



# **23 RECETAS DE LA SEMANA DETOX**

**ALEJANDRO CARDOZO**

# ÍNDICE:

|  |    |
|--|----|
| Frapé proteico de café con chantilly de almendras .....                                    | 04 |
| Bulletproof coffee y Bulletproof Matcha .....  | 05 |
| Supergreen .....   | 06 |
| Pizza omelete verde .....  | 07 |
| Pan de semillas crujientes .....   | 09 |
| Pan low carb hecho en el sartén .....  | 10 |
| Muffin de brócoli y harina de coco .....   | 11 |
| Ensalada de aguacate/palta con huevos, hecho en la hoja de lechuga romana (o acelga) ..... | 12 |
| Mini pizza de berenjena .....  | 13 |
| Hummus rosado .....  | 14 |
| Caldo de calabazas / zapallos con crema de castaña de caju / anacardos .....               | 15 |
| Tallarines de zucchini / calabacín / zapallitos con salsa pesto de rúcula / arugula .....  | 16 |
| Queso feta de almendras .....  | 18 |
| Helado de aguacate / palta con matcha .....  | 19 |
| Sagu de chia con frambuesas .....  | 20 |
| Snack de maní (caramelo de mani / cacahuete) Fit .....                                     | 21 |
| Brownie sin trigo .....  | 22 |
| Mousse de chocolate con platano macho .....  | 23 |
| Tarta fria de arandanos .....  | 24 |
| Cheesecake (sin queso) de maracuyá y coco verde .....                                      | 25 |
| El arte y la practicidad de los batidos de Superfoods .....                                | 26 |
| La alquimia de la nutrición completa en un vaso .....                                      | 28 |
| Jugo Green Morning .....   | 30 |
| Crema de frutos rojos .....  | 31 |
| Chocolate picante .....  | 32 |
| Que son Superfoods? .....  | 33 |

**\*Algunas de estas recetas puede que no se apliquen a tu país, en todos los casos siempre escribo el nombre de los ingredientes con varias opciones según el país que vivas.**



Hace algún tiempo que descubrí que lo que hemos aprendido a considerar como “comida normal” (comida azucarada, panes y pastas entre otros) no es ni de lejos el tipo de alimento ideal para la salud, fuerza y belleza del cuerpo y mente.

Después de haber estudiado por 07 años con algunos de los mayores expertos en el mundo en salud y nutrición, entendí que, para realmente disfrutar de lo mejor en la vida que me espera, mi alimentación necesitaba ser prospera en nutrientes y pura. Después de todo, el alimento es la materia prima de la salud.

Yo no he tenido salud en mi infancia. La logré en mi vida adulta a través de hábitos saludables, principalmente aprendiendo a alimentarme con comida de verdad. Aprendiendo a comer lo que era fuera de lo normal.... lo que casi nadie come.

Estas son algunas recetas que elegí con mi equipo, para compartir con ustedes. Son faciles y rapidas, nutricionalmente balanceadas y deliciosamente naturales. Recetas que expresan lo que he aprendido a considerar como la óptima nutrición: bajos niveles de carbohidratos, elevados niveles de grasas naturales saludables, abundancia de nutrientes y ausencia de sustancias nocivas.

Placer y salud no son contrarios. **EL PLACER ES SALUD.**

Cultivar tu propia salud es un requisito para la felicidad.



# 1. FRAPÉ PROTEICO DE CAFÉ CON CHANTILLY DE ALMENDRAS

Muy fácil de hacer y de encantar a tus invitados. Y aparte te nutre como una comida completa!

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sopa de café orgánico de tostado medio
- 2 cucharadas de postre de agar-agar (gelatina de algas sin sabor)
- 2 plátanos / bananas maduras, rebanadas y congeladas
- 2 cucharadas de postre de whey protein grassfed si quieres o proteína vegana
- ½ taza de almendras peladas y previamente remojadas por 72 hs
- 1 cucharada de sopa de aceite MCT
- 2 cucharadas de eritritol o 4 gotas stevia

## INSTRUCCIONES

### Frape:

Preparar un café fuerte y ponerlo en una olla con el agar-agar (para darle cremosidad), dejándolo hervir por 3 minutos. Aún tibia batir esa mezcla de café cremoso (cantidad a elegir) con las bananas / plátanos y la proteína.

### Quieres la versión low carb?

Substituí las bananas/plátano por castañas de cajú /anacardos crudas, remojadas por 4 horas y bien lavadas (aproximadamente 1 taza).

### Chantilly de almendras:

Batir las almendras con el MCT y eritritol o 4 gotas stevia. Agregar algunas gotas de vainilla, a gusto.





## 2. BULLETPROOF COFFEE Y BULLETPROOF MATCHA

Esa receta fue creada en Silicon Valley por el empresario Dave Asprey, investigador de Biohacking, el arte de optimizar cuerpo y mente a través de técnicas que cambian positivamente la bioquímica.

Experimentando con técnicas tibetanas, él se dio cuenta que homogeneizar el café (o matcha) con la grasa saturada compleja de la manteca y el MCT (extracto concentrado de aceite de coco virgen) se produce un efecto impresionante en el cerebro, en la reducción del apetito y en la energización del metabolismo. Funciona tan bien, que se convirtió en una fiebre en el mundo corporativo, entre atletas y personas que buscan vivir en su máximo potencial.

La versión con matcha es más zen, menos estimulante (calma la mente y te da enfoque), ideal para las personas que no se llevan bien con el café.

