

Limpia tu cuerpo con suavidad y prepárate para el invierno. Menos azúcar, más energía, mejor digestión y una piel radiante. ¡Aquí tienes!

10 días Reinicio vegano de otoño

por Caroline Deisler

¡Estoy muy feliz de que estés aquí!

@Carolinedeisler



Mi nombre es Caroline, soy nutricionista holística certificada y he estado comiendo una dieta vegana saludable durante más de 12 años.

Mi filosofía es muy simple: cuanto más natural, mejor. Sin azúcar refinado, sin aceites de semillas, sin gluten y todo muy rápido y fácil.

Comer sano, hacer ejercicio y practicar mindfulness son enfoques para toda la vida. Aunque no hay una solución rápida para sentirte de maravilla, este REINICIO te ayudará muchísimo a retomar el rumbo y a recordar lo bien que realmente puedes sentirte. 10 días son suficientes para adoptar hábitos más saludables, mejorar tu digestión, perder peso, limpiar tu piel y sentirte renovada. Lo que haces hoy influye en cómo te sentirás mañana.

Lo mejor de este estilo de vida es el aspecto mental, porque los resultados físicos de verte mejor, más en forma y más tonificado llegarán de todas formas (¡SÍ!), pero el cambio de mentalidad que experimentarás te traerá tanta tranquilidad y confianza que literalmente te sentirás renovada. ¡Vamos a intentarlo! :)

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS


@Carolinedeisler

Descargo de responsabilidad

Toda la información proporcionada en este plan tiene fines educativos e inspiradores únicamente. Si tiene alguna inquietud o dificultad personal que deba abordarse, consulte con un profesional.

Índice de recetas

Haga clic en la receta para ir directamente a la página.

Hidratación matutina

RECETAS ADICIONALES

Día 1

Batido verde
Plátanos maduros e higos secos
Panqueques de calabaza
Sopa de batata

Día 2

Batido verde
Manzanas crujientes y dátiles Medjool
Avena con ciruelas
Puré de papas

Día 3

Batido verde
Caquis y dátiles Medjool
Tarta de manzana
Curry de calabaza y garbanzos

Día 4

Batido verde
Naranjas e higos
Pudín de chocolate
Sopa de patata y calabaza

Día 5

Batido verde
Comida de frutas
Avena con calabaza
Pasta de calabaza

Día 6

Batido verde
Comida de frutas
La mejor tarta de ciruelas
Sopa de calabaza fácil

Día 7

Batido verde
Manzanas crujientes y dátiles Medjool
Gachas de pera al horno
Chili de calabaza fácil

Día 8

Batido verde
Comida de frutas
Brownies de calabaza
Curry de calabaza y lentejas

Día 9

Batido verde
Papaya y manzanas
Crumble de manzana
Sopa ramen
Tostada de calabaza

Día 10

Batido verde
Comida de frutas
Pastel de calabaza
Bolitas energéticas de calabaza
Albóndigas de patata

¡Un nuevo comienzo!

El otoño ya está aquí y un cambio de estación siempre es el momento perfecto para REINICIAR tu cuerpo. Me encanta esta temporada acogedora y todo lo que conlleva, y quiero que disfrutes de esta época del año sin sentirte estresado ni ansioso por perder tu cuerpo de verano. Y lo entiendo, todos tenemos esos pensamientos aquí y allá, pero realmente es un momento genial para hacer la transición a alimentos más cálidos, nutritivos y saciantes que te dejarán muy satisfecho y te harán muy fácil ponerte en forma. Incluso durante el otoño, me encantan las comidas de frutas para el almuerzo y como muchos dátiles medjool para combatir los antojos dulces. También te doy una receta súper deliciosa de almuerzo dulce saludable para cada día con ingredientes de temporada. Siéntete libre de hacer cualquiera de las recetas una y otra vez si alguna se convierte en tu favorita. ¡VIVA por los días acogedores, saludables y deliciosos del otoño y por ser la versión más feliz de TÚ MISMA!



El ritual de la mañana

@Carolinedeisler

Algunos conceptos básicos diarios...



1

Al despertar, las primeras horas son perfectas para hidratar el cuerpo. Bebe de 1 a 1,5 litros de nuestra agua desintoxicante. Me gusta variar entre agua de limón, agua de jengibre o una mezcla de ambas. Esto es muy beneficioso para la digestión.

2

A continuación, necesitas unos 500 ml de jugo de apio fresco. Si no te gusta el sabor, no te preocupes, puedes seguir este proceso y omitir el jugo de apio. Sin embargo, intenta acostumbrarte, ya que es muy beneficioso para la salud intestinal, la digestión y la piel. Me encanta prelavar el apio y las hojas para batidos, así, preparar un jugo fresco por la mañana me toma 2 minutos. ¡Genial!

3

Después de tu agua y jugo de apio, tu cuerpo debería evacuar naturalmente. No te asustes si no lo hace, ¡jaja! ¡Con el tiempo sucederá! Ahora también es el momento perfecto para mover el cuerpo, lo que también ayuda a que todo funcione en tu colon. Incluso con uno solo de mis entrenamientos de 20 minutos obtendrás excelentes resultados, tanto mentales como físicos.

4

Después de entrenar, ¡es hora de tomar batidos verdes! Si te puedo dar un solo consejo, es que te asegures de beberlos. ¡Son la bomba de vitaminas, minerales, proteínas y fibra más potente! ¡Sientes y ves los beneficios a los pocos días de tomar batidos verdes con regularidad! :))

Un día en un plato

@Carolinedeisler

El programa DETOX DE OTOÑO de 10 días incluye al menos 3 recetas diarias, más de 35 recetas veganas saludables en total. Todas siguen mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcar refinada, sin aceites procesados y sin gluten.

Puedes practicar el ayuno intermitente tomando solo jugo de apio por la mañana. Luego, más tarde, puedes acompañar el batido verde con el almuerzo. Sin embargo, si tienes hambre antes, toma tu jugo de apio y batido verde por la mañana con fruta fresca. Naranjas, plátanos/bananas maduras, caquis, manzanas o dátiles. Son una gran inyección de energía matutina y perfectos como primera comida para activar la digestión.

He creado una lista de la compra grande para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son las verduras de hoja verde para tus batidos y ensaladas, ya que no duran mucho.

Todas mis recetas son RÁPIDAS y FÁCILES de preparar con ingredientes integrales y sencillos. Para mí, las cosas tienen que ser fáciles y deliciosas para ser sostenibles.

Cada receta rinde una porción y se basa en mi consumo personal. Si sientes que necesitas más, añade la cantidad necesaria. Este estilo de vida implica comer en abundancia y nunca restringirnos.

Las cenas son más saladas y ricas en verduras, mientras que el almuerzo es más dulce y se centra más en recetas crudiveganas y mucha fruta fresca. Comer de ligero a abundante es lo MEJOR para la digestión. Además, saciar tu antojo de dulce durante el día significa que no tendrás antojos de azúcar por la noche. ¡Genial!

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, no dudes en repetirlas. Algunos días como exactamente lo mismo que el día anterior, ¡lo cual está perfectamente bien y me funciona de maravilla! Lo más importante es que este estilo de vida sea FÁCIL y agradable para TI. :)

Por último, intenta dejar pasar dos horas entre cenar y acostarte para dormir lo mejor posible. Así, tu cuerpo tendrá tiempo suficiente para digerir bien antes de irte a la cama.

