

MINI RECETARIO

Antiinflamatorio

POR MARÍA CERVANTES HEALTH COACH





SMOOTHIE ANTIINFLAMATORIO

una porción

INGREDIENTES:

- ▶ Media taza de espinacas congeladas
- ▶ 1 taza de moras azules congeladas
- ▶ 1 cdita de miel de abeja o dos dátiles
- ▶ 1 cda de chía
- ▶ 1 cda de aceite de coco
- ▶ Media cucharadita de cúrcuma
- ▶ 1 taza de leche de coco o almendras sin azúcar

PROCEDIMIENTO:

¡Licúa y disfruta!

Te recomiendo este smoothie 20 minutos antes de tu desayuno o a media tarde como algo refrescante.



PUDÍN DE CHIA

cuatro porciones

INGREDIENTES:

- ▶ Media taza de chía
- ▶ 2 taza de leche vegetal sin azúcar (coco, almendras, avena etc.)
- ▶ 2 cucharaditas de vainilla
- ▶ 2 cucharaditas de canela
- ▶ 2 cucharadas de miel de abeja artesanal, maple puro o endulzante del fruto del monje

PROCEDIMIENTO:

- 1- En un bowl, agrega la leche, la canela, vainilla y el endulzante.
- 2- Prueba y ajusta sabores.
- 3- Agrega rápidamente la chía y con ayuda de un tenedor o globo (utensilio para batir) revuelve muy bien hasta que la chía esté uniformemente mezclada para que no se hagan grumos.
- 4- Deja remojando durante 4 horas o toda la noche.
- 5- Sirve una capa de pudín de chía, agrega un poco de moras frescas y después sirve nuevamente pudín de chía.
- 6- Termina con moras, coco rallado y cualquier otro topping que se te antoje.



QUINOA DE LIMÓN

dos porciones

INGREDIENTES:

QUINOA:

- ▶ 2 tazas de quinoa cocida
- ▶ Un cuarto de cebolla morada picada
- ▶ Un puño de cilantro picado
- ▶ Dos puños de almendras picadas, girasol, nuez o pepitas

ADEREZO:

- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 2 cucharaditas de salsa de soya (bajo en sodio sin glutamato)
- ▶ Jugo de dos limones amarillos o verdes
- ▶ Media cucharadita de comino en polvo

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cuece una taza de quinoa con dos tazas de agua y un poco de sal de mar hasta que quede esponjosa (aproximadamente 15 minutos).
- 2- Mientras tanto para el aderezo, mezcla todo en un frasco con tapa y revuelve. Una vez lista la quinoa, deja enfriar de preferencia.
- 3- En un bowl, mezcla la quinoa con el cilantro, cebolla, almendras y el aderezo. Prueba y sazónala.
- 4- Si permites que la quinoa se quede en su aderezo un par de horas, su sabor será mucho más rico.
- 5- Sirve con espárragos u otra verdura como ejotes, calabacitas o chayote salteados con un poco de aceite de oliva o aguacate.

Comparte la clase con alguien a quien le pueda servir...

¡RESERVA TU LUGAR GRATIS!

A mi Masterclass en Línea

3 SECRETOS PARA DECIRLE ADIÓS A LA INFLAMACIÓN

y tener energía todos los días

Regístrate Gratis



Descubre las 3 estrategias para dejar el BOTONAZO
(sin soluciones milagrosos) y sentirte con más
ENERGÍA todos los días.

OTRAS FORMAS EN LAS QUE PUEDO ACOMPAÑARTE:

Sigue el contenido gratuito de MÁS VIDA MARÍA.

Si quieres información, consejos y motivación para mejorar tu salud y aumentar tus niveles de bienestar: sigue mi cuenta en Facebook , Instagram y Youtube .

