Laura Román Saavedra, Fanny Nevarez Vidaña, Anantli Martínez Munguía.

COCINA VEGETARIANA, VEGANA Y CRUDIVEGANA.

Todo lo que necesitas para una vida saludable.

Introducción

Este libro fue realizado por Laura Román Saavedra, Fanny Nevarez Vidaña y Anantli Martínez Munguía. Lo hemos escrito para ayudar a nuestros pacientes y alumnos a dar el salto que necesitan hacia un estilo de alimentación más saludable. Sabemos que no a todos les interesa convertirse en crudiveganos, aunque sea el régimen alimenticio que tiene mejores efectos en la salud. Por tal razón, pusimos recetas crudiveganas, veganas y vegetarianas, que incluso llevan huevo y queso con el fin de que las compares nutricionalmente y te ayude a elegir la mejor opción para ti. De esta forma, contarás con diversas ideas que te ayudarán a cocinar para toda la familia: niños, adultos y tercera edad.

Estamos convencidas que la cocina debe convertirse en nuestro mejor aliado para mantenernos sanos y con energía para concretar nuestros proyectos de vida, por ello este ejemplar contiene 14 recetas de ensaladas, sopas, guisados y postres con un cuadro de contenido nutricional. Además, hemos añadido las guías para realizar una desintoxicación de órganos; un menú completo para 7 días de dieta vegana con ejemplos de desayuno, comida y cena; una selección de jugoterapia y bebidas saludables con sus beneficios para la salud así como una introducción para comenzar a preparar en casa fermentos y activación de semillas.

En primer lugar, te recomendamos que selecciones de tu alacena y refrigerador todos los alimentos que están ultra procesados, como son huevo, lácteos (leche y queso), pan, pastas, aderezos, mayonesa, catsup y enlatados; y sustitúyelos con opciones más saludables que encontrarás en el menú para 15 días, el cual incluye una lista de sustitución de alimentos, con el fin de que tengas mayor confianza en tu selección de alimentos más sanos.

Si es la primera vez que tratas de hacer cambios alimenticios, te recomendamos que sigas de inmediato las indicaciones de la “Dieta completa vegana” para 15 días. Ahí encontrarás ideas para el desayuno, comida y cena con algunas instrucciones simples que cualquier principiante podrá seguir sin complicaciones. También puedes usar la guía de compras que presentamos en la sección “Sanando tus órganos” para tener una idea de todo lo que debes tener en casa si buscas tener una dieta saludable. Todo lo que no está incluido en dicha lista no es sano, seguro.

Con tus ingredientes listos, puedes hacer la desintoxicación de órganos en tres pasos: sistema digestivo, sistema hepático y sistema renal. Esta limpieza puede durar: a) mínimo 3 días, b) 7 días, si ya la hiciste al menos una vez o c) 21 días, si la has realizado 3 veces por 7 días al mes. Estamos seguras que esta forma de limpiar tu cuerpo se adaptará a tus necesidades, pues incluso puedes llevar los jugos, ensaladas y guisados al trabajo o escuela.

Si ya estás listo para cocinar con más ingredientes, entonces empieza con recetas 5 de ensaladas, sopas, guisados y postres. Puedes hacer una lista de los ingredientes que necesitas, aunque no es necesario tener todos. Comienza con los fundamentales de verduras y frutas; las especias podrás adquirirlas poco a poco. Después ve al mercado o tianguis más cercano y compra lo necesario. Desinfecta con 10 gotas por litro de extracto de toronja o 1 cucharada sopera de vinagre, y reposa tus alimentos en esta mezcla por 10 minutos. Después escurre tus vegetales y guarda las hojas verdes en bolsas dentro del refrigerador para evitar que se deshidraten. Con esto podrás empezar a cocinar con la seguridad de que tienes todos los ingredientes en casa.

Por otra parte, puedes comprar fermento, como aceitunas, alcaparras y Chucrut (col fermentada), de muy buena calidad en tiendas de productos veganos o incluso prepararlas en casa con la guía de fermentos anexa.