Ayuno intermitente



Si no te gusta desayunar, sueles cenar más tarde o simplemente no tienes mucha hambre por la mañana, puedes usar mis planes de comidas de reinicio para practicar el ayuno intermitente. No lo recomendaría a nadie que esté intentando recuperar la regla, esté embarazada, intentando concebir o tenga algún tipo de desequilibrio hormonal. Además, justo antes de la regla, el cuerpo suele necesitar más calorías, lo que no es un buen momento para ayunar. Antes de ser madre, me encantaba el ayuno intermitente, pero mi rutina ha cambiado un poco y ahora tengo un buen margen de 12 a 14 horas entre la cena y el desayuno, lo que me va de maravilla. Se trata de encontrar ese equilibrio saludable que te haga sentir mejor sin añadir estrés.

En todos mis planes detox de 10 días, comienzas el día hidratando tu cuerpo, lo que SIEMPRE debe venir primero, sin importar si estás haciendo ayuno intermitente o no.

Si te despiertas con hambre o ya has hecho ejercicio temprano, toma primero tu jugo de apio y luego una comida (mono) de fruta. La fruta en ayunas es increíblemente beneficiosa para el tránsito digestivo. Puedes continuar con el batido verde un poco más tarde y consumir más fruta fresca a lo largo del día, o preparar una de nuestras deliciosas y dulces recetas para el almuerzo. Este reinicio se trata de encontrar TU rutina y, al mismo tiempo, brindarte la máxima orientación. Quiero que te adaptes a lo que mejor te funciona y te hace más feliz.

Opcion de almuerzo ¿1 o 2?



En todos mis planes de Reinicio de 10 Días te doy la opción de almorzar fruta, ya que es la manera más fácil de comer sano cuando estás fuera de casa o cuando estás muy ocupado. Las frutas frescas y maduras no requieren preparación y te dejarán muy satisfecho. Solo asegúrate de no comer solo una manzana, sino de consumir 4 o 5 manzanas y dátiles medjool u otras frutas.

Intenta consumir entre 800 y 1000 calorías de frutas frescas o dátiles. Normalmente como de 3 a 4 naranjas, de 3 a 4 caquis y algunos dátiles medjool en cuanto me vuelve a entrar hambre. Eso me mantiene feliz y saciado hasta la cena, cuando como todas mis verduras y hortalizas.

Las recetas de la opción de almuerzo 2 son la combinación perfecta de deliciosas recetas de otoño con ingredientes de temporada, pero hechas TAN SALUDABLES que PUEDES almorzarlas Y aún así ponerte en tu mejor forma al mismo tiempo - ¡SÍÍÍÍ! Cuando era más joven, el otoño se trataba de tartas de ciruela (teníamos 2 ciruelos), tartas de manzana y todo lo reconfortante. Y aunque era tan encantador, no me sentía tan bien por todo el azúcar de esas comidas. Ahora podemos DISFRUTAR de todas estas deliciosas comidas reconfortantes Y sentirnos lo mejor posible al mismo tiempo, lo cual es un beneficio para todos. Especialmente en esta época del año cuando la mayoría de las personas ganan algunos kilos. Te sentirás muy satisfecha, no te estarás perdiendo nada y, de hecho, estarás aprovechando al máximo la temporada de otoño. También podrías hacer este reinicio varias veces cambiando tus opciones de almuerzo. Si estás tratando de que te vuelva a venir la regla, definitivamente come fruta fresca y la receta del almuerzo todos los días.



Ajustes del embarazo



@Carolinedeisler

Felicidades a todas mis embarazadas que desean nutrir sus cuerpos y bebés con los alimentos más saludables. He seguido mis planes de alimentación mientras intentaba concebir, durante mi embarazo y la lactancia, y sigo con la misma dieta.

Empiezo el día con agua, jugo verde y un plato grande de fruta fresca. Es lo que más se me antoja y me ha funcionado de maravilla para la digestión. Si te da náuseas el jugo de apio, opta por jugo de pepino y apio o simplemente omítelo. Sentí bastantes náuseas las primeras 12 semanas de mi embarazo y no tenía muchas ganas de comer verduras, por eso los batidos verdes me facilitaron mucho la ingesta de verduras, y la fruta fresca siempre me hacía sentir de maravilla.

No necesitas comer por dos, pero sí necesitamos más calorías durante el embarazo, y además he estado comiendo más grasas saludables. La manera más fácil es añadir una de mis recetas dulces de mis otros eBooks a tu día de reinicio. Prepara algunas durante el fin de semana y ten algo listo en la nevera para cuando lo necesites. También te recomiendo tener papas al vapor, boniatos o cualquier otra receta de cena de mis otros eBooks, además de las cenas de este reinicio, si aún tienes hambre.


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

CÓMO PERDER EL MÁXIMO PESO CON ESTE REINICIO

@Carolinedeisler

1

Para bajar de peso, necesitas un déficit calórico, independientemente de la dieta que sigas. La buena noticia es que comer de esta manera facilita mucho el déficit calórico, ya que consumes alimentos con mayor volumen y menor contenido calórico, lo que te mantendrá saciada y feliz. Lo ideal es mantener un ligero déficit calórico durante un largo periodo para que no sientas que te estás privando de algo. Recomiendo repetir este plan de reinicio un par de veces o seguir con mis otros planes de comidas de reinicio para obtener los mejores resultados. Podrás bajar de peso en 10 días, pero es importante que continúes para no recuperarlo. La principal razón por la que la gente fracasa al bajar de peso es porque se sienten tan privados que terminan dándose atracones y subiendo aún más de peso. Este no será el caso, ya que le estás dando a tu cuerpo exactamente lo que necesita. Simplemente estás eliminando toda la comida chatarra, lo que automáticamente te ayudará a entrar en un déficit calórico sin contar calorías ni pensar mucho en ello.

2

Definitivamente recomendaría enfocarse más en frutas con agua como melones, naranjas, melocotones, manzanas, kiwis, mangos, caquis, ¡cualquier fruta de temporada! Estas frutas tienen menos calorías y más volumen que, por ejemplo, los dátiles medjool, lo que te hace sentir lleno mientras consumes menos. Yo seguiría comiendo dátiles como refrigerio cuando tengo antojo de algo dulce o para almorzar en días más fríos, cuando se siente más reconfortante. Las opciones de almuerzo 1 y 2 son excelentes para bajar de peso, pero diría que la mayoría de la gente todavía no considera las frutas una comida completa y es mejor preparar las recetas de la opción 2. Me siento muy bien comiendo uno o dos melones, cinco o seis plátanos y algunos dátiles un poco más tarde, pero entiendo perfectamente cómo podrías sentirte más satisfecha preparando una comida. En cualquier caso, siempre siéntate y disfruta plenamente de tus comidas. Disfruta de cada bocado, haciéndole un favor a tu cuerpo y comiendo con calma. Esto marca una gran diferencia. :-)



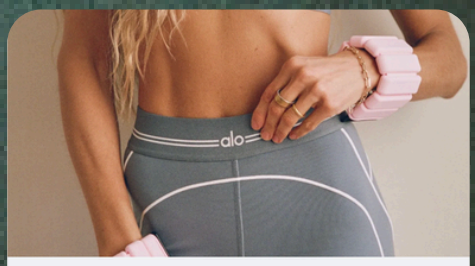
Mis entrenamientos

Mis planes de alimentación y entrenamientos de RESET funcionan de la mano y son la mejor receta para el éxito. Te sentirás tan bien nutrido y feliz que querrás moverte de inmediato. Mis entrenamientos combinan cardio, pilates y entrenamiento de fuerza para que consigas músculos largos, definidos y tonificados sin sentirte estresado. Se trata de trabajar CON tu cuerpo, no contra él. Siempre digo que los verdaderos placeres te hacen SENTIR bien, ¡y así es como me siento con este estilo de vida! Un verdadero placer diario. ¡Accede a TODOS mis ejercicios, planes de entrenamiento semanales y retos en la app RESET!

