo o pescado a la parrilla, o para despertarte con tus huevos por la mañana, o sola para comerla con tenedor.

Ingredientes

4-6 tomates maduros, dependiendo del tamaño, cortados en trozos chicos

½ cebolla morada picada

2 dientes de ajo, picados

1 chile jalapeño, desvenado y sin semillas, y finamente picado

1 pimiento orgánico o cultivado localmente verde o rojo, cortado en trozos chicos.

1 manojo grande de cilantro, finamente picado

Jugo de 1 limón o lima

Sal marina

Preparación

Hay dos maneras de hacer esta salsa. Un método es hacer la versión con trozos más grandes. Sólo pica todos los ingredientes y mézclalos con el jugo de lima o limón y sal marina. Lo puedes hacer en trozos más grandes o más chicos.

Para una versión más suave, más como puré, corta las verduras y procésalas en la procesadora. Procésalas hasta que la mezcla esté suave, sin trozos grandes, y sirve. Esta versión será un poco más jugosa, así que puedes escurrir parte del jugo con un colador. Añade el limón, lima y sal después de escurrir el líquido.

De cualquier manera, la disfrutarás enormemente. Para 4 personas o más.

Sazonadores de Especies Antioxidantes y Quema Grasa



Las especias se han utilizado durante mucho tiempo, no sólo para dar sabor e interés a los alimentos, pero muchas también tienen un gran valor medicinal. Las especias contienen aceites volátiles y fuertes antioxidantes que queman la grasa, combaten el cáncer, limpian el cuerpo, equilibran el azúcar en sangre, e importantes ingredientes antiinflamatorios. Muchos de estos ingredientes vitales son más potentes que las medicinas.

Me gusta añadir especias para marinadas y sazonadores porque entre todos sus beneficios para la salud, las especias también protegen contra algunos de los agentes cancerígenos que se producen cuando se asa la carne.

¡Y le dan un sabor genial a la comida! ¡Las especias tienen una forma de realzar los mejores sabores de los alimentos que preparas y hacen que tus papilas gustativas cobren vida!

Algunas de mis especias favoritas son: pimienta de cayena, famosa por ser un ingrediente quema grasa; curry o cúrcuma, conocida por sus poderes antiinflamatorios y para mejorar el

sistema inmune, la canela, un poderoso regulador del azúcar en la sangre y la insulina, el jengibre, un estimulante inmunológico y antiinflamatorio; comino, excelente para la digestión; y pimienta negra, buena para estimular la digestión y la prevención de gases, y muchas otros.

Prueba estos sazónadores la próxima vez que hagas tu carne, pollo o pescado favorito a la parrilla. Para intensificar los sabores, aplica a la carne unas horas antes de cocinarla y refrigera hasta que estés listo para cocinar.

Sazonador de Especias para Parrilla

Ingredientes

3 cucharadas de paprika
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadas de orégano seco
1 cucharada de café molido fino
1 ½ cucharadita de sal marina
½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Preparación

Cubre un kilo o menos de carne, pollo o pescado con el sazónador y presiona suavemente la carne para ayudar a que se pegue. (Es posible que que quieras cubrir la carne con una pequeña cantidad de aceite de oliva extra virgen primero).

Sazonador Cajun

Ingredientes

1 cucharada de mostaza en polvo
1 cucharada de comino molido
2 cucharaditas de semillas de apio
1 ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de azúcar morena
1/8 de cucharadita de pimienta de Cayena

Preparación

Cubre bien la carne, tapa y conserva en el refrigerador durante 2 horas o más.

Sazonador Picante Ennegrecido

Ingredientes

¼ taza de paprika
3 cucharadas de pimienta blanca
1 cucharada de Cayena (chile rojo en polvo)
2 cucharadas de tomillo
4 cucharadas de ajo en polvo
2-3 cucharadas de pimienta negra
1 cucharadita de sal marina

Preparación

Frota sobre la carne y ácala a la parrilla o a fuego medio en una sartén de hierro fundido. Las especias pueden ennegrecerse ligeramente al cocinar. Quizá tengas que ajustar la cayena y la pimienta negra de acuerdo con tu gusto. Esta es un sazónador bastante picante pero recuerda que cuanto más picante es el sabor, mejores son sus propiedades quemar grasa.

Sazonador Jerk de Especias

¡Uno de mis favoritos de siempre! Una deliciosa adición de sabor, dulce y picante. Me encanta en el pollo a la parrilla, junto con salsa de piña o salsa de cacahuete como acompañamiento.
¡Mmmmm, rico!

Ingredientes

1 cucharada y una cucharadita de hojas de tomillo trituras
1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de azúcar mascabado u azúcar orgánica
2 cucharaditas de salvia frotadas
2 cucharaditas de pimienta de Jamaica
2 cucharaditas de pimienta negra finamente molida
1 cucharadita de pimienta de Cayena
½ cucharadita de nuez moscada molida
½ cucharadita de canela molida

Preparación

Frota la mezcla de especias en la carne y cocínala a la parrilla o a la plancha.