### **BULLETPROOF COFFEE:**

- 1 taza de café orgánico de tostado medio
- 1 cucharada de MCT
- 1 cucharada de mantequilla/manteca grassfed o ghee orgánica (para veganos, reemplazar con manteca de cacao)

1. Licúa todos los ingredientes y sirve caliente

### **BULLETPROOF COFFEE:**

- 1 taza de agua caliente, donde se disuelve una cucharadita de matcha orgánica
- 1 cucharada de MCT
- 1 cucharada de mantequilla/manteca grassfed o ghee orgánica (para veganos, elimine este elemento o reemplácelo con manteca de cacao)

1. Licúa todos los ingredientes y sirve caliente



### 3. SUPERGREEN

Este no es su jugo verde comum. Es una comida completa en un vaso!

#### INGREDIENTES

- 1 manzana verde cortada en cubos, sin la cáscara si no es orgánica.
- 300 ml de leche de coco, castaña de caju / anacardos, almendras o macadamias
- 1 taza de hojas de perejil
- 1 taza de hojas de menta (o 1 gota de aceite esencial de menta)
- 1 cucharada de MCT
- 1 dosis de la proteína vegana o whey protein grassfed

Opcional: jugo de medio limón y una pizca de sal marina o rosada.

#### INSTRUCCIONES

1. Licúe (agregue una taza de hielo para darle textura) y sirva.





## 4. PIZZA OMELETE VERDE

Los huevos se encuentran entre los alimentos más antiguos y perfectos utilizados por la humanidad. Cuando provienen de gallinas de campo (de rancho), criadas a la antigua usanza, siendo libres y siendo alimentadas libres de ración de maíz o soja, son más nutritivas y están en armonía con las leyes de la vida.

Esta receta es una comida completa que está lista en minutos.

### INGREDIENTES

- 2 huevos (ideal: huevos de granja, segunda opción: huevos orgánicos)
- 1 generoso puñado de espinacas, alubias / ejote, o brócoli, o todos ellos; previamente salteado en mantequilla/manteca grassfed o aceite de oliva siempre, o aceite de coco (nada de aceites de mala calidad como, canola, maíz o soja. Son aceites cargados de omega 6 que lo único que hacen es inflamar nuestro cuerpo) en el mismo sartén.
- 1 pizca de sal rosada
- Queso parmesano artesanal para rociar (no lo uses si eres intolerante la lactosa. Los quesos curados y fermentados mínimo un año son excelentes. No es lo mismo con los quesos blancos)
- Algunos tomates cherry cortados en mitades
- 1 cucharadita de mantequilla/manteca orgánica grassfed o aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

1. Batir los huevos con sal y un tenedor.
2. Pon el aceite en una sartén y vierte la mezcla verde.
3. Dejar a fuego lento.
4. Cuando comience a dorar el fondo, espolvoree las verduras al vapor y el queso parmesano dejándolos unos minutos más para que se calienten.





## INSTRUCCIONES

5. Retirar del sartén (si no está en el horno) y colocar el omelette con las verduras en el horno precalentado a 180°C durante unos 5-10 minutos.

6. Deja que la parte superior se dore, retira del horno, agregá los tomates cherry y listo.





## 5. PAN DE SEMILLAS CRUJIENTES

Más que sin gluten (tan dañino para tantas personas), ese pan ideal también es bajo en contenido de carbohidratos. Es fácil y rápido, crujiente y sabroso.

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de psyllium en polvo (disponible en farmacias o mercados)
- 1 y 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de avellanas
- 1/2 taza de semillas de sésamo
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/2 taza de semillas de calabaza / zapallo crudas y sin cáscara
- 1 o 2 cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

1. Mezcle el Psyllium y el agua en un tazón. Ponga a un lado durante 5 minutos hasta que se forme un gel espeso.
2. En el procesador, mezcle todas las semillas, las nueces, las castañas/anacardos y pulse varias veces, lo suficiente para molerlos bastante.
3. Poner en un tazón, agregar sal y aceite. Agrega el gel y mezcle bien.
4. Permita 1 hora para que las semillas se hidraten.
5. Vierte en un molde para muffins engrasado y coloca en un horno calentado a 180 ° C durante 45-50 minutos.
6. Sacar dejar enfriar y listo para disfrutar.





## 6. PAN LOW CARB DE SARTEN

### INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cucharada de sopa de harina de almendras
- 1 cucharada de sopa de lino dorada
- 1 cucharada de sopa de hojuelas de amaranto o quinoa
- 1 cucharadita de ajonjolí/sésamo tostado
- 1 cucharadita de levadura
- 1 pizca de sal de mar

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón, agregar el huevo y batir con un batidor de alambre o tenedor.
2. Después, agregar las harinas y mezclar bien.
3. Por último, agregar el ajonjolí y la levadura.
4. Calentar un sartén chico (de los de freír huevos o una cuadrada) en fuego bajo y verter la masa.
5. Poner una tapa y dejar que se dore de un lado.
6. Una vez que ya está dorado, voltearlo y asar del otro lado.





## 7. MUFFIN DE BRÓCOLIS Y HARINA DE COCO

### INGREDIENTES

- 2 tazas de brócolis bien picados
- 4 huevos orgánicos
- 1/4 taza de mantequilla/manteca derretida aceite de oliva, o aceite de coco
- 1/4 taza de agua o leche de coco
- 1/3 taza de harina de coco
- 1/2 taza de queso rallado bien curado
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio o levadura para pasteles
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana
- 1/4 cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 200 C. Picar el brócoli.
2. Saltee rápidamente el brócoli en mantequilla/-manteca o aceite de oliva, con 1 diente de ajo.
3. Reserva.
4. Mezcla bien los huevos con un batidor y mezcla los ingredientes restantes, con el brócoli al final.
5. Vierte el contenido en moldes para muffins bien engrasados.
6. Hornea por 15-17 minutos.