@Carolinedeisler

REINICIO DE OTOÑO DE 10 DÍAS

Desafíos de entrenamiento a juego



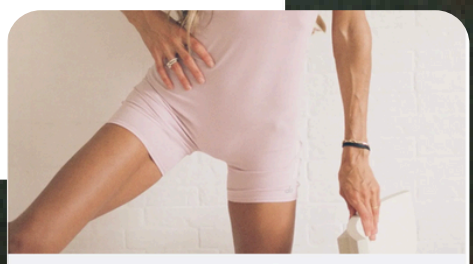
10 DAY SIGNATURE PROGRAM

The 10-Day Workout Program you don't want to miss!! This is everything RESET stands for: get into your best shape, no stress attac...



10 DAY GLOW UP CHALLENGE

The ultimate 10 DAY PROGRAM working all body parts to give your body & confidence a GLOW UP!



10 DAY BEGINNER CHALLENGE

Start your workout journey right here! This is YOUR plan to ease back into working out, taking it slow but still getting the best...

Classes

15

@Carolinedeisler

www.resetbycaroline.com

@Carolinedeisler



Lo que están diciendo sobre mis planes de alimentación de reinicio

¡Los resultados llegaron...!

10 días no parece mucho tiempo, pero es suficiente para darte resultados y quién sabe, tal vez te sientas tan bien al final que sigas comiendo de la misma manera y lo vuelvas a hacer. Para tu propia motivación, tómate una foto el día 1 y escribe cómo te sientes. ¡Veamos cómo cambia eso para el día 10! Sé lo más detallada posible, por ejemplo, anota el sueño, la digestión, el estado de ánimo, el estrés, el nivel de felicidad, la energía, la condición física, etc. ¡Estoy deseando saberlo! También pronto agregaremos una función de antes y después a la aplicación de Reinicio, así que ten tus fotos listas, jeje, + ¡etiquétame en @carolinedeisler y @joinreset_ en tus historias de transformación!

Antes	Después

Lista de verificación diaria

@Carolinedeisler

- ☐ día 1
- ☐ día 6
- ☐ Día 2
- ☐ día 7
- ☐ día 3
- ☐ día 8
- ☐ día 4
- ☐ día 9
- ☐ día 5
- ☐ día 10



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Opción de almuerzo 1

Lista de compras

@Carolinedeisler

ZUMO DE APIO
10 cabezas de apio

SMOOTHIE VERDE
9 tallos de apio
5 puñados de hojas de espinaca
2 hojas de berza/col
8 hojas de acelga
4 hojas de acelga arcoíris/de colores
3 manojos de perejil
1 cabeza de hinojo
11 hojas de col rizada
1 pepino
5 plátanos/bananas congeladas
1 taza de bayas congeladas/frutos rojos
3 tazas de mango fresco o congelado
1,5 taza de fresas congeladas
6 dátiles medjool
1,5 taza de piña congelada o fresca
3 piezas de jengibre
8 limones

harina de trigo sarraceno
1 taza de avena
Curry en polvo
Cúrcuma en polvo
Chile en polvo
Comino
Aminoácidos de coco
Anacardos/castañas de cajú
1/4 taza de nueces pecanas
8 nueces de Brasil
Castañas cocidas
2 cucharadas de coco desecado
Extracto de vainilla en polvo
14 batatas
19 patatas medianas
4 tallos de apio
12 zanahorias
2 puerros
2. Calabaza Kabocha/ Cabutia
4 calabazas/zapallo anco
10 hongos shiitake secos
14 champiñones
5 cebollas
2 cebollas rojas
3 dientes de ajo
2 trozos pequeños de jengibre
1/2 taza de garbanzos
1 taza de tomates
1 taza de tomates cortados en cubitos
1/2 taza de maíz enlatado
1/2 taza de frijoles rojos enlatados
2 pimientos rojos/morrones rojos
2 cabezas de brócoli
1 aguacate/palta
1 taza de guisantes/arvejas congeladas
1/2 calabacín/zucchini
2 cabezas de lechuga romana baby
1/4 taza de cebollino/ciboulette
Perejil
2 puñados de rúcula
Cilantro fresco
4 tallos de apio
1 puñado de albahaca fresca
1 taza de arroz integral seco
150 g de penne (pasta de arroz integral, garbanzos o trigo sarraceno)
Fideos ramen de trigo sarraceno
1 taza de quinoa
4 cubos de caldo de verduras
1/2 taza de lentejas amarillas secas
Semillas de calabaza
Sal del Himalaya
Hierbas italianas
2 tazas de leche de coco
Pasta de tomate
1/2 taza de semillas de granada
7 higos frescos
Aminoácidos de coco o tamari
Semillas de sésamo negro

AGUA
Pepino en rodajas
Gel de aloe vera 100% puro
Jengibre recién rallado
Lima
Menta

Opción de almuerzo 1

10 plátanos/bananas
20 higos secos
30 higos frescos
14 manzanas
40 dátiles medjool
8 caquis
8 naranjas
10 kiwis dorados

O cualquier otra fruta madura que tengas disponible :)

Opción de almuerzo 2

Lista de compras

@Carolinedeisler

ZUMO DE APIO
10 cabezas de apio

SMOOTHIE VERDE
9 tallos de apio
5 puñados de hojas de espinaca
2 hojas de berza/col
8 hojas de acelga
4 hojas de acelga arcoíris /de colores
3 manojos de perejil
1 cabeza de hinojo
11 hojas de col rizada
1 pepino
5 plátanos/bananas congeladas
1 taza de bayas congeladas/frutos rojos
3 tazas de mango fresco o congelado
1,5 taza de fresas congeladas
6 dátiles medjool
1,5 taza de piña congelada o fresca
3 piezas de jengibre
8 limones

harina de trigo sarraceno
1 taza de avena
Curry en polvo
Cúrcuma en polvo
Chile en polvo
Comino
Aminoácidos de coco
Anacardos/castañas de cajú
1/4 taza de nueces pecanas
8 nueces de Brasil
Castañas cocidas
2 cucharadas de extracto de vainilla en polvo
Coco desecado
14 batatas
19 patatas medianas
4 tallos de apio
12 zanahorias
2 puerros

2. Calabaza Kabocha/Cabutia
4 calabazas/zapallo anco
10 hongos shiitake secos
14 champiñones
5 cebollas
2 cebollas rojas
3 dientes de ajo
2 piezas pequeñas de jengibre
1/2 taza de garbanzos
1 taza de tomates
1 taza de tomates cortados en cubitos
1/2 taza de maíz enlatado
1/2 taza de frijoles rojos enlatados
2 pimientos rojos
2 cabezas de brócoli
1 aguacate/palta
1 taza de guisantes/arvejas congeladas
1/2 calabacín/zucchini
2 cabezas de lechuga romana baby
1/4 taza de cebollino/cibouette
Perejil
2 puñados de rúcula
Cilantro fresco
4 tallos de apio
1 puñado de albahaca fresca
1 taza de arroz integral seco
150 g de penne (pasta de arroz integral, garbanzos o trigo sarraceno)
Fideos ramen de trigo sarraceno
1 taza de quinoa
4 cubos de caldo de verduras
1/2 taza de lentejas amarillas secas
Semillas de calabaza
Sal del Himalaya
Hierbas italianas
2 tazas de leche de coco
Pasta de tomate
1/2 taza de semillas de granada
7 higos frescos
Aminoácidos de coco o tamari
Semillas de sésamo negro

AGUA
Pepino en rodajas
Gel de aloe vera 100% puro
Jengibre recién rallado
Lima
Menta