Nota: Cocina lejos de fuentes de calor directo, porque la pequeña cantidad de azúcar en este sazonador tiende a quemarse con facilidad.

Postres



Realmente no soy partidaria de comer postres dulces todo el tiempo, pero de vez en cuando uno sólo quiere un poco de algo dulce. Y eso está bien una que otra vez.

A veces lo único que hace falta es un pequeño trozo de chocolate oscuro orgánico (70% o más de cacao) o algo de fruta fresca con un poquito de miel o jarabe de arce por encima. O cuando hace frío afuera, una manzana asada espolvoreada con canela es lo que hace falta.

Un gustito dulce para mí en la noche es una taza de té herbal (caliente o helado) con un toque de stevia. Eso, por lo general, satisface por un rato mis antojos de dulce, pero a veces no es suficiente. La buena noticia es que no te sales totalmente del

camino comiendo una golosina dulce de vez en cuando.

He recopilado una serie de recetas deliciosas de postre y bocadillos de bajo índice glucémico. La clave aquí es la moderación y está bien comer un poquito de vez en cuando. Mientras no te dejes llevar, igual cosecharás los beneficios de una dieta sana y también disfrutarás.

Disfruta sin culpa.

El Dulce de Chocolate y Mantequilla de Cacahuete para un Cuerpo Delgado, de Mike Geary



No tengas miedo de la grasa de la leche de coco. La grasa del coco es principalmente triglicéridos de cadena media (TCM) que se utiliza para energía rápidamente y es menos probable que se almacene como grasa. También contiene una grasa especial llamada ácido láurico, que es muy saludable y fortalece el sistema inmune. La grasa del coco también es muy sana para el corazón y es buena para el colesterol, siempre que no esté hidrogenada.

Las grasas de los frutos secos también son saludables y quema grasa, y te ayudan a sentirte satisfecho. También mantienen el azúcar en la sangre bajo control y tampoco causan una subida de insulina, siempre y cuando uses stevia como edulcorante en lugar de azúcar, o jarabe de agave.

Ingredientes

3/4 taza de leche de coco orgánica en lata (entera)

1 tableta de chocolate amargo de repostería - 100% cacao. (Si no puedes encontrar de 100% cacao, busca una con contenido de 70/80%).

4-5 cucharadas de mantequilla de cacahuete o tu mantequilla favorita de frutos secos (almendra, castañas de Cajú, macadamia, etc.)

¾ taza de pasas de uva, arándanos secos y/o bayas de goji (opcional)

½ taza de almendras crudas u otros frutos secos (opcional)

¼ taza pecanas crudas picadas (opcional)

1 medida, (cerca de 25 g) Proteína en Polvo

3 cucharadas de semillas de chía, de cáñamo y/o de linaza (opcional, pero aporta enormes cantidades de vitaminas, minerales y antioxidantes, además de un sabor a nuez)

2 cucharadas de salvado de arroz (generalmente sólo lo consigues en tiendas de alimentos saludables)

2 cucharadas de copos de avena o salvado de avena

½ cucharadita de extracto de vainilla

Un poquito de estevia en polvo para endulzar (añade un poco a tu gusto)

Un toque de jarabe de arce si quieres un sabor y dulzura más combinados

Preparación

Comienza colocando la leche de coco (hay leche de coco en lata en casi todas las tiendas naturistas y posiblemente también en tu supermercado) y el extracto de vainilla en una olla pequeña a fuego muy bajo, el más bajo. Parte en pedacitos la barra de chocolate y añádelas a la olla. Agrega la mantequilla de fruto seco y la estevia, y revuelve continuamente hasta que todo se combine en una mezcla suave.

Luego añade las pasas, almendras, germen de trigo y salvado de arroz y revuelve hasta que todo esté completamente mezclado. Si la mezcla está muy espesa o con grumos, simplemente añádele un poco más de leche de coco. Si la mezcla parece muy húmeda, ten en cuenta que se va a solidificar bastante en el refrigerador.

Vierte o coloca de a cucharadas la mezcla sobre una fuente cubierta con papel encerado y ponla en el refrigerador hasta que se enfríe y solidifique (3-4 horas). Corta en cuadrados y coloca en un recipiente cerrado o cubre con papel de aluminio en el refrigerador para evitar que se seque.

Disfrúta este delicioso súper alimento cortado en cuadraditos como postre o como snack durante el día. ¡Mejor imposible, un snack saludable y delicioso!

A pesar de que esta es una idea de postre saludable con menos azúcar y más rica en nutrición que la mayoría de los dulces, ten en cuenta que igual es rica en calorías, así que tus porciones deben ser razonables.

Tarta de Moras Frescas o de Mezcla de Bayas



Esta fabulosa tarta está repleta de potentes antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra. Comer una variedad de bayas frescas es una de las mejores maneras de combatir el envejecimiento.

Los potentes antioxidantes de las bayas protegen y suavizan la piel y ayudan a prevenir las arrugas, fortalecen tu sistema inmunológico y combaten el cáncer y enfermedades del corazón. ¡Los antioxidantes también aceleran tu metabolismo, te dan más energía y te ayudan a quemar grasa!

