



ALQUIMIA
Regenerativa

RECETARIO

En base a Plantas



Índice

1- Introducción.....	Pág 1
2- La combinación de los alimentos.....	Pág 2
3- Tiempo de las digestiones.....	Pág 4
4- Niveles de Detox.....	Pág 6
5- El poder del ayuno intermitente.....	Pág 8
6- Frutas en todas sus presentaciones.....	Pág 9
7- Jugos de Frutas.....	Pág 13
8- Jugos Verdes.....	Pág 18
9- Sopas Crudas	Pág 22
10- Platos Crudos.....	Pág 26
11- Ensaladas.....	Pág 58
12- Más recetas crudas NO trofológicas.....	Pág 58
13- Platos cocidos (Trofológicos y no)	Pág 66
14- Postres (No Trofológicos)	Pág 84
15- Germinados y Activación.....	Pág 102
16- Adicionales/Toppings.....	Pág 104
17- Reemplazos Saludables.....	Pág 111
18- Lista de compras.....	Pág 124
19- Cómo elegir y consumir la fruta.....	Pág 125

1- INTRODUCCIÓN

En este libro encontrarás las recomendaciones de los niveles de Detox. Para tener más flexibilidad, la idea es que puedas combinar ideas y armar tu propio menú, por ejemplo:

Desayuno - Elegir una opción de los desayunos o jugos

Almuerzo - Elegir de las opciones, mono fruta, fruta, ensalada o plato crudo

Merienda o Media tarde - Fruta o jugo

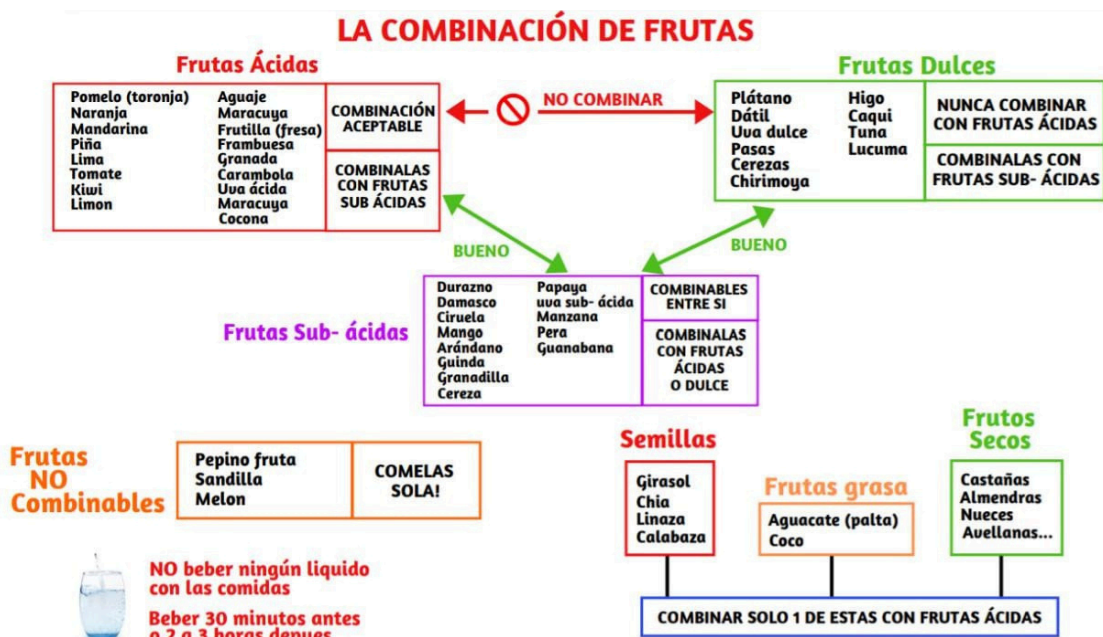
Cena - Elegir de las opciones: mono fruta, fruta, ensalada o plato crudo

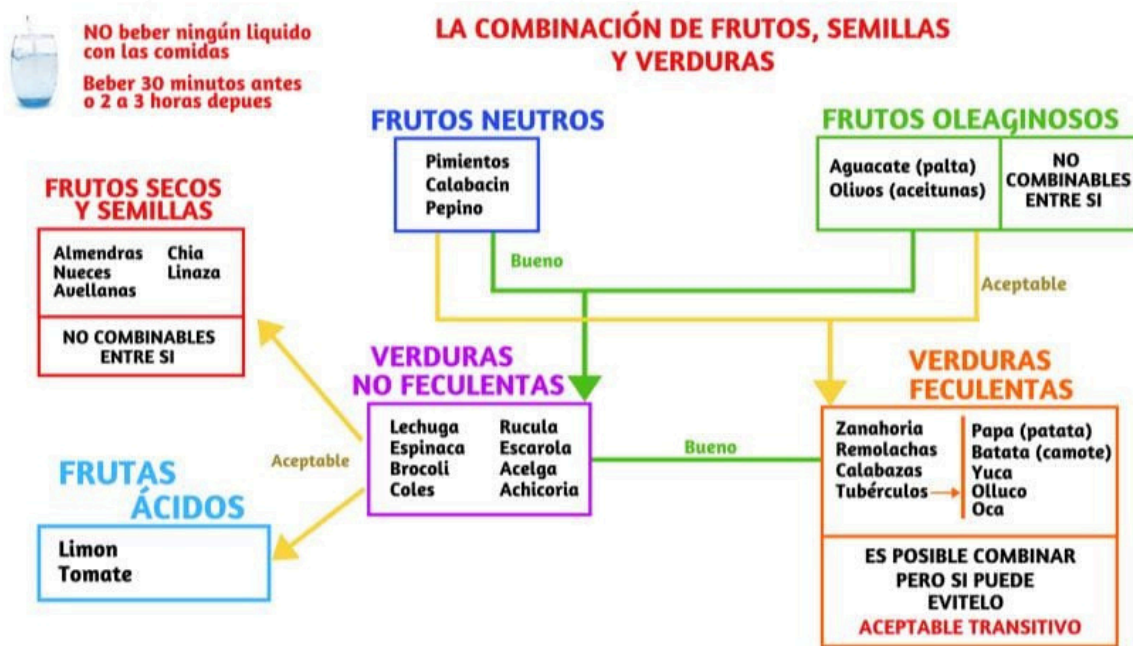
Dependiendo de las combinaciones podrías armar tu día de la siguiente manera:

1. Sólo fruta o jugos todo el día (Mayor Nivel de Detox)
2. Fruta todo el día y a la cena vegetales (Nivel de Detox Intermedio)
3. Fruta por la mañana, plato de vegetales, fruta de snack y plato de vegetales en la cena (Nivel de Detox Básico)
4. En el punto 4" encontrarás más información sobre cómo elegir tu nivel de Detox

2- LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Es muy importante respetar la combinación para evitar la fermentación (también puedes ver abajo los tiempos entre comidas).



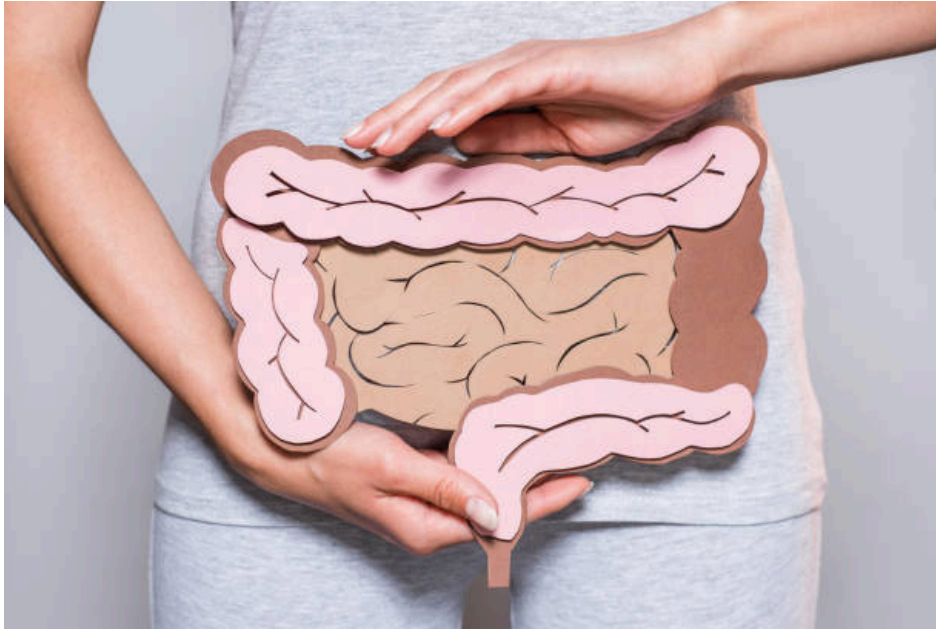


Puedes descargar el pdf dando click [Acá](#) te recomendamos imprimirlo y pegarlo en el refrigerador o heladera cocina para tenerlo a la mano.

Estas combinaciones son especialmente importantes cuando hay problemas digestivos, ya que van a evitar que se fermenten los alimentos en tu estómago. Puedes hacer excepciones siempre teniendo en cuenta que tu guía será tu cuerpo que indique hasta donde hay flexibilidad y hasta donde no.

La mayoría de las recetas respetas estas combinaciones y otras las flexibilizan, por favor mira esto cuando elijas tus recetas.

3- TIEMPO DE LAS DIGESTIONES



Es importante respetar los tiempos de digestión, ya que si comemos un alimento antes que se digiera lo que comimos previamente, la digestión no se completa de manera correcta, y se produce una fermentación en la digestión, esto genera hinchazón intestinal y abdominal, gases, mala absorción de nutrientes, etc. Por este motivo es tan importante conocer los tiempos de digestión de los alimentos, te dejamos la tabla abajo.

Al principio uno tarda en acordarse de todo pero después ya se hace hábito, por lo que te recomiendo que imprimas este recetario, recomendaciones y lista de compras

¡Cuándo sientas que tus digestiones son más livianas, empezarás a notar cuales son los alimentos óptimos para ti!

TABLA DE TIEMPOS DE DIGESTIÓN

Líquidos



Agua: Inmediatamente con el estómago vacío

- Los líquidos se toman lejos de las comidas, 30 min antes de comer y 2 horas luego (para no diluir los jugos gástricos).
- Si llegaras a tener sed después de comer es mejor esperar y en vez de tomar agua, se puede tomar té de hierbas. Cuando sea posible es mejor ingerir frutas hidratantes, si aún sigue la sed los tés y por si último si aún continúa recién ahí el agua.



Infusiones de hierbas: 15/20 minutos



Zumos de frutas y verduras, caldo de verduras: 30 minutos

Frutas



Todas: 30 minutos



Bananas: 2 horas

Vegetales



Verduras y Frutas Vegetales crudas: 30 minutos

Nuces



Semillas de chia: 1 hora



Semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, de linaza: 2 horas



Almendras, nueces, avellanas,
cacahuetes, anacardos, nueces de Brasil:
2.5 hs/ 3 hs



4- NIVELES DE DETOX

A la hora de elegir el nivel de Detox es importante la compasión y hacer una transición primero. No podemos pasar a sólo fruta si venimos de una alimentación chatarra por ejemplo.

BÁSICO: Frutas, vegetales crudos enteros, semillas y aguacates

Si vengo de una alimentación omnívora o vegana procesada el nivel ideal es el básico es todo crudo con semillas nueces y aguacates. O si soy una persona que tiene una gran demanda física.

INTERMEDIO: Frutas enteras y jugos de frutas

Si tengo una alimentación omnívora limpia, poca carne con muchas frutas y vegetales y vegana o en base a plantas sin procesados, puedo pasar a este nivel.

AVANZADO: Jugos de frutas

Si ya llevo una alimentación frugívora, Alta en Crudos completamente crudo, puede elegir este nivel.

TRANSICIÓN

Entonces en todos los casos (menos en los que ya llevan una alimentación cruda) vamos a hacer una transición, por ejemplo, así:

Primera semana: Todo crudo frutas y vegetales con semillas, nueces y aguacates

Segunda semana: Todo fruta y una ensalada a la noche o pasar a todo fruta

Tercera semana: Vuelvo a incorporar vegetales primero, después grasas, vegetales cocidos y por último cereales, legumbres. O hasta regresar a mi dieta de mantenimiento.

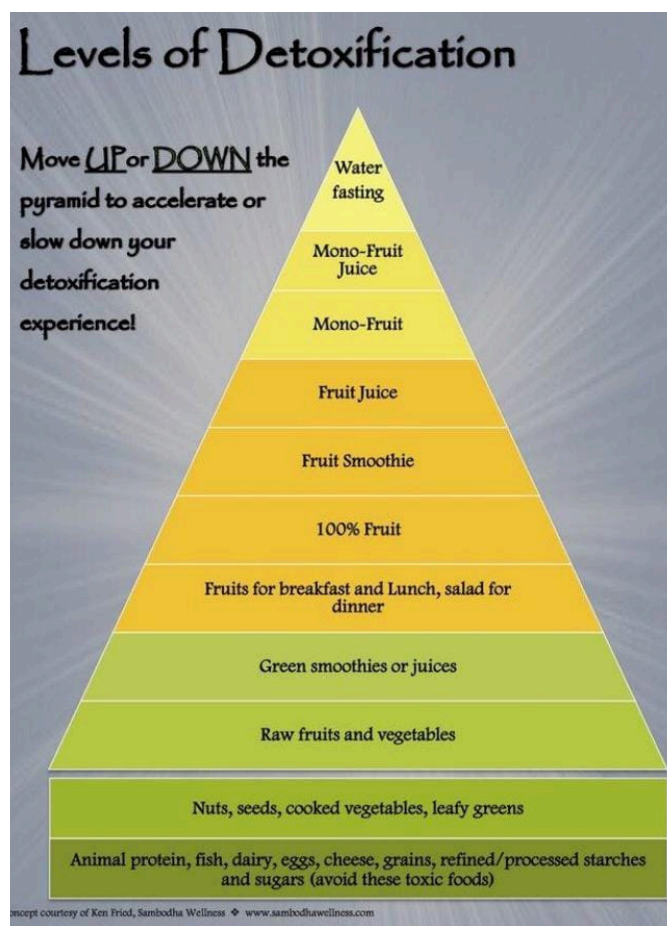
PIRÁMIDE DETOXIFICACIÓN

Acá te mostramos la pirámide de la Detoxificación. Donde se explica que nos movemos hacia arriba cuando las digestiones son más leves entonces hay mayor nivel de Detox. También es cierto que cuando las digestiones son más lentas o pesadas, nuestro nivel de Detox baja y es menor.

No se recomiendan alimentos cocidos durante el detox, salvo excepciones (consulta con tu coach) En que caso de que se haga la excepción en el Apéndice al final de este texto encontrarás varios muy deliciosas.

No consumir productos de origen animal, carnes, pescados, lácteos, huevos, quesos, granos, almidones, azúcares y procesados. Si llegarás a consumirlos durante el detox pueden causar malestar por su nivel de toxicidad. Si caes en eso te sales de detox pero puedes regresar y volver a empezar nuevamente.

Nota: El uso de herbolaria (hierbas) incrementa el poder del detox.



NIVELES DE DETOXIFICACIÓN

Ayunos de Agua

Jugo de mono fruta sin fibra

Mono Fruta libera más energía para el detox

Jugos de frutas

Smoothies de Fruta

100% Frutas

Jugos o Smoothies verdes

Frutas de desayuno, ensalada de almuerzo y cena

Nueces, semillas, Hojas verdes y vegetales cocinados

6- EL PODER DEL AYUNO INYTERMITENTE



¿Qué es el ayuno intermitente?

Es un periodo diario sin ingesta de alimentos, donde la energía vital que antes se destinaba a la digestión, ahora, se va a destinar a reparar el funcionamiento de tus células, órganos y otros tejidos, reforzar el sistema inmunitario, limpiar el sistema linfático y regular el sistema endocrino.

Si quieres intensificar tu Detox, tienes la opción de hacer ayuno intermitente en la secuencia siguiente, en la medida de tus posibilidades. Si nunca has ayunado, prueba solo con 12 horas de ayuno y 12 horas de ventana de comida.

¿Qué se debe tener en cuenta al momento de ayunar?

- 1- El horario en el que no vamos a comer
- 2- No se recomienda alguien con bajo peso hacer ayuno intermitente
- 3- ¿Cómo funciona nuestro metabolismo?
- 4- Si tomamos algún tipo de medicamento por el momento, ¿Cuándo lo vamos a consumir?
- 5- Nada excepto agua y té de hierbas. No se toma café, ni té, ni jugo de limón, ni maté, ni agua de mar, ni infusiones de frutas

¿Se puede hacer ejercicio durante el ayuno?

Si, ejercicio de intervalos para acelerar la quema de grasa. Durante un detox el ejercicio debe ser leve para reservar energía para el proceso de limpiezas. Si estás haciendo Alimentación Consciente puedes hacer ejercicio más intenso según tu nivel de energía disponible.

7- FRUTAS EN TODAS SUS PRESENTACIONES

Fruta de tu elección, puede ser unas 3 piezas o más. En realidad la cantidad que quieras, siempre teniendo en cuenta las combinaciones.

Es importante que comas lo suficiente hasta sentirte satisfecho, dado que la fruta se digiere muy rápido y nos brinda energía vital, ideal para nuestro cerebro

COMBINACIONES TROFOLÓGICAS



Opción 1- Naranjas, mandarinas y pomelo/toronja (enteras o en jugo)



Opción 2- Papaya, mango, durazno (enteras o en jugo)



Opción 3- Piña/Ananá con naranja (enteras o en jugo)



Opción 4- Jugo extracto de manzana con canela y jengibre

Este jugo se hace pasando por la juguera 3 manzanas y un pedacito (la punta del dedo) de jengibre fresco. Para servirlo se espolvorea con canela en polvo. Opcional en la licuadora, 3 manzanas con un pedacito fresco de jengibre y agua, después se pasa por el colador y después la canela en polvo



Opción 5- Plátano con dátiles (enteras o en smoothie)

Para hacer el smoothie, puede ser de dos bananas y 4 dátiles sin carozo. Se pone un poco de agua y hielo y a la licuadora.

Opcional se le puede agregar extracto de vainilla y canela



Opción 6- Frutos rojos frescos o en smoothie con agua de coco o plátano/banana.

Si se van a hacer smoothies pueden comprarse congelados. 1 taza de frutos rojos con el agua de coco en la licuadora. Si vas a usar banana es 1 sola y un poco de agua.



Opción 7- Sandía, esta se come siempre sola, al igual que los melones.

Una manera muy práctica de tomarlo en jugo, es cortar la sandía en cubos y tirar un manojo de menta. Se pone en la licuadora con semillas y todo, aunque si quieres puedes sacarlas, la menta y muy poca agua. Después se pasa por el colador y se guarda en un recipiente térmico.



Opción 8- Helados o nieves

¡Si se pueden comer el desayuno! o para reemplazar cualquier comida del día

Se ponen a congelar o en el freezer con 24hs de anticipación, varias bananas peladas. Yo siempre pongo muchas, si sobran no hay problema, duran varias semanas así. Se pone la cantidad deseada digamos 2 o 3 en la licuadora con muy poca agua

(unas gotas, solo para que no se traben la licuadora o sino un chorrito de vainilla) y se le agregan los dátiles remojados (4-6). Quedan una consistencia cremosa.

Opcional: Se le pueden agregar otras frutas también congeladas. Como puede ser mango o frutos rojos.

Salsa de dátiles: 4 dátiles remojados, 4 cucharadas de agua y vainilla, se licua hasta que quede una crema líquida y se salsea el helado.



Opción 9 Helado de Mango y Plátano

Se corta el mango bien maduro pelado en cubitos y un plátano igual. Se congela por 24hs y cuando esté listo, simplemente se ponen en la licuadora con unas gotitas de agua y listo. Opcional: dátiles y esencia de vainilla

Toppings: coco rallado sin azúcar, cacao nibs, caramelo de dátiles



Opción 10 - Yogurt de coco y frutos rojos

½ taza de Frutos rojos frescos o congelados, ½ taza de agua de coco, ¼ de taza de carne de coco joven. Se licua todo hasta que tenga una consistencia cremosa. Rinde 2 porciones. Se puede guardar 1 día.

Tip: si compras el coco, se puede congelar la carne y la vas usando de a poco. El agua es mejor fresca sino puede ser empaque

Salsa de frutillas o fresas: ½ taza de fresa, 4 dátiles remojados, 4 cucharadas de agua se licua hasta que quede una crema líquida.



Opción 11 - Ponche de Frutas

Cortar frutas a elección en trozos, (Combinaciones Trofológicas). Especies: Jengibre, canela, clavo de olor, lemon grass, cardamomo, anís etc. Miel de agave. Colocar los ingredientes en 2 litros de agua y poner a hervir a fuego bajo. Colar una vez listo. Se puede tomar el jugo restante y comer las frutas si no estamos en detox. En detox solo se puede tomar el jugo



Opción 12 - Crep de Plátano relleno de Mango

Para hacer las crepas se licuan 2/3 plátanos 🍌 variedad de tu elección, sin agua. Se vierte este "puré" en una bandeja con paraflex en el deshidratador. Se le da golpecitos hasta quede con forma redonda. Alternativamente, se espolvorea con canela. Se deshidrata por 6/8 horas aprox a 41 grados. Para el relleno picar 1 mango bien maduro y enrollarlo.