Tenemos también una diversidad de jugos y bebidas saludables, desde jugos para mejorar tu respuesta inmunológica o tu digestión, hasta leches vegetales para que tus hijos tengan mucho mejor nutrición que con la leche de vaca. Lo genial es que, además de deliciosas, pueden cubrir tus necesidades nutricionales diarias.

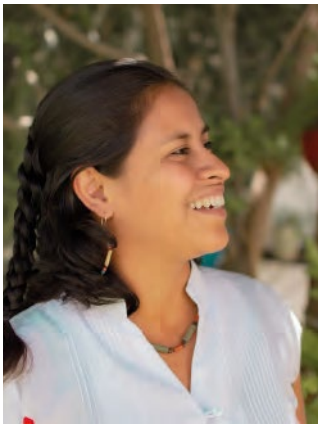
Estamos seguras que nuestras semillas de salud caerán sobre buena tierra y deseamos de corazón que esta guía sea solo el inicio de tu camino hacia la salud integral.

Fanny Nevarez Vidaña

Fanny nació en 1983 en Topia, Dgurango, es amante del campo, la naturaleza, la diversidad de frutos que da la tierra, aficionada de las artes, el diseño de modas y el deporte mismo que despertó su interés por los temas de nutrición y la cocina, inicio sus estudios en nutrición en el 2013 con la Asociación Internacional de Nutrición de Chihuahua, en proceso de certificación como asesor especialidad en Nutrición Materno Infantil.

Nutricional y chef en cocina saludable, en 2015 se certificó también por la CEPC, centro de estudios profesionales de Colima, S.C., cursó la especialidad en Trofología con el INAT, diplomado en Regeneración Celular en la ciudad de Tijuana, B.C. con el Instituto Fundación ICAGERSON, AC., la especialidad en "Educación para el Bienestar" en el Centro Internacional de Capacitación en Salud Holística (CICSH) y el diplomado de Herbolaria Integrativa.

Es cofundador del proyecto de salud y nutrición Salus Vitalis, implementando terapias alternativas y nutrición para promover un estado de salud integral, desde hace 7 años imparte asesorías, programas de nutrición, desintoxicación, conferencias, clases de nutrición y cocina saludable para adultos y niños con el propósito de reeducar.



Anantli Martínez Munguía

Anantli es Doctora en Ciencias en Ecología y Biotecnología por la Universidad Veracruzana. Es Ingeniera Agrónoma Fitotecnista de la Universidad Autónoma Chapingo. En esta universidad colaboró con el D. Sc. Erick Estrada Lugo en su proyecto de formulas herbolarias; tomando los cursos de herbolaria, medicina chamánica y fitoterapia clínica. Imparte cursos y da consultas de nutrición y herbolaria en varias ciudades de la República y es creadora del diplomado de Herbolaria Integrativa en línea.

Su linaje paterno indígena es de herbolaria, agricultura y chamanismo y su linaje materno es de medicina y naturismo, formando desde una edad temprana una pasión por fungir como un medio de revaloración de la medicina ancestral y transmisora de conocimientos científicos.

Radica en la ciudad de Tepoztlan, donde tiene una tienda de herbolaria y centro de terapias Higea y comparte clases de Tantra, herbolaria y nutrición.

Laura Catalina Román Saavedra

Laura es originaria de CDMX, con experiencia en diferentes disciplinas de la salud, desde 1993. Estudio terapias alternativas como Masaje y Técnicas Osteopáticas, Iridología y Orientación Nutricional, Flores de Bach, en Iztac Multiversidad con el Dr. Siegfried Baumbach y con el Dr Bernard Jensen. Es Kinesióloga e instructora de Kinsiología, certificada por el IKC de Suiza. Trainer Fernando Muñoz Caravaca; Hidroterapeuta Colonica por el Dr, Gregorio Arenas y Enfermera Silvia Román Saavedra. Es aromaterapeuta por Primavera Life Rose Mary Sthalford; Estudio cuidados Paliativos y Tanatología por el ISSSTE; Desarrollo Humano por THAO. Estudio Masaje gota de Lluvia con Carmen Garibi de Young Living.

