


# **Receta de Batido Antiinflamatorio**

 **Plantas Verdes: Espinaca, kale o acelga**

 **Banana**

 **Manzana**

 **Berries o Frutillas: También podés usar kiwi o naranja**

 **Semillas: Chía, lino o la que más te guste**

 **Agua**



# Receta de Batido Antienviejecimiento

## Combate el Crono y Fotoenviejecimiento

- *4 tazas de kale*
- *2 naranjas*
- *2 zanahorias*
- *1 banana*
- *2 cucharaditas de espirulina*
- *Agua o té verde*



# ***Receta del Día: Hamburguesa Antiaging***



- ***1 taza de legumbres***  
*(lentejas, garbanzos, porotos negros o rojos)*
- ***1 cebolla picada***

## ***Receta del Día: Batido Nutritivo***

**Licuá todos los ingredientes y disfrutá de un batido cargado de nutrientes y sabor.**

- ***4 tazas de espinaca o kale***
- ***1 banana***
- ***¼ taza de cacao amargo***
- ***1 taza de agua o leche vegetal***
- ***2 dátiles***
- ***1 palta***



***¡Ideal para cualquier momento del día!***

## ***Batido pre actividad física***

2 bananas 1 cucharadita de miso 2 de espirulina  
1 taza de berries, mango o ananá 4 tazas de agua

## **Bebida para hidratación deportiva**

- ***1 litro de agua***
- ***¼ de cucharita de sal marina***
- ***2 cucharadas sopera de jarabe de arce***
- ***2 cucharadas de vinagre de manzana***
- ***½ cucharita de jengibre***

## ***Budín de papa y kale:***

***Salsa tofu una taza, 1 cdta de mostaza, 1 cdta de salsa de soja, 2 cdtas de vinagre de manzana, 1 cdta de cúrcuma y un toque de pimienta negra, mezclar todo con licuadora.***

***Cortar en cubos 4 papas, poner a rehogar una cebolla con o sin aceite de oliva, agregar una taza de caldo vegetal y las papas. Cocinar 10 minutos.***

***Luego mezclar en un bowl las papas con 2 tazas de kale lavado y cortado.***

***Agregar salsa y volver a mezclar todo.***

***Colocar en una fuente para llevar al horno durante 30 a 45 minutos a fuego lento o hasta que se dore.***



# *batido saludable*

*Rico en Antioxidantes, Propiedades Antiinflamatorias,  
Refuerza el Sistema Inmunológico, Ayuda a Reducir el  
Riesgo de Cáncer*

- *Kale o Brócoli*
- *Banana*
- *Berries o Frutillas*
- *Semillas de Lino*
- *Leche de Soja*
- *Cúrcuma y Pimienta Negra*



The background of the page features a light-colored wooden surface. In the upper right, there is a small brown bowl filled with dry yellow lentils. In the lower right, a larger brown bowl contains a cooked lentil soup, garnished with fresh green herbs. A wooden-handled knife is partially visible in the bottom right corner.

# **Guiso de Lentejas**

***Rehogar una cebolla con agua, caldo vegetal o aceite de oliva, agregarle 1 taza de salsa de tomate***

***Agregarle 4 tazas de lentejas (hervidas previamente durante 10 minutos) hongos cortados, una batata, papa o boniato, zanahoria en cubitos y ajíes cortados (opcional)***

***Condimentar con sal marina (opcional) 1 cucharita de cúrcuma, pimienta negra, pimentón, y nuez moscada***

# Hamburguesas con Mijo y porotos Aduki

***2 cdas soperas de semillas de lino molidas***

***6 cdas de agua.***

***Media taza de avena.***

***Media cebolla picada.***

***Zanahoria rallada media taza.***

***Porotos aduki 1 taza.***

***Mijo remojado y hervido 1 taza.***

***Opcional perejil.***



***Condimentar a gusto con sal marina 1 cucharadita, cúrcuma, pimienta negra, orégano, ajo en polvo, pimentón. Procesar todo, hacer una pasta y con las manos mojadas hacer bolitas y aplastar dando forma de hamburguesas.***

# Ensalada con brotes de lentejas y quinoa

**Mix de verdes** (lechuga, rúcula, espinaca)  
Tomates cherries y tomates disecados.  
Brotes de lenteja  
(o pueden ser otros como soja, rabanito)

***Quinoa roja, semillas de zapallo y girasol tostado***

***Vinagreta sencilla:***  $\frac{1}{4}$  taza de cebolla morada,  
2 cdas soperas de mostaza de dijon  
 $\frac{1}{2}$  taza de vinagre, pimienta negra

***Salsa cremosa de palta:*** Una palta, 1 cdta de mostaza Dijón 1 cdta de vinagre 1 cdta de limón, ajo asado o en polvo, agua cantidad necesaria.