COMBINACIONES NO TROFOLÓGICAS

Opción 1 - Locura de Mango



INGREDIENTES

- 4 Limones
- 3 Mangos
- 1 Jalapeño

Colocar el jugo de los 4 limones en la licuadora, agregar la carne de los mangos, y el jalapeño sin semilla cortado en trozos. Licuar hasta que todo se desintegre. De esta manera nos queda el jugo tipo Smoothie.

Opcional: Colar la fibra y quedarnos solo con el jugo.

Receta sacada de la Masterclass Cocina Viva del Detox Gruapl 29/7 [Link](#)

8- JUGOS DE FRUTAS

La jugoterapia es una opción que puedes adoptar como estilo de vida y no sólo como una dieta temporal.

Además de ayudarte a perder peso si tienes muchas reservas de grasa, lo cual habilita a solucionar muchos problemas relacionados con el sobrepeso, ayudan a regenerar, fortalecer y reconstruir las células del cuerpo.

- Ayudan a controlar tu peso
- Eliminar retención de líquidos
- Llenarte de energía a nivel celular
- Limpian el intestino
- Limpian la linfa
- Hidratan a nivel celular
- Alcalinizan
- Desintoxican
- Remineralizan
- Eliminan mucosidad
- Eliminan placa mucoide
- Equilibran la flora



1- Jugo de Sandía



Ingredientes:

- media sandía con o sin semillas en la licuadora

2- Jugo de Mango y Papaya



Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 2 mangos

3- Jugo de Piña y Manzana Roja



Ingredientes:

- Media piña
- 4 manzanas rojas

4- Jugo de Manzana roja y Canela



Ingredientes:

- 1 kilo de manzanas
- 1 cucharada de canela en polvo

5- Bananas, Manzanas y Algarroba



Ingredientes:

- 4 Bananas
- 2 Manzanas
- 1 cucharada de algarroba
- 3 Dátiles

6- Uvas y Peras



Ingredientes:

- 1 kilo de uvas
- 5 Peras

7- Kiwi y Durazno



Ingredientes:

- 5 kiwis
- 7 duraznos

8- Jugo de Pomelo y Mandarina



Ingredientes:

- 3 Pomelos
- 5 mandarinas
- 1 mango

9- Naranja y Papaya



Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 3 naranjas

10- Banana , ciruela y arándanos



Ingredientes:

- 4 bananas
- media taza de ciruelas
- media taza de arándanos

11- Manzana, Papaya y Dátiles



Ingredientes:

- 5 manzanas
- 1 papaya mediana
- 3 dátiles

12- Limón y Manzana verde



Ingredientes:

- 1 limón
- 6 manzanas verdes
- 2 peras

13- Jugo de Melón



Ingredientes:

- 1 melón grande o 2 medianos

14- Tomate y Limón



Ingredientes:

- 5 tomates (comunes o cherry)
- 1 limón
- pizca pimienta negra

15- Papaya y Maracuyá



Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 2 maracuyá

16- Tropical



Ingredientes:

- Piña
- Pepino
- Albahaca
- (Ayuda a los Riñones, Piel y Bajar Ansiedad)

17- Limonada Suero



Ingredientes:

- Limón
- Agave
- Sal
- Bicarbonato de sodio
- (Reponer electrolitos)

9- JUGOS VERDES

La clorofila es el pigmento verde que se encuentra en las plantas y que almacena la energía del sol. Nuestras células son energizadas y alcalinizadas por esta energía solar cuando consumimos plantas ricas en clorofila.

La estructura molecular de la clorofila es similar a la hemoglobina de la sangre. La clorofila produce oxígeno en las plantas como un subproducto, la hemoglobina es el transportador de oxígeno de nuestro cuerpo. Al consumirla aumentamos la producción de hemoglobina en nuestra sangre, proporcionando al cuerpo mayor energía, circulación, vitalidad y oxigenación.

Los beneficios para la salud de la clorofila incluyen:

- Aumenta la producción de hemoglobina y glóbulos rojos.
- Purifica y reconstruye la sangre
- Purifica el sistema linfático
- Es antioxidantes y elimina mucosidad del cuerpo
- Alcaliniza el cuerpo
- Aumenta los niveles de hierro
- Protege contra carcinógenos
- Ayuda a curar y prevenir el cáncer
- Limpia el colon
- Desintoxica los metales pesados
- Mejora la digestión
- Restaura las bacterias intestinales saludables
- Mejora el olor corporal



Para obtener la clorofila puedes tomar jugos verdes, las hojas de color verde más oscuro son las que más clorofila tienen. Las frutas no combinan bien con las verduras, solo la manzana y la pera que son frutas neutras.

Pueden hacerse en extractor de jugos (sin fibra) o licuadora (con fibra o colar la fibra). El pepino le da la base acuosa, se puede reemplazar por agua de manantial o filtrada.

1- Apio y Espinaca



Ingredientes:

- 1 chayote o pera
- 4 tallos de apio
- 1 pepino sin piel
- 2 limones
- 1 taza de espinacas

2- Rábano y Brócoli



Ingredientes:

- 1 tallo de brócoli
- Un rábano chiquito
- 2 limones
- 1/2 pepino
- Un piñado de espinacas

3- Kale y Rúcula



Ingredientes:

- 2 hojas de kale
- Un puñado de rúcula
- 1/2 pepino
- 2 manzanas verdes

4- Acelga y Hojas de Remolacha



Ingredientes:

- Una taza de acelga
- 4 hojas de remolacha o betabel
- 1 pepino
- 2 peras

5- Apio y Manzana Verde



Ingredientes:

- 4 pencas y hojas de apio
- 3 manzanas verdes
- Pedacito de jengibre

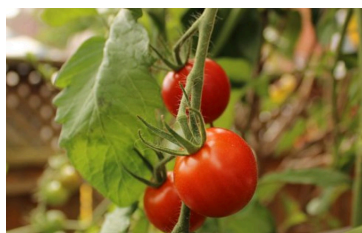
6- Zanahoria y Espinaca



Ingredientes:

- Una taza de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 3 pencas de apio y sus hojas

7- Acelga y Tomates Cherry



Ingredientes:

- Una taza de acelga
- 1 taza de tomates cherry
- Pizca de pimienta negra
- Medio limón

8- Lechuga y Zanahoria



Ingredientes:

- 5 hojas de lechuga
- 1 zanahoria
- una taza de espinaca
- 1 pepino

9- Kale y Pera



Ingredientes:

- 5 hojas de kale
- 2 pencas y hojas de apio
- 3 peras

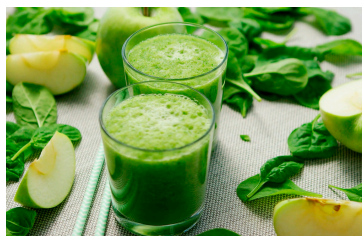
10- Rúcula y manzana verde o roja



Ingredientes:

- 2 tazas de rúcula
- 3 manzanas
- pedacito de jengibre

11- Jugo verde power



Ingredientes:

- Manza
- Jengibre
- Apio
- Hojas verdes
- Limón

(Alcalinizante, Ayuda al Hígado, Tiroides y circulación de Sangre)

10- SOPAS CRUDAS

Las sopas crudas nos sirven sobre todo si estamos en climas fríos, para ayudar a nuestro cuerpo a mantener su temperatura corporal, pero sin salirnos del detox, sin cambiar la química de nuestros alimentos, así seguimos alcalinizandonos.

La preparación consta de vegetales a elección + agua tibia, se licuan los ingredientes en la licuadora y se emplata. ¡Y a disfrutar!



Opción 1 - Sopa Verde

Espinaca un puñado sin los tallos, 1/2 diente de ajo, hojitas de perejil, hojitas de albahaca, un puñado, 1/2 palta o aguacate, 6 cucharadas de agua, sal o agua y pimienta, una pizca muy pequeña de cúrcuma. Se puede decorar con perejil o albahaca.

Tip: Cuando hace frío se puede calentar en baño maría, por unos segundo o minutos hasta 40 grados, metes el dedo y no te quema pero está tibio.



Opción 2 – Sopa de tomate

2-3 tomates pelados, 4 mitades de tomate seco hidratado, 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharadas de perejil, 1/2 pimiento morrón. Se licua con una cuchara de agua, y se agregan la sal,

pimienta y paprika ahumada. Opcional un chorrito de aceite de oliva extra virgen.



Opción 3 – Gazpacho

2 tomates pelados, 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, 1/2 pimiento morrón, 1/2 pepino pelado, 1/2 zanahoria. Se licua con una cuchara de agua, y se agregan la sal y pimienta. Opcional un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Opción 4 - Remolacha y Apio



Ingredientes:

- 1 remolacha
- 5 pencas de apio
- 300 ml de agua tibia
- pizca de cúrcuma
- pizca de orégano
- pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar

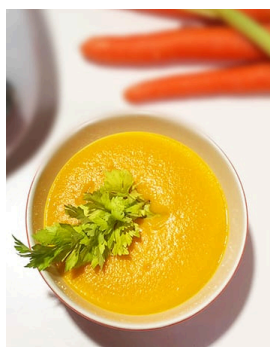
Opción 5 - Tomates y Espinacas



Ingredientes:

- 3 tomates redondos o 1 taza y media de tomates cherry
- puñado de espinacas
- pizca de orégano
- pizca de pimienta negra
- pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- 300 ml de agua

Opción 6 - Zanahorias y Apio



Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 4 pencas de apio y sus hojas
- chorrito de aceite de oliva
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- Pedacito pequeño de jengibre
- 300 ml de agua

Opción 7 - Zucchini y Morrón



Ingredientes:

- 1 zucchini
- 1 morrón colorado
- 1 tomate o media taza de tomates cherry
- Pizca de orégano
- Pizca de pimienta negra
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua

Opción 8 - Coliflor y Apio



Ingredientes:

- medio coliflor
- 3 pencas de apio y sus hojas
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua

Opción 9 - Brócoli y Espinacas



Ingredientes:

- medio brócoli
- puñado de espinacas
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua

Opción 10 - Zapallitos y Morrón verde



Ingredientes:

- 3 zapallitos
- 1 morrón verde
- 1 diente de ajo pequeño
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua

Opción 11 - Zanahoria y Morrón Amarillo



Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 morrón amarillo
- media cebolla
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua

Opción 12 - Palta y Coliflor



Ingredientes:

- medio coliflor
- 1 palta
- diente pequeño de ajo
- Pizca de pimienta roja
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- 300 ml de agua

Opción 13 - Acelga, Palta y Algas



Ingredientes:

- 1 taza de acelga
- 1 palta
- 1 morrón verde
- 1 diente de ajo
- Pizca de sal rosada o chorrito de agua de mar
- Chorrito de aceite de oliva
- 300 ml de agua
- Espolvorear algas nori en escamas por encima

II- PLATOS CRUDOS

Estos platos se pueden utilizar para el almuerzo (Comida) o para la cena. Sin embargo es recomendable comer más fruta y sólo plato de vegetales. Para un mayor nivel de Detox, tenemos los “vegetales frutas” como el zucchini, tomate, pimiento morrón y pepino. En menor nivel de Detox las otras recetas incorporan hojas y otros vegetales.

En todos los platos son opcionales las grasas ya que o desaceleran el detox aunque sea crudo:

- Semillas de girasol, Nueces, Almendras, Anacardos o cajú (siempre activados y remojados, nunca tostados)
- Palta o aguacate
- Aceite de Oliva extra virgen
- La sal también la evitamos, dado que los minerales aislados no se asimilan de la misma manera que los que están contenidos en alimentos vivos. Se puede reemplazar por agua de mar, algas o extracto de jugo de apio. Si estás reteniendo líquidos se evita.

OPCIONES TROFOLÓGICAS



Opción 1 - Ensalada de jitomate y pepinos en cubos, con menta (sino perejil) picada, cebolla picada y limón.

Nota: se le puede poner aceite extra virgen de Oliva (AEVO) pero si desacelera el detox, sin embargo puede llegar saciarte mejor



Opción 2- Fideos de zucchini o calabacita con salsa de tomate.

Un zucchini grande espiralizado para los fideos Para la salsa: 4 mitades de tomates deshidratados remojados en agua tibia, 1 tomate grande fresco en

trozos, 1 diente de ajo, orégano fresco o seco, unas hojitas de albahaca, pimienta cayena, pimienta negra, 1 chorrito de limón (opcional aceite y sal) se pasa por la licuadora y se vierte encima de los fideos.



Opción 3- Fideos de zucchini o calabacita con salsa verde.

Un zucchini grande espiralizado para los fideos Para la salsa: 1 puñado de espinaca, 1 diente de ajo, 1 trocito de cebolla, ½ aguacate o palta, se

pasa por la licuadora con muy poquita agua 1 chorrito de limón (opcional aceite y sal), se pasa por la licuadora y se vierte encima de los fideos. Se decora con tomatitos cherry encima



Opción 4- Guacamole con crudités.

Un aguacate o palta pisada, 1 trocito de cebolla picada macerada en limón, cilantro picado (Sino se consigue perejil, aunque no es lo ideal te salva!), ½ diente de ajo opcional. Se le puede

o no poner medio tomate. Para los crudités se cortan bastones de 1 cm de Zanahorias (1), Pepino (1/2), tomatitos cherry (10) y pimiento morrón (1/2)

Tip: es importante que la palta estemadura, si cuando la compras esta dura al tacto esperar 1 o 2 días fuera de la heladera, si al tacto se hunde apenas, está lista



Opción 5- Ceviche de mango y/o cocó.

Para la base que se deja macerando por 15', cebolla cortada en pluma (1/4 o ½ si es pequeña), con el jugo de 2-3 limones y sal de mar (o sal), 1-2 dientes de ajo picado finito, 1

ramita de apio en cubos pequeños, jengibre (2cm) rallado y picado fino, chile o ají del que pica (el de la mala palabra) o no. Un puñado de cilantro picado. Se mezcla todo y al final se le agrega el coco de carne joven o mango en cubos. Se puede servir sobre una cama de lechugas. Esta combinación de sabores es única. Opcional se puede reemplazar sino consiguen coco o mango, por pepinos.



Opción 6 – Sushi raw.

Se cortan todos los ingredientes en tira largas para acomodar sobre la hoja de sushi, las opciones dependiendo de lo que tengas: palta o aguacate, pepinos, repollo, hojas verdes, brotes de alfalfa o brócoli, en vez arroz se usan

las flores de brócoli picado bien finito. Salsa: limón, agua de mar o sal, aceite de oliva extra virgen y un poquito de paprika. Se arman los rollos y se comen enteros o se cortan en rodajas para servir, se puede poner semillas de sésamo.



Opción 7- Wrap de acelga

Germinados de tu elección, tomates cherry, cebolla, pimiento morrón.

Se ponen todos vegetales picados, sobre la hoja de acelga lavada, se le pueden masajear antes con limón para que quede suave. Se condimenta con sal, pimienta y limón,

cayena. Opcional: se puede poner queso cremoso crudi. También una salsa casera. Ambas recetas más abajo.



Opción 8- Tacos de lechuga

- 6 Hojas de lechuga lavadas, enteras y secas
- 3 cucharadas Cebolla picada finita
- 2 cucharadas de Cilantro para decorar
- 1 aguacate Rebanado
- Cualquier otro vegetal a gusto
- Carne Vegetal
- 10 Cucharadas de semillas de calabaza

6 mitades de tomates secos (hidratados)
½ diente de ajo
2 cucharadas de perejil
½ cuchara de orégano fresco a ¼ de cuchara si es seco
1 cucharada de agua (o más si fuera necesario)

Condimentos: pizca de comino, cayena, paprika ahumada (o chipotle en polvo), sal, y pimienta negra.

Colocar los ingredientes en la procesadora (o licuadora a velocidad baja) y pulsar varias veces hasta que quede todo integrado pero que se vean los algunos trozos. Para y mezclar con espátula las veces que sea necesario.

Dura 5 días en el refri o 1 mes en el congelador (se puede usar en muchas recetas)

Salsa

- 2 Tomate o jitomate
- ½ ajo
- 1 cucharadita de chile o ají sin semillas (yo uso manzano)
- 1 cucharada de cebolla
- Especias: sal, pimienta, comino y paprika

Licuar todo hasta que quede una consistencia crema líquida, agregar aceite de oliva y gotitas del limón. Servir en una salsera de vidrio (se conserva 3 días)

Armado

Colocar la carne vegetal dentro de las hojas de lechuga, colocar el resto de vegetales y colocar la salsa encima.



Opción 9 - Ensalada “Cole Slaw”

Zanahoria rallada y repollo con mayonesa crudi, la receta está abajo. Si prefieres sin mayonesa, solamente limón, agua de mar y aceite de oliva extra virgen.

Opción 10- Finger Foods/Botanas/Tapas/Picadas



Ingredientes:

3 TIPOS DE RELLENOS

Para la Carne Vegetal:

Ingredientes:

- 10 mitades de nueces
- 6 mitades de tomates secos (hidratados)
- 1/2 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil

- 1/2 cucharada de orégano fresco a 1/4 de cucharada si es seco
- 1 cucharada de agua
- 1 dátil
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- Un pedacito de betabel

Condimentos: pizca de comino, cayena, paprika ahumada, sal o agua de mar, pimienta negra.

Para el Falso Atún:

Ingredientes

- Pulpa de 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes ajos pequeños o uno grande picado fino
- 1 penca de apio picada fina
- 1 puñado de perejil picado fino
- 1 dedito de chile o ají (opcional)
- Agua de mar o sal marina
- Dos cucharadas de algas Kelp o Nori
- 2 cucharadas de aceite de coco o oliva opcional
- 3 limones exprimidos

Para el queso untable:

Ingredientes:

- Media taza de castañas de la india previamente remojadas
- Media cucharadita de ajo en polvo
- Una cucharadita de cebolla en polvo
- 1 jugo de limón pequeño
- Pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva
- Un chorrito de agua

VEGETALES QUE SE PUEDEN RELLENAR

- Calabacitas o Zucchini, Tomates, Pimientos
Aguecándolas para colocar el relleno a gusto

- Lechuga o Acelga
Como base de un taco

- Rodajas redondas de pepino, zanahoria, tomate, zucchini
Colocando los rellenos como topping

PREPARACIÓN:

Carne Vegetal:

Colocar en la licuadora las nueces previamente remojadas en el nivel más bajo, los tomates secos rehidratados, el ajo, el perejil fresco, una media cucharada de orégano fresco o una pizca de orégano seco, 1 cucharadita de agua, una cucharadita de comino, media cucharadita de paprika, pizca de pimienta negra y cayena, el dátil, la zanahoria rallada y el pedacito de betabel.

Falso Atún:

Ecurrir la zanahoria rallada. Picar fino y en cuadraditos la cebolla y colocarla en un vaso con agua tibia o al natural para sacarle un poco el ácido durante 20 minutos. Picar el ajo muy fino. también colocarlo a remojar en agua durante 20 minutos. Picar la penca de apio lo más fino que se pueda, previamente quitarle los hilos de fibra que tienen. Gotitas de jugo aplastado para darle sazón a picante. Colocar todos los ingredientes que incluye la receta junto con estos previamente tratados juntos en un bowl. Integrar con las manos.

Queso Untable:

Colocar media taza de castañas de la india previamente remojadas en la licuadora junto con media cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo, 1 jugo de limón pequeño, pizca de sal, un chorrito de aceite de oliva y un chorrito de agua (pequeño) para que la licuadora pueda moverse. Licuar hasta que quede completamente cremoso.

Otros rellenos:

Verduras picadas a elección

-Tomates -Zucchini -Pimientos -Zanahorias -Betabel -Coliflor -Aguacates -Hojas verdes (lechuga, rúcula, espinacas) -Etc, cualquiera de tu elección

¡Elige a tu gusto los Vegetales a rellenar mencionados en la página 42 y a gozar!

Opción II- Ensalada Fresca de Estación



En un recipiente o bowl agregar todas las hojas de estación frescas comestibles que consigas:

- Kale
- Espinaca
- Rúcula
- Diente de león
- Lechuga
- Perejil o cilantro
- Repollo blanco o colorado picado finito
- Zanahoria rallada finita
- Remolacha rallada finita
- Ajo picado bien chiquito

Condimentar al gusto con:

- Sal marina o rosada
- Vinagre o sidra orgánica de manzana
- Aceite de oliva

Cortar ls vegetales y colocarlos sobre un bowl o plato grande.