Las bayas son una delicia jugosa y dulce que te llena con su fibra saludable y ayuda a mantener el azúcar en sangre estable, lo que significa que también te mantienen en la zona de quema de grasa.

La base crujiente y de sabor a nuez es de bajo índice glucémico y sin cereales. Los frutos secos son una alternativa mucho mejor que las bases de harinas refinadas. Y lo que es más, los frutos secos están llenos de grasas monoinsaturadas saludables como los ácidos oleico y palmitoleico, que ayudan a disminuir el

colesterol LDL o "colesterol malo" y aumentar el HDL o "colesterol bueno".

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

Ingredientes para la Base

1 $\frac{3}{4}$ taza de almendras, nueces o pecanas crudas
1 Cucharada de mantequilla de pastoreo o aceite de coco
5 dátiles frescos, sin hueso
1 pizca de nuez moscada
2 cucharaditas de canela
Pizca de sal marina
1-2 cucharadas de miel cruda (lo suficiente para que la masa se mantenga pegada)

Preparación de la Base

Pica finamente los frutos secos en la procesadora. Agrega el aceite, los dátiles y las especias. Mezcla hasta que esté fina y quebradiza. Pasa la mezcla a un tazón para batir, agrega la miel y mezcla para formar una bola de masa. Agrega más miel, si es necesario, para unir la masa.

Engrasa un molde de 22 cm con aceite de coco o mantequilla de pastoreo, y extiende la masa en el fondo del molde. Hornea a 180°C durante 10-12 minutos hasta que los bordes se empiecen a dorar.

Ingredientes para el Relleno

4-5 tazas de moras, cerezas, arándanos azules, fresas, o frambuesas orgánicas frescas o congeladas (cualquier combinación es fabulosa)
3 cucharadas de miel cruda
1 $\frac{1}{2}$ cucharada de arrurruz
2 cucharadas de agua o jugo si usas bayas congeladas

Preparación del Relleno

Si utilizas bayas congeladas asegúrate de que estén completamente descongeladas, así no se ponen demasiado jugosas y diluyen el relleno.

Coloca 2 tazas de las bayas junto con el arrurruz en una licuadora. Añade 2 cucharadas de agua o jugo de las bayas. Conviértelas en puré. Cocina el puré en una olla chica sobre fuego medio, revolviendo constantemente durante 3-4 minutos. Se aclarará a medida que espese.

Retirar del fuego y deja enfriar ligeramente. Agrega el resto de las bayas y rellena la base. Refrigerar, tapada durante 3 horas por lo menos. Asegúrate de que esté tapada para que no absorba humedad del refrigerador.

Para darte un gusto especial, corona con crema batida
VERDADERA (receta a continuación)

Crema Batida VERDADERA

Bate 500 ml de crema espesa orgánica con una batidora eléctrica en un tazón de metal hasta que forme picos suaves. Agrégale un toque de stevia y un chorrito de extracto de vainilla y mezcla. Mantén refrigerada hasta el momento de usar.

Budín de Chocolate Saludable y Quema Grasa de Mike Geary



¡Esta receta te va a volver loco! ¡Acabo de probarla y es deliciosa! Está llena de grasas saludables, antioxidantes y proteína. Un budín de chocolate rico en fibra, en proteína, sano, quema grasa y denso en nutrientes. ¡Todo esto en cada deliciosa cucharada!

¡Come esto y siéntete bien!

Ingredientes

- ½ aguacate mediano maduro (suave al tacto)
- 3 cucharadas (aprox.) mantequilla de almendras (si es posible cruda)
- ¼ taza de leche de almendras o de coco sin enduzar
- 2 cucharadas colmadas de cacao orgánico en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 o 2 paquetitos de stevia (o según tu nivel de dulzura deseado)

½ a ¾ medida de proteína de suero de leche en polvo sabor chocolate
Pizca de sal marina

Preparación

Coloca el aguacate y mantequilla de almendras en un tazón y hazlos puré con un tenedor hasta que esté suave. Agrega los ingredientes restantes en el tazón y mézclalos vigorosamente hasta que todo esté combinado y homogéneo.

La consistencia debería ser similar a la de un budín... excepto que el budín normal te hace ENGORDAR con la cantidad de azúcar que contiene. De hecho, esta receta saludable de budín te AYUDARÁ a quemar grasa, controlar los antojos y satisface la necesidad de micronutrientes de tu organismo: proteínas, grasas buenas y fibra.

Si el budín sale muy espeso, simplemente agrégalo un poquito más de leche de almendras o de coco para aligerarlo. Si quieres ponerte un poco aventurero, añádele algunos ingredientes ricos en nutrientes, como pecanas picadas, semillas de chía, salvado de arroz o nueces al final. Es un gran postre saludable o un bocadillo satisfactorio para la noche tarde. Rinde 2 a 4 porciones.