Imparte cursos, talleres y conferencias en diferentes partes e instancias de CDMX, Morelos, Michoacán, Veracruz, San Luis Potosí, Culiacán. Actualmente en Tepoztlán, Morelos donde da atención personalizada.
Esta interesada en formas asertivas de vivir, sigue el camino de la salud y la espiritualidad para sintonizarse con lo que dicta el Universo.

IV. GUISADOS CRUDIVEGANOS

1. Aguacate relleno de setas
2. Rollos de col en salsa de mango
3. Jitomate relleno
4. Lombarda con semillas
5. Portobello relleno
6. Pimientos rellenos de garbanzo
7. Champiñones a la albahaca
8. Poblano relleno de champiñones
9. Saladet rellenos
10. Calabazas rellenas de queso de girasol
11. Timbal de verduras
12. Rollos de paté de champiñones
13. Fideua con champiñones
14. Albóndigas de avena y zanahoria
15. Tortitas de avena y espinaca

1. AGUACATE RELLENO DE SETAS

Ingredientes

- Aguacate hass o verde
- Setas
- Chícharos
- Zanahorias
- Ejotes
- Cebolla morada
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vinagre de tibicos o rejuvelac
- Sal o tamari
- Pimienta al gusto

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las verduras.
- Pelar chícharos; apartar.
- Cortar las zanahorias en pequeños brunoise.
- Pelar los ejotes y cortarlos en pequeñas julianas.
- Colocar en un bol la verdura y añadir el rejuvelac; dejar que maceren por un día. Refrigerar. Darle vuelta durante el día.
- Cortar en rajas las setas, de 2 a 4 horas antes de preparar los aguacates.
- Dejar que se maceraren en rejuvelac con un poco de sal o tamari y un chorrito de aceite de oliva.
- Permitir que se impregnen muy bien para que queden parejas. Voltear de vez en vez.
- Juntar las setas con el resto de verdura, pasado el tiempo de maceración, y escurrirlas.
- Agregar orégano y pimienta molidos.
- Mezclar para incorporar sabores. Rectificar la sazón.
- Agregar un poco de aceite de oliva, si es necesario.
- Pelar los aguacates por separado; cortarlos por la mitad y deshuesar.
- Rellenar los aguacates con la verdura.
- Emplatar.

Adorno

- Germinado de brócoli o de alfalfa o soya.
- Pimienta recién molida.

Montando el plato

- Colocar una hoja de lechuga en cada plato.
- Poner encima la mitad de aguacate. Si el aguacate es chico, sírvase uno por persona.
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Aguacate relleno de setas (porción: 250 g)				
236.3	7.1	14.5	17.1	

2. ROLLOS DE COL EN SALSA DE MANGO

Ingredientes

- Hojas de Col
- Germinado de lenteja
- Semillas de girasol activadas el día anterior
- Zanahorias encurtidas
- Aceite de oliva
- Tamari o sal al gusto
- Ajo y cebolla
- Agua caliente

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Licuar las lentejas, unos trozos de zanahoria, ajo, cebolla, un poco de tamari, las semillas de girasol con aceite.
- Rectificar la sazón. Tiene que quedar un puré.
- Verter el agua caliente en un bol; deshojar la col y meter las hojas unos minutos para que se ablanden un poco. Después sacarlas y meterlas a un bol con agua con hielos, para evitar que se sigan cocinando. Otro método de este paso: unas 4 horas antes de hacer los rollos, poner las hojas en una bandeja con sal y "amasarlas" para que vaya saliendo el líquido de la hoja y eso, paulatinamente, la va a ablandar también.
- Rellenar cada hoja con un poco de la pasta molida y cerrar la hoja como si fuera un paquetito.

Salsa de mango

- Mango paraíso o manila
- Ajo y cebolla
- Ciruela o tamarindo
- Jengibre
- Aceite de coco
- Sal y pimienta
- Kéfir

Adorno

- Granos de granada o pequeños brunoise de pimiento morrón rojo
- Ajonjolí negro

Procedimiento

- Lavar los mangos y ciruelas.
- Pelar el jengibre.
- Licuar la pulpa con el resto de ingredientes.
- Rectificar sazón y servir en una salsera.