## 8. ENSALADA DE AGUACATE/PALTA CON HUEVOS EN HOJA DE LECHUGA ROMANA ACELGA

Muy rico en grasas saludables, esencial para el cerebro, ojos, hígado, hormonas, piel y sistema nervioso, esta receta es perfecta para quienes ya comen con menos carbohidratos y más grasas.

Es una delicia! Es importante asegurarse de no ser intolerante a los huevos.

### INGREDIENTES

-2 huevos orgánicos cocidos durante aproximadamente 3 a 4 minutos, manteniendo la yema cocida suavemente para preservar sus nutrientes, pelarlo rompiendo la cáscara.

-1 aguacate/palta maduro, machacado con un tenedor y sazonado con cebolla verde/cebolla de verdeo/ciboulette, aceite de oliva, limón, sal, ralladura de limón, pimienta a gusto.

-2 hojas de acelga o lechuga romana

### INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y servir en la hoja.





## 9. MINI PIZZA DE BERENJENA

Una pizza sin masa, pero con todo el sabor de una pizza clásica. Realmente deliciosa!

### INGREDIENTES

- 1 berenjena grande cortada en discos que no son ni demasiado finos ni demasiado gruesos
- Queso parmesano recién rallado de calidad (ya existe una opción vegana en varios países)
- Salsa de tomate casera (idealmente, por supuesto), sazonada con ajo y especias.
- Tomates cherry
- Hojas de albahaca
- Orégano

### INSTRUCCIONES

1. Cepille, adelante y atrás, los discos de berenjena con aceite y sal.
2. Coloca la berenjena en una bandeja para hornear.
3. Cubra cada uno con salsa de tomate y luego agregue los rellenos restantes.





# 10. HUMMUS ROSA

Los garbanzos son una de las mejores opciones de semillas comestibles. Ricos en sabor y proteína, ofrecen un tipo de carbohidrato de absorción lenta.

Muy rico en triptófano, un aminoácido que mejora el estado de ánimo, es un grano utilizado en el Este durante milenios y que merece ser utilizado más en Latinoamérica o Europa. Esta receta es una variación de la tradicional con remolacha/betabel asada.

## INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos (remojados durante -3 días en agua con vinagre para maximizar la -digestión. Desecha el agua y lava antes de cocinar)
- 1 remolacha/betabel grande cortada en rodajas y asada en aceite de oliva y espolvoreada con sal y ajo picado
- 2 cucharadas de tahini
- jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de pimentón picante/páprica picante
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal

## INSTRUCCIONES

1. Con la ayuda de un procesador de alimentos (o una licuadora potente), batir todos los ingredientes excepto la remolacha/betabel, que agregas al final (junto con el aceite que queda en la sartén o la placa/asadera/charola).
2. Sirve con tu ensalada favorita.





# 11. CALDO DE CALABAZA/ ZAPALLOS CON CREMA DE CASTAÑAS DE CAJU /ANACARDOS

Tan hermoso, cremoso y sabroso que te darán ganas de sumergirte en el caldo.

## INGREDIENTES DE LA CREMA DE CASTAÑAS:

- 1/2 taza de castañas de caju (nuez de Brasil) crudas, remojadas por 4 horas y bien lavadas después del remojo
- Más o menos y 1 taza de agua

## INSTRUCCIONES

1. La receta producirá más o menos el doble del volumen de castañas sin hidratar.
2. Licue las castañas agregando el agua poco a poco, hasta que tenga una textura sedosa.

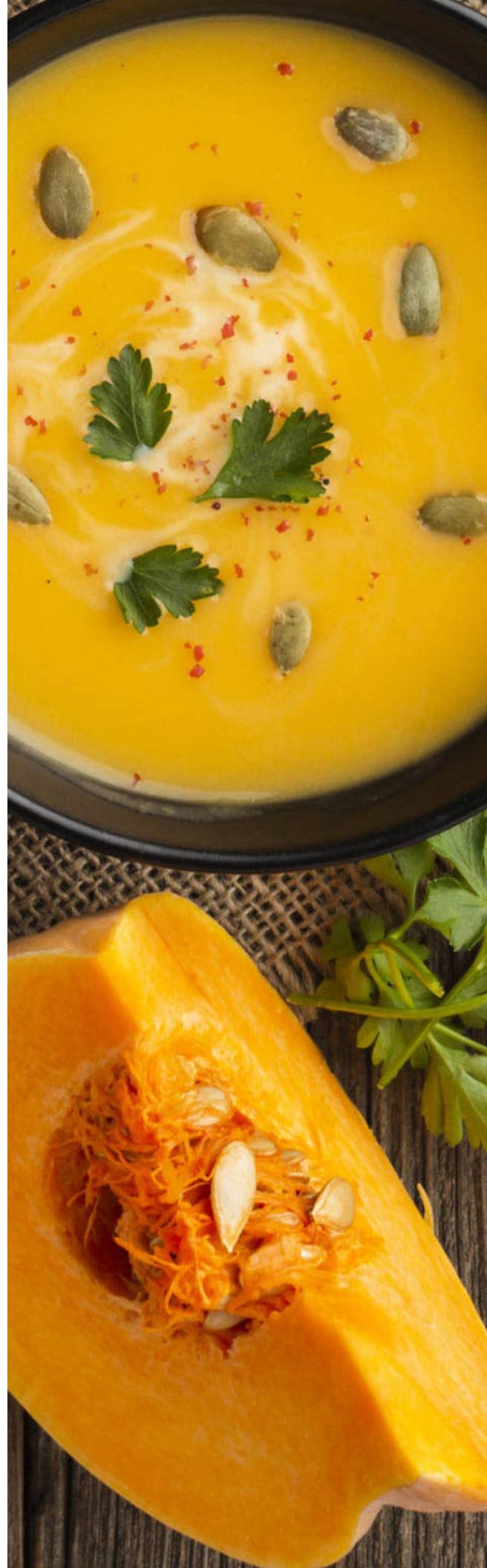
## INGREDIENTES DE CALDO DE CALABAZA:

- 1/2 calabaza / zapallo mediana, pelada, lavada y cortada en trozos
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva, mantequilla/mantequilla o aceite de coco
- 1/2 cucharadita de sal sin refinar
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 y 1/4 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/4 taza de puerros
- 1/2 taza de tallo blanco de cebollín/cebolla de verdeo fresco



## INSTRUCCIONES

1. Licúa la calabaza y los puerros usando suficiente agua para cubrir los ingredientes hasta lograr una crema.
2. En el sartén, saltee en el aceite de su elección (de los mencionados anteriormente) las cebollas verdes, el pimienta y la sal.
3. Vierte la crema de calabaza en el sartén y agrega los demás condimentos.
4. Cocina a fuego lento durante unos 3 a 4 minutos después de hervir.
5. Apague el fuego, agregue una generosa dosis de crema de castañas, espolvoree con cebollin/cebolla de verdeso picada y pruebe.





## 12. TALLARINES DE ZUCCHINI/CALABACÍN /ZAPALLITOS CON SALSA DE PESTO DE RÚCULA /ARUGULA

### INGREDIENTES PARA LA SALSA PESTO DE RÚCULA/ARUGULA:

- 100 g de rúcula / arugula
- Algunas hojas de albahaca
- Gotas de limón
- 50 g de queso parmesano curado y bien artesanal. (no quesos blancos, los quesos amarillos y fermentados como mínimo 1 año son los que sirven).
- 50 g de nueces de Brasil (si eliminas el parmesano, duplica la cantidad de este ingrediente)
- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra (use más si es necesario)
- 1 diente de ajo o 1/2 puerro, parte blanca. Ajústese según su gusto.
- Pizca de sal sin refinar (agrega más si no usas parmesano)

### INSTRUCCIONES

1. Coloque las hojas de rúcula/arugulas lavadas y secas en la licuadora a baja velocidad, así como el parmesano, ajo, sal y la mitad del aceite.
2. Poco a poco, agrega el resto del aceite hasta conseguir una consistencia cremosa.
3. Si es necesario, use un calabacín/zucchini/ zapallito como herramienta para empujar los ingredientes para la cuchilla de la licuadora.



## INGREDIENTES DE TALLARINES DE ZUCCHINI/ CALABACÍN / ZAPALLITOS:

- 3 calabacines italianos / zapallitos / zucchini
- 1/2 cucharadita de sal sin refinar
- Una pizca de aceite de oliva.

## INSTRUCCIONES

1. Con la ayuda de un cuchillo o un cortador (mandolina), corte el calabacín / zucchini / zapallito en rodajas finas a lo largo, como el tallarín.
2. Póngalos en agua hirviendo, con una pizca de sal, y cocine aproximadamente 1 minuto solamente.
3. Escurrir, transferir a agua helada para dejar de cocinar y déjalo a un lado.
4. En una sartén, mezcla la salsa y la pasta durante unos 2 minutos.
5. Agrega los tomates cherry y disfruta.





# 13. QUESO FETA DE ALMENDRAS

Receta fácil y rápida de queso de almendras. Sirve de base para varios otros platos.

## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 taza de almendras crudas sin piel (puede pelar después de remojar, o comprar ya peladas), dejar en remojo durante la noche.
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1 y 1/4 cucharadita de sal rosa

## INSTRUCCIONES

1. Licúa todos los ingredientes de manera uniforme hasta obtener una textura cremosa.
2. Si es necesario, use un calabacín como herramienta para empujar los ingredientes sobre la cuchilla de la licuadora.
3. Drene el exceso de líquido lentamente.
4. Use 3 capas de gasa de algodón (o más bien, una gasa) para cubrir un recipiente de vidrio y vierta la receta.
5. Cierre todos los lados y atelos con una banda elástica. Moldea como prefieras.
6. Retirar del tazón, colocar en un colador sobre otro tazón. Poco a poco, la masa goteará el exceso líquido y se va a sedimentar.
7. Refrigerar por 24 horas. ¡Ahí lo tienes, tu propio queso de almendras hecho a mano, hecho por ti!



# 14. HELADO DE AGUACATE / PALTA CON MATCHA

Los aguacates / paltas se encuentran entre los mejores alimentos de la naturaleza. Fruta rica en luteína (4 veces más que en la yema del huevo), que protege el cerebro y la visión, rica en fibra, en potasio (2 veces más que el plátano/bananas) y en calorías saludables (pura grasa natural que solo es buena). El aguacate / palta es una presencia fundamental en la nutrición de los que aman su propia salud.

Para esta receta necesitaremos aguacate / palta, el aguacate / palta pequeño es más cremoso y concentrado en aceites, fundamentales para la textura que queremos.