Budín de Aguacate y Mango



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

¡Sí, los aguacates realmente son buenos para otras cosas además del guacamole! Con la cantidad enorme de vitaminas, minerales y grasas monoinsaturadas saludables que contiene, también sirve para un sabroso postre saludable.

¿Aguacate en un budín?, te preguntarás. Pues... ¡sí! Lo que quizá no sepas es que los aguacates tienen una consistencia suave y cremosa, y un sabor ligero que combina bien con otros saborizadores que quieras añadir. No vas a creer lo ligero y espumoso que se pone cuando lo licúas.

Los aguacates son una gran fuente de ácidos grasos monoinsaturados, potasio, ácido fólico, vitamina E, vitamina B y fibra y también ácido oleico, bueno para la salud del corazón. Los aguacates también contienen glutatión, uno de los antioxidantes más potentes que puedas comer, junto con los otros antioxidantes, luteína y zeaxantina, que protegen a tus ojos y

organismo del daño por radicales libres.

Los aguacates disminuyen la presión arterial, reducen la inflamación y el colesterol. Previenen y MATAN las células cancerosas y también ayudan a que tu piel esté suave y de apariencia juvenil.

También los mangos están repletos de poder antioxidante. Los mangos son una rica fuente de vitamina A, E y selenio, que protege de la enfermedad cardíaca, cáncer y otros problemas serios de salud.

Los sabores cítricos y del mango le dan a este postre un sabor increíble, que te hace agua la boca, y le da al aguacate un giro diferente que seguramente te encantará. ¡Disfrútalo! Para 2-4 personas

Ingredientes

1 aguacate chico

½ o más mango fresco, pelado y cortado en trozos grandes.

3 cucharadas de jugo de naranja

El jugo de media lima

Pizca de cayena

1 cucharadita de miel o pequeña cantidad (1 paquete) de stevia

Preparación

Haz un puré con todos los ingredientes en la licuadora y sirve inmediatamente. Decora con mango fresco, papaya o plátano cortado.

Trufas de Chocolate y Coco



Esta receta es de Isabel De Los Ríos - autora de La Solución Dietética y Más Allá de la Dieta.

Estas son increíbles cuando necesitas un fix de chocolate, sin exagerar y ceder a la tentación de una tableta grande de chocolate que te hará engordar. Prepara un lote de estas y consérvalas en el refrigerador o congelador para tener un poco de chocolate cuando se te antoje.

El chocolate no tiene por qué ser un placer «culpable». El chocolate oscuro— a diferencia del chocolate con leche— está lleno de antioxidantes, y contiene más flavonoides que el vino tinto, el té verde o los arándanos azules. Los antioxidantes eliminan los perjudiciales radicales libres, así que es muy importante tener un abundante aporte.

El chocolate contiene montones de magnesio, que es la razón por la que las mujeres lo ansían cuando tienen SPM. De hecho, el chocolate puede ser una de las fuentes más ricas de magnesio

disponibles. Es excelente para los músculos, los nervios, el sistema inmune, los huesos y mucho más. Tiene un efecto calmante en el cuerpo y la mente; reduce el azúcar en la sangre, la presión y relaja los músculos. El magnesio también es necesario para cientos de funciones biológicas del organismo. Es la principal deficiencia mineral en la mayoría de las personas.

El chocolate también contiene serotonina, que funciona como anti-depresivo, y estimula la liberación de endorfinas, lo que lo convierte en una golosina saludable para el cuerpo y la mente. También contiene una cantidad de otros nutrientes saludables como el potasio y las vitaminas B1, B2, D y E.

El chocolate oscuro tiene menos calorías que el chocolate con leche y muchos más beneficios, así que elige el chocolate negro, con al menos 60% de cacao. ¡Darte un gusto de chocolate de vez en cuando te ayudará a no sentirte privado!

Ingredientes

1 taza de nueces crudas
¾ taza de dátiles sin hueso
¼ taza (con toda la grasa) de leche de coco
4 cucharadas de chocolate en polvo
4 cucharadas de miel
½ taza aprox. de coco seco rallado sin azúcar

Preparación

Mezcla todos los ingredientes (excepto el coco seco) en una procesadora. Refrigerera hasta que esté frío. Forma bolitas y luego pásalas por el coco rallado. Conserva en el refrigerador en un recipiente tapado.
Rinde 12-15 trufas.

«Helado» de Almendras y Aguacate



OK; probablemente no pensarías usar aguacates para un helado, pero en realidad, los aguacates tienen un sabor tan suave que combina bien con otros sabores, y la riqueza de los aguacates le da a este postre una textura cremosa riquísima. En realidad, los aguacates son uno de los alimentos más versátiles que puedes añadir para espesar y enriquecer casi cualquier receta.

Los aguacates aportan numerosos beneficios: quema grasa y para la salud en general. Además de sus grasas monoinsaturadas saludables, benéficas para el corazón, contienen potasio, vitamina E, vitamina B y fibra, así como ácido oleico. Los aguacates también contienen una sustancia llamada glutatión, que es uno de los antioxidantes más potentes que puedas comer. Los aguacates también contienen los antioxidantes luteína y zeaxantina, que son buenos para los ojos y la piel.

