

# RECETAS FACILES PARA UN DIA SALUDABLE

## SEMANA DETOX



ALEJANDRO CARDOZO



# Omelette de palta/aguacate con tomate y albahaca

## Ingredientes



- 1 palta/aguacate
- 2 huevos (preferiblemente orgánicos)
- 5 tomates/jitomates cherrys
- 1 cuchara de sopa de semillas de chía
- Mantequilla/manteca o aceite de coco (para untar la sartén)

## Condimentos



- Albahaca
- Perejil
- Sal marina y pimienta negra



## Modo de preparación

1.- Agrega en un tazón los huevos, las semillas de chía, la albahaca, la sal, pimienta negra y reserva.

2.- En una tabla corta los tomates/jitomates en rodajas, la palta/aguacate en tiras o cubos pequeños y reserve.

3.- Pre calienta una sartén a fuego medio/bajo y adiciona aceite de coco o mantequilla/manteca.

4.- Agrega los tomates/jitomates, la palta/aguacate, espera a que quede levemente dorado y enseguida agrega los huevos revueltos y condimentados.

5.- Tapa la sartén y espera de 5 a 8 minutos (el tiempo varía de acuerdo con el fuego, el punto correcto es cuando empiezan a formar burbujas y la superficie queda seca.) Cuidado para no dejar quemar la preparación, sobre todo el fondo.

6.- Sirve en un plato y finaliza con perejil picado y una pizca de sal.





# Crema de palta/aguacate y manzana verde

## Ingredientes



- 1 palta/aguacate congelado
- 1 manzana verde muy fría
- $\frac{1}{2}$  limón amarillo (jugo y ralladura si es orgánico)
- 1 cucharada de postre de jengibre picado
- $\frac{1}{2}$  taza de espinaca
- $\frac{1}{2}$  medida de alguna proteína que consumas como whey protein o colágeno en polvo **(es opcional esto)**
- $\frac{1}{2}$  taza de agua

## Condimentos



- Granola
- Coco rallado
- Moras u otras frutas de tu preferencia
- Hojas de menta



## Modo de preparación

- 1.- Agrega todos los ingredientes a la licuadora
- 2.- Licua a potencia máximas por 50 segundos
- 3.- Si crees que es necesario agregar un poco más de agua para facilitar el trabajo de la licuadora, (cuidado con no agregar líquido de más sino no queda una crema. Pierde la consistencia)
- 4.- Sirve en una taza de acuerdo o la crema con la cobertura.





# Snack de coco y canela

## Ingredientes



- 2 tazas de coco fresco en pedazos
- 2 cucharadas de sopa de eritritol para endulzar.  
**(el eritritol y/o la stevia son las mejores opciones que existen para endulzar los alimentos)**
- 3 cucharadas de clavo de olor
- 1 cucharada de canela en polvo

## Modo de preparación



1.- Precalienta el horno a 180 grados

2.- Corta los pedazos de coco en cubos (o en el formato que prefieras, todos los tamaños parecidos)

3.- En una taza agrega, clara de huevo, eritritol, canela y mezcla. En seguida agrega el coco fresco cortado en cubos.

4.- Mezcla bien para que las especias se esparzan por todos los pedazos.

5.- Distribuye en una charola/asadera/placa antiadherente y lleva al horno por 20 o 40 minutos (este tiempo puede variar de un horno a otro, queda cuidando para que no queme)

6.- Cuando esté dorado apaga el horno y deja la asadera dentro por otros 15 a 20 minutos para que el coco quede crocante.

7.- A la hora de servir salpica un poco más de eritritol y canela por encima de los pedazos de coco.





# Snack de coco, romero y parmesano de almendras

## Ingredientes



- 2 tazas de coco fresco en pedazos
- 3 cucharadas de sopa de claras de huevo
- 2 cucharadas de sopa de harina de almendras con 1 cucharita de té de curcuma
- 1 cucharada de levadura nutricional (no levadura de cerveza no es lo mismo)
- 1 cucharada de romero fresco picado.

## Modo de preparación



1.- Precalienta el horno a 180 grados

2.- Corta los pedazos de coco en cubos. (todos los tamaños parecidos)

3.- En una taza agrega la clara de huevo, la mezcla de las almendras y la curcuma. Enseguida agrega el coco fresco cortado en cubos

4.- Mezcla bien para que el condimento se esparza por todos los pedazos de coco.

5.- Distribuye en una charola/asadera/placa antiadherente y lleva al horno por 20 o 40 minutos (este tiempo puede variar de un horno a otro, queda cuidando para que no queme)

6.- Cuando esté dorado apaga el horno y deja la asadera dentro por otros 15 a 20 minutos para que el coco quede crocante.

7.- A la hora de servir salpica un poco más de levadura nutricional y sal marina por encima de los pedazos de coco.





# Bulletproof coffee

## Ingredientes



- 200 ml de café (usa el método que quieras para prepararlo)
- 1-2 cucharadas de aceite MCT. El aceite MCT es un aceite concentrado de coco, excelente para darle energía a nuestras mitocondrias.
- 1 cucharada de mantequilla ghee. (manteca clarificada)

## Modo de preparación



- 1.- Preparación del café
- 2.- Agrega café a una licuadora
- 3.- Agregale aceite de coco MCT y ghee
- 4.- Licua por 50 segundos
- 5.- Sirve en una taza



# Pan low carb de semillas

## Ingredientes secos



- 60 g de psyllium. (**Es una semilla que tiene un alto contenido de fibra soluble. Ideal para la salud de nuestros intestinos.**)
- 40 g de semillas de chía
- 40 g de semillas de girasol
- 40 g de semillas de calabaza o zapallo
- 30 g de harina de lino
- 1 cuchara de polvo de hornear
- 1 cuchara de té de sal

## Opcional

- Levadura de cerveza

## Ingredientes húmedos



- 300 g de clara de huevo
- ½ taza de leche vegetal
- 3 cucharadas de aceite de coco



## Modo de preparación

- 1.- Precalienta el horno a 180 grados
- 2.- Agrega todos los ingredientes secos en un tazón
- 3.- En seguida agrega los ingredientes húmedos y mezcla bien para que todos los ingredientes queden bien mezclados.
- 4.- Espera 10 minutos para que las semillas se hidraten en la masa y quede firme.
- 5.- Unta tus manos con aceite de coco y moldea los panes como quieras
- 6.- Coloca los panes en una asadera dejando por lo menos 6 cm entre cada pan. Espolvorea con semillas de ajonjolí o sésamo (opcional) y lleva al horno.
- 7.- Cocina por 40-50 minutos hasta que queden bien dorados. El tiempo puede variar de un horno a otro.
- 8.- Después de cocinar espera por lo menos 15 minutos antes de cortar para que mantengan el formato.





# Alejandro Cardozo



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



/ Alejandro Cardozo



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



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