SALSA DE NUECES

- 200 grs de nueces mariposa o pecan o castañas de cajú
- 1 ó 2 ajos
- Sal marina o rosada al gusto
- Jugo de uno o dos limones
- Aceite de oliva 4 cdas.
- Agua, la cantidad depende de cuan cremosa o liquida quieras la salsa.
- Si quisieras podes sumarle unas cucharadas de levadura nutricional

Mixea y coloca sobre la ensalada ♥

Receta sacada de la Masterclass Cocina cruda y cocida con Marcos Gutierrez [Link a la clase](#)

OPCIONES NO TROFOLÓGICAS

Opción 1 - Arrollado Primavera



Ingredientes:

Para Los Rollos:

- Una Jícama o 1 Coliflor blanca
- Hojas de arroz o de lechuga o planchas de algas nori
- 1 Zanahoria
- Hojas de hierba buena o orégano

- Palta
- Algún otro ingrediente crudo que desees agregarle

Para La Salsa Asiática:

- 2 cucharadas grandes de tahini
- 3 cucharadas de agua o del líquido que queda cuando remoamos los dátiles
- Pedazo pequeño de jengibre
- Pedazo pequeño de ajo
- 1 cucharada de amino de coco o salsa de soya de buena calidad
- Una cucharada de aceite de ajonjolí o oliva si no tenés la primera

Preparación:

Para Los Rollos:

1- Rallar una jicama y exprimir el agua para que quede sequita

Si no tienes jicama en tu país puedes usar coliflor blanca licuada en tu licuadora

2- Agregar una hoja de arroz a un plato y ponerle agua caliente

Ni bien se ablanda sacarla del agua

3- Colocar la plancha sobre un plato y agregarle:

- 2 Cucharadas de jícama rallada
- 1 Cucharada de zanahoria rallada
- Algunas hojas de hierbabuena o orégano a gusto
- Palta a gusto
- Y algún otro ingrediente crudo que quieras agregarle

4- Enrollas y listo tu rollo primavera!

Para la Salsa Asiática:

1- Poner a licuar todos los ingredientes de la salsa mencionados arriba

2- Servirlos en un cuenquito o vasito pequeño

Y listo!

¡Ya tienes lista tu salsa!

¡Puedes disfrutar tus rollos primavera con tu deliciosa salsa!

Nuestra chef: Shani

Instagram: @chandra_by_shani Link [Aquí](#)

Esta receta y la Muzarella cruda sacadas de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 08/1

[Link](#)

Opción 2 - Pastel Crudo de Zanahoria



INGREDIENTES:

Para 6 Porciones:

- 8 zanahorias medianas
- 250 gramos de coco rallado
- 6 dátiles
- 100 gramos nuez de pecán
- 100 ml Aceite de coco virgen
- 250 ml de agua
- Especias: Cardamomo

Preparación:

- 1- Rallar las zanahorias y colocarlas en una fuente de vidrio
- 2- Colocar 250 ml de agua en la licuadora junto con 250 g de coco rallado, licuar bien y colar con la "Nut Bag"
- 2- Colocar la leche sobrante en el refrigerador durante 30 minutos
- 3- Desmenuzar los dátiles con las manos
- 4- Colocar en la licuadora los 100 ml aceite de coco
- 5- Agregar los dátiles desmenuzados
- 6- Agregar los 100 g de nueces de pecán
- 7- Agregar por último 1/2 cucharita de cardamomo y licuar
- 8- Agregar esta pasta resultante a nuestra fuente de zanahoria rallada y mezclarlo todo
- 9- Sacar nuestra leche de coco del refri y retirar "la cremita" que queda arriba y colocarla arriba de nuestro preparado de zanahoria
- 10- Cortar en cuadritos y emplatar

¡Y a disfrutar tu pastel de zanahorias!

Opción 3 - Ceviche de Coco



INGREDIENTES:

- 3 Jitomates
- 1 Cebolla morada
- 4 limones exprimidos
- Medio habanero (O menos depende cuanto te guste el picante)
- Un puñadito de cilantro
- Carne de 2 cocos
- Pizca de sal

Preparación:

- 1- Picar los tomates en trozos pequeños
- 2- Picar la cebolla en trozos pequeños
- 3- Picar el habanero en trozos pequeños
- 4- Picar el cilantro en trozos pequeños
- 5- Mezclar todos los ingredientes en un bowl de vidrio y agregarle el limón exprimido
- 6- Cortar la carne del coco en varitas
- 7- Agregarlo al bowl con el resto de los ingredientes

¡Listo! Ya podés disfrutar de tu ceviche ♥

Nuestra chef: Vanessa Kaczinsk

Facebook: Vanessa Kaczinski (Sacajawea Hippelotta Cosmica) [Link Acá](#)

Recetas sacadas de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 12/2 [Link](#)

Opción 4 - Tarta de No Salmón



INGREDIENTES:

- 2 Zanahorias
- 1 Aguacate grande o 2 pequeños
- Brotes de alfalfa (1 taza)
- 1 Pepino
- Semillas de sésamo
- Hinojo fresco

-Para marinar necesitaremos:

- El jugo de un limón/lima
- Un puñado de alga (wakame,

dulce) si no encuentran ninguna de esas, una hoja nori también es válida.

- Sal o agua de mar
- 1 Cucharada de endulzante tipo agave, melado de caña o incluso el agua de remojar los dátiles
- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen/ o aceite de sésamo prensado en frío
- Ajo y cebolla en polvo

Opcional: 1 cucharada del jugo de pepinos encurtidos. (Pickles) , 1 cucharada de salsa tamari o coconut aminos, o una salsa de soja de buena calidad

Preparación:

- 1- Rallar las dos zanahorias en forma de tiras largas y hervirlas en agua durante 5 minutos, luego retirarlas y colocarlas en un tupper de vidrio preferentemente o de plástico
- 2- Colocarle el jugo del limón o la lima
- 3- 1 cucharada grande de algas o romper una lámina de algas nori y agregárselo
- 4- Una pizca de sal o 1 cucharada de agua de mar
- 5- 1 cucharadita de ajo y un de cebolla en polvo
- 6- 1 cucharada del edulzante natural elegido
- 7- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen/ o aceite de sésamo prensado en frío
- 8- Opcional: 1 cucharada del jugo de pepinos encurtidos. (Pickles)
- 9- Revolver todos los ingredientes, taparlo y dejarlo marinar en la heladera toda la noche, hasta el día siguiente que haremos el emplatado

Emplatado:

- 1- Colocar las zanahorias marinadas en una taza redonda para darle forma
- 2- Agregarle la taza de brotes de alfalfa encima y precionar con los dedos para que se vaya compactando los ingredientes
- 3- Agregar la tozos de la palta entera
- 4- Dar vuelta la taza sobre un plato, para que nos queden los ingredientes presentados
- 5- Decorar el resto del plato con rodajas de pepino, hinojo fresco, rayadura de limón y unas cucharaditas pequeñas de un queso de semillas, como el de la página 18

Y listo! A disfrutar!

Opción 5 - Carpaccio crudi de remolacha y ensalada de lentejas estilo tabulé



INGREDIENTES:

Para la ensalada de lentejas:

- 1 Remolacha grande en láminas
- Frutas a elegir entre:
 - granada y naranja
 - fresas/frutos rojos y naranja
 - melocotón y naranja
- Media taza de lentejas germinadas
- Un puñado de perejil
- Un puñado de menta
- Medio pepino picado
- 3/4 Cebolla morada o cebollino

- El jugo de un limón
- La mitad de un pimiento rojo o verde también
- 5 Tomates cherry o medio tomate
- Opcional: un diente de ajo rallado

Para el aliño:

- 1 Cucharada de tahini (si no tienes tahini puede ser 1 cucharada de aceite de sésamo prensado en frío o aceite de oliva)
- 1 Cucharada de cualquier tipo de crema de queso crudi del recetario
- El jugo de medio limón y la ralladura

- Sal o agua de mar
- 1 Cuchara de cualquier endulzante (opcional)
- Media cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- Pimienta negra

Preparación:

Ensalada de lentejas:

- 1- Colocar un puñado grande de lentejas germinadas en una taza redonda grande/ bowl redondo
- 2- Agregarle el jugo de 1 limón
- 3- Un puñado de perejil picado fino (puedes usar tallo y hojas)
- 4- Un puñado de menta picada fina
- 5- Una pizca de sal
- 6- Una pizca de pimienta negra
- 7- Medio pepino cortado en cubos pequeños
- 8- Medio pimiento verde cortado en cubos pequeños
- 9- Media cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 10- Mezclar todos los ingredientes y precionar con las manos para que tomen la forma del recipiente
- 11- Sobre un plato dar vuelta el recipiente con los ingredientes, para que nos quede la ensalada presentada

Aliño:

- 1- Colocar en un bowl 1 cucharada de tahini
- 2- El jugo de medio limón y su ralladura
- 3- 1 Cucharada de cualquier tipo de crema de queso crudi del recetario
- 4- 1 Cuchara de cualquier endulzante (opcional)
- 5- Media cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- 6- Pimienta negra
- 7- Sal a gusto
- 8- Mezclar todos los ingredientes

Toppings/ Decoración:

- 1- Cortar 5 tomates cherry y colocarlos sobre la ensalada presentada
- 2- Cortar una remolacha en rodajas finas y colocarlas alrededor de la ensalada
- 3- Cortar 1/4 de cebolla morada en finas tiras y colocarlas sobre la remolacha
- 4- Cortar media naranja en cubos y colocarlas sobre las remolachas
- 5- Cortar 7 moras a la mitad (o la otra fruta elegida) y colocarlas sobre las remolachas
- 6- Agregar (cantidad a gusto) rodajas de pepinos encurtidos
- 7- Pedacitos de queso crudi (Cualquiera del recetario)
- 8- Unas hojitas de hinojo
- 9- Ralladura de medio limón
- 10- Colocar el aliño sobre toda mi ensalada

A disfrutar ♥

Nuestra chef: Elenia Shirvani
Instagram: @tropical.moonsun
[Link](#)

Recetas sacadas de Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 18/3 [Link](#)

Opción 6 - Pizza Raw Vegan de Otra Galaxia



INGREDIENTES:

Para la masa:

- 250 g. de zanahoria rallada.
- 1 manzana verde.
- 150 g. semillas de girasol.
- 150 g. Semillas de lino: (remojadas previamente 4 horas) ó molidas para que salga el mucilago que ligará a los ingredientes

- Condimentos a gusto, sugerencia: sal (marina o himalaya), pizca de curry y orégano

Para la Salsa de Tomate:

- 50 g de tomates secos y 1 ajo (remojar dos horas en oliva o vino blanco)
- 1 Tomate mediano
- ¼ de jugo de limón
- Albahaca fresca
- 1 Dátil

(mezclar todo con minipimer)

Para la Salsa de Palta:

- 2 Paltas mixeadas c/ jugo de medio limón, una pizca de sal marina m una cebolla de verdeo fileteada y morrón

(Se puede suplantar a la de tomate por esta o agregarla encima de la de tomate)

Para el Queso:

- Queso cremoso de castañas de cajú 100 g castañas (remojaos previamente 6 horas)
- 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de vinagre de manzana, 1 cucharada levadura nutricional
- Sal Himalaya

(mezclar todo con mini pimer) Colocar en un bowl y a la heladera durante 30 minutos antes del emplatado

Topping/ Decoración:

- 4 champiñones fileteados,
- Un puñado de rúcula,
- Aceitunas fileteadas
- Ciboulette
- Tomates cherries
- Aceite de oliva prensada en frío

Preparación:

Para la Masa:

- Mezclar bien todos los ingredientes (convenientemente con la mano) y dejar ligar, reposar la masa 15 minutos
- Poner la masa en el deshidratador por 12hs aprox

Para el Queso:

- Mezclar todo con mini pimer
- Colocar en un bowl y a la heladera durante 30 minutos antes del emplatado

Emplatado:

- Colocar la masa sobre una fuente, podemos hacerla de forma circular o rectangular
- Agregarle la/las salsas
- Agregarle el queso
- Agregar los Toppings a elección

Opción 7 - Palta Rellena



INGREDIENTES

BASE:

- 1 Palta o aguacates

RELLENO:

- 1/4 Pimiento morrón
- 1/4 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 4 Champiñones

- 1 Puñado de tomates
- 6 Mitades de nueces
- 6 Pasas de uva
- 1 Puñado de cilantro
- 4 Mitades de tomate seco
- Condimentos: Agua de mar o sal, pimienta, comino y ají /chile

sALSA: (Rawnesa de aceituna negra)

- 6 Nueces de la India o cashew remojadas
- Agua de mar o sal y agua (6 cucharadas soperas)
- 5 Aceitunas negras
- 1/2 cucharada de mostaza

Preparación:

Poner los ingredientes en la licuadora bien lento o en la procesadora, hasta que tenga una consistencia cremosa pero con trozos visibles. Rellenar las paltas 🥑

Servir sobre hojas de Lechuga, yo después agregué más a las de la foto. Un factor crunchy. Y se salsea encima con la rawnesa (cualquiera de la página 20)

Opción 8 - Ensalada de Estación



INGREDIENTES

Para la Salsa:

- 200 Gramos de Sésamo integral remojado en agua de 6 a 12 hs
- 2 Zanahorias pequeñas ralladas
- Jugo de medio limón
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Media cucharada de cúrcuma
- Una pizca de merkén ahumado o
- una pizca de pimienta cayena o chipotle en polvo (si se desea darle una pizca de picantito)
- 4 Cucharadas de aceite de oliva prensado en frío extravirgen
- Medio vaso de agua (la cantidad de agua que le pongamos hará que la salsa se haga más líquida o más espesa)

Para la Ensalada:

- Un puñado de Achicoria
- Caa-piquí
- 1/4 Repollo Blanco

- Un puñado de Apio
- Un puñado de Hinojo
- 1 Zanahoria pequeña rallada
- 1 Remolacha mediana rallada
- Pétalos de caléndula

Preparación:

Para la Salsa:

Agregar en la licuadora todos los ingredientes para la salsa y licuar. Cuando nos quede una salsa líquida colocarlo en un cuenco de vidrio, madera o cerámica.

Para la Ensalada:

Cortar finamente un puñado de achicoria, o otra hoja verde un poco amarga como la Rúcula, el Diente de León, o Radicheta. Un puñado de hinojo, de apio, 1/4 de repollo blanco, un puñado de caa-piquí, 1 Zanahoria pequeña rallada, 1 Remolacha mediana cruda rallada y colocarlos en una fuente haciendo un "colchón de vegetales", decorar con alguna flor comestible como la caléndula.

Colocar como topping la salsa de sésamo y zanahorias. Y a disfrutar!

Opción 9 - Trufas Saladas



INGREDIENTES

- Un puñado de hojas de Apio y 3 varitas de Apio
- 1 Zanahoria grande rallada
- 200 gramos Almendras (sin remojar)
- 1 Cucharada de Miel orgánica
- 2 Cucharadas de Tahini de sésamo
- 1 Cucharada de Vinagre orgánico de manzana

- 2 Cucharadas soperas de Maca
- Pizca de Sal Rosada
- 1 chorrito de Aceite de oliva

Preparación:

Colocar las almendras en la procesadora, junto con el apio, y la zanahoria, una cucharada de Tahini, una pizca de sal, 1 cucharada de vinagre orgánico de sidra de manzana, 2 cucharadas soperas de maca, 1 cucharada de miel de abeja o de agave, o 6 dátiles remojados de la noche anterior, 1 chorrito de aceite de oliva si se desea. Mixear y una vez hecho pasta ir formando bolitas para hacer las trufas. Una vez listas rebozar con coco rallado o harina de almendras

Presentar en una fuente y a disfrutar!

Nuestro Chef: Marcos Gutierrez

Instagram: @marcos.gabriel.gutierrez

[Link](#)

Recetas sacadas de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 29/4 [Link](#)

Opción 10 - Pad Thai



INGREDIENTES

Para la Base:

- Calabaza spaghetti amarilla (Sino Zucchini o calabacita) medianos
- 2 Brócoli pequeños
- 1/2 taza Col o repollo morado
- 1/4 Pimiento Rojo
- 1 Cebollita cambray o verdeo (la parte verde)
- 1 Zanahoria

Para la Salsa:

- Mantequilla de Almendras: 1/2 taza de almendras (puedes pasar las almendras por el procesadora para hacerla)
- Agua 1/2 taza
- 3 Dátiles

- 2 cucharadas de Miel de Agave (o Maple) o tu endulzante de elección
- 1 cucharada de Aceite de sésamo o ajonjolí
- 1 cucharada de Liquid Aminos (Coconut or Braggs) (reemplazo de la salsa de soya)
- 1 cucharada de Jugo de Limón
- Ajo 3 dientes medianos
- Jengibre 1 cm²
- ½ Jalapeño
- Sal del Himalaya o de mar 1/4 cucharadita
- Pimienta Cayena a gusto

Preparación

Para la base:

Pasar los zucchinis previamente pelados por la “Espiralizer” para darles forma de fideos. Cortarlos para que no queden tan largos. Pelar las zanahorias y cortarla en tiras largas. Cortar fino las flores del brócoli. Cortar la la parte blanca de la cebollita de verdeo y separarla para que quede en círculos y la parte verde en tiritas. La idea es darle al plato distintas texturas. Cortar el cuarto de pimiento rojo en tiritas. Y por último cortar el repollo hasta obtener masomenos media taza. Colocar todo junto con los fideos de zucchini en un bowl de vidrio o madera.

Para la salsa:

Colocar en la licuadora: 3 Cucharadas de mantequilla de almendras, 2 cucharadas de miel de agave, 3 dátiles, 1 cucharada Aceite de sésamo o ajonjolí, 1 cucharada de coco aminos, 3 dientes de ajo medianos con piel, 1 cm de jengibre sin piel, 1 cucharada de Jugo de Limón, ½ Jalapeño, una pizca de sal Rosada del Himalaya, una pizca de pimienta cayena, media taza de agua.

Licuar todo hasta que quede bien integrado.

Emplatado: Colocar sobre de vegetales la salsa. Y a disfrutar!

Estas 2 últimas recetas sacadas de la Masterclass Cocina Viva con Chef Steve Factor [Link](#)

Opción 11 - Bocaditos de Pepino



INGREDIENTES

- 1 Pepino
- 6 Aceitunas en rodajas
- Queso crema salado (Es como : es como la crema de limón mencionada arriba pero sin agave, agregando Sal y ajo en polvo para darle sazón)

PRESENTACIÓN

Cortar los pepinos en rodajas finas iguales, colocar el queso crema encima y las aceitunas cortadas en rodajas y emplatar.

También se puede agregar tomate y albaca, alcaparras, es muy versátil.

Esta receta fué sacada de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 17/6 [Link](#)

Opción 12 - Sopa de Hongos



INGREDIENTES

- Hongos blancos o champiñones (1 taza)
- Nueces (½ taza)
- Ajo 2 dientes
- Datil 1
- Miel de agave o endulzante natural
- Aceite de Oliva
- Liquid Aminos o reemplazo de salsa de soya
- Limon 1 pequeño
- Sal de mar y Pimienta negra
- Cebollita de verdeo y cilantro

Preparación

Para la base líquida:

Poner en la licuadora 1 taza de agua potable (filtrada o de manantial) 1 taza de hongos (champiñones o setas) picados, ½ taza de nueces previamente remojadas, 2 dientes ajos con cáscara, 1 dátil sin semilla, una cucharadita de miel de agave, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 limón exprimido, una cucharadita de Liquid Amino o salsa de soya si no consigues el animos, pizca de sal de mar, pizca de pimienta negra y mixear.

Para los Toppings:

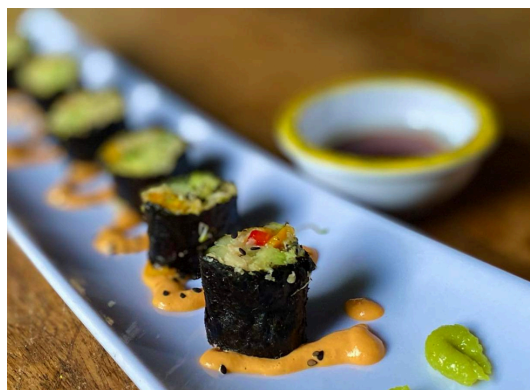
- Dejar mitad de taza de hongos en remojo con coco aminos y una cucharadita de polvo de ajo. masajear
- Cortar la parte verde de la cebollita de verdeo y un poquito de la parte blanca, también un poco de cilantro

Emplatado

- Colocar la base líquida en un plato y agregar los toppings y una pizca de pimienta negra

Y disfrutá!