Todos estos nutrientes significan que el aguacate ayuda a bajar la presión, reduce la inflamación y el colesterol y mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre. Estos potentes antioxidantes sirven como arma que no sólo previene sino que mata las células

cancerosas.

Sin duda, los aguacates son uno de mis alimentos saludables y mi grasa favorita.

Ingredientes

1 aguacate grande o 2 más chicos, maduros
1 taza de leche cruda o leche de almendras
2/3 de taza de crema cruda o leche de coco en lata (con toda la grasa)
¼ taza de miel o stevia, a gusto
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
½ taza de almendras tostadas picadas

Preparación

Haz puré todos los ingredientes, excepto las almendras, en la licuadora o procesadora. Incorpora las almendras y vierte la mezcla en cubeteras y congela durante 4 o más horas, o coloca en la máquina para hacer helados y sigue las instrucciones. Si usas cubeteras, retira del congelador 15-20 minutos antes de servir; hazlo puré de nuevo y sirve.

Bolitas Energéticas de Nuez



Foto cortesía de Isabel, tisthefood.wordpress.com

Estos trozos de nuez no sólo te llenan de nutrientes saludables súper potentes, sino que son de bajo índice glucémico y alto contenido de fibra, y no aumentan tu azúcar en la sangre, lo que significa que te aportan una generosa cantidad de energía quema grasa. Pruébalos antes de hacer ejercicio, o como una golosina dulce y sana para el postre. Todos los ingredientes de este snack son prácticamente súper alimentos, repletos de sano potencial quema grasa y energizantes.

Las grasas monoinsaturadas de los frutos secos son antiinflamatorias, buenas para tu corazón y tus vasos sanguíneos. La proteína de los frutos secos contiene arginina, que es un precursor del óxido nítrico en el cuerpo. Éste ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, baja la presión arterial y aumenta la resistencia y el desempeño atlético. Los frutos secos también son una fuente excelente de fibra, vitaminas y minerales como la vitamina B6, al ácido fólico, zinc, hierro, selenio y magnesio.

Las semillas de chía de esta receta están repletas de ácidos grasos

omega-3, y tienen un contenido muy alto de antioxidantes ¡incluso más que los arándanos azules! La chía proporciona proteína completa, fibra y nutrientes importantes - incluyendo calcio, fósforo, magnesio, manganeso, cobre, niacina y zinc. ¡Todo eso en una diminuta semilla!

Los ácidos grasos de cadena media del aceite de coco son fáciles de digerir, y se utilizan de inmediato como energía. También ayudan a la función tiroidea, aumentan la capacidad del cuerpo de quemar grasa y contienen ácido láurico, que es valorado por ayudar a una función cardíaca saludable, y tienen propiedades anti-microbianas que combaten los parásitos, bacterias y hongos en el cuerpo. Disfrútalas como snack o como una dulce golosina.

Ingredientes

1 taza de almendras, castañas de Cajú crudas o tostadas, o mantequilla de cacahuete
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharada de jengibre fresco picado
2 cucharadas de semillas de chía
¾ taza de copos de avena
1 taza de pasas de uva, o arándanos secos (sin azúcar)
¼ taza de coco sin azúcar
2 cucharadas de miel cruda
Pizca de sal marina
½ cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de cacao orgánico en polvo (opcional)
2 medidas de proteína de suero de leche en polvo procesada en frío

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un tazón.

Forma bolitas o presiona en un molde de 3 cm de profundidad y refrigera durante una hora o más. Corta en cuadrados de 4 cm. Rinde 12 barras o bolitas.

Suculento Pastel de Fresas (Sin Gluten)



Con la harina de coco en esta receta, estos pastelitos son de bajo índice glucémico y mayor contenido de fibra, lo que significa que te llenan y te mantienen en la zona de quema de grasa.

La harina de coco es un gran sustituto de las harinas de cereales, y se está haciendo cada vez más popular. La harina de coco es una alternativa saludable y deliciosa para cualquier persona alérgica a los frutos secos, al trigo, la leche u otros alimentos comunes que provocan sensibilidad. Muy pocas personas son alérgicas al coco, así que se lo considera hipoalergénico.

Y las fresas están cargadas de nutrientes antioxidantes y antiinflamatorios, lo que significa que poseen algunos beneficios de salud importantes para el corazón, mejoran la estabilidad del azúcar en la sangre y previenen el cáncer - incluyendo cáncer de mama, de cuello uterino, de colon y de esófago.

Las fresas también son una fuente jugosa, deliciosa, de vitamina C, que ayuda a formar y reparar el colágeno. Así que si comes

alimentos ricos en vitamina C, como las fresas, te ayudarán a tener un pelo más fuerte y piel más suave. Y, ¿sabías que las fresas también contienen una sustancia que blanquea los dientes?