Opción de almuerzo 2

2. Calabazas Kabocha/Cabutia
1 batata grande
1,5 taza de harina de avena Harina de trigo sarraceno Cacao en polvo
Especias para pastel de calabaza
Semillas de chía
1/2 taza de mijo
1,5 taza de avena
Pasas
Canela
Pistachos
1/4 taza de nueces pecanas, vainilla, jarabe de arce, polvo para hornear, azúcar de coco, extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de chispas de chocolate negro
Almendras molidas
Semillas de lino molidas Mantequilla de almendras Mantequilla de maní
Mantequilla de anacardo/castañas de cajú
54 dátiles medjool
6 plátanos
13 ciruelas
5 manzanas
8 albaricoques
2 peras
1 puñado de ciruelas mirabel
2 limones

Día 1-10 Hidratación matutina



Agua desintoxicante

CONSEJO: Prepara tu agua con limón la noche anterior. Así la tendrás lista para la mañana siguiente y podrás beberla sin pensarlo, además de que el limón tiene tiempo de integrarse. Otros ingredientes que puedes añadir para enriquecer tu agua matutina son:

pepino en rodajas

- Gel de aloe vera 100% puro
- jugo de jengibre recién exprimido
- Lima
- Menta



Jugo de apio

Ingredientes

1 cabeza de apio

Pasos

Extractora de jugo: Extrae el jugo de una cabeza de apio.
Licuadora: Picar el apio, añadirlo a la licuadora con 1 taza de agua y licuar hasta obtener una consistencia uniforme. Para filtrar el exceso de fibra, usar una bolsa para leche de frutos secos y verter el apio licuado a través de ella, apretando con las manos.
¡Listo! El jugo de apio está listo. :)

Día 1

Descripcion general

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 1
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
2 puñados de hojas de espinaca
2 hojas de acelga
1 plátano/banana congelada
Un puñado de piña congelada o fresca
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 1 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





PLÁTANOS MADUROS E HIGOS SECOS

Ingredientes

3-4 plátanos maduros y con manchas
10 higos secos

Notas

Los plátanos son uno de los mejores alimentos para mantenerse en forma. Son una gran fuente de potasio. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el cuerpo retiene el peso del agua cuando hay deficiencia de potasio. Es por eso que las personas se vuelven súper delgadas y tonificadas al comer frutas maduras. El potasio ayuda al cuerpo a transportar agua a las células. Mientras que, cuando el nivel de sodio es mayor que el de potasio, el agua no puede entrar en las células y, por lo tanto, te ves más hinchada. Los plátanos y los higos secos son MUY saciantes, sacian y realmente mantienen alejados los antojos de dulce porque otorgan azúcar natural de excelente calidad. También son ricos en fibra (hola, buena digestión), proporcionan energía rápida y son fáciles de comer al paso. Lo mejor de estas deliciosas comidas de frutas es que puedes comer una cantidad bastante grande y, literalmente, ¡te pondrás en mejor forma! Asegúrate de comer primero los plátanos maduros, deja que se digieran un poco y luego come los higos secos o come más plátanos y omite los higos secos si no puedes encontrar buenos. Esté atento a los orgánicos que no contienen azufre.



@Carolinedeisler

Día 1 - Almuerzo - opción 2

PANQUEQUES DE CALABAZA

Ingredientes

1 taza de harina de avena (avena procesada)
1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza o canela
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de puré de calabaza (calabaza al vapor)
2 dátiles medjool
1/2 taza de agua (o leche de almendras)
1 plátano/banana, en rodajas
1 cucharada de azúcar de coco

COBERTURAS
6 dátiles medjool
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

Pasos

1. Añade la harina de avena, las especias y el polvo para hornear a un bol y mezcla bien.

2. En una licuadora, agregue el puré de calabaza, los dátiles medjool y el agua (o leche de almendras) y mezcle hasta que quede suave.

3. Vierta los ingredientes húmedos en la mezcla de harina y combine bien.
Forma panqueques en la sartén y coloca unas rodajas de plátano encima de cada uno. Espolvorea un poco de azúcar de coco por encima; este es el toque final y queda riquísimo. Cocina durante unos 3 minutos por cada lado.

4. Cubre tus deliciosos panqueques con mi salsa de caramelo favorita, agregando dátiles, agua y vainilla a una licuadora y mezclando hasta que quede cremosa.

Día 1 - Cena
SOPA DE BATATA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 batatas pequeñas
4-5 papas medianas regulares
4 tallos de apio
1 puerro
4 tazas de agua opcional
opcional -1/2 cubo de caldo de verduras
opcional - 2-3 zanahorias

Instrucciones

1. Pelar las batatas y las patatas y cortarlas en cubos.
2. Poner agua a hervir y mientras tanto picar los tallos de apio y el puerro.
3. Añade todos los ingredientes a la olla y déjala hervir a fuego medio durante 30 minutos.
4. Pasa la mitad de la mezcla a una licuadora y licúa hasta que quede cremosa. Vuelve a verterla en la olla y ¡a disfrutar! Me encanta espolvorear hierbas italianas por encima.



Día 2 *Descripcion general*

@Carolinedeisler









O



O





BOCADILLO



Día 2
BATIDO VERDE



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 puñado de espinacas
2 hojas de acelga arcoíris
1 taza de bayas/frutos rojos congelados
2 dátiles medjool
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 2 - Almuerzo - opción 1





MANZANAS CRUJIENTES Y DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

3 manzanas orgánicas crujientes y jugosas
10 dátiles medjool (o tantos como desees)

Notas

Me encantan todo tipo de manzanas y tengo etapas en las que como las más dulces, como las Fuji y las Gala, pero también en las que prefiero las verdes, más ácidas. Siempre compro manzanas orgánicas, porque las convencionales están tratadas con cera y se ven demasiado perfectas, ¿sabes a qué me refiero? Jaja. Nada supera ese sabor jugoso y crujiente de la manzana, y son un verdadero superalimento para el cerebro y el tracto digestivo. También son ideales para bajar de peso, ya que actúan como un supresor natural del apetito.

Me encanta acompañarlos con dátiles medjool (primero come las manzanas y luego los dátiles para una digestión óptima). Las manzanas son deliciosas todo el año, perfectas para comer al paso y para llevar al trabajo. Siempre que encuentro buenos dátiles Bon Bon, me doy el gusto de comerlos en lugar de los dátiles medjool normales. Son un poco caros, pero no te los pierdas, ya que son súper suaves y están deliciosos. ¡Asegúrate de no comerte solo dos o tres dátiles, jaja! ¡Querrás saciarte por completo! :-)



@Carolinedeisler

Día 2 - Almuerzo - opción 2

AVENA CON CIRUELAS

Ingredientes

6-7 ciruelas
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de azúcar de coco
1 cucharada de semillas de chía

1/2 taza de avena
1,5 tazas de agua
1-2 cucharadas de pasas
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

3 dátiles medjool
1/2 taza de agua

OPCIONAL: 1-2 manzanas ralladas

Pasos

1. Corte las ciruelas por la mitad y retire los carozos. Añada las ciruelas, la canela y el azúcar de coco a una olla y cocine a fuego medio durante 10 minutos. Añada 1 o 2 cucharadas de agua si es necesario. Incorpore 1 cucharada de semillas de chía hacia el final y reserve.

2. Mientras tanto, añade la avena y el agua a una olla y deja hervir a fuego lento durante unos 5 minutos. Agrega las pasas, la vainilla y la canela y deja hervir a fuego lento unos minutos más hasta que esté completamente cremosa.

3. Me encanta endulzarlo un poco con mi sencilla salsa de caramelo. Agrega 3 dátiles medjool sin hueso y 1/2 taza de agua a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla cremosa.