Opción 13 - Samurai Sushi



INGREDIENTES

- 2 Plachas de algas nori
- Jicama 1/2 grande (2 taza en cubos) sino coliflor o nabo
- 1 cucharada de Miel de agave o endulzante natural
- 1 Cucharada Vinagre de manzana
- 1 cucharadita de Sal de mar
- 100 gramos Mango u otra fruta (durazno, yaca etc)
- ½ cucharadita de Ajo en polvo
- 1 cucharadita Liquid Aminos o reemplazo de salsa de soya

- ½ Palta o aguacate
- ½ taza de agua
- 10 gramos de Pimiento Morrón (rojo o naranja)
- 10 gramos de Pepino
- ¼ de taza Brotes o germinados
- ¼ de chashews (también se llaman anacardos o nuez de la india)
- Aceite de sésamo o ajonjolí (sino oliva)
- 2 cucharadas de jugo de Limón
- ½ cucharadita de polvo de jengibre
- 1 cucharadita de pasta de Wasabi
- 1 cucharada Aceite de sésamo o ajonjolí (sino oliva)

Para el relleno

- Cortar la jícama en cubos pequeños y poner en la procesadora, procesar y detener para que quede en pedacitos (no como una pasta). Pasarlo a una bolsa de tela y drenar todo el agua hasta que quede seco. Colocar este arroz seco de jícama en un bowl, agregar 1 cucharada de miel de agave, 1 cucharada de vinagre de manzana o vinagre de vino de arroz, ¼ cucharadita de sal y masajear todos los ingredientes para que se integren. Esparcir la preparación en una bandeja de deshidratador, aplastarla con las manos y marcar con la espátula líneas para separarla y dejarla 1 hs en el deshidratador. Sacarlo moverlo un poco, volver a aplastarlo y colocarlo en el deshidratador 1 hora más. Si no tenemos deshidratador se puede dejar secar al horno durante 1 hs.
- Cortar ¼ de mango en tiras largas y colocarlo a marinar con una pizca de ajo, una pizca de sal de mar, coco aminos o salsa de soya durante 30 minutos.
- Cortar la palta en tiras
- Sacarle la piel al pepino y cortarlo en tiras
- Cortar el pimiento morrón en tiras

Preparación del rol

Colocar en un mat de sushi una hoja de alga nori, la parte más brillante va para abajo. Y agregarle la jícama y aplastar con los dedos hasta que quede plano, colocar el mango marinado y tiras de palta cortadas, colocar las tiras de pepino y de morrón (previamente pasadas por el marinado del mango para potenciar su sabor), colocar un puñado de germinados (a elección). Comenzar a enrollar para formar el sushi. Y colocar un poquito de agua en el borde para sellar el rollo.

Para la salsa

Colocar en un pequeño bowl 1 cucharada de liquid aminos, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharada de miel de agave y una pizca de polvo de ajo. Opcional: Poquito de wasabi si nos gusta picante. A gozarr!

Nuestro Chef: Steve Factor

Facebook: Steve Factor (Pure Energy Chef) [Link](#) Esta Receta y la sopa de hongos están sacadas de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 02/9 [Link](#)

Opción 14: Sopa de Papaya con Salsa de Mango



INGREDIENTES

Sopa de Papaya:

- 3 Tazas de papaya pelada y picada grueso
- Pizca de sal
- 2 Cucharadas de ajo en polvo
- El jugo de 1 limón y medio

- Un chorrito de vinagre de manzana
- Un poquitito de pimienta cayena
- 1/4 de Taza de agua
- 1 Plancha de algas nori que la usaremos en el emplatado

Preparación:

Licuar todos los ingredientes juntos y reservar para poner encima la salsa de mango.

Para la salsa de Mango:

- 1 Mango
- 4,5 tomates cherry
- Un puñito de cilantro
- Un pedazo pequeño de chile
- 2 Cucharadas de cebolla en trozos
- Una cucharadita de miel de agave
- Una pizca de sal y ajo en polvo.

Preparación:

Procesarlo pulsando unos segundos, debe quedar con una textura de pedazos gruesos enteros adentro. Se sirve con la sopa de papaya o para agregar a ensaladas, wraps, sushi, etc.

PRESENTACIÓN

Colocar la sopa de Papaya en un bowl. Cortar tiras de algas nori para hacer "fideos de algas". Colocar una cucharada abundante de la salsa de mango y una cucharada del queso crema salado.

Nuestro Chef: Steve Factor

Facebook: Steve Factor (Pure Energy Chef)

[Link](#)

Estas dos últimas recetas fueron sacadas de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 17/6
[Link](#)

Opción 15: Leonardo's Linguini



INGREDIENTES

Para el Linguini:

Zuquini o Calabacita 3

Ajo en polvo 1 cucharadita

Sal de mar 1/8 cucharadita

Para el Pesto:

Albahaca 1 taza

Espinaca 1/2 taza

Piñones 1/2 taza

Jugo de Limón 2 cucharadas, Ajo 1 diente, Dátil 1, Agave Nectar o miel 1/2 cucharadita, Sal de mar 1/8 cucharadita, Pimienta negra 1/16 cucharadita, Chorrillo de aceite de oliva.

Preparación:

Para los fideos:

Cortarle las puntas a los zucchinis y pasarlos por el espiralizer para hacer los fideos de zucchini, darle unos cortecitos para que no queden tan largos. dejarlos en un tupper y agregarles el polvo de ajo y la sal de mar tapar y darle unas sacudidas.

Para el Pesto:

Colocar en la procesadora el dátil, el ajo y el jugo de limón, la sal, la miel de agave, el aceite de oliva, la albaca, la espinaca, Pimienta negra 1/16 cucharadita.

Para la salsa Marinara:

INGREDIENTES:

Tomate 1 taza, Pimiento Morrón Rojo 1/2 taza, Hongos 1/4 taza, Tomates deshidratados 2 cucharadas, Albahaca 2 cucharadas, Limón 2 cucharadas, Aceite de Oliva 1 cucharada, Oregano seco 1 cucharada, Ajo 1 diente, Dátil 1, Agave néctar o Miel 1/2 cucharadita, Ahí o Chile molido 1/4 cucharadita, Sal de mar 1/8 cucharadita.

Preparación: Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mixear. Y lista la salsa marinara.

Para el Rawmesan

INGREDIENTES:

Piñones 1/4 taza o nuez de la India Levadura nutricional 1/4 taza, Sal de mar 1/4 cucharada

Preparación:

Colocar en la procesadora los piñones, la levadura nutricional y la sal. Procesar hasta que se haga polvo. Y listo nuestro rawmesan, Puede usarse como queso rayado vegano ♥

Emplatado: Colocar los fideos de zucchini en un plato y colocarle encima la salsa marinara y agregarle arriba el pesto, colocar el rawmesan encima. Podemos decorar con algunos tomates cherry cortados a la mitad.

Receta sacada de la Masterclass de Cocina Viva del Grupal 07/10 [Link](#)

Opción 16: Ensalada Arcoíris



INGREDIENTES

Rinde 2 Porciones

Para la Ensalada:

- 1 Lechuga pequeña
- 1 Varita de Apio
- 12 Ji/tomates Cherry
- 1/2 Aguacate o Palta

- 1/2 taza de Pimiento Morrón color anaranjado
- 1/2 taza de pepinos
- 1/4 taza de Col/Repollo morado
- 1/8 de taza de Rabanitos
- 1/8 Cebolla Blanca

Para el Aderezo:

- 1/4 de taza de agua
- 1/3 taza de nuez de la india/Anacards/Cashews
- 1 dátil
- 2 cucharadas de Eneldo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 diente de Ajo
- 1/4 de cucharadita de Sal
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

Para la ensalada:

Colocar en la licuadora agua, agregar nuez de la india/Anacards/Cashews, el dátil, los 2 puñados de eneldo o albahaca, el jugo de limón, el diente de ajo con cáscara, la cucharadita de sal y la pizca de pimienta negra. Licuar. Una vez todo esté integrado parar. Colocar el aceite de oliva y pulsar por 10 segundos más.

Para la salsa:

De base colocar la lechuga cortada en tiras. Colocar los tomates cortados, colocar encima pimienta roja, amarilla, rabanito cortado en hilos finos, la varita de Apio, la cebolla cortada en tiras finas, el pepino cortado en rodajas, el repollo colorado cortado en finas tiras y la palta cortada en tiras. Colocar la salsa por encima y ualá. Lista la ensalada arcoiris.

Reseta sacada de la Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 06/1 [LINK](#)

Opción 17: Sexy Cilantro



INGREDIENTES

- Mango 2
 - Aguacate 1
 - Tomates Cherry 12
 - Cebolla 1/4
 - Jalapeño 1
 - Datil 1
 - Jugo de naranja 1 1/4 tazas
 - Jugo de lima 1/4 taza
 - Cilantro 2 cucharadas soperas
 - Semillas de cáñamo 1 cucharada
 - Ajo 3/4 diente
 - Jengibre 1 centimetro cubico
- Néctar de agave 1/2 cucharadita
 - Polvo de cúrcuma 1/8 de cucharadita
 - Sal marina 1/4 de cucharadita
 - Pimienta negra 1/16 de cucharadita

SALSA DE MANGO

Pelar el mango y cortarlo en tiras, colocarlo en la procesadora y colocarle el jugo de limón, agregar los tomates cherry, los jalapeños, las cebollitas de verdeo, el puñito de cilantro, pizca de sal de mar, media cucharadita de miel de agave y procesar a la velocidad más baja. Pulsar 5 veces, la idea es que quede en pedazos.

BASE DE LA SOPA

Colocar el mango en la licuadora junto con el limón, el jugo de naranja y agregarle 1 cucharada de vinagre. Agregar los palitos de cilantro. Agregar un pequeño 3/4 de diente de ajo y 2 cm de gengibre, 1/8 de cucharadita de cúrcuma, una pizca de sal, un toque de pimienta negra, 1 dátil sin carozo y licuar.

Topping: Cilantro desmenuzado encima, tiras de aguacate, semillas de cáñamo y la salsa de mango.

Receta de Masterclass Cocina Viva Grupal 10/2 [Link](#)

Opción 18: Sopa cruda de Mango y arúgula / rúcula



INGREDIENTES

- Agua ½ taza
- Mango 1
- Dátiles 2
- Palta/ aguacate 1
- Hojas de Espinacas ½ taza
- Hojas de Rúcula/ arúgula ¼ taza
- Jugo de Limón 1 cucharada
- Dientes de Ajo 2
- Agave / Maple 1 cucharada
- Pizca de pimienta negra
- Chorrito de Aceite de Oliva
- Sal de Mar ¼ cucharadita

TOPPINGS

- Pimiento rojo
- Cebollita de verdeo
- Medio aguacate
- Alcaparras

BASE DE LA SOPA

Colocar la carne del mango cortado en la licuadora junto con el jugo de limón, el ajo, el aguacate, los 2 dátiles, el agua, la sal, las hojas de arúgula o rúcula y las de espinacas. Y licuar. No deseamos que quede completamente cremoso sino que se vean apenas pequeños pedazos de los verdes. Presentarlo en un bowl.

Topping: Cortar 1/4 de pimiento rojo en cuadritos, un pequeño puñado de cebollita de verdeo cortada finita, cortar el medio aguacate en tiras y 1 cucharada de alcaparras,

Receta de Masterclass Cocina Viva Grupal 19/5 [Link](#)

12- ENSALADAS

Las dejé para lo último porque está la creencia de que es lo único que se puede comer, sorpresa si hay muchas cosas antes de una ensalada. Sin embargo, es sumamente practica y lo más fácil y rápido de preparar.



- Texturas: mezclar suaves (palta, tomate) con crocantes (pepino, morrones)
- Aderezo: se puede usar la salsa cruda de abajo, la mayonesa crudi, mayonesa de palta o simplemente una vinagreta de sal, limón y aceite de oliva extra virgen.
- Selección de hojas verdes: espinaca o lechuga, kale u cualquier otra verde (mezcla o eliges una)
- Vegetales adicionales: espárragos picados finitos, brócoli, zanahoria rallada, repollo, brotes de alfalfa, etc.
- Adicional se pueden agregar semillas o nueces picadas
- Si le vas a poner cebolla y ajo, es importante macerarlo en limón para que no quede invasivo.

13- MÁS RECETAS CRUDAS NO TROFOLÓGICAS

Si te quedaste con ganas de más recetas te dejamos estas:

Sacadas de sacadas de:

ARNOLD EHRET - Sistema Curativo por Dieta Amucosa Link [Acá](#)

Ensalada natural:

Lechuga cortada finita, cuatro puñados de rabanitos cortados finos, cuatro puñados de tomates picados, dos puñados de perejil finamente cortados, Agregue el aceite y jugo de limón, déjelo reposar quince minutos.

Ensalada de zanahorias:

Dos tazas de zanahorias groseramente ralladas. Agregar media taza de apio finamente picado. Agregar dos cucharadas de mayonesa de aguacates.

Ensalada servia:

Una taza de apio groseramente picado; una taza de repollo finamente rebanado; un cuarto de taza de cebollas finamente picadas; 1/4 de taza de aceitunas desmenuzadas; una cucharada de pimienta picado. Agregue aceite y jugo de limón.

Ensalada de frutas:

Sírvala en casquetes de manzanas. Seleccione manzanas de buena apariencia. Córtalos una tapa y sacarles la pulpa.

Pique juntas la pulpa de las manzanas con piñas, pomelos y cerezas por partes iguales. Agréguele jugo de limón. Endúlzalo con miel y rellene los cascos de manzanas. Adorne con coco rallado.

Ensalada mexicana de coles:

Dos tazas de repollo colorado finamente rebanado. 1/2 taza de apio picado; una taza de cebollas picadas; 1/4 de taza de pimienta picada. Agréguele aceite y jugo de limón.

Ensalada de zanahoria y manzana:

Una taza de zanahoria picada; una taza de trozos de manzanas humedecidos en jugo de limón; un cuarto de apio picado, cebolla finamente picada para dar gusto. Agréguele aceite de oliva y jugo de limón; dejarlos quince minutos y servirlos en hojas de lechugas.

Ensalada de verano:

Una taza de berros picados; 1/2 taza de tomates picados; 1/2 taza de pepinos de semillados; 1/2 taza de apio picado. Agréguele aceite y jugo de limón. Sirva sobre hojas de lechuga.

Ensalada brasileña:

Una taza y media de frutillas maduras; una y media de trozos de ananás frescos; doce nueces brasileñas descaroizadas, finamente rebanadas, humedecidas en cuatro cucharadas de jugo de limón.

Ensalada Waldorf:

Dos tazas y media de manzanas ralladas; media taza de jugo de limón; una taza y cuarto de apio rallado. Mézclalo todo. Cuélelo, agregue mayonesa de zanahoria, sirva sobre hoja de lechuga decorado con nueces ralladas.

Ensalada de berros:

Haga un lecho de lechugas, berros picados. Dos tomates en rebanadas.

Ensalada mixta:

Picar lechuga, dos tazas de tomates picados; una taza de apio rallado; una taza de cebolla rallada; media taza de perejil picado. Agregue jugo de limón y aceite.

Ensalada de cebollas:

Dos tazas de repollo finamente rebanado; una taza de cebollas rebanadas; una taza de tomates picados; media taza de perejil picado grueso. Agregue dos cucharadas de mayonesa de palta. Sirva sobre lechugas decoradas con rabanitos.

Ensalada de aceitunas y apio:

Rebanaditas de aceitunas rellenas de cogollos de apio. Sirvanse sobre un lecho de lechuga.

Ensalada de hojas verdes, champiñones, aceitunas y limón:

Preparar primero un fondo de hojas verdes (no más de dos variedades elegidas entre: lechuga, escarola, endivia, achicoria, milamores, berro, etc.). En el centro de la fuente, colocar una raíz rallada (zanahoria, col nabo, remolacha, etc.). En los costados colocar de tallos de apio blanco cortados a trozos, luego otro de lonjas de champiñones crudos. Adornar con olivas negras (no recomendamos las verdes). Aliñar con un poco de aceite de oliva virgen. Es el único aliño válido, aunque para los principiantes, se permite unas gotas de zumo de limón y muy poca sal marina, que paulatinamente se irán suprimiendo.

Ensalada de champiñones crudos:

Lavar bien los champiñones, secarlos (no pelarlos), cortarlos en lonjas finas (sombretetes y tallos), y aliñar con aceite de oliva virgen, zumo de limón, algo de sal marina y perejil picado. Servir fresco y recién hecho.

En las ensaladas pueden también mezclarse una pequeña cantidad de semillas germinadas, preferentemente trigo y alfalfa. No pasar de una cucharada sopera por persona, ya que son alimentos muy concentrados. No recomendamos la soja germinada. Sin embargo, personalmente preferimos consumir los germinados al principio de la comida, sin mezclarlos con otros alimentos, y masticándolos a fondo.

Quesos crudos de semilla de girasol:

Semillas de girasol, ajo fresco o deshidratado, sal marina. Poner las semillas de girasol en remojo por la noche. Al día siguiente, enjuagar las semillas de girasol y licuarlas con la sal marina y el ajo. Cuidamos de no echar demasiado líquido sino los quesos no se dejarán moldear. (Si la masa quedó muy líquida, ponerla en una tela limpia, en un colador encima de un recipiente para escurrirla). Moldear los quesos en la forma que se desea, pueden usar moldes de diferentes formas o hacerlo con las manos.

Torre Vegetal:

Las torres vegetales son un modo muy atractivo de presentar los vegetales. Se pueden hacer pequeñas torres o torres más grandes que uno irá cortando al momento de comer. Necesitamos un anillo de metal para poder realizarla.

Los ingredientes son variables: zanahorias ralladas con agua de mar y limón, remolacha rallada con agua de mar y limón, salsa de girasol, paté de girasol, cebollino, hierbas aromáticas, germinados, un lecho de hojas verdes, ensaladas de repollos rojo o blanco, pepino rallado, palmito rallado,... (a elección puede elegir cómo hacerla) Primero colocá un lecho de hojas, disponemos el anillo de metal encima, luego uno va alternando las capas.

Queso crema pasas/aguacate:

Ingredientes: semillas de girasol/ ajo/ jugo de limón/ agua de mar/ cebolla/ pimienta negra/ aguacate/ pasas remojadas.

Pasar las semillas de girasol, el ajo, la cebolla, la pimienta negra, el limón y el agua de mar por el procesador de alimentos, hasta obtener una crema lisa.

Añadir las pasas y el aguacate cortado en pedazos, servir con rodajas de fresa, de uva o de pera.

ENSALADA MARAVILLA:

Ingredientes:

- Hojas verdes tiernas
- Tomates
- Cebolla y ajo
- Zanahoria rallada
- Pimiento morrón
- Mazana
- Pepino
- Repollo o col
- Oliva



Se pueden usar otros vegetales de elección

Vinagreta / Aderezo:

Ajo, Perejil, limón, oliva, sal y pimienta

Vinagreta:

Corto la cebolla fina, la enjuago con agua y cuello. Le coloco un ajo pequeño bien picado, los 2 limones, algunas hojitas de perejil picadas finas, un chorrito de agua de mar y media cucharadita de sal de mar.

Base de la Ensalada:

Colocar la vinagreta en un bowl y colocarle 2 tomates kumato y/o rojo redondo encima, sumar al bowl medio pepino pelado y cortado en cubos medianos, un puñado de brotes, un puñado de mis hojas verdes cortadas, medio pimiento sin semillas cortadas en tiras, dos rodajas finitas de rábano. Rosa de aguacate en el centro de la ensalada: Retirar delicadamente la cáscara del aguacate y cortarlo en finas rodajas, luego irlo despegando y dando forma redonda de flor. Opcional: Se le puede agregar rodajas finas de manzana. A gozar!

Receta sacada de la Masterclass Raw Cuisine Detox Grupal 23/6 Link a la Masterclass

WRAP DE PLÁTANO:

Ingredientes:

Wrap: 2 plátanos machos y especias

Relleno: aguacate/palta, tomes deshidratado, aceituna, Zanahoria, repollo, lechuga y los ingredientes de la mayo de Cilantro página 109

Se pueden usar otros vegetales de elección



Preparación:

Wrap: Colocar los plátanos bien maduros en la licuadora junto con media cucharadita de chipotle en polvo, media cucharadita de cúrcuma, media cucharadita de ajo deshidratado en polvo, pizca de pimienta, 3 cucharadas de agua, pizca de sal de mar. Licuar. Esparcir en la plancha de horno deshidratador a 41 grados para mantener los nutrientes y enzimas y dejarlo por 3 horas de un lado y del otro. Dura hasta 1 mes.

Si no tienes Horno Deshidratador lo puedes hacer al horno, colocas papel manteca sobre una plancha para horno y esparces el contenido del wrap, lo colocas en el horno a temperatura mínima, puerta semiabierta, ir checando a medida que se vaya deshidratando de un lado, dar vuelta luego para que se cocine del otro lado, colocando también hoja de papel manteca. La idea es que no quede seco, sino que sea maleable para poder hacer el enrollado.

Otro método es secado al sol: Colocar sobre una charola plana con un trozo de bolsa o algún plástico por encima. Colocar el contenido del wrap bien esparcido. Podemos colocar un tul por encima para evitar que entren bichos. Se coloca cuando el sol esté más fuerte. Depende el clima de cada ciudad puede tardar un día o varios. Siempre mantener la higiene del alimento para que el proceso se pueda llevar de principio a fin.

Relleno: Cortar fino los ingredientes y colocar sobre el wrap ya deshidratado. enrollar y cortar por la mitad. A disfrutar ♥

Receta de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 5/1 [Link a la clase](#)

Lasagna



INGREDIENTES

- 2 zuquinis o Calabacitas
- 1 taza de tomates 🍅 crudos en cubos
- 3 cucharadas de tomates deshidratados rehidratados
- Limón 2
- 1 Taza de espinacas
- 1 ajo o una cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de almendras previamente remojadas por 6 hs y peladas
- Pizca de sal
- Opcional: otros vegetales de su elección que le quieran agregar

Para la base:

Cortar al zucchini en capas medianamente finas, puede ser a cuchillo o con una mandolina.