Montando el plato

- Colocar uno o dos paquetes de col sobre el plato.
- Verter una porción de salsa sobre ellos.
- Adornar espolvoreando ambos ingredientes.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Rollos de col en salsa de mango (porción: 250 g)				
227.2	6.3	19.1	15.5	
salsa y adorno (porción 20 g)				
41.7	0.5	2.9	3.3	

3. JITOMATE RELLENO

Ingredientes

- Jitomate bola maduro, pero macizo (uno por persona)
- Zanahorias, coliflor, jícamas y cebollas encurtidas
- Germinado de brócoli o de alfalfa
- Aceitunas rellenas en rodajas
- Aceite de oliva
- Tamari o sal
- Nuez de castilla o de la india
- Tomillo y mejorana secos

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Cortar las zanahorias y jícamas en pequeños brunoise.
- Licuar coliflor encurtida, la nuez, tamari, hierbas de olor y cebolla con aceite.
- Rectificar la sazón.
- Colocar en un bol la molida anterior y echar los brunoise de verdura y las aceitunas.
- Mezclar muy bien y rectificar la sazón.
- Cortar aparte un copete a cada jitomate y ahuecarlos con cuidado para no romperlos.
- Rellenar cada jitomate con la mezcla anterior, sobradamente.
- Volver a colocar su copete.

Adorno

- Pimienta negra recién molida

Montando el plato

- Colocar en cada plato ensaladero un poco de germinado de su elección.
- Poner encima un jitomate.
- Chorrear un poco de aceite de oliva.
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Jitomate relleno (porción: 250 g)				
219.8	5.5	16.7	14.9	

4. LOMBARDA CON SEMILLAS

Ingredientes

- Col lombarda
- Germinado de lentejas, trigo y soya
- Zanahorias
- Jícama
- Pimiento morrón rojo o naranja
- Kéfir
- Pistaches sin sal
- Linaza activada
- Aceite de ajonjolí
- Tamari o sal
- Ajo y cebolla
- Orégano y semillas de cilantro y de alcaravea en polvo
- Agua caliente
- Agua con hielos

Procedimiento

- Colocar en kéfir un día antes los germinados de trigo y lenteja.
- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Hacer pequeñas julianas con la verdura y echarlas con los germinados. Dejar reposar 2 horas.
- Poner las hojas de col en agua caliente para blanquear; su puede agregar sal.
- Escurrir cuando estén blandas las hojas y colocarlas en agua helada. Reservar.
- Picar finamente ajo y cebolla.
- Filetear o trocear los pistaches.
- Colocar en un bol la linaza hidratada con ajo y cebolla, la molida de especias y los pistaches fileteados o picados.
- Agregar las verduras, excepto el pimiento.
- Añadir los germinados ya escurridos.
- Mezclar muy bien. Rectificar la sazón.
- Escurrir las hojas de col y rellenar con la mezcla anterior formando un rollo.
- Cortar en 2 el rollo.

Salsa de Pimiento

Pimientos macerados en kéfir
Cúrcuma
Ajo y cebolla
Mejorana y tomillo
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva
Moler todo, rectificar la sazón

Montando el plato

Colocar un espejo de pimiento en cada plato
Poner encima un rollo partido
Verter un chorrito de salsa en cada uno

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Lombarda con semillas (porción: 250 g)				
196.5	7.6	23.6	12.3	
salsa de pimiento (porción 27 g)				
68.1	0.6	4.3	5.5	

5. PORTOBELLO RELLENO

Ingredientes

- Piezas de portobello, en forma de cazuelita
- Berenjenas maceradas en tamari y aceite
- Nuez de la india o semillas de girasol, previamente activadas
- Ajo y cebolla
- Tomillo y mejorana secos
- Perejil fresco
- Aceite de ajonjolí

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Ahuecar los portobellos con cuidado de no romperlos .
- Ponerles un poco del aceite con tamari de las berenjenas a cada uno.
- Licuar las nueces con las berenjenas, los restos de portobello y el resto de ingredientes, excepto perejil. Debe quedar puré.
- Rectificar la sazón.
- Colocar aparte una porción de puré en cada portobello.
- Agregar un copete de perjil a cada uno.