Ingredientes

¼ taza de harina de coco tamizada
3 cucharadas de mantequilla de pastoreo derretida
3 Huevos
3 cucharadas de miel
¼ cucharadita de sal marina
¼ cucharadita de extracto de vainilla
¼ cucharadita de polvo de hornear

Preparación

Mezcla la mantequilla, los huevos, la miel, la sal y la vainilla. Mezcla la harina de coco con el polvo de hornear e incorpórala a la masa líquida, revolviendo hasta que no queden grumos. Vierte la masa en moldes para muffin engrasados. Hornea a 200°C durante 15 minutos. Deja enfriar, parte por la mitad y sirve coronados con fresas frescas y una cucharada de crema batida.* Rinde 6 pastelitos

****Crema Batida VERDADERA***

Bate 500 ml de crema espesa orgánica con una batidora eléctrica en un tazón de metal hasta que forme picos suaves. Agrégale un toque de stevia y un chorrito de extracto de vainilla y mezcla. Mantén refrigerada hasta el momento de usar.

Crema para Decorar Sin Lácteos

Refrigera una lata de leche de coco durante varias horas. Abre la lata de leche de coco después de que se enfrió, y raspa la capa sólida superior de coco cremoso, evitando el líquido del fondo de la lata. (Pero no desperdicies el líquido, puedes usarlo en tu próximo licuado).

Bate la crema con una batidora eléctrica hasta que esté ligera y espumosa, alrededor de cinco minutos. Agrega un poco de stevia si quieres más dulzura. El resultado es una sedosa crema batida suave que no es tan espesa como la crema batida, pero igual de deliciosa.

Receta de Mike para un Cuerpo Delgado: Mezcla de Calabaza Súper Cargada



¡Si te gusta el pastel de calabaza, te encantará esta golosina densa en nutrientes y rica en antioxidantes y proteína!

Las calabazas son una rica fuente de beta caroteno y vitamina A, vitamina C, magnesio, potasio, zinc y fibra que benefician a los ojos, la piel, el sistema inmunológico, los huesos, la digestión y la salud del corazón . También es rica en compuestos antiinflamatorios, y contiene L- triptófano, que ayuda a dormir y sentirse más tranquilo.

La fibra de las calabazas te llena sin añadir toneladas de calorías (a menos que estés comiendo pastel de calabaza).

Es curioso, pero cada vez que alguien ve esta mezcla, dice que su sabor es mucho mejor que su apariencia. Sé que es un poco fuera de la común, pero dale una oportunidad... sabe como el relleno del pastel de calabaza, pero es más sabrosa, y mejor para ti.

Esta receta rinde 5-6 porciones (me gusta dividir en 5-6 recipientes para tener una rápida y sana comida de mediodía).

Ingredientes

2 latas de puré de calabaza orgánico
1 envase de 400 g de queso ricotta (de pastoreo, si la consigues)
1 envase de 900 g de yogur de vainilla
Una medida (aprox 25 gramos) de [proteína en polvo procesada en frío y endulzada con stevia](#)
3/4 taza de pasas de uva o grosellas
3/4 taza de nueces o pecanas picadas
¼ taza de semillas de chía o de cáñamo
¼ taza de salvado de arroz
Canela pasa sazonar, a gusto (1/2 a 1 cucharadita funciona bien)
Un poco de stevia (edulcorante natural sin calorías) -- sólo si necesita algo más de dulzura para tu gusto.

Preparación

Mezcla todo en un tazón grande y divide en 5-6 recipientes y tendrás un refrigerio saludable o un postre para cada día de la semana . Ajusta las cantidades de los ingredientes si quieres menos o más calorías por comida.

Esta sería una porción grande para mujeres más pequeñas, así que disminuye las cantidades. Para hombres más grandes, este tamaño de porción debería ser bastante satisfactorio.

Productos para Tener en Tu Cocina

Aunque no sea posible tener cada ingrediente en la cocina todo el tiempo, hay algunos que se han utilizado una y otra vez en este libro. Algunos de estos ingredientes los guardo en mi armario para tenerlos a mano, y algunos son ingredientes frescos que compro en el supermercado o mercado de granjeros con regularidad.

Carnes:

Cortes de carne de pastoreo: carne molida, falda, filete y otros.

Quesos crudos de pastoreo; pueden congelarse para tener a mano cuando los necesites

Pescado silvestre, puedes comprarlo fresco o congelado

Pollo de granja—fresco o congelado

Huevos de granja con alto contenido de omega-3—los mejores son los frescos de una granja si puedes conseguirlos.

Hortalizas

Dientes de ajo frescos

Jengibre fresco

Cilantro fresco

Albahaca fresca

Perejil fresco

Limonos y limas frescos

Aguacates—puedes madurarlos a temperatura ambiente o conservar en el refrigerador para después, así no maduran tan rápido

Bayas orgánicas congeladas

Plátanos congelados

Col rizada orgánica, espinaca u otras verduras de hoja congeladas

Productos Enlatados, Artículos de Despensa

Jugo de coco sin endulzar

Leche de coco (con toda la grasa)

Tomates orgánicos en lata, enteros o picados

Salmón y atún silvestre

Frijoles negros, rojos, garbanzos

Caldo de pollo y verduras orgánico

Harina de arroz integral

Harina de coco o de almendras

Mantequilla de cacahuete orgánico natural (sin grasas añadidas)
Mantequilla de almendra orgánica o de otros frutos secos
Salsa Tabasco o Frank's Red Hot
Jarabe de arce puro
Miel cruda
Azúcar de caña
Polvo de proteína procesado en frío endulzado con stevia (mi favorito es [Biotrust Low-Carb](#), que además es la proteína más sabrosa que he probado, y contiene 4 gramos de fibra por porción y una mezcla única de 4 proteínas).