## INGREDIENTES

- 2 aguacates / paltas grandes y maduros. Pruébalo de antemano y asegúrese de que sean perfectos, de lo contrario la receta se echará a perder.
- Jugo de medio limón
- 2 cucharaditas de matcha orgánica
- 8 gotas de stevia
- 1 cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- 1/4 cucharadita de sal marina o rosada
- 1/2 taza de leche de coco congelada (dejar en el refrigerador)
- 1 taza de té de castañas de cajú / anacardos crudos (hidratado durante al menos 4 horas; desecha el agua)
- 1/2 plátano/banana madura
- 8 gotas de stevia

## INSTRUCCIONES

1. Licúa todos los ingredientes del relleno hasta formar una crema suave y homogénea.
2. Llevar al congelador por al menos 3 horas. ¡Sirve con semillas de cacao o gotas de chocolate negro!





# 15. POSTRE DE CHIA CON FRAMBUESAS

La receta más fácil del mundo, es muy rico en fibras, antioxidantes, Omega 3, ALA, hierro, vitamina C y más!

## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 taza de frambuesas y/o moras congeladas (descongelar antes de usar)
- 3 cucharadas de semillas de chia
- 1/4 taza de agua (queda mejor con agua de coco)
- 4 gotas de stevia

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón, tritura las frambuesas con un tenedor, hasta que suelten su jugo.
  2. Mezcle los ingredientes restantes, coloquelos en un frasco de vidrio con tapa y refrigere durante al menos una hora antes de comer.
  3. Deliciosa para comer pura o acompañada de crema de castañas de caju / anacardos.
- (La misma que está en la receta de caldo de calabaza).



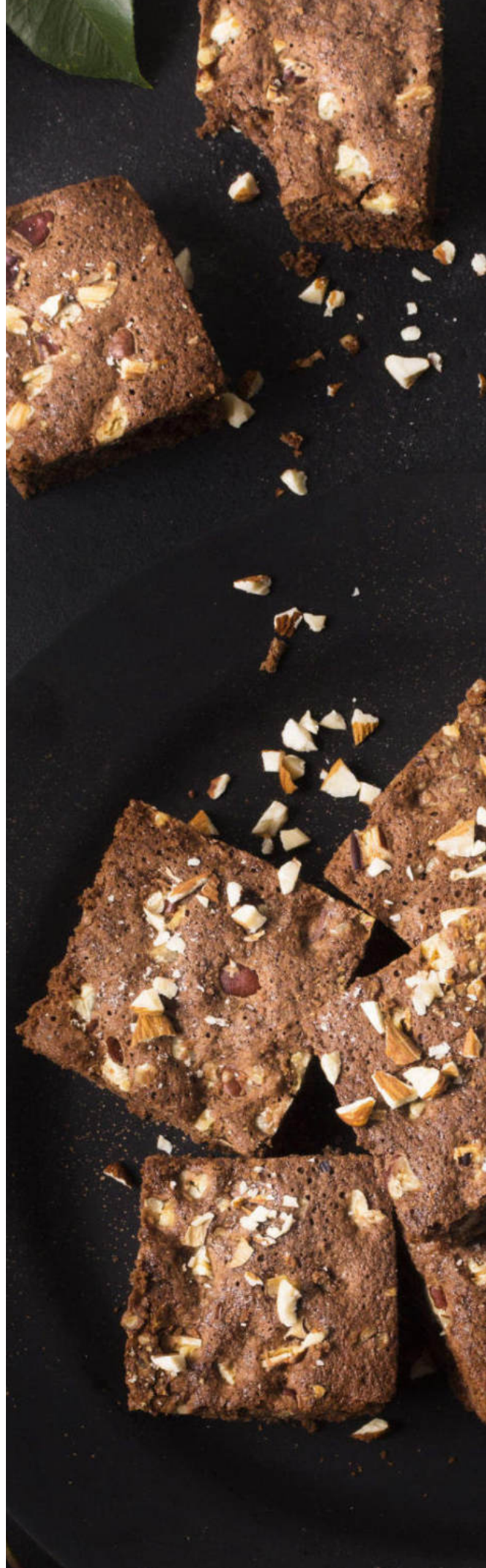
# 16. SNACK CASTAÑAS DE CAJÚ FIT

## INGREDIENTES

- 3/4 taza de mantequilla de castañas de cajú/nueces de la india/macadamias/anacardos.
- 1 cucharada de harina de coco (compre coco rallado sin azúcar y muele en un procesador de comida hasta que esté muy bien, como la harina)
- 1/2 taza de proteína vegana o whey protein grass-fed
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 gotas de stevia
- 1 cucharada de leche vegetal de su elección (sugerencia: leche de almendras o de coco)
- 2 cucharadas de trozos de chocolate negro (sugerencia: entre 80% y 100% de cacao)

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón, mezcle todos los ingredientes excepto el chocolate.
2. La consistencia de la masa no puede ser demasiado seca o demasiado líquida, pero un término medio donde puedes dar forma sin romper.
3. Si la masa está demasiado seca, agregue 1 o 2 cucharadas más de leche.
4. Si la masa se vuelve demasiado líquida, agregue 1 cucharada más de harina de coco.
5. Cuando llegue al punto de la masa, agregue el chocolate, abra la masa, corte en rectángulos y sirva.