Salsa de mandarina

- Jugo de mandarina
- Poro y ajo
- Aceite de coco y de ajonjolí
- Tamari, poco
- Kéfir

Procedimiento:
- Licuar todo
- Rectificar la sazón

Montando el plato

- Poner un espejo de salsa de mandarina en el plato.
- Colocar un portobello o dos, según tamaño.
- Rociarlos con un poco de la misma salsa.
- Agregar pimienta en polvo a cada uno.
- Se puede acompañar con guarnición de espárragos.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Portobello relleno (porción: 250 g)				
357.8	8.9	20.5	19.9	
salsa de mandarina (porción 27 g)				
54.9	0.5	2.2	5.2	

asami
Educación en Wellness

Herbolaria
Integrativa

TALLER PRÁCTICO
DETOX

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS

FECHA: DEL 10 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE

- Programa de detox con acompañamiento de 4 semanas.
- Grupo de WhatsApp para seguimiento.
- Sesiones en vivo.
- Plataforma educativa con materiales pre-grabados.

~~$3500~~

$2,300 MXN

POR PERSONA

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS PARA 2 PERSONAS

FECHA: DEL 10 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE

- Haz válida la promoción invitando a un acompañante.
- Tanto tú como tu acompañante, contarán con todos los beneficios durante las 4 semanas del taller.
- Para hacer efectiva la promoción, deberás compartirnos los datos de las dos personas que participarán en el taller.

~~$4600~~

$1,900 MXN

POR PERSONA

TALLER PRÁCTICO DETOX

SANANDO TUS Órganos

con acompañamiento de Herbolaria Integrativa

¡APARTA TU LUGAR AHORA!

6. PIMIENTOS RELLENOS DE GARBANZO

Ingredientes

- Pimientos verde o rojo
- Garbanzos germinados
- Ajo y cebolla morada
- Aceite de oliva
- Agua caliente
- Agua con hielos
- Kéfir o rejuvelac
- Zanahorias encurtidas
- Menta o hierbabuena
- Sal y pimienta

Procedimiento

- Lavar y desinfectar los pimientos y la hierbabuena.
- Poner los pimientos en agua caliente para escaldarlos (retirar la cáscara externa).
- Colocarlos, una vez escaldarlos, en agua helada.
- Licuar el resto de los ingredientes.
- Rectificar la sazón.
- Rellenar cada pimiento con la mezcla anterior.

Salsa de albahaca

- Aguacate
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Rectificar la sazón.

Montando el plato

- Colocar un poco de salsa e el plato.
- Colocar encima un pimiento.
- Esparcir un poco de la salsa sobre cada uno.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Pimientos rellenos de garbanzo (porción: 250 g)				
392.7	15.6	51.1	14.8	
salsa de albahaca (porción 20 g)				
37.8	0.4	0.7	3.8	

7. CHAMPIÑONES A LA ALBAHACA

Ingredientes

- Champiñones grandes
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Coliflor encurtida
- Ajo y cebolla
- Tamari y pimienta
- Pepitas de calabaza peladas (verdes) y activadas
- Kéfir o rejuvelac
- Almendras activadas
- Chía activada

Procedimiento

- Preparar la salsa: licuar el gel de chía, albahaca, kéfir, ajo y cebolla, algunas coliflores y tamari, con un chorrito de aceite.
- Lavar y quitar la pata a los champiñones.
- Meter las cabezas de champiñón en kéfir.
- Picar finamente las pepitas, las almendras, las patas de champiñón, así como algunas coliflores.
- Verter en un bol la mezcla de la licuadora y agregar la picada. Mezclar.
- Rectificar la sazón.
- Escurrir los champiñones y rellenarlos con la mezcla anterior.

