

NOMBRE DE LA RECETA	INGREDIENTES	INSTRUCCIONES
<p>DESAYUNO 1</p> <p>PAN TUMAQUET CON TOQUE MEXICANO</p>	<p>1/2 Bolillo Tostado 1 Tomate 1/2 Cucharadita de Aceite de Olivo 1/2 Diente de Ajo fresco 1/2 Aguacate Oregano y Sal a tu gusto</p>	<p>Tuesta el Bolillo en la plancha. Frota el diente de ajo a tu gusto sobre el pan. Una vez que esté listo "ralla" el tomate encima, pon las rodajas de aguacate o hazlo puré. Agrega Oregano, Sal y el Aceite de Olivo.</p>
<p>DESAYUNO 2</p> <p>SMOOTHIE PROTEIN POWER</p>	<p>2 Tazas de fruta la que tu desees. 2 cucharadas de polvo de Hemp o avena cruda 1/2 Cucharadita de Chía o Linaza 1 Taza de Leche Vegetal la que elijas.</p>	<p>Mezcla todo en la licuadora.</p>
<p>DESAYUNO 3</p> <p>PAY DE MANZANA SALUDABLE</p>	<p>1 Taza de Avena cruda 1 Taza y media de Leche Vegetal 2 Manzanas en rodajas finas 1 Cucharada de Canela en Polvo 1 Cucharadita de Vainilla Uva Pasa o Arandanos Secos 2 Cucharadas de Nueces o Almendras.</p>	<p>Pon la avena en un recipiente junto con 1/2 taza de la leche. Guarda tapado en tu refrigerador la noche anterior. En la mañana agrega la manzana a la mezcla, la canela, la vainilla y las nueces.</p>
<p>DESAYUNO 4</p> <p>PIÑA COLADA DETOX</p>	<p>1 Taza de Piña en trozos fresca. 1/2 Taza de Coco Fresco. 1 Taza de Agua de Coco. 1 Vara de Apio. 1 Cucharadita de Vainilla. 2 Cucharadas de Hemp en Polvo o Avena Cruda. 1 Cucharadita de Canela en Polvo</p>	<p>Mezcla todo en la licuadora.</p>
<p>DESAYUNO 5</p> <p>SMOOTHIE DETOX</p>	<p>2 Naranjas sin cascara y sin semillas. 1/2 Piña en trozos. 1 Taza de Espinaca cruda 3 dátiles 4 Almendras o Nueces</p>	<p>Mezcla todo en la licuadora</p>
<p>DESAYUNO 6</p> <p>ALMOND JOY SMOOTHIE</p>	<p>2 Tazas de Leche de Coco 1 Rebanada de Coco Fresco 8 Almendras 1 Cucharada de Cacao Natural 1 Platano</p>	<p>Mezcla todo en la licuadora.</p>
<p>DESAYUNO 7</p> <p>SMOOTHIE ENERGY POWER</p>	<p>6 Nueces el tipo que desees. 1 Cucharadita de Canela 1 Cucharadita de Vainilla 2 Plátanos maduro 6 Duraznos frescos o la fruta que tengas disponible. 1 Cucharada de Avena Cruda</p>	<p>Mezcla todo en la licuadora.</p>