Para la salsa crudi:

Colocar en la licuadora los tomares deshidratados rehidratados, los tomates en cubos, 2 cucharadas de agua de mar o 1 cucharadita de sal y un chorrito de agua, 1 ajo pequeño y licuar.

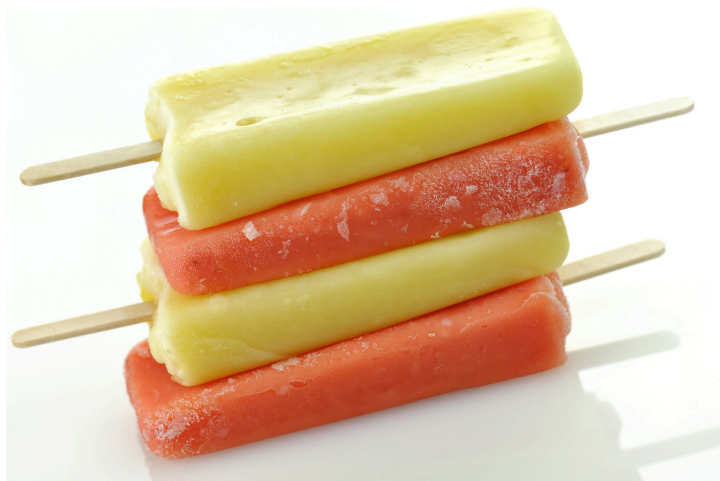
Para el requesón:

Podemos hacer la leche de almendras de la (página 91) y quedarnos con la fibra restante. Colocarla en un bowl e integrarla con una pizca de sal 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen y prensado en frío, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de ajo en polvo o medio ajo pequeño picado muy fino. Mezclar todo con una espátula.

Emplatado: Colocar una feta del zucchini y colóarle una capa del requesón, luego una capa de la salsa de tomate, colocarle hojas de espinacas encima, pueden ser enteras o cortadas en tiras. Colocar tomates cortados en rodajas, e ir haciendo capas hasta hacer 3 o 4 capas. A disfrutar de tu Lasagna crudi

Receta sacada de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 11/11 [Link](#)

Popsicles



Los helados de frutas son sorprendentemente sabrosos y las combinaciones son infinitas. Puedes hacerlos con agua o con leche vegetal, aunque las nueces o semillas no combinan muy bien con frutas. Pero fíjate como te cae.

Mango, piña.

Mango, piña, pipa.

Mango, trozos de fresas.

Mango, piña, chocolate (aceite de coco con cacao puro).

Pipa con trozos de mango o fresa.

Jugo de naranja con trozos de frutas.

Aguacate, girasol, miel.

Aguacate, pipa, miel y cacao.

Ayote, banano, canela, jengibre, nuez moscada, vainilla.

Banano, aceite de coco, cacao.

Banano, canela.

Banano, fresa.

Jugo de naranja y hojas verdes.

Pipa, cacao, pedazos de almendras.

Simplemente, se licuan las frutas elegidas y se colocan un rato en el congelador.. y a disfrutar!

14- PLATOS COCIDOS

TROFOLÓGICOS

Ensalada de alcachofas



Poner 2 alcachofas a hervir, colocar 10 tomates deshidratados a hidratarse toda la noche, al día siguiente, servirlos con las alcachofas en un plato con condimentos a gusto, aceite de oliva extravirgen prensado en frío, jugo de medio limón y un poco de perejil picado por encima.

Bolitas de papas y remolachas



Pon a hervir 1 papa grande y una remolacha, cuando esté blanda sácala del agua, deja que enfríe y con el "pisa papas" o tenedor desintégrralas hasta que queden hechas puré, puedes agregarle una cucharada de psyllium para que tomen más cuerpo. Con ese preparado ve formando tus bolitas de papa y remolacha. Presentalas en un plato con un un unas gotitas de aceite de oliva y un poco de orégano seco.

Ensalada de Lechuga, Calabacín y Apio



Coloca en un plato lechuga contada en tiras, rodajas calabacín (zucchini) hervido o al vapor, tallos de apio blanco hervidos o al vapor, zanahorias crudas ralladas.

Plato de Espárragos



Al vapor o hervidos con un poquito de aceite de oliva, una pizca de sal del himalaya, una pizca de curry y un poco de perejil picado.

Sopa de Habas y Zanahorias cocidas



Pon a hervir 1 zanahoria grande junto con 60 gramos de habas, una vez se ablanden, una vez listos colocalos en un cuenco de cerámica.

Coloca en la licuadora 1 tomate grande, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal del himalaya y orégano seco a gusto, licualo y coloca este jugo sobre tus verduras hervidas. Ya puedes disfrutar de tu sopita!

Espárragos rellenos de Tomate envueltos en Lechuga



Cocinar espárragos y hacerles una incisión en el medio, Rellenarlos con tomate disecado, previamente remojado desde la noche anterior, cortado en cubos pequeños con una pizca de sal y orégano. Envolverlos en hojas de lechuga.

Opcional: Acompañar con mayonesa de cilantro (página 86)

Ensalada de espárragos y coliflor



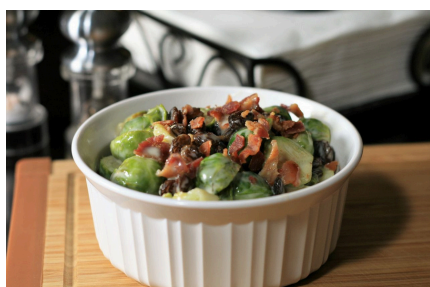
Hervir los espárragos, el coliflor y las chauchas (o judías verdes) cuando estén blandas colarlas y dejar enfriar. Cortar los espárragos y las chauchas en trozos largos, y el coliflor en pedazos medianos, agregar limón una pizca de sal y 3,4 nueces trituradas.

Habas a la Jardinera



Pon a hervir 1 zanahoria grande junto con 60 gramos de habas, una vez se ablanden, una vez listos colocalos en un cuenco de cerámica. Coloca en la licuadora 1 tomate grande, 1 cucharada de aceite de oliva, medio diente de ajo y 1 pizca de sal, del himalaya y orégano seco a gusto, licualo y coloca este jugo sobre tus verduras hervidas. Ya puedes disfrutar de tu sopita!

Ensalada de Eliminación



Dos tazas de espinacas cocidas trozadas; una taza de coles de brusela, una taza de chicharos o arvejas, una taza de apio crudo rallado. Servir con 3 tomates disecados remojados desde la noche anterior y agregar limón, aceite y una pizquita de sal si se desea

Medallones de Falso Pollo



Haz una ensalada de apio, 1/4 de cebolla blanca o morada, 1 zanahoria y 1 pimiento dulce. Pon a hervir papas y una vez listas hazlas puré, déjalo enfriar. Pon 1 cucharada y media de psyllium en 1/4 vaso de agua y deja que se infle, agrégale esto al puré y mezclarlo, agrega orégano seco y una pizca de sal. Haz con tus manos medallones de

esta mezcla, colócalas en una asadera con un poco de aceite de coco, y colocalas en el hornp a fuego medio, dejalas unos minutos hasta que se doren apenas. Y listos tus medallones.

Esta receta puede comerse los últimos días del proceso. En la semana de transición cuando ya comenzamos a salir del Detox.

Berenjenas Rellenas



Pon a hervir 1 berenjena con cáscara, una vez blanda retírala del fuego y déjala que se enfríe. Una vez que se enfrió cortar a la mitad y aguecar un poco, colocar esa pasta en la licuadora junto con 8 champiñones portobello hervidos previamente, medio diente de ajo, una pizca de aceite de oliva extravirgen prensado en frío, un chorrito de limón y una pizca de sal. Licuar

Luego colocar esa pasta resultante en las berenjenas huecas y decorar con trocitos de tomates cherry y unas hojitas de rúcula.

Tartar de Remolacha y Quinoa



Quitar la piel de una remolacha después de haberla cocido al vapor, cortarla en trozos y colocarla en la licuadora junto con un chorrito de aceite de oliva extravirgen prensado en frío y una pizca de sal, (puedes agregar especias al gusto), licua. Hierve 1 taza de quinoa y una vez lista ponla en un cuenco de vidrio o cerámica y agréga la pasta de remolacha, puedes servirla dándole una forma o rústicamente, puedes colocar un

poco de perejil picado por encima.

Se puede sustituir la quinoa por arroz yamani o por patatas hervidas, así la receta se hace un poco más pesada y llenadora para esos días que necesitamos algo más denso.

Ensalada de Brócolis y Patatas bañadas en salsa de palta



Pon a hervir un brócoli con 1 patata mediana y media cebolla colorada, una vez listos retira del fuego y deja enfriar. Sirvelo en un plato con zanahoria rallada y palta licuada con una pizca de sal y condimentos a gusto.

Elote desgranado con tomates y espárragos



Pon a hervir un elote o choclo con 1 puñado grande de espárragos, una vez listos retiralos del fuego, espera que enfrien. desgrana al elote, y colócalo en un plato junto con los espárragos cortados en trozos, sirve tu plato con unas gotas de limón, una pizca de sal del himalaya y tomates cherrys cortados en rodajas.

Hummus de Lentejas



Colocar 60 gramos de lentejas a hervir, una vez listas colócalas en la licuadora junto con 4 cucharadas de agua filtrada, medio ajo, un chorrito de limón, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva prensado en frío.

Corta varitas de zanahoria y apio y acompáñalas con tu delicioso hummus.

Esta receta puede comerse los últimos días

del proceso. En la semana de transición cuando ya comenzamos a salir del Detox

Ensalada de Repollo



pedacitos de manzana roja

Pon a hervir 1 repollo colorado cortado en tiras, una vez blando retirar del fuego y colar. Dejar enfriar, una vez enfrió colocarlo en un bowl junto con 1 cucharada de cúrcuma, 1 de ajo en polvo, 1 de orégano, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva, masajear con las manos para que todo se integre, luego servir en un plato, decorar con rodajas de tomates redondos o cherry y

Hummus de Garbanzos



oliva y unas hojitas de perjol picado

Colocar 80 gramos de Garbanzos previamente remojados de la noche anterior a hervir, una vez listos reservar un puñado de ellos para luego decorar el plato, el resto colocarlos en la licuadora junto con: 4 cucharadas de agua filtrada, medio ajo, un chorrito de limón, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva prensado en frío, licuar y servir sobre un plato, luego decorar con los garbanzos enteros que habíamos reservado, un chorrito de aceite de

Falafels



Colocar en la licuadora 2 tazas de garbanzos previamente remojadas por 8 horas y hervidas, junto con: 2 dientes de ajo, mucho cilantro fresco, mucho perejil, 1/4 cebolla, sal de mar o del himalaya a gusto. Licuar hasta obtener una masa lisa, luego formar bolitas y servirlo en el plato junto con rodajas de tomates redondos

Ensalada con arroz de Coliflor



Colocar en un Bowl 1 zanahoria cortada en cubitos, medio coliflor triturado en la licuadora, tomate cortado en cubos, un chorrito de agua de mar o una pequeña pizca de sal del himalaya, 1.5 limón y los masajear con las manos unos 5 minutos para que se ablanden y se integren los ingredientes, servir junto con champiñones

portobello hervidos al vapor

Sopa Verde de vegetales salteados



Colocar en una sartén verduras picadas finitas: Chile poblano, pimiento morrón rojo, cebolla, coliflor (cortado en pedacitos o triturada en la licuadora), calabacita, zucchini pasado por el spiralizer y colocale una pizca de sal o un chorrito de agua de mar. agrega agua y saltea, ve agregando agua de a poco, ya que se evapora rápido, mientras las verduras se van ablandando., cuando ya estén blandas, retiralas de la sartén.

Para el caldo: Licuar agua caliente con un diente de ajo y un puñado de cilantro. Para espesarlo una cucharada de tahini o anacardos o castañas de cajú remojados de la noche anterior. Mezclar las verduras salteadas, el caldo verde y revolver por unos minutos para que todos los ingredientes se integren. Y a gozar!

NO TROFOLÓGICOS

Opción 1: Dosas con Untable de Zanahorias



INGREDIENTES

Para las dosas:

- 3 tazas de arroz yamaní activados por 12 horas en agua
- 1 taza de garbanzos activados por 12 horas en agua
- ½ Taza de Kale o Hojas de Espinaca
- 3 cucharadas de aceite de oliva orgánico prensado en frío
- 2 cucharadas medianas de cúrcuma
- Media cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal rosada o marina

Preparación:

Activar 3 tazas de arroz yamaní por 12 horas en agua

Activar 1 taza de garbanzos por 12 horas en agua

Colocar en la licuadora una taza de arroz y ¼ de taza de garbanzos, 3 cucharadas de aceite de oliva, cubrir con agua 3 dedos arriba de los ingredientes sólidos, agregar una cucharada de sal, 2 cucharadas medianas de cúrcuma, ½ cucharadita de pimienta negra. Agregar media taza de hojas de kale o espinacas previamente lavadas. Y licuar todo hasta que quede una consistencia líquida.

Colocar un chorrito de aceite de oliva prensado en frío en una sartén.

Prender el fuego de la hornalla y colocarlo a fuego medio. Colocar 15 segundos la sartén al fuego para que se caliente un poco el aceite, luego colocarle 3 cucharadas de nuestra pastita. Con una cuchara darle forma circular. Irlos dando vuelta a medida que se vayan cocinando de ambos lados.

Si quiero hacer panqueques de color rosado puedo agregarle un pedacito de remolacha.

Preparación:

Activar 3 tazas de arroz yamaní por 12 horas en agua

Activar 1 taza de garbanzos por 12 horas en agua

Colocar en la licuadora una taza de arroz y $\frac{1}{4}$ de taza de garbanzos, 3 cucharadas de aceite de oliva, cubrir con agua 3 dedos arriba de los ingredientes sólidos, agregar una cucharada de sal, 2 cucharadas medianas de cúrcuma, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra. Agregar media taza de hojas de kale o espinacas previamente lavadas. Y licuar todo hasta que quede una consistencia líquida.

Colocar un chorrito de aceite de oliva prensado en frío en una sartén.

Prender el fuego de la hornalla y colocarlo a fuego medio. Colocar 15 segundos la sartén al fuego para que se caliente un poco el aceite, luego colocarle 3 cucharadas de nuestra pastita. Con una cuchara darle forma circular. Irlos dando vuelta a medida que se vayan cocinando de ambos lados.

Si quiero hacer panqueques de color rosado puedo agregarle un pedacito de remolacha.

Untable de Zanahorias



INGREDIENTES

- 3 Tazas de Zanahoria Rallada
- Media taza de semillas de girasol activadas en agua durante 12 hs
- 2 cucharaditas de jengibre fresco
- 1 ajo
- 1 limón exprimido
- 4 cucharadas de aceite de oliva orgánico prensado en frío
- 1 cucharada de sal rosada o de mar

Preparación:

Colar las semillas de girasol activadas retirando el agua.

Colocar en la licuadora las 3 tazas de zanahoria rayadas colocarle la media taza de girasol activado por encima, colocarle 1 ajo, 2 cucharaditas de jengibre fresco rayado o disecado en polvo, 4 cucharadas de aceite de oliva prensado en frío, 1 cucharada de sal rosada, 1 limón exprimido. 1 cucharadita de cúrcuma media de pimienta negra y licuar. Agregar un chorrito de agua para que la licuadora se mueva.

Emplatado:

Colocar el panqueque sobre un plato y colocar 2 cucharadas del untado por encima, esparcir con una cuchara, agregar hojas de rúcula, medio tomate cortado en cuadrados, un poco de repollo (puede ser crudo recién cortado, o podemos masajearlo previamente con limón y una pizca de sal para ablandarlo) unas hojas de cilantro. ¡Y a disfrutar!

Nuestro chef: Marcos Gutierrez

Instagram: @marcos.gabriel.gutierrez

Link

Receta sacada de la Masterclass Cocina Cocida, Grupal Alimentación Consciente 07/10. [Link](#)

HAMBURGUESA DE LENTEJAS



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas, remojar la noche anterior (sino lo remojaste cocinar más tiempo)
- ¼ de taza de zanahoria rallada fina
- ½ cebolla mediana sofrita con aceite de coco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ pimienta morrón
- 2 tomates deshidratados (si están secos hidratar nuevamente)
- 1/2 de taza de harina de linaza (moler en la licuadora las semillas en el momento para que conserve)
- Aceite de coco, unas cucharadas para saltear las verduras
- Especias: sal, pimienta, comino, pimentón, chile en polvo (si te gusta lo picante)

PREPARACIÓN:

Cocinar las lentejas por 45 minutos o más si no hay sido remojadas, se puede agregar pizca de bicarbonato de sodio. Deben quedar bien cocidas. Se pisan usando pisa papas, Como un pure pero con pedacitos aun enteros. Se sofrie la cebolla, el ajo y la zanahoria rallada finita con las especias a gusto. Se licua el pimiento con el tomate deshidratado. Se mezcla todo lo anterior con el perejil picado finito, se amasa agregando la linaza, se le va agregando de a poco hasta lograr la consistencia deseada, una pasta que puedan formar los paties, para terminar se reboza con en la harina de linaza. Se puede meter al freeze para que sostenga la forma hasta que esté listo para ir a la sarten. Poner poquito aceite de coco en la sarten (brillo) y dorar de un lado y del otro también. Para una versión aun más saludable, puedes hacerlas al horno fuerte también.

EMPLATADO (CRUDO)

- Hojas de lechuga bola o capuchina (la que es redonda y clarita, parecida al col o repollo), este va a ser nuestro reemplazo de pan
- Tomate fresco (rojo) cortado en rodajas
- Cebolla en aros finos (puedes lavarla con agua tibia para suavizar)
- Pepinillos encurtidos
- Mostaza
- Opcional: mayonesa y katsup caseras

RECETAS OPCIONALES (CRUDO)

MAYONESA

- 1 taza de nuez de la india (poner a remojar 2 horas o sino licuar más tiempo)
- 100ml de agua
- 50ml de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de limón exprimido
- ½ cucharadita de mostaza
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 diente de ajo crudo

Licuar hasta tener una consistencia cremosa, dura 5 días en el refrigerador.

KATSUP (ketchup)

- 6 tomates deshidratados
- 2 tomates frescos medianos
- 1 clavo de olor
- ½ cucharadita de vinagre
- 1 datil sin semilla
- 1 cucharada de agua (más de ser necesario hasta dar la consistencia necesaria)
- Sal a gusto

Licuar hasta tener una consistencia cremosa fluida, dura 3 días en el refrigerador.

PEPINILLOS

- Cortar rodajas finas de pepillos (pepinos pequeños)
- Agua
- Sal 2%

Opcional: Semillas de mostaza y hojas de eneldo para dar sabor

Prepara la salmuera, son 2 gramos de sal por 100ml. Hacer lo suficiente para que queden tus pepinillos completamente cubiertos en esta mezcla. Dejar en un frasco de vidrio bien lavado y tapado durante 10 días, después conservar en el refri. Dura 1 mes una vez abierto.

SOPA DE CALABAZA



INGREDIENTES

- Calabaza o zapallo (Pelada, en cubos o rallada) 1 pequeña
- 1 Manzana verde (Pelada, en cubos o rallada)
- 2 Varas de Apio (Cortado en trozos pequeños)
- 3 cm de Jengibre (Fresco, pelado, picado)
- Nueces mariposa, pecan o cajú 1 puñado
- Perejil (Picado Grueso) Al gusto
- Nuez moscada. Al gusto

- Cúrcuma (Seca molida o fresca rallada) 1/2 cdta.
- Pimienta negra (Molida) 1/8 cdta
- Sal marina o rosada. Al gusto
- Curry o canela. 1/4 cdta
- Aceite de oliva. 4 cucharadas
- Agua o leche vegetal Fría, tibia o caliente 1 litro

PREPARACIÓN

- Colocar los ingredientes en la licuadora o minipimer. ·Licuar y en caso que se quiera más liviana la preparación agregar más agua. Pudes hacerla cruda manteniendola a temperatura ambiente o calentandola un poco en una ollita y pasa a ser cocida.
- Servir, decorar y disfrutar

Receta sacada de la Masterclass Cocina cruda y cocida con Marcos Gutierrez [Link a la clase](#)

FALAFELS



INGREDIENTES

- Garbanzos (Activados en agua fría 12 hs) 300 grs
 - Zuchinni (Rallado) 200 gramos
 - 1 Cebolla (Picada)
 - 2 Ajo (Picada)
 - Perejil (Picado) al gusto
 - Cúrcuma (Seca molida o fresca rallada) 1 cucharadita
 - Pimienta negra (Molida) 1/8 cucharadita
 - Comino (Molida) 1/2 cdta
 - Sal marina o rosada al gusto
-
- Garbanzos (Activados en agua fría 12 hs) 300 grs
 - Zuchinni (Rallado) 200 gramos

- Jugo de limón. 2 cucharadas
- Aceite de oliva. 4 cucharadas
- Agua. Fría. Un chorrito

SALSA DE TAHINI PARA LOS FALAFELS

- Tahini o pasta de sésamo, la cantidad que quieras ya que es al gusto
- 2 ajos picados
- Sal marina o rosada al gusto
- Jugo de 2 limones

PREPARACIÓN

Falafels:

- Retirar del agua de activación a los garbanzos y enjuagarlos.
- Colocar en una procesadora con cuchilla en "S" o en una licuadora o en un mixer a los garbanzos y procesarlos.
- En un recipiente o bowl colocar y mezclar bien:
Los garbanzos procesados y el resto de los ingredientes.
- Luego aceitamos una fuente para horno
- Con nuestras manos formamos unas bolitas o también las podemos aplastar (estilo galletas) de 1,5 cm de espesor
- Y las horneamos de un solo lado por unos 15 a 20 minutos a fuego mediano o fuerte.