Montando el plato

- Poner un poco de la salsa en cada plato. Colocar encima 2 o 3 champiñones rellenos.
- Aliñar con un poco de salsa.
- Moler pimienta negra al gusto.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Champiñones a la albahaca(porción: 250 g)				
321.4	12.4	21.9	19.8	

8. POBLANO RELLENO DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

- Chiles poblanos
- Piñones
- Champiñones
- Calabazas encurtidas
- Linaza activada del día anterior
- Manzana golden
- Aceite de oliva
- Agua caliente
- Agua con hielos
- Tamari o sal
- Kéfir o rejuvelac

Procedimiento

- Poner los chiles en agua caliente, previamente lavados.
- Dejar que se ablanden un poco; si es posible, escalivarlos.
- Meterlos al agua con hielo. Escurrir
- Limpiar champiñones y filetearlos delgado para echarlos al kéfir.
- Cortar pequeños brunoise de manzana y ponerlas con los champiñones. Reservar.
- Licuar la linaza con unos trozos de manzana, calabazas, aceite, kéfir y tamari.
- Rectificar la sazón.
- Verter la mezcla en un bol y agregar piñones, champiñones y manzanas escurridas y unos trozos de calabaza.
- Mezclar muy bien.
- Rectificar la sazón.
- Rellenar los chiles.

Montando el plato

- Poner un poco de la licuada en cada plato; solo líquido.
- Colocar el chile encima.
- Rociar con un poco de la salsa.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Poblano relleno de champiñones(porción: 250 g)				
208.8	6.2	22.0	14.7	

9. SALADET RELLENOS

Ingredientes

- Jitomate saladet; uno por persona
- Aguacate
- Pimientos encurtidos
- Zanahoria y rábanos encurtidos
- Ajo y cebolla morada
- Jugo de limón
- Aceitunas negras
- Zanahorias frescas y grandes
- Pepinos
- Germinado de alfalfa o brócoli
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Picar en pequeños brunoise los encurtidos. Reservar.
- Picar finamente ajo y cebolla.
- Colocar en un bol la pulpa de aguacate con jugo de limón y sal.
- Agregar lo picado y las aceitunas, ya sea en rodajas o picadas.
- Agregar aceite y pimienta.
- Rectificar la sazón. Reservar.
- Cortar los jitomates por mitad, a lo largo, y quitarles las semillas.
- Rellenar con la mezcla anterior.
- Hacer aparte listones de zanahoria y de pepino.

Montando el plato

- Colocar unos listones de la verdura en cada plato.
- Acomodar encima las mitades de saladet.
- Poner un copete de germinado.
- Agregar pimienta recién molida.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Saladet rellenos (porción: 250 g)				
218.8	4.5	10.8	17.2	

10. CALABAZAS RELLENAS DE QUESO DE GIRASOL

Ingredientes

- Calabazas
- Semillas de girasol
- Ajo y cebolla
- Rejuvelac
- Pimientos de colores
- Aceite de oliva
- Ajo y cebolla
- Sal o tamari
- Pimienta
- Alcaparras encurtidas

Procedimiento

- Poner las semillas de girasol a remojar en agua dos días antes; cambiar el agua cada vez que se vea turbia o espumosa.
- Una vez remojado, retirar la película traslúcida que cubre las semillas de girasol, una por una. Esto hará que no produzca gases. Si no te son indigestas las semillas puedes dejarlas con la película.
- Ponerlas en la licuadora con rejuvelac
- Agregar las semillas poco a poco para que no quede aguado; agregar también el ajo y cebolla, la sal o tamari y el aceite de oliva. Licuar perfectamente a que quede con textura de queso untable. Rectificar la sazón.
- Dejar que escurra el suero en un cedazo de tela. Reservar.
- Hacer, un par de horas antes, pequeños brunoise de los pimientos y verterlos en rejuvelac. Reposar.
- Ahuecar las calabazas ya partidas por mitad longitudinalmente y colocarlas también en rejuvelac.
- Escurrir, pasadas dos horas, las calabazas y los pimientos.
- Colocar en un bol el queso de semillas
- Agregar los brunoise, las alcaparras y mezclar.
- Rectificar la sazón y rellenar las calabazas.

