

# Recetario exclusivo para el taller de Estrés y Salud Digestiva 2021



Cualquier duda sobre las recetas contactar  
a Melina Maira  
@estacionconsciente  
1136119255



# JUGO POWER MAGNESIO

## Ingredientes

- 1 puñado de hojas de kale
- 1 puñado de apio
- 1 manzana agroecológica
- jugo de medio limón
- 1 vaso de agua de calidad

## Procedimiento

Lavar muy bien los vegetales y la fruta. Cortar todo y colocarlo en la licuadora junto al jugo de limón y el agua. Licuar todo y filtrar la fibra con una bolsa de tela. Tomar en el momento.

70% vegetal 20% fruta %10 agua

Cant: 500 ml



# MOUSE DE CACAO Y PALTA

## Ingredientes

1 palta

3 cucharadas de cacao en polvo o masa pura de cacao

3 dátiles/ 2 cucharadas medianas de azúcar de coco

Opc: gotita de extracto de vainilla

## Procedimiento

Mixear la palta junto con el cacao (opción masa pura: derretir a baño maría previamente) y los dátiles o el endulzante elegido. Consumir en el momento o conservar por 1 día en la heladera.

Palta: fuente de magnesio, omega 9, vitaminas B, potasio

Cacao: magnesio, potasio, zinc, vitaminas B,

El cacao y la palta son muy antioxidantes y antiinflamatorios.



# ENSALADA DE QUINOA

## Ingredientes

50 gr de cilantro/perejil

1/2 hinojo y 1 remolacha

1 taza de quinoa

levadura nutricional

semillas de calabaza activadas

aceite de oliva- sal rosada o marina -limón

## Procedimiento

Remojar la quinoa por 12 hs y luego lavarla bien para quitarle la saponina. Dejar remojando las semillas de calabaza durante 12 hs.

Lavar bien el cilantro y cortarlo finito. Hervir una remolacha y cortarla en cubitos. Hervir la quinoa aproximadamente 15 min.

Colar las semillas de calabaza y limpiarlas.

Disponer todo en un plato y condimentar con levadura, oliva, sal y limón.



# LECHE ALMENDRADA RELAX

## Ingredientes

100 gr Almendras  
1 cucharada cúrcuma  
gotita de extracto de vainilla  
Flores de lavanda

## Procedimiento

Dejar activando las almendras de 12 a 24 hs en agua filtrada.  
Hacer una infusión de flores de lavanda (colar las flores) y dejarla enfriar.

Colar las almendras activadas y colocarlas en la licuadora con 3 tazas de agua, una de las cuales la infusión de lavanda.

Agregar una pizca de cúrcuma y licuar.

Exprimir la leche con una bolsa de tela y reservar la fibra para otra preparación.

Se puede conservar refrigerada en una botella de vidrio por 3 días.



# GALLETAS REMIX

## Ingredientes

100 gr fibra de almendras (ver receta anterior)

50 gr coco rallado

ralladura de 1 naranja, limón agroecológico o jengibre

1 pizca de canela o cúrcuma

3 cucharadas de aceite de coco o ghee

4 cucharadas de azúcar de coco o 6 dátiles remojados

## Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta. Reservar en la heladera por unos minutos hasta que enfríe y se pueda modelar con forma de galletas.

Disponer en una placa y colocar en un horno previamente caliente a una temperatura de 16-180°.

Poner las cookies en un papel manteca o colocar ghee o aceite en la base. Hornear por 15 o 20 min.