# 17. BROWNIE SIN TRIGO

## INGREDIENTES

- 1 taza de calabacín / zucchini / zapallo, finamente picado, casi formando una crema. Obtenga esto procesando el calabacín en el procesador con cuchilla "S"
- 6 cucharadas de mantequilla/manteca derretida (para veganos, existe la opción de manteca de cacao)
- 2 cucharadas de aceite de coco (líquido, calentar si es necesario)
- 1 huevo grande
- 1/2 taza de eritritol
- 1 cucharada de extracto puro de vainilla (no es esencia, es extracto)
- 3/4 taza de harina de almendras (solo procese en la cuchilla "S")
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio mezclado con una cucharada de vinagre de manzana
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 cuadrados de 85% de chocolate (o su elección) cortados en trozos

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 180 ° C y engrase una bandeja para hornear cuadrada de 25 cm, o algo similar.
2. En un tazón mediano mezcle con un tenedor el calabacín / zucchini / zapallo, el huevo, el aceite de coco, la vainilla y el edulcorante de su elección hasta que estén bien combinados.
3. Agrega harina de almendras (puede usar castañas de cajú / anacardos si lo prefiere), cacao en polvo, sal y una mezcla de bicarbonato de sodio y vinagre de manzana.
4. Mezclar muy bien. La masa es espesa, pero no seca.
5. Si se seca demasiado, agregue 1 a 2 cucharadas de sopa de agua.





## INSTRUCCIONES

6. Mezcla los trozos de chocolate y vierta la masa en la fuente para hornear.

7. Si quieres, puedes poner más chocolate picado en la parte superior.

8. Hornee por 30 minutos.

9. Tenga en cuenta que la masa no se seca cuando la pruebas con un palillo de dientes y el brownie está húmedo por dentro.

10. Retirar del horno y dejar enfriar por completo antes de cortar en cuadrados.

(Dura dos días a temperatura ambiente, o cuatro en el refrigerador)





## 18. CHEESECAKE (SIN QUESO) DE MARACUYÁ Y COCO VERDE

Deliciosa receta con maracuyá tropical, que encanta internacionalmente. Receta que combina muy bien con chocolate negro. Intenta servir con la receta de mousse (receta 21)

### INGREDIENTES DE LA BASE DEL CHEESECAKE:

- 1/2 taza de dátiles sin semillas, se deja en remojo durante 2 horas (deseche el agua)
- 1 taza de castaña de cajú / anacardos crudos, dejar en remojo durante 2 horas (desechar el agua)
- 2 vasos de coco rallado (sin azúcar)
- 1 pizca de sal rosada

### INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en su procesador de alimentos hasta obtener una masa quebradiza.
2. Cubrir con esa masa la parte inferior de una forma redonda media, con un fondo falso.
3. Colocar en el refrigerador mientras se prepara el relleno.

### INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 2 y 1/2 taza de carne de coco fresca, la más firme (la que queda cuando bebe agua de coco)
- 1 taza de leche de coco en polvo
- 1/4 taza de aceite de coco
- 8 maracuyás (licuar y colar, solo usaremos el jugo)
- Stevia, o eritritol (la masa ya es dulce, así que para agregar un toque agrio, no use demasiado)



## INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes hasta que estén suaves y cremosos.
2. Se queda más líquido pero gana consistencia cuando se refrigera.
3. Verter sobre la masa y congelar durante la noche o al menos 8 horas. Retirar 30 minutos antes de servir y decorar con maracuyá entera, con semillas.

¡Manténgase frío por hasta 10 días!





# 19. CREMA DE FRUTOS ROJOS

## INGREDIENTES

- 1 aguacate / palta maduro
- 1 taza de frutos rojos: fresa, arándanos, moras.

Para variar, puedes usar manzanas verde, maracuyá o incluso cacao en polvo

### Opcional:

- 1 cuchara de pulpa de Acai Puro (la hace más oscura)
- 1 cuchara de Xylitol
- 1 cuchara de proteína pura. Si lo prefiere, reemplázelo con su proteína favorita (whey protein grassfed, vegana, la que gustes)
- 1 taza de agua, o de agua de coco, leche de coco, leche de almendras.

## INSTRUCCIONES

1. Mezcla bien.
2. Sirva con hojuelas de coco, granola y pequeñas frutas dulces, como ciruelas.

Esta receta también es excelente para un batido. Solo agrega más agua.



# 20. TARTA FRIA CON ARÁNDANOS

## INGREDIENTES PARA LA CREMA PÚRPURA (RELLENO):

- 2 tazas de castaña de cajú / anacardos crudos, remojados durante 6 horas, bien lavados.
- 1 taza de aceite de coco virgen
- Medio jugo de limón (o más si quieres más agrio)
- 8 gotas de stevia (siempre ajusta la dulzura a su preferencia ¡Prueba y ajusta!)
- 1 pizca de sal sin refinar

## INGREDIENTES DE LA BASE DE LA TARTA:

- 1/3 taza de dátiles picados
- 1 taza de almendras, ligeramente tostadas en el sartén para liberar el aroma
- 1 pizca de sal sin refinar

## INSTRUCCIONES

1. Licúa todos los ingredientes del relleno hasta formar una crema muy suave y homogénea. Reserva.
2. En un procesador de alimentos con una cuchilla "S", convierta los ingredientes base en una masa.
3. No tienes que romper las almendras demasiado. En una forma pequeña con un fondo falso (aprox. 15 cm de diámetro), acomoda la masa con la punta de los dedos, formando un disco de espesor uniforme.
4. Luego vierte la crema morada.
5. Lleva al congelador durante al menos 2 horas y luego coloca en el refrigerador.
6. Antes de servir, desmoldar y decorar con arándanos, pétalos y cualquier otra cosa que desee.

Siempre sírvelo frío.





## 21. MOUSSE DE CHOCOLATE CON PLÁTANO VERDE

Es bueno tener algunos frascos como este en el refrigerador cuando tengas antojo de algo sabroso, cremoso, frío y saludable. Hecho con cacao, la comida de los dioses y plátanos verdes, que no tienen un sabor a plátano (es neutral), proporciona la consistencia ideal y también ayuda en la salud de los intestinos.