COMIDAS

NOMBRE DE LA RECETA	INGREDIENTES	INSTRUCCIONES
<p>COMIDA DIA 1</p> <p>LASAGNA DE ZUCCHINI CON CREMA DE NUECES.</p>	<p>5 Calabazas en tiras 1 taza de nueces o almendras 4 Tomates Licuados crudos. 2 Tazas de Espinaca Cruda 3 Dientes de Ajo 1/4 de Taza de Levadura Nutricional (Si tienes si no omite) Agua necesaria Jugo de 1 limón Oregano Fresco o Seco Albahaca Fresca o Seca</p>	<p>Pon las nueces, el ajo, el jugo de limón, la levadura nutricional, el oregano, albahaca, 1 taza de espinaca, los tomates. Agrega agua al gusto hasta obtener la consistencia deseada. Pon una capa de calabaza en un refractario, agrega parte de la mezcla y distribuye las espinacas restantes, así hazlo por capas hasta que termines la mezcla y las calabazas.</p>
<p>COMIDA DIA 2</p> <p>PASTA DE VEGETALES AL GRILL</p>	<p>2 Tazas de pasta integral la que tu prefieras cocida. 2 Cucharadas de Aceite de Olivo Virgen. 2 Zanahorias 1/2 Cebolla 2 Calabazas 3 Tomates 2 Tazas de Espinaca o Kale 2 Pimientos Verdes Hojas de Oregano y Albahaca. 3 Dientes de Ajo</p>	<p>En un sartén agrega el aceite de Olivo. Agrega todos los vegetales y especias, saltea máximo 5 minutos o que tenga la consistencia que tu desees, yo los prefiero semicrudos. Cuando tenga la consistencia deseada para ti agrega la pasta.</p>
<p>COMIDA DIA 3</p> <p>WRAPS</p>	<p>1 Lechuga Orejona separada en hojas. 2 Calabazas 1/2 Jicama 1 Betabel 1 Taza de Verdes Espinacas, Kale etc. 2 Zanahorias 1/2 Taza de Nuez de la India o Cacahuete tostado 1 Cucharada de Ajonjolí tostado. 1 Cebolla Verde 1 Diente de Ajo.</p>	<p>Ralla o pica en tiritas (juliana) todas las verduras a excepción de la lechuga. Una vez que las tengas listas agrega las nueces picadas junto con el diente de ajo finamente picado. Para armarlos solamente pon la cantidad deseada en una hoja de lechuga y enrolla. Las puedes acompañar con el siguiente aderezo: 2 Cucharaditas de Aceite de Olivo, 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharadita de azúcar moreno.</p>
<p>COMIDA 4</p> <p>FRIJoles DE LA OLLA</p>	<p>2 Tazas de Frijoles Cocidos enteros. 3 Tomates 1 Cebolla Verde 1 Aguacate 1 Taza de Nopales cocidos Cilantro al gusto Chile verde picado al gusto Oregano al gusto</p>	<p>Pica la verdura en salsa bandera. Agrega al plato de frijoles los nopales y la salsa picada.</p>
<p>COMIDA DIA 5</p> <p>TABBOULEH DE TRIGO</p>	<p>2 Tazas de Trigo cocido 1 Mazo de Perejil 5 Tomates 3 Dientes de Ajo 1 Rama grande de Menta Fresca Aceite de Olivo al gusto El jugo de 2 limones</p>	<p>Pica el perejil finamente junto con el tomate, la cebolla, el ajo, la menta. Agrega al trigo previamente cocido. Agrega el jugo de limón y el aceite de olivo. Puedes acompañar con tostadas de maíz horneadas o tostadas en tu comal.</p>
<p>COMIDA DIA 6</p> <p>HAMBURGESAS VEGGIE</p>	<p>1 Taza de Avena cruda 2 Cucharadas de Chía previamente remojada en medio vaso de agua por 15 minutos. 1 Taza de Nueces al gusto 1 Cebolla 1 Calabaza 1 Zanahoria 1 Papa 1 Betabel 2 Dientes de Ajo PARA EL ARMADO DE LA HAMBURGESA Pan Integral Tomates. Cebolla. Lechuga. Espinaca etc.</p>	<p>Ralla la papa, la zanahoria, la calabaza, el betabel. Agrega la taza de avena cruda, el ajo picado, la cebolla picada y las nueces. Agrega el medio vaso de agua con la chía. Haz tortitas y ponlas en tu sartén previamente caliente con el aceite de olivo. Arma como quieras tu hamburguesa en pan o en pittas.</p>
<p>COMIDA DIA 7</p> <p>BUDDHA BOWL 1</p>	<p>1 Camote cocido en trozos 1/2 Taza de tu semilla favorita 1 Taza de Espinaca 1 Taza de Betabel 1 Taza de Ejotes 1 Taza de Garbanzos Cocidos 1 Taza de Jicama 1 Taza de Jugo de Naranja 2 Cucharadas de Vinagre de Manzana Aceite de Olivo al gusto 1 Cucharada de Mostaza 1 Cucharada de Azúcar Mascabado</p>	<p>Pon todos los granos y verduras picadas en un tazón. Agrega las semillas. Aparte en otro recipiente mezcla el jugo de naranja, la mostaza, la azúcar, el aceite, y condimenta al gusto.</p>

NOMBRE DE LA RECETA	INGREDIENTES	INSTRUCCIONES
CENA DIA 1 ENSALADA MEXICANA	2 Tostadas Horneadas 1/2 Lechuga picada 2 Tomates 1 Taza de Frijol Cocido 1 Aguacate 1 Taza de Nopales	Pica la lechuga, el tomate, el aguacate y agrega los nopales. Acompaña la ensalada con las tostadas horneadas.
CENA DIA 2 PIÑA COLADA SMOOTHIE	1 Piña en Rebanadas 1/2 Coco fresco en trozos 1/2 Taza de amaranto 1 Cucharadita de Vainilla 1 Cucharadita de Canela 1 Taza de Hielo 1 Taza de Agua	Muele todo en la licuadora
CENA DIA 3 AGUACHILE	2 Tazas de tus hongos que tengas a la mano o que estén de temporada. 3 Chiles Serranos verdes en tiras 1 Cebolla en rodajas finas 1 Pepino 4 Limones el jugo	Pon los hongos lavados y rebanados finos en un platón. Agrega los chiles serranos en tiras la cebolla y el pepino en rodajas. Agrega el jugo de limón. Acompaña si quieres con 1 tostada de maíz horneada.
CENA DIA 4 CHOCOLATE & MINT SMOOTHIE	1 Taza de Hielo 1 Taza de Agua 1/4 Taza de Almendras o Nueces 1 Cucharada de Cacao Raw 5 hojas de menta fresca 1 Manzana fresca	Muele todo en la licuadora.
CENA DIA 5 TAZON DE AMARANTO	1 Taza de Amaranto 1 Taza de Leche Vegetal 1/4 Taza de coco fresco rallado 1 Taza de Fruta la que elijas 1 Cucharadita de Vainilla 1 Cucharadita de Canela	Mezcla todo :)
CENA DIA 6 CHAI FRAPPE	1 Taza de Leche Vegetal 1 Taza de Hielo 1 Cucharadita de Canela 1/2 Cucharadita de Cardamomo 1/4 Cucharadita nuez moscada 1 Cucharadita de Vainilla 1 Cucharadita de Cúrcuma 1 Cucharadita de Jengibre	Muele en la licuadora.
CENA DIA 7 SMOOTHIE DETOX 2	1 Toronja sin semilla y sin cáscara 4 Rebanadas de Piña fresca 1/4 Mazo de Perejil 2 Mangos en trozos 1 Naranja en trozos sin semilla y sin cáscara.	Muele todo en la licuadora.