Adorno

- Ajonjolí molido con especias
- Hojas de lechuga lavadas y desinfectadas

Montando el plato

- Colocar unas hojas de lechuga en cada plato.
- Disponer encima las mitades de calabaza.
- Espolvorear ajonjolí sobre éstas.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Calabazas rellenas de queso de girasol (porción: 250 g)				
202.5	6.1	19.3	13.0	

11. TIMBAL DE VERDURAS

Ingredientes

- Zanahorias
- Calabazas
- Jícama
- Avena integral en hojuela
- Amaranto
- Nuez de la india o pistaches
- Linaza activada del día anterior
- Kéfir
- Ajo y cebolla morada
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Tomillo y mejorana
- Arúgula
- Flores de mastuerzo

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Colocar en un bol la linaza, avena y amaranto y mezclar bien. Reposar.
- Cortar las verduras en bastones muy delgados; echarlos a un bol con kéfir. Reposar.
- Picar finamente ajo y cebolla y mezclar con la linaza.
- Desmenuzar las hierbas de olor y agregar al bol de linaza.
- Picar groseramente la nuez y verterla al bol.
- Escurrir las verduras y agregarlas al bol de linaza.
- Agregar el aceite y mezclar.
- Rectificar la sazón.

Adorno

- Espolvorear pimienta recién molida

Montando el plato

- Armar el timbal en cada plato con ayuda de un molde.
- Agregar unas hojas de arúgula y una flor
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Timbal de verduras (porción: 245 g)				
220.5	4.7	22.8	14.3	

12. ROLLOS DE PATÉ DE CHAMPIÑONES

Ingredientes paté

- Ingredientes
- Champiñones
- Ajo y cebolla morada
- Linaza activada del día anterior
- Algunos trozos de pimiento y berenjena macerada del día anterior o más
- Nuez de castilla o de la india, activadas
- Levadura de cerveza en polvo, opcional
- Kéfir o rejuvelac
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano y comino
- Aceite de oliva

Procedimiento

- Lavar los champiñones un par de horas antes y ponerlos en kéfir. Reposar.
- Escurrir y poner en la licuadora con el resto de los ingredientes.
- Licuar y agregar aceite de oliva, si se necesita; debe quedar una pasta
- Rectificar la sazón.

Ingredientes para las verduras:
- Zanahorias grandes
- Pepinos
- Calabazas
- Kéfir

Procedimiento:
- Lavar y desinfectar las verduras
- Cortar las verduras en láminas
- Ponerlas en kéfir por 30 minutos. Escurrir
- Untar el paté en cada lámina y hacer un rollo. Considerar de 3 a 4 rollos de cada verdura por persona. Reservar

Vinagreta

- Un trozo de pimiento rojo macerado
- Ajo y cebolla.
- Aceite de oliva y tamari o sal; puede ser de alguna maceración.
- Jugo de limón.
- Kéfir.
- Licuar todo.
- Rectificar la sazón.

Montando el plato

- Colocar armónicamente los rollos de verdura en cada plato.
- Rociar un poco de vinagreta en cada uno.
- Esparcir pimienta recién molida.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Rollos de pate de champiñones (porción: 250 g)				
29.1	1.1	5.4	0.5	
vinagreta (porción 27 g)				
51.8	0.3	1.1	5.1	

13. FIDEOS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- Calabaza
- Pepino
- Zanahoria
- Nabo
- Champiñones
- Pimientos rojos y jitomates macerados
- Ajo y cebolla
- Tomillo y mejorana
- Pimienta al gusto
- Piñones activados
- Aceite de oliva
- Agua caliente

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Hacer fideos con las verduras, excepto champiñón.
- Filetear los champiñones. Apartar.
- Licuar con agua caliente Jitomate y pimientos, hierbas de olor, aceite de oliva, pimienta, ajo y cebolla.
- Rectificar la sazón.
- Poner la licuada en un bol y agregar champiñones y piñones. Mezclar muy bien.
- Rectificar la sazón.