Hierbas y Especies

Sal marina y pimienta recién molida
Copos de pimienta rojo
Cúrcuma
Albahaca
Orégano
Comino
Canela
Chile molido
Curry en polvo
Tomillo
Ajo en polvo o granulado
Stevia

Grasas, Aceites

Udo's Choice 3-6-9 Mezcla de Aceites
Aceite de oliva extra virgen
Aceite de coco orgánico, procesado en frío, no refinado
Mantequilla fresca de pastoreo

Biografía de Mike Geary

Mike ha sido un Especialista Certificado en Nutrición y Entrenador Personal Certificado por casi 12 años. Ha estado estudiando nutrición y ejercicio durante casi 20 años, desde que era un joven adolescente. Mike tiene actualmente 36 años y se mudó de Nueva Jersey (creció en el área de Filadelfia) a las hermosas montañas Rocallosas de Colorado hace 5 años. Mike ahora disfruta del esquí casi todos los días durante el invierno en Colorado y Utah, pasa mucho tiempo en bicicleta de montaña, senderismo, golf, y disfruta de otras actividades al aire libre y los deportes.



Mike es un aventurero ávido y en los últimos años, ha hecho:

- 3 saltos de paracaidismo (2 de ellos desde 17.000 pies en Colorado)
- 5 viajes de rafting incluyendo algunos de los más extremos rápidos Clase 5 en América del Norte, en el conocido cañón Gore, y rápidos Clase 5 en Tailandia.
- Pilotar un avión de caza italiano sobre el desierto de Nevada (wow, ¡qué maravilla!).
- Participar en un vuelo «Gravedad Cero» en el que realmente experimentas la ingravidez y flotas por la cabina del avión (el mismo entrenamiento dado a los astronautas).
- Heli-ski en Chile y Columbia Británica.
- Submarinismo en el Barranco Silfra en Islandia, con el agua 34 grados F y 300 pies de visibilidad bajo el agua.
- Motos de nieve y senderismo en un glaciar que recubre un volcán en Islandia.
- Manejar buggies con motor Porsche a través de toda la extensión de la Península de Baja California de México, con 25 propietarios de negocios de alto nivel y directores generales, entre ellos Jesse James, de West Coast Choppers.
- Ziplining sobre cañones y bosques en las Montañas Rocosas, Costa Rica y México.
- Cruceros en casi todo el Caribe.
- Viajar por Tailandia, Nicaragua, España, Belice, Costa Rica, México, Islandia, Chile, Bahamas, Jamaica, Islas Caimán,

Islas Turcas y Caicos, Trinidad y Tobago, y en todo los EE.UU. / Canadá.

En los últimos 5 años, Mike ha convertido en el autor más vendido del programa «La Verdad sobre los Abdominales Perfectos» con más de 559.000 lectores en la actualidad en 163 países y una base de clientes de más de 655.000 suscriptores en todo el mundo a su boletín [Secretos para un Cuerpo Delgado](#).

Si aún no recibes semanalmente el boletín electrónico «Secretos para un Cuerpo Delgado» de Mike, asegúrate de [registrarte aquí GRATIS](#) para no perderte las recetas únicas de Mike para quemar grasa, combinaciones divertidas de entrenamiento, y un montón más de consejos para ayudarte a vivir delgado y saludable para toda la vida.

El programa de Mike «La Verdad sobre los Abdominales Perfectos» actualmente está traducido al Inglés, Alemán, Italiano y Francés.

Alemán: <http://www.flacherbauch.com/>

Inglés: <http://www.TruthAboutAbs.com>

Francés: <http://www.toutsurlesabdos.com/>

Italiano: <http://www.addominaliperfetti.com/>

A Mike le apasiona el esquí y también es el autor del programa para esquiadores, para que tengan las piernas en la mejor forma de sus vidas para la temporada de esquí. Échale un vistazo:



<http://www.AvalancheSkiTraining.com>

Aunque no seas esquiador, estos programas contienen algunos ejercicios para piernas únicos que ayudarán a cualquier persona a tener piernas fuertes como de acero.

¿Quién es Catherine Ebeling?

Catherine (Cat) Ebeling es Licenciada en Ciencias de Enfermería, con experiencia en terapia física y más de doce años en el negocio de fitness.