4. ¡Combina todo y DISFRUTA de este reconfortante y nutritivo plato celestial! También me encanta añadir una o dos manzanas ralladas para darle un toque crujiente y jugoso.



@Carolinedeisler

Día 2 - Almuerzo - opción 3

BOLITAS DE HIGOS BLISS

Ingredientes

3/4 taza de higos maduros
1/2 taza de avena
1/2 taza de coco desecado
5 dátiles medjool sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de almendras tostadas

Pasos

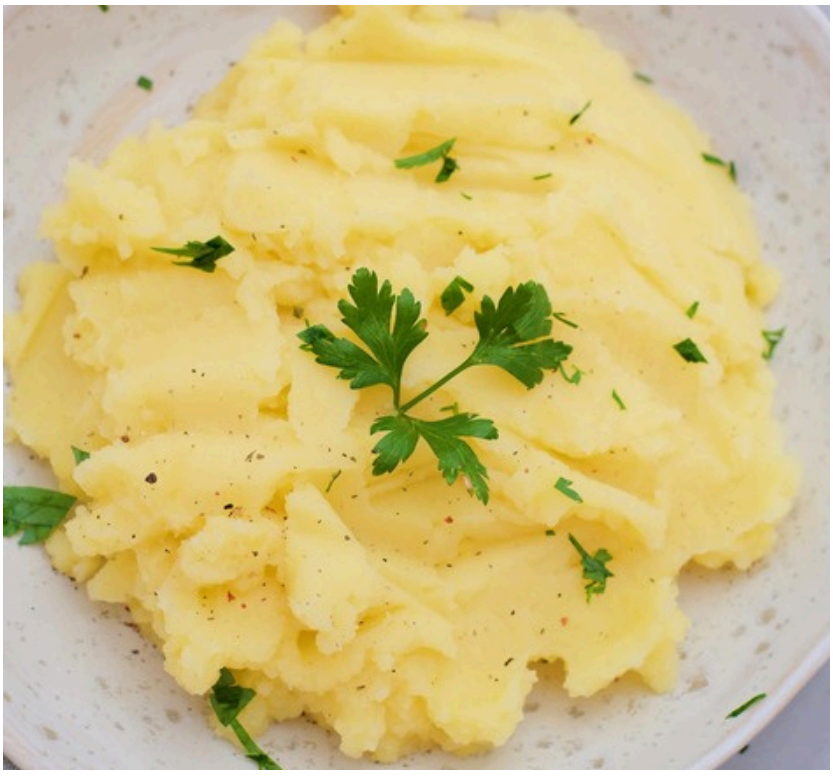
1. Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén bien combinados.

2. ¡Forma bolitas con las manos ligeramente mojadas, rebózalas en más coco y disfrútalas!

Día 2 - Cena

@Carolinedeisler





PURÉ DE PAPAS

Ingredientes

5-6 patatas medianas
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
2 zanahorias cortadas en tiras
1 taza de agua de cocción de las papas
1/4 taza de cebollino o perejil, finamente picado Pimienta negra

SALSA
2 tazas de caldo de verduras
4 hongos shiitake secos
1/2 cebolla cortada en cubitos
1 cucharada de aminoácidos de coco
2 cucharadas de harina de trigo sarraceno
1 cucharadita de hierbas italianas
1/4 taza de anacardos/castañas de cajú remojados
Sal y pimienta al gusto

Pasos

Pela las papas, ponlas en una olla con agua hirviendo, sal y cocina a fuego medio durante 25 minutos. Agrega las zanahorias durante los últimos 10 minutos. ¡Así solo necesitas una olla! *Importante: ¡Reserva 1 taza de agua de cocción para después!

1. Remojar los hongos shiitake secos en caldo de verduras durante 10 minutos.
2. Mientras tanto, sofreír la cebolla picada durante 5-6 minutos en una sartén, agregar los aminoácidos de coco, la harina de trigo sarraceno, las hierbas secas, la sal, la pimienta, los champiñones remojados y el caldo de verduras y dejar hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Añade la salsa a una licuadora junto con 1/4 taza de anacardos y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Una vez que las papas estén listas, agréguelas a un recipiente con 1 taza de agua de cocción y use un machacador de papas o un tenedor para triturar las papas. (no las mezcle en batidora)

Cubre tu puré de papas y zanahorias con la salsa y cebollino fresco o perejil, ¡y disfrútalo al instante! ¡¡¡Está delicioso!!!

Día 3 *Descripcion general*

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 3
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 manojo de perejil
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 taza de mango, fresco o congelado
2 tazas de agua
Un trozo pequeño de jengibre

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 3 - Almuerzo - opción 1





CAQUIS Y DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

4-5 caquis
10 dátiles medjool

Notas

¡Me encantan los caquis! Son súper dulces, suaves y deliciosos, y son un abrazo para la barriga. Aprovecha la temporada y disfrútalos siempre que puedas. También me encanta mezclarlos con un poco de extracto de vainilla. Se convierte en un delicioso pudín de vainilla que es una delicia.

Los dátiles Medjool son perfectos para tomarlos un poco más tarde y sentirte completamente saciado. Comer dátiles con regularidad ayuda mucho a evitar antojos de dulces al final del día.



@Carolinedeisler

Día 3 - Almuerzo - opción 2

TARTA DE MANZANA

Ingredientes

1/2 taza de harina de avena (avena procesada)
2 cucharadas de almendras molidas
1 cucharada de semillas de lino molidas
3 cucharadas de agua
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras

CARAMELO
12 dátiles medjool
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

1 cucharadita de canela
2-3 manzanas peladas y cortadas en rodajas

Pasos

1. Licúa las semillas de lino y remójalas en 3 cucharadas de agua durante 10 minutos.
2. Prepare la salsa de caramelo agregando dátiles sin hueso, agua y vainilla a una licuadora y licue hasta que quede suave.
3. Para preparar la base, añade avena, almendras molidas, la mezcla de linaza, 2 cucharadas de salsa de caramelo y 1 cucharada colmada de mantequilla de almendras a un bol y mezcla bien. Cubre con un paño de cocina y deja reposar en el refrigerador durante 30 minutos. Luego, extiende la masa.
4. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
5. Pela y corta las manzanas en gajos, añade 4-5 cucharadas de salsa de caramelo y 1 cucharadita de canela y mezcla bien. Transfiere la mezcla a una sartén y deja cocer a fuego medio durante 25-30 minutos. ¡Es el momento perfecto para hacer ejercicio rápido o preparar la cena! :-))
6. Añade manzanas a tu molde para hornear, cubre con otras 2-3 cucharadas de salsa de caramelo y extiende la masa, usé papel antiadherente para extender la masa, lo que ayuda a evitar que se pegue a la superficie.
7. Hornea durante 20 minutos, deja enfriar y ¡a disfrutar! ¡Un almuerzo perfecto y delicioso para el otoño!

Día 3 - Cena

CURRY DE CALABAZA Y GARBANZOS

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 cebolla roja (opcional)
1 zanahoria picada
1 taza de tomates picados
1/2 calabaza Kabocha/Cabutia (1,5 tazas)
1/4 taza de arroz integral seco
1 cucharada de curry en polvo
1/2 cucharadita de jengibre molido
Una pizca de sal
Pimienta negra
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
3 tazas de caldo de verduras
1/2 lata de leche de coco o 1/4 taza de anacardos/castañas de cajú
1 cucharada de pasta de tomate (opcional)
1/2 taza de garbanzos cocidos



Instrucciones

Picar la cebolla y saltear con un poco de agua a fuego medio.