Salsa de Tahini:

Licuar o Mixear los ingredientes y listo.

Los falafels pueden colocarse sobre un taco como el de la página 71 o una hoja de lechuga o de alga nori.

Receta sacada de la Masterclass Cocina cruda y cocida con Marcos Gutierrez [Link a la clase](#)

Más Recetas Amucosas Cocidas Trofológicas

Sacadas de sacadas de:

ARNOLD EHRET - Ayuno racional Link [Acá](#)

HERBERT SHELTON - La combinación de los alimentos Link [Acá](#)

Ensalada de alcachofas:

Poner 2 alcachofas a hervir, colocar 10 tomates deshidratados a hidratarse toda la noche, al día siguiente, servirlos con las alcachofas en un plato con condimentos a gusto, aceite de oliva extravirgen prensado en frío, jugo de medio limón y un poco de perejil picado por encima.

Bolitas de papas y remolacha:

Pon a hervir 1 papa grande y una remolacha, cuando esté blanda sácala del agua, deja que enfríe y con el "pisa papas" o tenedor desintégrralas hasta que queden hechas puré, puedes agregarle una cucharada de psyllium para que tomen más cuerpo. Con ese preparado ve formando tus bolitas de papa y remolacha. Presentalas en un plato con un un unas gotitas de aceite de oliva y un poco de orégano seco.

Ensalada de Lechuga, Calabacín y Apio:

Coloca en un plato lechuga contada en tiras, rodajas calabacín (zucchini) hervido o al vapor, tallos de apio blancos hervidos o al vapor, zanahorias crudas ralladas.

Plato de espárragos

Al vapor o hervidos con un poquito de aceite de oliva, una pizca de sal del himalaya y un poco de perejil picado.

Sopa de Habas y Zanahorias Cocidas:

Pon a hervir 1 zanahoria grande junto con 60 gramos de habas, una vez se ablanden, una vez listos colocalos en un cuenco de cerámica. Coloca en la licuadora 1 tomate grande, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal del himalaya y orégano seco a gusto, licualo y coloca este jugo sobre tus verduras hervidas. Ya puedes disfrutar de tu sopita!

Espárragos rellenos de tomate, envueltos en Lechuga:

Cocinar espárragos y hacerles una incisión en el medio, Rellenarlos con tomate disecado, previamente remojado desde la noche anterior, cortado en cubos pequeños con una pizca de sal y orégano. Envolverlos en hojas de lechuga. Opcional: Acompañar con mayonesa de palta (Pág 86)

Ensalada de espárragos y coliflor:

Hervir los espárragos y córtalos en trozos. Hervir el coliflor y cortarlo en pequeños pedazos. Mézclalos en iguales proporciones. Servir sobre hojas de lechuga, con unas cuantas gotas de limón para sazonar.

Ensalada de eliminación:

Dos tazas de espinacas picadas; dos tazas de coles; una taza de guisantes frescos; una taza de apio rallado. Agregue limón y aceite.

Croquetas de falso pollo:

Haga una base de cebollas, pimientos dulces y apio. Agregue puré de zanahorias y patatas asadas. Moldeala y póngala al horno hasta que se dore.

Plato de berenjenas rellenas:

Cortarlas longitudinalmente en dos y ahuecarlas. Picar finamente champiñones, muy poco ajo, perejil y la pulpa de las berenjenas, y mezclarlo todo.

Con esta mezcla se rellenan las medias berenjenas ahuecadas, que se colocan luego en una fuente. Guisar al gratén en el horno a fuego moderado.

Se puede también cubrir con un puré natural de tomates antes de poner al horno.

Plato de remolachas al vapor:

Quitar la piel de las remolachas después de haberlas cocido al vapor, cortarlas en trozos y servir las con arroz yamani cocido al agua, colocar encima aceite de oliva virgen y perejil picado.

Se puede sustituir el arroz por patatas hervidas.

Plato de zanahorias:

Las zanahorias al vapor, servidas naturales, con perejil picado y aceite virgen son deliciosas. Pueden servirse con arroz yamani o quinoa hervido, u patatas al vapor

Zanahorias con guisantes:

Cocer juntos cebollas, zanahorias jóvenes y guisantes tiernos. Al cabo de media hora, añadir las hojas de una pequeña lechuga. Dejar a fuego lento hasta acabar la cocción.

Champiñones rellenos con cebolla:

(Esta receta se puede hacer luego de haber agregado alimentos hervidos o al vapor previamente los días anteriores). Derretir unas cebollas en aceite de oliva. Lavar champiñones grandes, quitar los tallos y mezclarlos con el puré de cebolla, después de haberlos picado finamente. Añadir sal y aceite de Oliva

Habas frescas:

Escogerlas tiernas, cocerlas al vapor y servir las calientes al natural, para acompañar cualquier hortaliza. También se pueden servir frías, mezcladas con cualquier ensalada cruda. Lo mismo vale para las judías blancas tiernas y los garbanzos tiernos.

Tipile o tabule:

Mucho perejil picadito, jugo de limón, agua de mar, brotes de quinoa germinada o quinoa cocida, tomates firmes eventualmente pelados y sin semillas, picados con un cuchillo. Zanahoria, apio, cebolla, ajo, pepino, cebollino, albahaca, picados en pedacitos, pasas puestas en remojo de agua caliente con un poco de agua de mar o sal marina. Mezclar, colocar en la nevera y comer al día siguiente

Ensalada deliciosa de repollo:

Repollo rojo y/o blanco cocido al vapor o hervido, jengibre rallado, cúrcuma rallada, ajo, jugo de limón, albahaca picada, agua de mar, aceite de coco y de oliva crudos. Echar el jugo de limón, el agua de mar sobre el repollo, el jengibre, la curcuma, las hierbas aromáticas y el ajo y empezar a masajearlos vigorosamente con las dos manos para ablandar las fibras de celulosa. Cuando los vegetales estén blandos, añadir los aceites y seguir masajeando hasta que la ensalada sea reducida en volumen y muy blanda. Pasar a un plato. ¡Buen provecho!

Carpaccio de remolacha:

Remolachas hervidas, junto con zanahorias hervidas, las remolachas cortarlas en moneditas circulares, las zanahorias cortarlas en bastones, servir las junto con jugo de limón, miel, agua de mar, aceite de coco crudo,

Falafels:

Ingredientes: garbanzo hervidos, 2 dientes de ajo, mucho cilantro fresco, mucho perejil, cebolla, pimienta negra en mayor o menor cantidad para el picante, sal de mar (excepcionalmente). Procesar todos los ingredientes en el procesador de alimentos hasta obtener una masa lisa, formar bolitas y servirlo en el plato junto con rodajas de tomates o tomates cherry.

Ensalada con Setas:

Ingredientes: Setas, Colchón de hojas verdes (un plato), Brotes de alfalfa, Salsa crudi: tomates frescos (1 taza), tomates deshidratados (2 cucharadas), ajo (1 diente), albahaca (1 puñadito), 1 chorrito de agua de mar (sino agua y sal), 1 cucharadita de miso (opcional)

Emplatat hojas y brotes, después setas tibias recién salidas del horno y la salsa arriba. A disfrutar!

Ensalada con arroz de Coliflor

Ingredientes: Setas, zanahoria cortada en cubitos, coliflor triturado en la licuadora, tomate cortado en cubos, ar un chorrito de agua de mar o una pequeña pizca de sal del himalaya, 1.5 limón. Colocas todos los ingredientes en un bowl de vidrio y los masajeas con las manos unos 5 minutos para que se ablanden.

Sopa Verde de vegetales salteados

Colocar verduras picadas finitas: Chile poblano, pimiento morrón rojo, cebolla, coliflor (cortado en pedacitos o triturada en la licuadora), calabacita, zucchini pasado por el spiralizer en una sartén y colocale una pizca de sal o un chorrito de agua de mar, agrega agua y saltea, ve agregando agua de a poco, ya que se evapora rápido, mientras las verduras se van ablandando., cuando ya estén blandas, retiralas de la sartén.

Para el caldo: Licuar agua caliente con un diente de ajo y un puñado de cilantro. Para espesarlo un poco le puse una cucharada de tahini.

Mezclar las veturdas salteadas, el caldo verde y revolver por unos minutos para que todos los ingredientes se integren. Y a gozar!

15- POSTRES (No trofológicos)

1- Mousse de chocolate



INGREDIENTES:

- Si es solo para ti con una palta alcanza, si es para varias personas puedes usar 3 o 4 y duplicar la cantidad del resto de los ingredientes
- 2 Cucharadas de cacao
- Media cucharada de vainilla
- 5 Gotas de stevia en extracto

- 3 Dátiles previamente remojados
- 2 Cucharadas del líquido que nos quedó del remojo de los dátiles

Preparación:

- 1- Colocar todos los ingredientes en la licuadora
 - 2- Colocar mi mousse en un cuenquito de vidrio o madera
- A disfrutar! 🌿

Nuestra chef: Shani

Instagram: @chandra_by_shani Link [Aqui](#)

Esta receta y la Muzarella cruda sacadas de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 08/1 [Link](#)

2- Chia pudding



INGREDIENTES:

- 3 Tazas de Leche almendras casera
- 1/2 a 3/7 de taza de chia (así queda más o menos aguado)
- Stevia líquida o miel de agave a gusto o vainilla natural
- Especies como canela, cardamomo, jengibre
- Mezclar y dejar reposar en refri/heladera 3 hs o más
- Acompañar con tu fruta favorita

3- Alfajorcito de Frutos Rojos, Pasas de Uva y Chocolate



INGREDIENTES:

- 60gr de coco rallado
 - 10 piezas de frutos rojos (Frambuesas, moras)
 - Ralladura de 1 limón/lima (Solo lo amarillo no lo blanco)
 - El jugo de medio limón/lima
 - 13 dátiles (remojados desde la noche anterior)
 - 50gr de pasas de uva (remojadas desde la noche anterior)
 - 1 cucharada de Mucílago (psyllium o chia molida/linaza molida)
 - 1 o 2 cucharadas de cacao en polvo
-
- Esencia de vainilla
 - Media tableta de chocolate amargo/ semi amargo derretida. Si no se tuviera barra chocolate: 2 cucharadas de aceite de coco con 1 cucharada de cacao en polvo
 - Opcional: flores comestibles disecadas, nibs de cacao y coco en lámina para decorar!

Preparación:

Para las tapas:

- 1- Colocar los 60 gramos de coco rallado en un bowl de vidrio preferentemente, o de plástico
- 2- Agregar los 13 dátiles remojados de la noche anterior sin hueso a la licuadora y triturarlos con 3 cucharadas de agua
- 3- Agregar 2 cucharadas de la pasta de Dátil al coco rayado
- 4- 10 Frutos rojos (a elección)
- 5- Machacar los frutos secos para integrarlos a la preparación, puede ser con un mortero o con un tenedor
- 6- 1 cucharada del mucilago elegido
- 7- Dejarlo durante unos 10 minutos en la heladera para que tome cuerpo y se endurezca un poco

Para el relleno:

- 1- Agregar a la licuadora los 50 gramos de pasas remojadas (junto con la pasta de dátiles que nos había quedado)
- 2- Una cucharadita de esencia de vainilla
- 3- 2 Cucharadas de agua
- 4- Mezclar en la licuadora
- 5- Colocar la mezcla en un bowl de vidrio o plástico
- 6- Agregar 2 cucharadas de cacao en polvo
- 7- Una pizca de sal
- 8- Dejarlo en la heladera unos 10 minutos para que tome cuerpo

Emplatado:

- 1- Agarrar dos cucharadas de la mezcla y moldearla en forma de bolita, luego colocarla en una bolsita de plástico y colocar la bolsa por encima también, así aplastamos con la mano la masa y se expande
- 2- Retirar la bolsita de arriba de la masa y con un vaso de boca mediana ir cortando nuestras tapitas para que queden en forma circular
- 3- Colocar las tapitas sobre un plato para comenzar a armar los alfajorcitos
- 4- Sacar el relleno de la heladera y colocarle la rayadura de 1 limón
- 5- Colocar 1 cucharada de relleno sobre cada cada tapita (asegurate de que te quede la otra tapita para cerrar)
- 6- Topping/ decoración: Chocolate puro derretido con 2 cucharaditas de aceite de coco a baño maría, coco en escamas, cacao nibs y flores comestibles disecadas
- 7- Dejarlos reposar durante 30 minutos en la heladera, para que se endurezca

A disfrutar!

Nuestra chef: Elenia Shirvani

Instagram: @tropical.moonsun [Link](#)

Recetas sacadas de Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 18/3 [Link](#)

4- Brownie o Cookie raw con salsa de rosa mosqueta



INGREDIENTES

Para las Brownies:

- 300 Gramos de Nueces (Sin remojar)
- 200 Gramos de azúcar mascabo
- 100 Gramos de Cacao en polvo
- 2 Cucharadas de extracto natural de vainilla
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta cayena o merkén
- 8 Cucharadas de agua
- 60 gramos de Frutos de Rosa mosqueta o Bayas de Goyi o 3 Caquis
- Una cucharada de Miel de abeja orgánica o de maple o 5 dátiles remojados de la noche anterior

Preparación:

Para los Brownies o Cookies

Colocar en la procesadora las nueces secas, luego agregar el azúcar mascabo, el cacao, el extracto de vainilla, la pizca de sal, y la pizca de picante a elección, procesar en seco. Una vez listo agregar las 8 cucharadas de agua y procesar por última vez para darle cuerpo y un poco de consistencia a la preparación, (para que ligue)

Una vez lista la mezcla formar bolitas y aplanar hasta que nos queden de 1.5 dedo de grosor, cortar en cuadrados. Presentar en un plato.

Los Brownies se pueden comer crudis o deshidratados en deshidratadora durante 15 a 21 horas a 45 grados de temperatura

Para la Salsa:

Colocar en la licuadora los frutos, la cucharada de miel, o dátiles y licuar hasta que quede una salsa.

PRESENTACIÓN

Colocar los brownies en un plato y colocar la salsa de frutos por encima. Y a disfrutar!

Nuestro Chef: Marcos Gutierrez

Instagram: @marcos.gabriel.gutierrez

[Link](#)

Recetas sacadas de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 29/4 [Link](#)

5- Barras de Limón



INGREDIENTES

Base de los cuadrados:

- 1 Taza de nueces pecán
- ¼ cucharadita de sal
- 8 dátiles sin semilla

Preparación:

Pasar por la procesadora las nueces con la sal hasta que quede consistencia de harina gruesa. Recién después agregar los dátiles descaroizados y volver a licuar hasta que quede consistencia de una pasta. Colocar en un recipiente cuadrado papel manteca y depositar esta masa, para después desmoldar con facilidad. Dejar enfriar en la heladera o refri.

Para la Crema de Limón:

- 1 Taza Nuez de la India o Castañas de cajú previamente remojados por 3 horas o secos
- ¼ de taza de agua (si están secos) o menos si ya están hidratados
- 4 cucharadas de ralladura de limón (2 se usan para la crema y las otras 2 para presentar plato)
- 1 cucharada de miel de agave
- pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/4 taza de jugo de limón (o lima / limón agrio).

Preparación:

Licuamos todos los ingredientes en alta velocidad hasta que quede con consistencia licuada cremosa. Agregamos esta crema a nuestra base y espolvoreamos por encima las 2 cucharadas restantes de ralladura de limón. Lo colocamos en el refrigerador durante 3 horas.

PRESENTACIÓN

Retirar del refri, cortar en cuadrados y aplatar.

walá!

Nuestro Chef: Steve Factor

Facebook: Steve Factor (Pure Energy Chef)

[Link](#)

Receta sacada de Masterclass Cocina Viva detox Grupal 17/6 [Link](#)

6- Trufas de Chocolate



INGREDIENTES

Trufas:

- Nuez de la india o cashews 1 taza
- 8 Dátiles
- 3/4 taza Cacao en polvo
- 1/4 taza Cacao Nibs
- 1 taza Semillas de cáñamo
- 2 cucharadas de Aceite de Coco
- 2 cucharadas de Miel de agave
- Media cucharada de Maca
- Media cucharadita de Vainilla

extracto

- 1/4 cucharadita de Sal de mar
- 1/4 taza Goji Berries (opcional)

Crema:

- 1/2 taza de Nuez de la india o cashews
- Agua 1/2 taza
- Miel de agave 1 cucharada
- Vainilla extracto 1/4 cucharadita
- Sal de mar 1/4 cucharadita

Preparación:

Para las Trufas:

Colocar las nueces de la India en la procesadora junto con una pizca de sal de mar, licuar hasta que quede un polvo, o harina de Cajú. Agregar los dátiles sin semilla, 2 cucharaditas de miel de agave, 2 cucharadas de aceite de coco, media cucharadita de extracto de vainilla, media taza de polvo de cacao crudo, procesar hasta que quede una pasta. Retirlo de la procesadora y armar circulitos, agregarle pedazos de los cacao nibs y luego formar bolitas, pasarlas por las semillas de cáñamo.

Para la Crema de Vainilla:

Colocar en la licuadora: Media taza de castañas de la India, media taza de agua, Una pizca de sal de mar, una cucharada de miel de agave, ¼ de cucharadita de extracto de vainilla.

Emplatado:

Colocar las frutas en un plato y la crema en un cuenco de vidrio, podemos ir dipeando las trufas en esta salsa deliciosa y disfrutar ☺

Esta receta fué sacada de la Masterclass Cocina Viva del Detox Gruapl 29/7 [Link](#)

7- MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES



- Aguacate o palta (1)
- Dátiles (2)
- Cacao en polvo crudo y sin azúcar (2 cucharadas)
- Miel de agave o endulzante natural
- Aceite de Coco
- Gel de musgo de irlanda (½ cucharada) se puede omitir sino lo tienes
- Vainilla
- Sal de mar
- Nuez o pecanas en pedacitos para decorar

Colocar en la licuadora un aguacate mediano junto con 2 dátiles sin su semilla, una cucharada de miel de agave y una cucharada de aceite de coco, 2 cucharadas de polvo de cacao sin azúcar, media cucharada de gel de musgo de irlanda, pizca de sal de mar. Mixear.

Colocar la preparación en un cuenco y decorar con pedacitos de nueces.

Comparte con tus amigos y familiares esta delicia crudi ♥

Nuestro Chef: Steve Factor Facebook: Steve Factor (Pure Energy Chef) [Link](#). Esta receta está sacada de la Masterclass Cocina Viva del Detox Grupal 02/9 [Link](#)

8- Tarta Cruda de Nueces y Manzanas



- de vaina) no imitación artificial
- 1 pizca de Sal rosada o de mar

INGREDIENTES

- 1 taza de pasas de uva
- 2 tazas de Nueces
- 1 cucharada de aceite de coco orgánico prensado en frío
- 5 Manzanas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de maca
- 1 cucharada de polen
- ½ taza de arándanos rojos
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de extracto de vainilla (natural

Preparación:

Colocar en la procesadora 1 taza de pasas de uva y 2 de nueces, 1 cucharada de aceite de coco prensado en frío, triturar. Colocar la preparación sobre una tartera pequeña y aplastar con una cuchara hasta que quede una superficie uniforme.

Colocar las manzanas peladas y cortadas en la procesadora hasta que quede hecho una papilla, colar el jugo de la manzana con una maya para quedarnos solo con la pulpa. Colocarlo en un bowl y agregarle la cúrcuma, el extracto de vainilla, la maca, el polen, los arándanos rojos, 1 cucharada de jugo de limón exprimido, pizca de sal rosada o sal marina.

Receta sacada de la Masterclass Cocina Cocida, Grupal Alimentación Consciente 07/10. [Link](#)

9- Key Lime Pie



INGREDIENTES

Un gusto saludable no trológico. Rinde 8 porciones. Se puede congelar y guardar. Si quieren hacer la mitad, dividir todo por 2.

Base de la tarta:

- 1.5 tazas de pecanas
- 1 taza de dátiles
- 1/4 de taza de coco rallado (sin azúcar)
- 1/2 cucharadita de sal

Relleno:

- 5 aguacates o paltas
- 1/2 taza de miel de agave
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de jugo de limón (o lima, el verde pequeño)
- 2 cucharadas de la ralladura de este mismo limón
- 1/2 cucharadita de sal de mar

Crema:

- 1/2 taza de nuez de la india/Anacardos/Cashews
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 cucharada de miel de Agave
- 1/2 de cucharadita de sal de mar

Preparación:

Para la base:

Poner en la procesadora y una pizca de sal y 1.5 tazas de pecanas, pulsar varias veces hasta que se trituren las pecanas. Descarozar los dátiles y agregarlos a la procesadora, agregar 2 cucharadas de aceite de coco y procesar. Agregar esta pastita resultante en un molde pequeño que pueda desmontarse, sino en un cuenco pequeño con papel encerado.