Después de enterarse de que tenía varias alergias alimentarias a la edad de 20 años, así como enfermedad celíaca, una enfermedad autoinmune del tracto gastrointestinal en la que el cuerpo ataca el sistema digestivo - se dispuso a buscar soluciones. La enfermedad celíaca no diagnosticada puede llevar a la desnutrición, osteoporosis, anemia y otras enfermedades graves, como

el cáncer.

Una vez que descubrió la causa de sus problemas de salud, estudió cada libro de dieta y nutrición disponible para averiguar la mejor manera de estar sana y evitar aquellos alimentos a los que era alérgica.

Cat tiene más de treinta años de intenso estudio sobre dieta, nutrición, las enfermedades y las alternativas naturales a los medicamentos para los problemas de salud. Como parte de la comunidad médica, se le hizo muy claro que había mucha ignorancia entre los médicos y sus compañeros en lo que se refiere a la nutrición y la salud, por lo que a menudo se convirtió en un recurso para los médicos, enfermeras y pacientes para sus preocupaciones sobre la dieta.

A través del estudio de la dieta y la salud, así como su trabajo como profesional de fitness, ha aprendido maneras probadas y verdaderas para bajar de peso, estar más saludable, verse bien, sentirse joven y tener toneladas de energía. Cat ha podido educar a miles de lectores en todo el mundo con sus numerosos artículos sobre la dieta y la salud en su sitio web, www.simplesmartnutriton.com.

Este enfoque nutricional «sencillo, inteligente» le ha dado resultado a muchas personas. Además, a través de su estudio intenso de la dieta, la salud y la nutrición, ha ayudado a muchas personas a superar problemas graves de salud, reducir su medicación, bajar de peso y recuperar su juventud y energía.

Catherine se graduó Magna Cum Laude con una Licenciatura en Ciencias en Enfermería de St. Louis University, una prestigiosa universidad médica y científica. Ella también tiene un grado de asociado en Terapia Física y es licenciada en Marketing. Además, es Entrenadora Personal Certificada y Consultora en Nutrición.



Cate, de 51 años, Campeona Criterium del Estado de Indiana, Agosto 2010.

Cat ha sido atleta desde que era niña, participando en la pista, gimnasia y animación. A lo largo de su vida adulta activa, ha llevado a cabo muchas actividades como correr, levantar pesas, aeróbic, spinning, esquí acuático, motos de nieve y de montaña, ciclocross y ciclismo de carretera. Cat atribuye su éxito en el atletismo, así como su perspectiva juvenil y saludable a una vida sana, dieta anti-envejecimiento y ejercicio.

Referencias:

Anthony Gucciardi, "Estudio sobre cómo los huevos previenen el cáncer muestra el vasto poder curativo de los alimentos", *Natural News*, Agosto 02, 2011.

Katherine Hobson, *US News And World Report*, "11 Mejores Pescados—Altos en Omega 3's y Amigables con el medio ambiente", Octubre 18, 2011. <http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/slideshows/best-fish>

Mercola, *Principales 10 especias que te defienden del envejecimiento*, Agosto 21 2008, *Mercola.com*

Mercola, *Beneficios de la Harina de Coco*, *Mercola.com*

George Mateljan foundation, *Alimentos Integrales, Comersano para las estaciones, los alimentos más sanos del mundo*, *Whfoods.org*

George Mateljan Foundation, *WHFoods, Worlds Healthiest Foods*, *Whfoods.org*

National Pecan Shellers Association, *Nutrición en una palabra, Beneficios de Salud de las pecanas*
<http://www.ilovepecans.org/nutrition.html>

NZ.herald.co.nz, *Estudios identifican los beneficios medicinales de las hierbas y especias*, Oct 13, 2011.
http://www.nzherald.co.nz/health/news/article.cfm?c_id=204&objectid=10757192

Rasooli I, Mirmostafa SA. *Susceptibilidad bacteriana a los y composición química de los aceites esenciales de timo kotschyanus y persicus*. *J Agric Food Chem* 2003 Apr 9;51(8):2200-5 2003.

Al Sears, *Salmon que es nueve veces mejor, Power for Healthy Living*, Junio 21, 2010, <http://www.alsearsmd.com/salmon-thats-nine-times-better>.

Wood, Rebecca. *Enciclopedia de los Alimentos Integrales* Nueva York, NY Prentice-Hall Press; 1988 1988. PMID:15220.

Youdim KA, Deans SG. Los efectos beneficiosos del aceite de tomillo en los cambios relacionados con la edad en el fosfolípido C20 y C22 y la composición de ácido graso poliinsaturado de varios tejidos de rata . Biochim Biophys Acta 1999 Apr 19;1438(1):140-6 1999. PMID:12480.

Isabel De Los Rios, Comer Para Perder,
www.ComerParaPerder.es

Mike Geary, La verdad sobre los Abdominales,
www.pierdagrasaabdominal.com

U.S. Wellness Meats, Beneficios de la carne de pastoreo,
www.grasslandbeef.com

Dawn (Kieba) Blacklidge, Retro Raw Recipes.
<http://www.bodytemplebootcamp.com/books.htm>

Jackie Burgmann, <http://www.girlwithnoname.com>,
www.hotathome.com