1. Añade zanahorias picadas, tomates, calabaza pelada y picada, arroz integral, especias y caldo de verduras. Deja cocer a fuego lento durante 25 minutos.
2. Mezcle la mitad de la mezcla con 1/2 lata de leche de coco o 1/4 taza de anacardos (opcionalmente agregue también pasta de tomate) y revuelva nuevamente en la olla.
3. Añade garbanzos cocidos y enjuagados, espolvorea con pimienta negra y, si lo deseas, añade espinacas frescas para darle un toque de color. ¡Una deliciosa comida otoñal que te calienta por dentro y por fuera! ¡Que la disfrutes!

Día 4 Descripcion general

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 4
BATIDO VERDE



Ingredientes

3 hojas de acelga
1/2 cabeza de hinojo
2 tallos de apio
Jugo de 2 limas
2 tazas de agua
2 plátanos/bananas congeladas

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 4 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler



NARANJAS E HIGOS FRESCOS

Ingredientes

5-7 naranjas
10 higos frescos

Notas

Siempre que estoy ocupada o no tengo tiempo para preparar nada, me encanta disfrutar de una comida dulce con fruta. Creo que esto demuestra lo simple y delicioso que puede ser comer sano. No necesitamos complicarnos demasiado para llevar una dieta sana y equilibrada. Puedes obtener tus verduras del jugo de apio y el batido verde, y tus azúcares saludables de las frutas dulces. Simple y, sobre todo, sostenible. Porque, ¿quién tiene tiempo para preparar comidas todo el tiempo?





@Carolinedeisler



Día 4 - Almuerzo - opción 2

PUDÍN DE CHOCOLATE

Ingredientes

4-6 caquis maduros (los que están realmente suaves y casi se deshacen)

2 cucharadas de polvo de algarroba

Pasos

1. Añade los caquis y el polvo de algarroba a una licuadora y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa.

2. ¡El pudín de chocolate más delicioso y saludable del mundo! ¡Lo preparo a diario durante la temporada de caquis! ¡Qué rico!

VERSIÓN DE VAINILLA: Omite el polvo de algarroba y agregue 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo.



@Carolinedeisler

Día 4 - Cena

SOPA DE PAPA Y CALABAZA

Ingredientes

1 calabaza/zapallo Anco, pelado y cortado
4 patatas peladas y cortadas
2 zanahorias picadas
1 puerro, cortado en rodajas
4 tallos de apio, picados
3-4 tazas de agua
1/2 cubo de caldo de verduras (opcional)
2 cucharadas de hierbas italianas

Instrucciones

1. Para hacer esta deliciosa sopa de papa y calabaza, agregue todos los ingredientes en una olla grande y déjela hervir a fuego lento durante 25 minutos.

2. Licúa la mitad de la sopa y, si la prefieres muy espesa y cremosa, retira 2 tazas del agua de cocción antes de licuar la mitad. ¡TAN SIMPLE, TAN RICA!

Día 5 *Descripcion general*

@Carolinedeisler



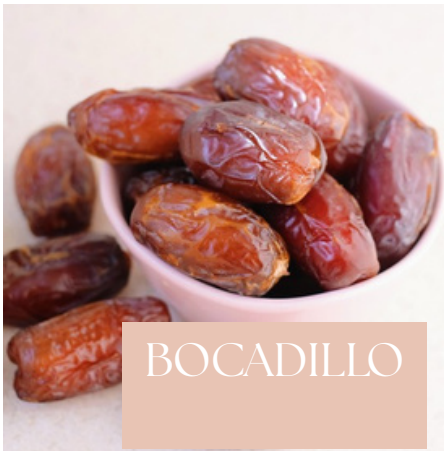






O





BOCADILLO



Día 5
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 manojo de perejil
1/3 de un pepino grande
2 hojas de berza/col
3 dátiles medjool
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 5 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

2-3 manzanas
10 higos secos

Notas

Probablemente ya seas un experto en tus comidas de fruta. No te preocupes por el azúcar de las frutas. Es azúcar natural que tu cuerpo NECESITA. Obtienes muchas verduras del jugo de apio, los batidos verdes y las recetas para la cena. Siéntete libre de reemplazar cualquier comida de fruta con tu fruta favorita. Solo asegúrate de que esté madura y sea orgánica. Me encanta comer muchas manzanas, peras, higos secos o dátiles medjool ahora mismo, y son muy fáciles de conseguir en todas partes. Solo asegúrate de comer suficiente. Necesitarás consumir entre 800 y 1000 calorías en tu almuerzo de fruta.

Los higos secos o dátiles medjool son perfectos para tomar un poco más tarde y sentirnos completamente satisfechos hasta la cena.



@Carolinedeisler

Día 5 - Almuerzo - opción 2

AVENA CON CALABAZA

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
1/2 taza de puré de calabaza
3 dátiles medjool picados
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza (o canela)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
opcional: 1/4 cucharadita de sal

COBERTURAS
1/4 taza de nueces pecanas tostadas
1-2 plátanos en rodajas
Jarabe de arce o mi salsa de caramelo de dátiles (mezcla 3 dátiles y 1/3 taza de agua)

Instrucciones

1

1. Añade todos los ingredientes de la avena a una olla y déjala hervir a fuego lento durante 7 a 10 minutos.

2

1. Cúbrelo con nueces pecanas tostadas, plátanos, mi salsa de caramelo de dátiles o jarabe de arce. ¡Me encanta! ¡Rápido, fácil y riquísimo!



@Carolinedeisler

Día 5 - Cena

PASTA DE CALABAZA

Ingredientes

150 g de penne sin gluten (me encanta usar penne de arroz integral, garbanzos o trigo sarraceno)
1/2 cebolla roja o blanca (opcional)
1 diente de ajo (opcional)
1/2 calabaza, pelada y cortada en cubos
1/2 taza de anacardos/castañas de cajú remojadas
1/2 taza de agua de cocción de la calabaza
Una pizca de sal rosa del Himalaya
Pimienta negra

Aderezos opcionales
Albahaca fresca
1-2 nueces de Brasil, ralladas (opcional)

Pasos

1. Cocine la calabaza en caldo de verduras (o agua corriente) durante 20 minutos.

2. Añade la pasta durante los últimos 10 minutos o el tiempo que necesite para cocinarse. Una vez lista, reserva la pasta y añade la calabaza a la licuadora.

3. Si decide utilizar cebolla y ajo, saltee ambos en una sartén con un poco del agua de cocción de la calabaza hasta que estén blandos.

4. Agregue la calabaza, los anacardos, la sal, la pimienta y 1/2 taza de agua de cocción de la calabaza a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

5. Cúbrelo con albahaca fresca y nueces de Brasil ralladas para darle un toque similar al queso. ¡Cremosísimo y delicioso!

Día 6 *Descripcion general*

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 6
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
2 tallos de apio
1 taza de mango fresco o congelado
2 tazas de agua
Un trocito de jengibre

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 6 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

15 higos frescos
3-4 caquis maduros O naranjas

Notas

Los higos frescos son ricos en nutrientes y relativamente bajos en calorías, lo que los convierte en un excelente complemento para una dieta saludable.

Si no, una comida de fruta de tu elección, como mangos, caquis, plátanos maduros y naranjas, también sería fantástica. Mantener las cosas sencillas y sostenibles es la clave para que esto dure mucho tiempo. A menudo, la gente complica demasiado las cosas.