Adorno

- Perejil fresco picado finamente

Montando el plato

- Colocar una cantidad de fideos en cada plato.
- Agregar al centro la salsa de champiñones.
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Fideos con champiñones (porción: 250 g)				
141.9	3.5	12.5	9.0	

14. ALBÓNDIGAS DE AVENA Y ZANAHORIA

Ingredientes

- Avena
- Amaranto
- Chía hidratada
- Zanahorias
- Ajo y cebolla morada
- Hojas de hierbabuena fresca
- Comino
- Pimienta gorda
- Sal gruesa
- Queso de semillas
- Pimientos y jitomates macerados de 2 o más días
- Laurel, tomillo y mejorana
- Aceite de oliva o sobrante de alguna maceración de aceite y tamari
- Agua caliente

Procedimiento

- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Poner en un bol una hora antes de la elaboración avena, amaranto y agua, para que se ablanden las hojuelas.
- Formar pequeñas bolitas de queso, como de 1.5 cm. Reservar.
- Moler en el molcajete muele pimienta, comino, sal, ajo y hierbabuena.
- Mezclar la molida anterior con la avena.
- Agregar chía, procurando que forme una pasta.
- Hacer virutas de zanahoria con el rallador.
- Colocarlas en el bol de avena y mezclar muy bien. Rectificar la sazón.
- Tomar una bolita de queso y envolverla en la masa de avena, para formar albóndigas del tamaño que se desee Reservarlas.
- Licuar con agua caliente, por separado, los jitomates y pimientos con las hierbas de olor, ajo y cebolla.
- Agregar un chorrito de aceite de oliva.
- Rectificar la sazón.

Adorno

- Perejil fresco picado

Montando el plato

- Colocar en cada plato o 3 albóndigas.
- Bañarlas con la licuada.
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Albóndigas de avena y zanahoria (porción: 250 g)				
326.3	8.7	25.9	22.4	

15. TORTITAS DE AVENA Y ESPINACA

Ingredientes

- Espinaca baby
- Avena en hojuela
- Germinado de alfalfa
- Ajo y cebolla morada
- Linaza activada del día anterior
- Sal y pimienta al gusto
- Cacahuates activados

Salsa

- Aguacate
- Leche vegetal
- Hierbabuena fresca
- Ajo y cebolla
- Sal y pimienta

Procedimiento

- Hacer las tortitas un día antes, como se indica.
- Lavar y desinfectar lo que proceda.
- Poner a remojo las hojuelas de avena.
- Picar finamente ajo, cebolla y cacahuates.
- Cortar en tiras finas las espinacas.
- Colocar en un bol, la linaza y añadir la avena hidratada, ajo, cebolla, los cacahuates y el germinado de espinacas.
- Salpimentar.
- Rectificar la sazón.
- Hacer unas tortitas con la masa, no demasiado grandes.
- Colocarlas en el deshidratador por 6 horas, después voltearlas para que estén otras 6 horas.
- Licuar parte la salsa.
- Rectificar la sazón.

Adorno

- Ajonjolí molido con sal y especias

Montando el plato

- Colocar 1 o 2 tortitas en cada plato, según tamaño.
- Agregar la salsa.
- Adornar.

Kcal	Proteinas	Carbohidratos	Grasas	
Tortitas de avena y espinaca (porción: 250 g)				
472.5	24.5	34.6	47.0	
salsa (porción 20 g)				
42.9	0.7	5.6	2.0	

asami
Educación en Wellness

Herbolaria
Integrativa

TALLER PRÁCTICO
DETOX

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS

FECHA: DEL 10 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE

- Programa de detox con acompañamiento de 4 semanas.
- Grupo de WhatsApp para seguimiento.
- Sesiones en vivo.
- Plataforma educativa con materiales pre-grabados.

~~$3500~~

$2,300 MXN

POR PERSONA

TALLER SANANDO LOS ÓRGANOS PARA 2 PERSONAS

FECHA: DEL 10 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE

- Haz válida la promoción invitando a un acompañante.
- Tanto tú como tu acompañante, contarán con todos los beneficios durante las 4 semanas del taller.
- Para hacer efectiva la promoción, deberás compartirnos los datos de las dos personas que participarán en el taller.

~~$4600~~

$1,900 MXN

POR PERSONA

Herbolaria Integrativa

TALLER PRÁCTICO DETOX

SANANDO TUS Órganos

con **acompañamiento** de **Herbolaria Integrativa**

Te invitamos a hacer un **detox por 4 semanas**, elige un plan suave, medio o avanzado.

Iniciamos el 10 de agosto

¡APARTA TU LUGAR AHORA!