



ALQUIMIA
Regenerativa

RECETAS
DE
TRANSICIÓN



Recetas Amucosas Cocidas de Transición

Estas recetas se pueden usar en la 1 semana de detox y en la última. Se recomienda siempre comer un plato abundante de ensalada antes del plato cocido amucoso

Fueron extraídas de los siguientes libros higienistas:

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

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

También algunas de estas recetas son de Lu del Mar.

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 palta (Recetario pág 19)

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 nueves 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 hornop 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 dejá que se enfríe. Una vez que 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 agrégales 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 yamaní 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 retíralos 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



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

pedacitos de manzana roja

Hummus de Garbanzos



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

oliva y unas hojitas de pernil picado

Falafels



Colocar en la licuadora 2 tazas de garbanzos previamente remojados 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 chorrillo 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 chorrillo 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!

Gustitos Saludables

Estas recetas son deliciosas aunque NO amucosas, se pueden hacer alguna como un gustito en la 1er y última semana del proceso, o también cuando tenemos demasiada ansiedad y antojos insanos, podemos usarlas como sustituto.

Salados

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

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

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 aminos 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 jícama y exprimir el agua para que quede sequita
Si no tienes jícama 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 [Aqui](#)

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- Rayar las zanahorias y colocarlas en una fuente de vidrio
- 2- Colocar 250 ml de agua en la licuadora junto con 250 g de coco rayado, 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 rayada 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!

Dip de Semillas de Girasol



- 1 Taza de Agua
- Sal

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

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 servirla en tu mesa junto con los bastoncitos y ¡listo! a disfrutar

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 Hippielotta Cosmica) Link Acá

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!

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](#)

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: (remojuadas 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 pimier
- 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

Palta Rellena



- 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

INGREDIENTES

BASE:

- 1 Palta o aguacates

RELLENO:

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

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)

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!

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](#)

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](#)

Chia pudding



INGREDIENTES:

- 3 Tazas de Leche de coco o 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
- Especies como canela, cardamomo y/o vainilla
- Mezclar y dejar reposar en refri/heladera 3 hs o más
- Acompañar con tu fruta favorita

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 mucílago 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 rellano 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](https://www.instagram.com/tropical.moonsun) [Link](#)

Brownie O Cookie raw con salsa de rosa mosqueta



- Una pizca de pimienta cayena o merkén
- 8 Cucharadas de agua

Para la salsa:

- 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

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

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](#)

¡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

Instagram

Facebook

Canal de Youtube

Si quisieras acceder a un acompañamiento nos puedes contactar:

Whatsapp Lu del Mar: ACÁ

Whatsapp 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