@Carolinedeisler

Día 6 - Almuerzo - opción 2

LA MEJOR TARTA DE CIRUELAS

Ingredientes

1/2 taza de harina de trigo sarraceno
2 cucharadas de almendras molidas
1 cucharada de semillas de lino molidas (remojadas en 3 cucharadas de agua)
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras
4 cucharadas de agua

CARAMELO
3 dátiles medjool grandes
1/4 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

COBERTURA
6 ciruelas
1 cucharada de azúcar de coco

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Mezcle bien todos los ingredientes de la masa. Añada la masa al molde. Yo usé moldes de silicona para barras.
3. Prepare la salsa de dátiles y caramelo mezclando dátiles, agua y vainilla y viértala sobre la masa.
4. Corta las ciruelas por la mitad, añádelas a la capa de caramelo y espolvorea un poco de azúcar de coco por encima. ¡Esto lo hace mucho más rico!
5. Hornear durante 30 minutos y dejar enfriar después. ¡¡¡Qué rico!!! ¡Demasiado rico para ser saludable! ¡Me encanta!



@Carolinedeisler

Día 6 - Cena

SOPA DE CALABAZA FÁCIL

Ingredientes

- 3 tazas de agua

1/2 cubo de caldo de verduras (opcional)
1 calabaza/zapallo Anco o 1/2 calabaza kabocha/Cabutia, pelada y cortada
2 zanahorias picadas
1 batata grande, cortada

Pasos

1. Añade todos los ingredientes en una olla y déjala hervir a fuego lento durante 25 minutos hasta que las batatas y la calabaza estén blandas.
2. Licúa todo hasta que quede cremoso y ¡a disfrutar! Cubre con semillas de calabaza tostadas y pimienta negra.

Día 7 *Descripcion general*

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 7
BATIDO VERDE



Ingredientes

3 hojas de acelga
1 manojo de perejil
1 taza de piña fresca o congelada
1 plátano/banana congelada
1 trozo pequeño de jengibre
Jugo de un limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 7 - Almuerzo - opción 1





MANZANAS CRUJIENTES Y DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

3-4 manzanas orgánicas
10 dátiles medjool

Notas

Me encantan todo tipo de manzanas y paso por fases en las que como las más dulces, como las Fuji y las Gala, pero también tengo fases en las que me encantan las verdes más ácidas.

Me encanta acompañarlos con dátiles medjool (primero come las manzanas y luego los dátiles para una digestión óptima). Las manzanas son deliciosas todo el año, perfectas para comer al paso y para llevar al trabajo. Siempre que encuentro buenos dátiles Bon Bon, me doy el gusto de comerlos en lugar de los dátiles medjool normales. Son un poco caros, pero no te los pierdas, ya que son súper suaves y tienen un sabor delicioso.



@Carolinedeisler

Día 7 - Almuerzo - opción 2

GACHAS DE PERA AL HORNO

Ingredientes

2 peras en rodajas
Un puñado de ciruelas mirabel cortadas
1 cucharada de azúcar de coco
1/2 cucharadita de canela

GACHAS
1/2 taza de mijo remojado
1 taza de agua
3 dátiles medjool picados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

COBERTURA (opcional)
Semillas de lino recién molidas

Instrucciones

1. Corte las peras en tiras y las ciruelas mirabel por la mitad para retirarles el carozo. Añada ambos ingredientes a una cacerola con azúcar de coco y canela y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que estén tiernos y dorados. Voltee las peras a la mitad del tiempo y añada un poco de agua si es necesario.

2. Para las gachas, pon todos los ingredientes en una olla y deja que hierva a fuego medio durante 10 minutos mientras las peras se doran. Si olvidaste remojar el mijo, usa copos de mijo. No necesitan remojo y tienen una consistencia similar a la de la avena para gachas.

3. Dispón ambos ingredientes juntos en un plato y añade ingredientes adicionales como semillas de lino recién molidas o arándanos. ¡Un almuerzo otoñal delicioso, cremoso y reconfortante!



@Carolinedeisler

Día 7 - Cena

CHILI DE CALABAZA FÁCIL

Ingredientes

1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
2 pimientos rojos pequeños, cortados en cubitos
6-7 champiñones picados
Una pizca de sal rosa y pimienta negra
2 cucharadas de chile en polvo
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de canela molida

1 taza de tomates cortados en cubitos (o enlatados)
1/2 taza de maíz enlatado
1/2 taza de frijoles rojos enlatados
1/2 taza de puré de calabaza
1 taza de caldo de verduras o agua
2 cucharadas de pasta de tomate

Cilantro fresco o perejil
1 aguacate, en rodajas
2 cabezas de lechuga romana baby

Instrucciones

1. Pica la cebolla en dados y sofríela con un poco de agua mientras picas los pimientos y los champiñones. También puedes meterlo todo en un procesador de alimentos para ahorrar tiempo.
2. Añade los pimientos, los champiñones y las especias y deja sofreír durante 10 minutos más. Añade agua si es necesario.
3. Añade tomates, maíz, frijoles rojos, puré de calabaza, caldo de verduras y pasta de tomate y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos más. Si te gusta más cremoso, licúa 1/3 de la mezcla. ¡Ambas opciones quedan deliciosas!
4. ¡Me encanta hacer barquitos de ensalada con hojas crujientes de lechuga romana, aguacate en rodajas y un toque de perejil o cilantro fresco! ¡Es una forma divertida y deliciosa de comer más verduras y además queda preciosa!



Día 8 Descripcion general

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



Día 8
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de fresas congeladas
1 dátil medjool
3 tallos de apio
3 hojas de col rizada u hojas de nabo
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 8 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

10 kiwis dorados
3-4 manzanas orgánicas

Notas

Los kiwis dorados son mis favoritos actualmente y como unos 10 al día. Si ahora piensas "¡Espera, qué caros son!", lo son, pero piensa en cuánto bienestar le estás dando a tu cuerpo. :-) Siempre compro manzanas orgánicas, ya que las convencionales están tratadas con cera y se ven demasiado perfectas, ¿sabes a qué me refiero? Jajaja. Nada supera ese sabor jugoso y crujiente de la manzana, y son un verdadero superalimento para el cerebro y el tracto digestivo. También son ideales para bajar de peso, ya que actúan como un supresor natural del apetito.



@Carolinedeisler

Día 8 - Almuerzo - opción 2

BROWNIES DE CALABAZA

Ingredientes

1/2 taza de almendras molidas
1/4 taza de harina de trigo sarraceno
2 cucharadas colmadas de cacao en polvo
1/4 taza de puré de calabaza
1/2 taza de salsa de caramelo (mezcla 6 dátiles, vainilla, 1/2 taza de agua)
1 cucharada colmada de mantequilla de anacardo/castaƭas de cajú

RELLENO
6 dátiles medjool
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo 1/2 taza de agua

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

2. Empieza preparando la salsa de caramelo, tanto para la masa como para el relleno. Agrega 12 dátiles medjool sin hueso, 1 taza de agua y 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

3. Mezcle todos los ingredientes de la masa y combine bien hasta obtener una consistencia cremosa, no demasiado seca.

4. Vierte la mitad de la mezcla en tu molde para hornear o moldes de silicona para barra, añade el resto de la salsa de caramelo y cubre con el resto de la masa de brownie. Hornea durante 30 minutos, deja enfriar y espolvorea un poco de cacao en polvo por encima. También quedan riquísimos al día siguiente, por si te apetece preparar algo.



@Carolinedeisler

Día 8 - Cena

CURRY DE LENTEJAS Y CALABAZA

Ingredientes

1/2 cebolla cortada en cubitos
1 trozo pequeño de jengibre rallado
1 taza de caldo de verduras
1 calabaza/zapallo Anco, pelado y cortado
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de curry en polvo
1/2 taza de leche de coco
1/2 taza de lentejas amarillas secas
1 taza de guisantes/arvejas congeladas

COBERTURAS
Cilantro fresco o perejil
Pimienta negra Opcional: Papas al vapor

Instrucciones

1. Sofreír la cebolla y el jengibre en un poco de agua y mientras tanto pelar la calabaza, quitarle las semillas y cortarla en cubos.