Para el relleno:

Colocar los 5 aguacates en la procesadora, agregar el agave, el aceite de coco, el limón, la sal y la ralladura. Procesar hasta que todo esté integrado y cremoso. Colocar sobre la base.

Para la crema topping:

Colocar en la licuadora las nueces de la india/Anacardos/Cashews (previamente remojados por 8 hs), el agua, el extracto natural de vainilla, la miel de Agave y la cucharadita de sal de mar. Licuar hasta formar una crema. Colocarla sobre el relleno.

Colocar el postre en el refri por 3 horas. ¡Luego estará lista para disfrutar!

10- PEQUEÑO SHIGGITYGOO

INGREDIENTES



- Mantequilla de almendras 2 cucharadas
- Pecanas 2 cucharadas
- Semillas de cáñamo 1 cucharada
- Dátiles 4
- Néctar de agave 1/4 de cucharadita
- Extracto de vainilla 1/8 de cucharadita
- Sal marina 1/8 de cucharadita

Colocar en un cuenco pequeño las 2 cucharadas de mantequilla, los 4 dátiles cortados en rebanadas, una pizca de sal, un chorrito de vainilla, una cucharadita de miel de agave, y la nuez pecana picada en pedacitos y la cucharada de semillas de cáñamo. Mezclar.

Receta sacada de Masterclass Cocina Viva Detox Grupal 10/2 [Link](#)

II- DÁTILES RELLENOS



INGREDIENTES

- 4 dátiles
- Nuez o almendra en mitades
- Mantequilla de cacahuete / maní, almendras u otra nuez
- Cacao nibs
- Miel de agave o endulzantes natural
- Vainilla unas gotitas
- Sal de mar

Cortar el dátil a la mitad, sacarle la semilla colocar la mantequilla de almendras casera, colocarle una nuez pecana y cacao nibs, una gota de vainilla natural (no sintética), una gota de miel de agave y por último unos pocos granitos de sal de mar por encima.

Mantequilla de almendras: Se ponen a remojar por 8 hs almendras, se le saca la piel y se coloca a licuar con un chorrito de agua de mar y agave.

A disfrutar!

Receta sacada de la Masterclass Raw Cuisine Detox Grupal 23/6 Link a la Masterclass

12- CHEESECAKE DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 18 a 20 dátiles
- Almendras crudas 1 taza
- Avena en hojuelas 1 taza
- Nuez de la India 250gr en remojo o (almendras peladas)
- Calabaza de castilla cocida preferentemente 250gr
- Aceite de coco 1/4 taza
- Especies en polvo: canela, jengibre, nuez moscada, clavo

Almendra laminada para decorar

Para la Base: Colocar la avena junto con las almendras en la licuadora, triturar hasta que quede bien triturado como una harina, luego ir colocando los dátiles de a poco, de a 5 /6 piezas y volver a licuar, hasta completar los 15 dátiles. Quedará una masa homogénea. Colocar esta masa en un molde de preferencia desmontable y aplastar con una cuchara para dar forma a la base.

Relleno: Colocar la nuez de la india previamente remojada, la calabaza, el aceite de coco y las especias y licuar.

Emplatado: Colocar nuestra crema de nuez de la india y calabaza sobre la base. Almendra laminada para decorar. Colocar 2 hs en el refri.

A disfrutar!

Receta sacada de la Masterclass Cocina Consciente Especial Otoño [Link a la Masterclass](#)

13- TARTA DE PONCHE



INGREDIENTES

- Avena pulverizada 1 taza
- Aceite de coco 2 cucharadas
- Agua 2 cucharadas
- 1 a 2 plátano maduro
- 2 manzanas peladas cortadas en cubitos
- 5 tejocote cocidos y pelados cortados en cubitos
- 5 guayabas sin centros (se le quitan las semillas) cortadas en cubitos
- Piloncillo al gusto o miel de agave
- Ralladura de naranja
- Canela en polvo o en rama

Relleno: Colocar en una ollita mediana la manzana y la guayaba, la canela, la miel de piloncillo y la ralladura de naranja junto con 50 ml de agua. Ponerlo en fuego bajo e ir revolviendo hasta que se diluya el piloncillo y quede una mezcla consistente. Tiempo estimado 25 minutos.

Base: Colocar la banana en un bowl y machacarla con un tenedor hasta que quede triturada, colocarle la avena, 1 cucharada de canela en polvo, el aceite de coco y el agua. Y mezclar. Colocar en una fuente para horno con papel manteca y llevar al horno por 15 minutos a 120 grados. Retirar del horno y dejar enfriar

Emplatado: Colocar nuestro relleno sobre la base y listo para disfrutar!

Receta sacada de la Masterclass Cocina Consciente Especial Otoño [Link a la Masterclass](#)

14- MUFFINS DE MANZANA



INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas
- 2cds de arándanos deshidratados naturales
- 1/2 cada chia remojada
- 1/2 taza de almendras crudas y secas
- 1/4taza de aceite de coco
- 1 manzana rallada
- 1 cdita Bicarbonato de sodio
- 1 cita vinagre de manzana
- 1 taza de leche vegetal o agua
- 1 manzana en cubitos para decorar

Colocar en un bowl la avena molida y media taza de almendras molidas y mezclar, agragar la manzana rrallada, agragar los arándanos, el aceite de coco, la chía remojada, canela, la taza de agua o leche vegetal. Por último el bicarbonato de sodio y el vinagre. Es último ayuda a que leude. Colocar en un molde para muffin y decorar con pedazos de manzana. Llevar al horno durante 25 minutos a 180 grados. Al estar listos retirar del horno, dejar enfriar y listos para disfrutar!

Receta sacada de la Masterclass Cocina Consciente Especial Otoño [Link a la Masterclass](#)

14- MUFFINS CRUDOS DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

- Pétalos de 2 flores de cempasucitl
- 2 taza de zanahoria rallada
- 2 cds coco aceite
- 1 taza almendras crudas o cacahuates dorados o tostados
- 8a10 dátiles
- Canela en polvo
- 1 taza avena

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y triturar hasta que quede bien procesado. Colocar en moldes de muffins y colocar 2 hs en el refrigerador. Se pueden decorar con almendras fileteadas.

Receta sacada de la Masterclass Cocina Consciente Especial Otoño [Link a la Masterclass](#)

15- BETÚN DE NUEZ Y MANDARINA

INGREDIENTES

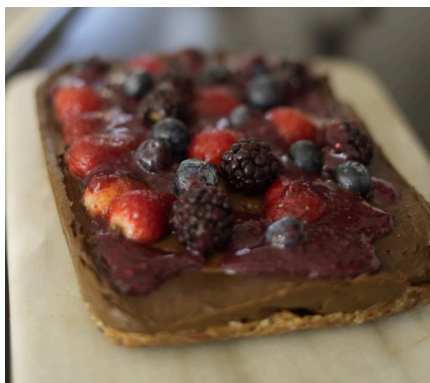


- Nuez pecana 1/2 taza
- Jugo de mandarina 2pz grandes

Colocar las nueces y el jugo de la mandarina en la licuadora. Licuar hasta que quede una pasta homogénea.

Receta sacada de la Masterclass Cocina Consciente Especial Otoño [Link a la Masterclass](#)

16- TARTA DE MOUSSE DE CHOCOLATE CON FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES

(rinde 4 porciones)

Base de tarta

- 1 tazas de pecanas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 3/4 taza de dátiles
- 1/4 de taza de coco rallado (sin azúcar)
- 1/2 cucharadita de sal

Mousse de Chocolate

- 2 paltas o aguacates grandes
- 1 cucharada de aceite de coco
- 4 Cucharadas de cacao
- Media cucharadita de vainilla
- 5 Gotas de stevia en extracto
- 2 cucharadas de miel de agav
- 1 pizca de sal

Salsa de frutos Rojos

- 2 taza de frutos rojos
- 1 cucharada de semillas de chia
- 4 cucharadas de miel de agave

Para la Base

Colocar los ingredientes en la procesadora (o licuadora a velocidad baja) y pulsar varias veces hasta que quede todo integrado. Para y mezclar con espátula las veces que sea necesario. Poner en un molde con papel encerado. Enfriar 2hs.

Para el Mousse

Licuar todos los ingredientes juntos hasta que quede bien cremoso y sin grumos, poner a refrigerar 2hs, apartar

Para la Salsa de frutos Rojos

Licuar 1 taza de frutos rojos, 4 cucharadas de miel de agave, vertir en un recipiente e integrar 1 cucharada de semillas de chia, dejar reposar 2 hs. La otra taza de frutos rojos se sirve entera encima de decoración

Armado, colocar sobre la base de la tarta, el mousse de chocolate, dejar enfriar 2hs más. Al momento de servir, verter la salsa de frutos rojos y la fruta entera.

16- GERMINADOS Y ACTIVACIÓN



Podemos incluir germinados, sobre todo si somos personas delgadas que no queremos bajar más de peso. Esto baja un poco en nivel de detox y no es muy recomendable para las personas que tengan problemas de riñones, ya que son proteínas y si ya hay exceso no queremos sumar más exceso de proteínas para sobrecargarlos aún más.

Germinación vs Activación

La activación de una semilla o nuez es cuando entra en contacto con el agua entiendo que está volviendo a la vida, empieza a deshacerse de sus antinutrientes protectores y sus propiedades nutritivas se multiplican exponencialmente. Ahora vuelves a estar vivos y latentes. Este es el paso previo a la germinación.

Cuando hablamos de germinados nos referimos a brotes que provienen de diferentes semillas, granos o leguminosas. La germinación surge por la acción que la humedad, el calor y el aire tienen en este tipo de alimentos. Al ser sometidos a esta acción, en las condiciones adecuadas, surgen brotes en forma de pequeñas plantas.

Durante el Detox vamos a usar semillas y nueces activadas y ya en transición podemos incluir germinados.

Tiempos de activación

Tipo de Alimento	Tiempo de remojo
Almendras	8 a 12 hrs
Avellanas	8 hrs
Nuez de la India	3 hrs
Nuez pecana	5 hrs
Semillas de Calabaza	6 hrs
Semillas de girasol	2 hrs
Ajonjolí	8 hrs
Arroz	8 hrs
Cacahuete	8 hrs
Frijol	8 hrs
Garbanzo	12 hrs
Lenteja	8 hrs
Quinoa	3 hrs
Linaza	7 hrs
Pistaches	No requiere activación
Piñones	No requiere activación

Tiempos de germinados

Estarán listos cuando salga una “colita blanca” (raíz) de 1 o 2 cm de largo.

De 3 a 4 días:

- Alfalfa
- Quinoa
- Girasol
- Calabaza
- Arroz Yamaní /Integral
- Lentejas
- Garbanzos
- Frijol/Judías

De 6-8 días

Semillas de Fenogreco

Proceso de germinación

En un tarro de vidrio se pone 3 cucharadas soperas del que hayas elegido (1 tipo por germinación), cambiar el agua de 2 veces al día. Dejar en un lugar donde no le de luz directa, inclinado boca abajo (45 grados) para que pueda escurrirse. Una vez listos le sale la colita, ya los puedo lavar y escurrir para retirar la humedad, incluso secar con una tela y guardar en un taper en la heladera/refri.



Opción 1 - Leche de Almendras

Dejar remojando toda la noche 1 taza de almendras secas. Al día siguiente pelarlas. Colocar las almendras en la licuadora y rellenar con 1 litro de agua potable. Licuar, colar la pulpa y listo! Dura 2 días en la heladera. Opcional: Se le puede agregar dátiles remojados desde la noche anterior al licuar o miel de maple o agave, con extracto de vainilla.



Opción 2 - Flan de leche de almendras

Disuelve 1 cucharada de agar-agar en dos cucharadas de agua caliente. Coloca tu leche de almendras en un vaso o recipiente pequeño y agregale el agar - agar disuelto. Espera a que se enfrie y coloca en el refri durante 1 hora. Listo! Opcional: Miel de agave o endulzante natural

17- ADICIONALES/TOPPINGS

TROFOLÓGICOS

1- Salsa cruda

2 tomates, chiles secos o frescos o ají molido, 1 ajo, 2 cucharadas de cilantro, sal, pimienta y paprika ahumada. Opcional unas gotas de aceite de oliva extra virgen. Se licua todo con agua en velocidad alta, hasta que quede cremoso.

2- Rawmesan o queso rallado crudi

4 cucharadas de Semillas de Girasol, se pasa por el molinillo de café o procesadora. Si usas la licuadora son más cantidades en las mismas proporciones. 1/2 cucharadita de Sal Marina, 1 cucharadita de Cúrcuma, Pizca de ají molido o chile triturado (si te gusta picante, sino lo dejas fuera), algas u otras especias, se puede ir probando a gusto individual. Esto se hace todo en seco sin agua. Se puede guardar en un frasco por más de una semana.

3- Queso cremoso crudi



8 cucharadas de alguno de estos: semillas de Girasol, o almendras o cajú/anacardos previamente activadas (8hs+) y peladas las almendra. 1 cucharada de agua, 1/2 cucharadita de Sal Marina, ½ diente de ajo, 1 pizca de cúrcuma, jugo de ½ o un limón. Sal o agua de mar y pimienta. Opcional: nuez moscada.

4- Mayonesa de Palta y Ajo



Igual que el queso de arriba, pero se coloca más agua, 4/5 cucharadas, hasta que alcance la consistencia y una cucharada de aceite de oliva extra virgen.

Mayonesa de palta o aguacate

½ Palta, sal, limón y pimienta, ¼ de taza de agua, se licua todo y se pone en un frasco. Dura 1 día ya que se oxida.

5- Mayonesa de Cilantro



INGREDIENTES:

Agua de mar (100 ml)
Almendras secas (50 g), se remojan un día antes hasta que estén activadas (le sale una colita) y se pelan
1 Diente de ajo
1 Puñado de Cilantro (sólo hoja sin tallos)
1.5 Limones exprimidos, solo su jugo
Pizca de pimienta a gusto
1/3 jalapeño, opcional si te gusta picante

Licuar todo el velocidad alta y guardar en un fracaso o botella de vidrio. Tiene consistencia cremosa pero se puede ajustar la cantidad de agua. Dura 3/4 días en la heladera.

Alternativas: si no consigues cilantro, se puede hacer con otras hierbas como perejil o albahaca.

NO TROFOLÓGICOS

1- Muzzarella Cruda O Queso de untar



Ingredientes:

- 1 Taza de nueces (A elección: Almendras, nueces de la India, nueces de pecan, pistacho etc)
- 3/4 Taza de agua
- 1/4 Cucharada de miso blanco
- 1/4 Cucharada de cebolla en polvo
- 1/4 Cucharada de ajo en polvo
- Sal del himalaya a gusto o una cucharadita de agua de mar
- 1/2 Cucharada de levadura nutricional
- Jugo de 1/2 Limón

Preparación:

- 1- Poner la noche anterior al día de la preparación en un bowl de vidrio la taza de nueces, y colocar agua hasta que queden bien sumergidas
- 2- Colarlas al día siguiente (Verás que duplicaron su tamaño)
- 3- Colocar las nueces en la licuadora y agregar media taza de agua, o 3/4 taza
- 4- Colocar sobre una olla mediana una manta y comenzar a verter el líquido que nos quedó en la licuadora.
Procurar que se escurra el agua, pero que toda la pasta quede en la manta (esa pasta será la base de nuestro queso) 🙌
- 5- Escurrimos bien hasta que no salga más agua y nos quede solo la pasta dentro de la manta
- 6- Poner la pasta en un bowl y agregar:
 - 1/4 de cucharada de miso blanco media cuchara
 - 1/4 de Cebolla en polvo, 1/4 de ajo
 - Sal a gusto o una cucharada de agua de mar
 - Media cucharada de levadura nutricional
 - Jugo de medio limón (Esto le dará el sabor ácido tan característico del queso muzarella o del queso untable)

7- Mezclamos con una cuchara para que todos los ingredientes se integren bien

8- Podés servirlo en un bowl más pequeño y decorarlo con una hojita de menta 🌿

Y listo!

Ya puedes disfrutar de tu delicioso queso untable 🌿🌿

2- Queso Mozzarella

Ingredientes:

Los mismos que el queso de untar +

- 2 cucharadas de psyllium en polvo
- Medio vaso de agua
- 1 Cucharada de aceite de oliva

Preparación:

La misma que el queso untable, solo que el final es distinto.

1- Colocar 2 Cucharadas de psyllium polvo en un bowl de vidrio junto con medio vaso de agua y revolvemos. (La idea es que se hinche y se arme una pasta, con consistencia gelatinosa)

2- Poner en la licuadora esa pasta de psyllium junto con el queso untable, licuar hasta que se integren ambas preparaciones

3- Colocar en un recipiente de vidrio 1 cucharadita de aceite de oliva y esparcirlo con la mano por todo el recipiente

4- Colocar en el recipiente la pasta de la licuadora y darle forma redonda de queso con la mano

5- Colocar en un plato limpio y ponerlo en la heladera 3/4 hs

6- Pasadas las 3/4 horas retirarlo de la heladera

Y listo!

Ya puedes disfrutar de tu delicioso queso mozzarella

Se puede comer con palitos de zanahoria, tomates cortados en rodajas, taquitos de lechuga y otras delicias crudas que se te ocurran 🌿

3- Dip de Semillas de Girasol



INGREDIENTES:

Para la salsa:

- 200 g de semillas de Girasol
- 2 manzanas pequeñas peladas y cortadas en trozos
- 1 Chorrito de aceite de oliva
- 1 diente de Ajo
- 2 Limones exprimidos
- 1 Cucharada y media de levadura nutricional

- 1 Taza de Agua
- Sal

Para acompañar la salsa:

- Bastones de pepino
- Bastones de zanahoria
- Cualquier otra verdura de tu preferencia

Preparación::

Para la salsa:

- 1- Agregar las semillas de girasol a la licuadora junto con la taza de agua
- 2- Exprimir los 2 limones y agregar el jugo a la licuadora
- 3- Agregar las dos manzanas previamente peladas y cortadas en trozos
- 4- Agregar la cucharada y media de levadura nutricional y el chorrito de aceite de oliva
- 5- Agregar sal a gusto
- 6- Licuar todo
- 7- Colocar la pasta resultante en un bowl de vidrio y colocarlo en el refrigerador durante 20 minutos

Para acompañar la salsa:

- 1- Pelar 1 zanahoria y cortarla en "bastoncitos"
- 2- Pelar 1 pepino y cortarlo en "bastoncitos"
- 3- Algún otro vegetal que te guste

Pasados los 20 minutos de refrigeración de la salsa servila en tu mesa junto con los bastoncitos y ¡listo! a disfrutar

4- Queso a las Finas Hierbas

INGREDIENTES

- 125 gramos de semillas de calabaza crudas remojadas (2 hs)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de sal marina integral
- Zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)



1/2 diente de ajo (sin pelar)

- 100 ml de agua
- Especias: Pizca de pimienta cayena, semillas de cilantro, comino, orégano seco, paprika
- Hierbas frescas: cilantro, perejil, cebollín, hierbabuena, albahaca (algunos o mezcla) 4 cucharadas en total

PREPARACIÓN

Licuar y mezclar todo hasta que quede consistencia cremosa en alta velocidad. Opcionalmente puede agregar 1 cucharada de agar agar si quieres que quede con consistencia más firme. Por último picar a mano bien finitas las hierbas e incorporar a la preparación.

5-Salsa Oro Verde

Puedes usarlo para tus ensaladas, wrap y sopas crudis.

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de semillas de calabaza
- 4 cucharadas de hemp o cañamo (sino puedo usar nuez de la india o cashwes)
- 8 cucharas de agua
- 4 cucharas de aceite de oliva
- 1 jugo de limón
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta negra
- 2 cucharas de cilantro (u otro hierba de tu elección)
- 1 cucharadita de Mostaza amarilla
- Sal a gusto



PREPARACIÓN

Licuar todo hasta que quede consistencia cremosa líquida, guardar en un frasco de vidrio, servir para salsear preparaciones.

EJEMPLO DE ENSALADA SIMPLE

Hojas verdes, jitomate en cubos, rodajas de pepino, tiras de pimiento y cubos de aguacate y servir con abundante aderezo

17- Reemplazos Saludables

En esta sección queremos presentarte algunos reemplazos saludables, ya sea para cambiar hábitos un poco dañinos a hábitos saludables o para usar de rescate en momentos de mucha ansiedad, antojos, hambre emocional o hambre por parásitos mientras estás en tu protocolo de desparasitación (si acá se ponen un poco demandantes) su último manotazo de ahogado antes de salir del cuerpo.

YERBA MATE

La yerba mate, muy consumida sobre todo en Argentina, es una poderosa hierba muy estimulante del sistema nervioso central. Altera a las glándulas suprarrenales, encargadas de liberar cortisol y adrenalina. Lo cual, junto con otros hábitos alteradores, a la larga termina generando problemas crónicos en estas glándulas. Sobre todo si tienes ansiedad te recomiendo que suspendas su uso. Si lo usas como estimulante con el tiempo de limpiar y alcalinizar tu cuerpo la energía volverá.

