

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.