Después de todo, ¡la comida es la medicina principal para el cuerpo!

### INGREDIENTES

- 2 plátanos muy verdes, cocidos y pelados.
- 4 cucharadas de cacao en polvo puro
- 2 cucharadas de eritritol + 4 gotas de stevia
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 taza de chocolate 80% cacao picado
- cacao 80% picado para decorar

### INSTRUCCIONES

1. Cocine los plátanos verdes por 8 minutos en la olla express/presión.
2. Pelarlos mientras aún estén calientes y poner en la licuadora con la leche de coco y batir hasta que se convierta en una crema.
3. Si es necesario, agregue más leche de coco, siempre depende del plátano.
4. Agregue el chocolate, que se derretirá en contacto con el calor del plátano y los demás ingredientes.
5. Batir hasta formar una crema homogénea, verter en tazones o frascos y almacenar en el refrigerador durante al menos una hora antes de comer.

**Variaciones:** ralladura de naranja, aceite esencial de menta...



# EL ARTE Y LA PRACTICIDAD DE LOS **SUPERFOOD BATIDOS**

HAY DOS CAMINOS PARA EVOLUCIONAR TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

El primero es doloroso y difícil: eliminar de tu vida esos alimentos que aún te gustan, pero que ya sabes que no te hacen bien. Requiere mucho autocontrol porque implica luchar contra las compulsiones y los deseos privándose de fuentes de placer.

La segunda forma es fácil, práctica y te hace gradualmente perder interés en comer alimentos que no te hacen ningún bien. Es el camino de la ADICIÓN, el camino del enriquecimiento nutricional.

Es simple. Cuando el cuerpo está saciado en toda su necesidades de micro y macro nutrientes, se desinteresa por la comida. Cuando agregas a tu nutrición alimentos densamente nutritivos, es decir, que contiene un arco iris de nutrientes y el tipo correcto de calorías para el metabolismo, creas saciedad y eliminas compulsiones.

Mucho más que esto, alimentarse bien te ayuda a:

- > Come menos. Y vivir más.
- > Pensar mejor, con más enfoque y productividad.
- > Entrenar y desafiar tu cuerpo con más intensidad.
- > Mejora la composición corporal y aprovechar mejor los beneficios de la actividad física.
- > Dormir mejor.
- > Proteger el cuerpo del desgaste y el envejecimiento.
- > Optimizar el sistema inmunitario y protegerse de las enfermedades.
- > Alimentar tu propia belleza, de adentro hacia afuera







¡Después de todo, los músculos, la piel y el cabello están hechos de nutrientes! Y es la calidad de los nutrientes que determina la calidad de la materia prima de la cual es cuerpo tiene acceso.

¿Le resulta difícil comer bien a diario? ¿No sabes cocinar? No tienes tiempo. Entonces necesitas experimentar las comidas líquidas.

Las comidas líquidas con Superfoods son recetas rápidas y sabrosas que te permiten nutrir el cuerpo de una manera optimizado, individualizado, completo e ideal, con el mínimo esfuerzo digestivo y tiempo de preparación. Es la alimentación superconcentrada para el estilo de vida moderno, que garantiza el suministro de todas las necesidades del cuerpo de la manera más fácil posible.

Es fácil y rápido crear comidas líquidas e incorporarlas en su estilo de vida, complementando o incluso reemplazando (con ventajas) comidas comunes. Si, en un vaso o botella portátil puede tener todo lo que el cuerpo necesita. Perfecto para empezar bien el día, para llevarlo al trabajo o la escuela y reemplazar la triste comida de la cafetería, para tomarse antes o después de la actividad física, para ayudar a un niño rebelde a alimentarse completamente.

Pase la página para ver un diagrama que te enseña una fórmula básica para crear y experimentar con tus propias recetas. Es experimentando que aprendes a crear tu propia fórmula individualizada, con los nutrientes y elementos que prefieres dar a tu cuerpo en cada ocasión. Después de todo, tu cuerpo ¡Es único y pide atención individual!



# LA ALQUIMIA DE LA NUTRICIÓN COMPLETA EN UN VASO.



## 1 - Hidratación

Agua pura o agua de coco,  
o leche vegetal  
(coco, castañas o semillas).



## 2. Grasas naturales

(buenas calorías, combustible  
para el metabolismo).  
Aguacate, castañas o semillas  
oleaginosas, açai (sin azúcar, por favor),  
aceites naturales, crema de coco, aceite  
mct (aceite de coco concentrado)



## 3. Proteína

(materia prima de construcción y  
renovación, fortalece la inmunidad)  
**Nut** (proteína concentrada de castañas),  
**Veg** (proteína concentrada de arvejas /  
chicharos y arroz),  
**Whey** (proteína concentrada de suero de  
leche) en lo posible comprar una grassfed,  
de vacas alimentadas a pasto que no tiene



## 4. Fibras

(textura, saciedad y salud  
de los intestinos). Chia,  
frutas (manzana verde, por  
ejemplo), salvado de  
avena, plátano verde, etc.



## 5. Sobrenutrición funcional

(múltiples beneficios!)  
Chlorella, Espirulina, Camu  
Camu, Maca peruana, etc.



## 6. Tónicos

(fortalecer las glándulas  
y mejorar la vitalidad)  
Matchá, Maca Peruana



## 7. Sabor funcional

Cacao, Chocolate Sagrado o  
varias frutas u hojas de menta,  
pulpa de fruta congelada, etc.