Reemplazo:

Manzanilla, boldo, cola de caballo, diente de león.

Video Ilustrativo: [Acá](#)

CAFÉ

El café es un estimulante artificial, alterador del sistema nervioso central y las glándulas suprarrenales.

- Reemplazar por café de higos

SALADO

La sal de mesa tiene yodo y flúor, es mejor evitar y si vas a consumir sal es mejor que sea en cantidades reducidas, sea Sal de Mar o del Himalaya. Si quieres leer sobre el por qué no es saludable [Acá](#)

Reemplazo:

- Agua de Mar. Es agua extraída de profundidades del mar con un garrafón y filtrada. Beneficios en la salud: Ayuda a combatir problemas respiratorios, cura enfermedades de la piel como la psoriasis y cicatriza heridas, calma los dolores procedentes del reuma, artrosis y artritis, reduce el estrés y la ansiedad, nos remineraliza. Puedes agregarla a tus platos cocidos o crudos. Puedes conseguirla en Mercado Libre.
- Algas marinas que contienen sabor salado natural
- Pencas de apio en tu ensalada
- Jugo de apio

DULCE



Tanto el azúcar refinada como sus derivados (medialunas, tortas, etc) son alimentos súper ácidos, el azúcar tiene un efecto como la droga en el cerebro, por eso es tan adictiva y difícil de dejar. Ya que al consumirla libera dopamina (placer y relajación) en el cerebro y la segregación de esta sustancia es la que conduce al descontrol y la adicción al producto que la contiene.

Reemplazos:

- Dátiles
- Miel de Agave (bajo índice glucémico)
- Licuado de 3 bananas/ 300 ml de agua filtrada/ 4 dátiles y 1 cucharada sopera de algarroba.
- Frutas dulces
- Recetas vivas dulces de este Recetario: Trofológicas en Detox, No Trofológicas fuera de detox

CEREALES Harinas Refinadas/ Harinas con Gluten /Avena



El gluten es una proteína compuesta que funciona como adhesivo y que aglutina. Lo encontramos en una pizza, hasta en productos de belleza como un shampoo.

ALIMENTOS CON GLUTEN:

Trigo, Avena (por contaminación, ya que los cultivos de avena están pegados a los de trigo generalmente), Cebada y Centeno.

¿A QUIENES AFECTA?

1- ALÉRGICOS al gluten o a alguna de las 12 distintas unidades más pequeñas que conforman la gliadina. Cualquiera de éstas puede detonar una reacción de sensibilidad e inflamación.

2- CELIAQUÍA: Tener intolerancia al gluten NO es lo mismo que ser CELÍACO, la celiacía es una manifestación extrema de la intolerancia al gluten y causa daño específico en el intestino delgado.

3- INTOLERANCIA (todos nosotros): En este grupo están todos los seres humanos, nuestro cuerpo no está diseñado para recibir grandes cantidades como las que tienen hoy los cereales y granos (genéticamente modificados para ser “esponjosos”)

¿CÓMO NOS AFECTA?

Al ser pegajoso, no se rompe de manera adecuada en nuestra boca, y no se mezcla con las primeras enzimas necesarias en donde comienza la digestión. Así llega a los intestinos volviéndose cómo un CHICLE del cual se pegan los parásitos y hongos.

El gluten genera INFLAMACIÓN, en un intento de controlar el daño mediante una reacción inflamatoria, esto genera sustancias químicas dañinas para el cuerpo, y es la piedra angular de muchos trastornos neurológicos.

SÍNTOMAS ASOCIADOS:

- Mala absorción de los alimentos.
- Migrañas
- Niebla cerebral
- Trastornos AUTOINMUNES (Tiroides, lupus, Artritis, etc)
- Trastornos digestivos (gases, hinchazón, diarrea, estreñimiento, cólicos, etc)
- Trastornos neurológicos (demencia, Alzheimer, esquizofrenia, etc)
- Depresión
- Enfermedades recurrentes

REEMPLAZOS SIN GLUTEN:

- Harina de Quinoa
- Harina de Trigo Sarraceno (no es trigo y no tiene gluten)
- Harina de harina de Arroz (ligeramente mucosa)
- Harina de Lentejas
- Harina de Garbanzos
- Harina de Almendras
- Harina de Coco
- Harina de Sorgo
- Harina de Maíz

RECETAS:

- **Pan de Quinoa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=llWDiOfdcuI>

- **Pan de Harina de Trigo sarraceno**

(no tiene gluten), también podemos reemplazarlo por harina de garbanzos (Corroborar que sea 100 % garbanzos y no mezclada con harina refinada) con Psyllium

<https://www.youtube.com/watch?v=o8d8MIQl86g&t=293s>

- **Pan de Harina de Arroz**

<https://www.youtube.com/watch?v=MDhnpByrWB4>

- **Pan de Lentejas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=S4ZwiNGQuKM>

- **Pan de Harina de Almendras:**

https://www.youtube.com/watch?v=ACN_G592b7A

- **Pan de Harina de Coco:**

https://www.youtube.com/watch?v=_06vptACDJQ

LECHE DE VACA



A la edad de 3 años el humano comienza a perder ampliamente la enzima lactasa que es la encargada de digerir la lactosa de la leche, por lo cual al consumirla se vuelve difícil de digerir. Esto explicaría por qué deberíamos dejar de lactar a esa edad. La leche de vaca tiene un pH ácido al ingresar al cuerpo, que no coincide con el pH tirando a alcalino del cuerpo, lo cual despierta una respuesta del sistema inmune (inflamación y mucosidad) para defenderse contra esos ácidos agresivos. A su vez la leche de vaca contiene restos de pus y sangre ("en medidas aceptables por bromatología"), antibióticos y hormonas lo cual desequilibra nuestros ciclos hormonales. Esto aplica para la leche o sus derivados, quesos, yogurt y otros productos que contengan animal.

Reemplazos: s vegetales

Beneficios:

- Nos aportan alto contenido en vitamina B, fibra, proteínas, grasas
- Nos aportan sodio, potasio, calcio y hierro
- Al estar libres de lactosa (una enzima indigerible a partir de los 3 años de edad), nos ayudan a mejorar las digestiones
- Al ser artesanales no tienen conservantes, ni colorantes, ni perfumantes ni químicos agregados, que no son asimilables por el cuerpo y luego debe hacer un esfuerzo para eliminarlos.

Acá algunos ejemplos:

MASTERCLASS REEMPLAZO DE LÁCTEOS

• Leche de almendras

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 100 gr de almendras crudas, (previamente remojadas la noche anterior), con o sin piel + 1 litro de agua fría potable
2. Triturarlas en la licuadora con el agua hasta que se hayan triturado por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra de la almendra
4. Aprieta bien para que salga todo el líquido, y pon la resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de sésamo**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 100 g de sésamo crudo, (previamente remojado desde la noche anterior), + 1 litro de agua fría potable
2. Triturarlo con el agua hasta que se hayan triturado por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra del sésamo
4. Aprieta bien para que salga todo el líquido, y pon la resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de alpiste (para consumo humano)**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 4 cucharadas de alpiste crudo, (previamente remojado desde la noche anterior), + 1 litro de agua fría potable
2. Triturarlo con el agua hasta que se hayan triturado por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra del alpiste
4. Aprieta bien para que salga todo el líquido, y pon la resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de arroz**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 100 gramos de arroz integral (o de cualquier otro tipo) cocinado previamente + 1 litro de agua fría
2. Triturarlo con el agua hasta que se hayan triturado por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la pasta del arroz
4. Aprieta bien para que salga todo el líquido, y pon la resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de espelta**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 100 gramos de semillas de espelta (previamente remojadas desde la noche anterior) + 1 litro de agua fría potable
2. Triturarlas con el agua hasta que se hayan triturado por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra de la espelta
4. Aprieta bien para que salga todo el líquido, y pon la leche resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de coco**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 250 gramos de coco rallado seco sin azúcar 1 litro de agua
Opcional: Vainilla, canela y pizca de sal
2. Cuela con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra del coco Aprieta bien para que salga todo el liquido, y pon la leche resultante en una botella de vidrio en la nevera, dura 2 días.

- **Leche de nuez de la india**

Preparación:

1. Colocar en la licuadora 100 g de nuez de la india, (previamente remojado desde la noche anterior), + 1 litro de agua fría potable
2. Triturarlas en el agua por completo
3. Cuela la mezcla con una malla o gasa, sin dejar escapar la fibra de la nuez
4. Aprieta bien para que salga todo el liquido, y pon la leche resultante en una botella en la nevera, dura 2-3 días

- **Leche de Semillas de Calabaza**

- Alto en zinc apoya fortalecer el sistema inmune y que ayuda a regular el funcionamiento de la tiroides
- Apoya el aparato digestivo. Desparasitación suave y amable con el cuerpo
- Es Antioxidante, cuida el aparato urinario y los riñones

INGREDIENTES

- 8 cucharadas de semillas de calabaza (80 g)
- 4 vasos de agua (1000 ml)
- 1 pizca de sal
- Una cucharada de miel de agave
- ½ cucharadita de canela y/o esencia de vainilla (2 g)

PREPARACIÓN

Licuar en alta velocidad y conservar hasta dos días en refrigerador en envase de vidrio. Es un excelente snack que puede reemplazar la cena o acompañar de dulces crudi o agregar semillas de chía y hacer un pudding.



QUESO DE LECHE DE VACA



La clave está en la caseína, una proteína de la leche que durante la digestión, libera una sustancia denominada casomorfina, de efecto opiode, que produce adicción. La presencia de caseína en leche es minúscula, pero no así en el queso para cuya elaboración se puede llegar a necesitar hasta 10 veces su peso en leche. Por este motivo al momento de querer dejar el queso se vuelve tan difícil y podemos tener recaídas.

SUSTITUTOS SALUDABLES Y NO ADICTIVOS

RECETA QUESO UNTABLE CREMOSO CRUDI

Coloca en la licuadora 8 cucharadas de alguno de estos, (1 sola especie): Semillas de Girasol, o almendras (pelarlas) o cajú/anacardos previamente activadas (8hs+) 1 cucharada de agua, 1/2 cucharadita de Sal Marina, 1/2 diente de ajo, 1 pizca de cúrcuma, jugo de 1/2 o un limón. Sal o agua de mar y pimienta. Opcional: nuez moscada, licúa y coloca la pasta restante en un cuenco. ¡Listo para dippear/untar!

RECETA QUESO MOZZARELLA

Ingredientes:

- 1 Taza de nueces (A elección: Almendras, nueces de la India, nueces de pecan, pistacho, etc)
- 3/4 Taza de agua
- 1/4 Cucharada de miso blanco
- 1/4 Cucharada de ajo en polvo
- 1/4 Cucharada de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de psyllium en polvo
- Medio vaso de agua
- 1 Cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1- Poner la noche anterior al día de la preparación en un bowl de vidrio la taza de nueces, y colocar agua hasta que queden bien sumergidas

2- Colarlas al día siguiente (Verás que duplicaron su tamaño)

3- Colocar las nueces en la licuadora y agregar media taza de agua, o 3/4 taza

4- Colocar sobre una olla mediana una manta y comenzar a verter el líquido que nos quedó en la licuadora.

Procurar que se escurra el agua, pero que toda la pasta quede en la manta (esa pasta será la base de nuestro queso)

5- Escurrimos bien hasta que no salga más agua y nos quede solo la pasta dentro de la manta

6- Poner la pasta en un bowl y agregar:

1/4 de cucharada de miso blanco media cuchara

1/4 de Cebolla en polvo, 1/4 de ajo

6- Poner la pasta en un bowl y agregar:

- Sal a gusto o una cucharada de agua de mar
- Media cucharada de levadura nutricional
- Jugo de medio limón (Esto le dará el sabor ácido tan característico del queso mozzarella)

7- Mezclamos con una cuchara para que todos los ingredientes se integren bien

8- Colocar 2 cucharadas en polvo en un bowl de vidrio junto con medio vaso de agua y revolvemos. (La idea es que se hinche y se arme una pasta, con consistencia gelatinosa)

9- Poner en la procesadora esa pasta de psyllium junto con la preparación, licuar hasta que se integren ambas. Retirar de la procesadora.

Presentación:

- 1- Colocar en un recipiente de vidrio 1 cucharadita de aceite de oliva y esparcirlo con la mano por todo el recipiente
- 2- Colocar en el recipiente la pasta de la licuadora y darle forma redonda de queso con la mano
- 3- Colocar en un plato limpio y ponerlo en la heladera 3/4 hs
- 4- Pasadas las 3/4 horas retirarlo de la heladera

Y listo!

Ya puedes disfrutar de tu delicioso queso mozzarella.

CREMA O SALSA

Para la crema, a la mezcla anterior agrégale un poco más de agua y agrega jugo limón para una "crema agría" Para la salsa puedes agregar aceite de oliva.

Sabores: Tomate deshidratado, betabel/remolacha, pimiento morrón, aguacate/palta. Especies como cúrcuma, curry, pimentón ahumado. Hierbas: perejil y ajo, albahaca, romero, eneldo.

QUESO SEMI DURO

¡INGREDIENTES:

- 8 cucharadas de nuez de la india (o semilla de tu elección) remojadas
- 1
- 1/2 diente de ajo
- 1 pizca de cúrcuma
- jugo de 1/2 o un limón
- Sal o agua de mar y pimienta
- 1 cucharada de agar agar
- 1 cucharada de psyllium
- QUESO SEMI DURO

Preparación:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora e ir mezclando lentamente.
- Pasa la mezcla por una bolsa de tela para leches y escurre el líquido
- Agrega el psyllium e intégralo a la masa
- Coloca en un molde para tarta o queso aceitado
- Refrigera por 4-6 hs para que cuaje
- Una vez listo desmolda y recubre con especias o hierbas secas (no frescas)
- Rebana y puedes poner en cubos a tus ensaladas o poner sobre tus crackers

Opcional puedes agregar: una cucharada de miso o una cucharada de Levadura Nutricional

Duración: 7 días

CARNE

Si quieres leer un poco los motivos por los cuales la carne es dañina en esta publicación hablamos sobre el tema: <https://alquimiaregenerativa.com/por-que-la-carne-es-danina/>

REEMPLAZOS DE CARNES

Proteína de origen vegetal:

- Semillas
- Nueces
- Legumbres
- Germinados

Recetas

Carne Vegetal

Ingredientes: 10 mitades de nueces, 6 mitades de tomates secos (hidratados), 1/2 diente de ajo, 2 cucharadas de perejil, 1/2 cucharada de orégano fresco a 1/4 de cucharada si es seco, 1 cucharada de agua. Condimentos: pizca de comino, cayena, paprika ahumada, sal o agua de mar, pimienta negra.

Preparación: Se pone todo en la procesadora o licuadora en lo más lento. Y se tritura Apenas.

Pasta Vitel Toné

Pon a hervir 100 gramos de garbanzos con 1 cucharada de algas nori en escamas, y condimentos a gusto. Una vez hervidos colar. Colocarlos en la procesadora junto con 1 cucharada de aceitunas verdes. Colocar la pasta resultante en un bowl y listo para dipear!

Germinados

- Nos aportan gran cantidad de nutrientes, proteínas, ácidos grasos, minerales, aminoácidos, clorofila, betacaroteno y también, algunos antioxidantes
- Nos aportan enzimas, vitamina e, c, a, k, y algunas del grupo b
- Ayudan al cuerpo a mejorar la digestión y a regenerar la flora intestinal

Nos ayudan a multiplicar y mantener vivos los beneficios de las semillas, los granos y las legumbres. Estos combinan muy bien con ensaladas. Recordar que son proteínas entonces no combinan con carbohidratos ni con otras proteínas, ni con frutas. Solo combinan bien con vegetales.

Tiempos de Germinación (Recetario pág 18)

<https://drive.google.com/file/d/1d5Wmk3nmOogRExjMzeSng9VOxI-DSqro/view?usp=sharing>

Video explicación como hacer germinados en casa:

https://www.youtube.com/watch?v=NW_SWktohYg

HUEVOS DE GALLINA



Los huevos industriales de gallina son una bomba de hormonas y generan desequilibrios hormonales sobre todo en las mujeres.

Reemplazo:

TORTILLA DE HUEVO DE HARINA DE GARBANZOS (Omelette)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de harina de garbanzo (asegurarnos que sea solo de garbanzos y no esté mezclada con harina refinada de trigo)

- 2 cucharadas de agua por cada 1 de harina de garbanzo (10 aprox) pero se puede ajustar hasta que se llegue a la textura líquida
- 1 cucharada de aceite de oliva para cocinar en la sartén
- Perejil a gusto
- Una pizca de sal negra (le da el gusto a huevo)
- Opcional: Pizca pimienta negra

Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=i9AQGfSTzZg>

REEMPLAZO DE ACEITES

Los aceites industrializados son modificados a altas temperaturas que cambian su composición química y los vuelven grasas saturadas. En este artículo se habla sobre el tema si quieres leer un poco más

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icbi/n3/e3.html>

Reemplazos saludables:

Aceites (prensados en frío) estos son obtenidos por presión

- Aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- Aceite de coco
- Otros aceites prensados en frío

18- LISTA DE COMPRAS (Para 1 semana, menos los condimentos e aromáticas)

Descargarla click [Acá](#)

FRUTAS

- Naranjas (1 kg)
- Mango (1 kg)
- Papaya (1 o 2 piezas)
- Bananas (24 unidades)
- Manzanas (1kg)
- Sandía (1 unidad)
- Frutos Rojos (pueden congelarse) 1/2 kg
- Frutillas 1/2 kg
- Uvas 1/2 kg

También pueden ser otras frutas que estén en tu País. Siempre es mejor y más económico.

Se consumen de 5 a 8 piezas por comida, dependiendo la fruta que elijas.

VEGETALES

- Calabacita o Zucchini
- Pimiento Morrón (4 unidades)
- Jitomates (3 unidades)
- Tomates (1 kg)
- Lechuga (2 chicas o 1 grande)
- Espinaca (2 chicas o 1 grande)
- Apio (1 unidad)
- Cabeza de Ajo (1 unidad)
- Repollo (1/2 kg)
- Pepinos (2 grandes o 4 chicos)
- Chiles o Aji fresco (opcional/ a gusto)
- Aguacates o palta (7 unidades/ 1 x día)
- Acelga (1 unidad) ni haces jugos verdes o wraps
- Brócoli (1 unidad)

TUBÉRCULOS

- Papas (1 kilo)
- Batatas (1 kilo)

LEGUMBRES

- Legumbres: arvejas, Habas, lenteja roja o turca, Garbanzos (250 grs)

CEREALES

- Quinoa (100 grs)
- Harinas integrales o sin gluten (100 grs)

SEMILLAS Y NUECES

- Semillas de Girasol (200 grs)
- Nueces o Almendras o Castañas de Cajú (200 grs)

CONDIMENTOS

- Extracto de vainilla natural
- Canela
- Cúrcuma
- Comino
- Pimienta Cayena
- Tomates deshidratados
- Pimienta negra
- Aceite de Oliva prensado en frío extra virgen
- Sal / Agua de Mar / Algas nori en escamas

HIERBAS AROMÁTICAS

- Orégano fresco o seco
- Albahaca
- Perejil
- Menta
- Cilantro
- Epazote o Paico

19- ¿CÓMO ELEGIR Y CONSUMIR LA FRUTA?

Mejor la fruta orgánica o libre de agrotóxicos, sino es posible comprar orgánico, que sea de lugares de confianza y frescura



- Se puede dejar reposando 15' en agua con bicarbonato de sodio y limón
- Se bendice la fruta para hacer inocuo el agrotóxico
- También si no es orgánica se puede pelar y comer sin cáscara
- La fruta se come madura, no se recomienda comprar verde para después madurar
- Preferible la fruta de estación, es más económica y más dulce
- Evitar la fruta importada (es cortada verde y a veces congelada para el transporte y se hecha a pedir rápido)
- Si no se consigue, esta bien comprar fruta congelada para hacer los Smoothies

- El plátano o banana se elige ya bien maduro (con pequitas), así tiene más valor nutricional
- La fruta se come sola no mezclada con verduras (salvo la manzana y pera)

¡GRACIAS POR ELEGIRNOS!

Te dejamos estos recursos adicionales y para que nos sigas en nuestras redes sociales

Recursos Gratuitos y Grupo Gratuito de apoyo en FB:

<https://www.facebook.com/groups/alquimia.regenerativa/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/alquimia.regenerativa/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/LuDelMar.Alquimia.Regenerativa>

Canal de Youtube

Si quisieras acceder a un acompañamiento nos puedes contactar:

Whatsapp Lu del Mar Coach: ACÁ

Whatsapp Amebita Coordinadora: ACÁ

Muchas gracias por elegirnos para guiarte, te deseamos mucho éxito en tus cambios de alimentación.

Bendiciones, amor y compasión en tu camino de sanación.

Lu Del Mar- Coach de Alquimia Regenerativa y Equipo