## 8. Sodio

(Importante para el cuerpo!)  
Una pizca de sal rosada u  
otro sin refinar



## 9. Opcional: eritritol o estevia pura.

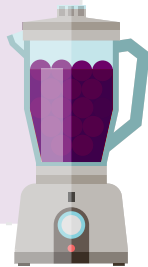




## LA ALQUIMIA DE LA NUTRICIÓN COMPLETA EN UN VASO.

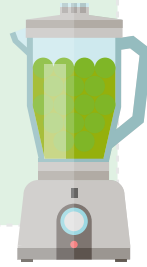
### SUPER PURPLE POWER

Agua pura  
+ Aguacate  
+ Proteína pura  
+ Manzana verde  
+ Stevia  
+ Pizca de sal rosa



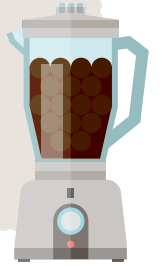
### SUPER GREEN LIFE

Agua de coco  
+ Mct  
+ Proteína vegetal  
+ Pera madura  
+ Jugo de limón  
+ Camu Camu  
+ Espirulina  
+ Menta  
+ Matcha



### CHOCOLATE HEAVEN

Leche de coco fresca  
(o crema de coco)  
+ Agua de coco)  
+ Whey Protein  
+ Chía  
+ Cacao  
+ Azúcar de coco  
+ Sal rosa



CONSEJO:

Batir con hielo hace que todo sea más sabroso y texturizado.

¡Varíe los ingredientes y cree sus propias recetas!

Una comida líquida puede mantenerse en el refrigerador durante al menos **24 horas**.

¡A disfrutar!

## 22. JUGO GREEN MORNING

Una forma realmente fácil de hacer un jugo verde ultra concentrado con sus nutrientes preservados a través de la tecnología. Simplemente licue todos los ingredientes. ¡Está listo en 1 minuto!

### INGREDIENTES

- 1 vaso de agua de coco (o agua pura, pero el agua de coco lo hace más sabroso)
- 1 cucharadita de mct (para energizar el cuerpo y la mente)
- 1 cucharadita de power green (polvo de jugo verde liofilizado)
- 1 cucharadita pequeña de camu camu
- 4 tabletas de espirulina premium
- 1/2 taza de hojas de menta o 1 gota de aceite esencial de menta

### INSTRUCCIONES

1. Licuar y servir.

Espumante y extraordinariamente rico en micronutrientes, grasas energéticas de mct y vitamina C (más del 1000% del requerimiento diario en una cucharadita a través de camu camu!).





## 23. CHOCOLATE PICANTE

Aquí un delicioso Batido Superfood, que combina la maca peruana (gelatinizada, siempre) y sus cualidades estimulantes y afrodisíacas, con la energía cremosa del cacao, leche de almendras y loto de coco. Al final, un picante suave que excita el paladar y activa la digestión.

### INGREDIENTES

- Almendras previamente remojadas durante 12 h (para leche de almendras)
- 1 dosis de proteína: Vegana o whey protein
- 1 cucharada pequeña de maca gelatinizada
- 1 cucharada de mct
- 1 cucharada de cacao en polvo puro
- 6 gotas de stevia
- Una pizca de pimienta de cayena. Opcional (es lo que hace que el chocolate esté "caliente")

### INSTRUCCIONES

#### Leche de almendras:

Lave las almendras, agregue agua hasta que estén cubiertas y remoje de un día para el otro, durante la noche. Escurrir y batir en una licuadora con un poco de agua. Colar en una tela delgada.

#### Batido:

Mezcle (agregue una taza de hielo para obtener textura) y sirva.



## ¿QUE SON LOS SUPERALIMENTOS / SUPERFOODS?

Los superalimentos se llaman así porque son parte de una categoría superior de alimentos naturales, porque contienen muchos nutrientes (y / o características especiales) y pocas calorías. Algunos son accesibles y fáciles de encontrar en cualquier mercado: brócoli, coliflor, calabaza, huevos, por ejemplo. Otros son raros, a veces producidos en tierras lejanas, pero son tan especiales que creemos que merecen ser importados y distribuidos en muchos países porque realmente son poderosos. Si la comida perfecta es la comida natural, pura y rica en nutrientes, hacer uso de superalimentos es una buena manera de permitir que el cuerpo acceda a todos la PROSPERIDAD NUTRICIONAL que necesita para manifestar la salud y la belleza.

Y por supuesto para mantener la inmunidad, prevenir el envejecimiento, el desgaste del organismo y permitir que todos los sistemas funcionen de manera óptima, especialmente el cerebro, que requiere una nutrición excelente para operar a alta productividad.

Los superalimentos que elegimos para componer nuestra línea premium son perfectos para el estilo de vida moderno ya que son muy concentrados, portátiles y tienen una larga vida útil y se pueden agregar fácilmente a jugos, batidos o comidas líquidas, o recetas misceláneas. Son poderosos ingredientes funcionales para enriquecer cualquier dieta, agregando múltiples beneficios importantes en cada dosis.

Espero que hayas disfrutado este recetario y nos vemos en el Proceso detox definitivo en donde vas a encontrar mucho más material como este.

Abrazo grande.

Alejandro.







Alejandro Cardozo



[alejandrocardozo.official](https://www.facebook.com/alejandrocardozo.official)



[/ Alejandro Cardozo](https://www.youtube.com/AlejandroCardozo)



[alejandrocardozo\\_oficial](https://www.instagram.com/alejandrocardozo_oficial)



[info@institutoalejandrocardozo.org](mailto:info@institutoalejandrocardozo.org)