2. Añade la calabaza, el caldo de verduras, la cúrcuma, el curry en polvo, la leche de coco y las lentejas y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. Incorpora los guisantes congelados hacia el final.

3. Cúbrelo con perejil fresco y pimienta negra y acompaña con papas al vapor o arroz si necesitas algo más abundante. :) Perfecto para una cena fría y acogedora de otoño.

Día 9 Descripcion general

@Carolinedeisler









O





BOCADILLO



O



Día 9
BATIDO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 hinojo
2 puñados de espinacas
Jugo de 2 limones
1 taza de mango fresco o congelado
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 9 - Almuerzo - opción 1





PAPAYA Y MANZANAS

Ingredientes

1 papaya grande
4-5 manzanas o caquis

Dátiles un poco más tarde

Notas

Ya eres un experto en tus comidas de fruta. No te preocupes por el azúcar de las frutas. Es azúcar natural que tu cuerpo NECESITA.

La papaya es rica en enzimas, baja en calorías y ¡es INCREÍBLE para la digestión! Me ven hablar mucho de digestión, pero eso se debe a que para sentirte bien y ponerte en forma necesitas ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas de forma natural, y eso funciona mediante evacuaciones intestinales regulares, respiración profunda y sudoración.



@Carolinedeisler

Día 9 - Almuerzo - opción 2

Crumble de manzana

Ingredientes

RELLENO
3 manzanas, sin corazón, peladas y cortadas en cuartos
1 cucharadita de canela
Jugo de 1 limón

CARAMELO
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

CRUMBLE
1/2 taza de avena
1/4 taza de nueces pecanas picadas
2 cucharadas de coco rallado
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de jarabe de arce (o 1-2 cucharadas de agua)

CREMA (opcional)
1 plátano/banana
1/4 taza de anacardos/castañas de cajú
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Mezcla las manzanas con canela y jugo de limón. Prepara la salsa de caramelo mezclando dátiles, agua y vainilla, y añádela a la mezcla de manzana.
3. Transfiere la mezcla a tu molde y prepara el crumble combinando todos los ingredientes. Agrega el crumble sobre la mezcla de manzana y hornea durante 50 minutos hasta que esté dorado. ¡Disculpen la espera, jaja! Es el momento perfecto para preparar la cena de esta noche o para hacer ejercicio.
4. Me encanta este delicioso crumble de manzana con una guarnición de crema de plátano. Licúa el plátano, los anacardos y la vainilla hasta obtener una mezcla suave y vierte sobre el crumble caliente. MUY SACIADOR!



Día 9 - Cena - opción 1

SOPA RAMEN

Ingredientes

2 dientes de ajo
Un trozo pequeño de jengibre rallado
1/4 cebolla blanca
2,5 tazas de caldo de verduras
1 cucharadita de aminoácidos de coco o tamari
3 hongos Shiitake rehidratados
1 cabeza de floretes de brócoli
2 zanahorias cortadas en tiras
100 g de fideos ramen de arroz integral o trigo sarraceno

COMPLEMENTOS
Cebolleta
Semillas de sésamo negro

Instrucciones

1. Remoje los hongos shiitake secos en agua durante 15 minutos hasta que se rehidraten (también es perfecto para prepararlos el día anterior).
2. Cortar la cebolla en rodajas, rallar el jengibre y saltear en un poco de agua durante 5-10 minutos.
3. Añade el caldo de verduras, los aminoácidos de coco, el tamari y los champiñones remojados y picados (incluyendo el agua del remojo). Deja cocinar durante 45 minutos a fuego medio-bajo.
4. Unos 25 minutos después, añade zanahorias, brócoli y cualquier otra verdura que prefieras. El bok choy también queda muy bien.
5. Cocina la pasta según las instrucciones. Normalmente solo tienes que ponerla en agua tibia durante 5 minutos. ¡Añádela a tu sopa y a disfrutarla! Una sopa de otoño deliciosa y reconfortante.



@Carolinedeisler

Día 9 - Cena - opción 2

TOSTADA DE CALABAZA

Ingredientes

1 calabaza kabocha/Cabutia
2 cebollas blancas, cortadas en juliana
2 cucharadas de aceite de oliva
una pizca de sal rosa
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
3 cucharadas de jarabe de arce

5 rebanadas de pan de masa madre

2 cucharadas de yogur de coco (para cada rebanada)
un puñado de menta fresca picada

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 200 grados Celsius. Corta la calabaza kabocha en rodajas de 2 cm de grosor y hornéala en una bandeja forrada con papel antiadherente durante 45 minutos, hasta que esté tierna y dorada. Una vez lista, pélala.

2. Mientras la calabaza está en el horno, corta las cebollas en juliana y agrégalas a una sartén antiadherente con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal rosa del Himalaya y déjalas hervir a fuego medio durante unos 15 minutos hasta que estén blandas.

3. Añade vinagre de sidra de manzana y jarabe de arce, reduce el fuego y déjalo hervir a fuego lento durante otros 15 minutos hasta que esté todo jugoso y caramelizado.

4. Añade la calabaza kabocha a la mezcla de cebolla y tuesta el pan de masa madre mientras tanto.

5. Unta una capa de yogur de coco sobre la tostada, añade una generosa capa de la mezcla de calabaza y termina con un toque de menta fresca. ¡Estoy en el paraíso! Esta ha sido mi tostada favorita en ABC KITCHEN de Nueva York, y la he estado preparando constantemente durante la última década.

Día 10

Descripcion general

@Carolinedeisler









O



O





BOCADILLO



Día 10
BATIDO VERDE



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
2 hojas de acelga arcoíris
Jugo de 1 limón
1/3 de un pepino grande
1 puñado de fresas congeladas
1 plátano fresco o congelado
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave. ¡Yo uso una licuadora Vitamix pero una Nutribullet también funciona bien!

Notas

Esta porción rinde aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el refrigerador para llevarlo al trabajo a la mañana siguiente. Esto te facilitará la vida. :) Como alternativa, puedes prelavar todas las verduras y hortalizas y tenerlas porcionadas y listas en el refrigerador, así te tomará 2 minutos preparar tu batido verde por la mañana.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes ni después de comer.

Día 10 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

3 plátanos maduros
10 dátiles medjool

Notas

Los plátanos son uno de los mejores alimentos para mantenerse en forma. Son una gran fuente de potasio. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el cuerpo retiene el peso del agua cuando hay deficiencia de potasio. Es por eso que las personas se vuelven súper delgadas y tonificadas al comer frutas maduras. El potasio ayuda a que el cuerpo transporte agua a las células, mientras que cuando el nivel de sodio es mayor que el de potasio, el agua no puede entrar en las células y, por lo tanto, te ves más "hinchada". Los plátanos y los dátiles Medjool son MUY saciantes y realmente mantienen tus antojos de dulce lejos porque otorgan azúcar natural de gran calidad. También son ricos en fibra (hola buena digestión), proporcionan energía rápida y son fáciles de comer al paso. Lo mejor de estas deliciosas comidas de fruta es que puedes comer una gran cantidad y, literalmente, ¡te pondrás en tu mejor forma! Asegúrate de comer los plátanos maduros primero, deja que se digieran un poco y luego come tus dátiles Medjool o come más plátanos y omite los dátiles.



@Carolinedeisler

Día 10 - Almuerzo - opción 2

PASTEL DE CALABAZA

Ingredientes

CORTEZA
1 taza de almendras molidas
1,5 cucharadas de jarabe de arce
1 cucharada de agua

RELLENO
1/2 taza de puré de calabaza
1/2 taza de batata horneada y machacada (aproximadamente 1 batata grande)

CARAMELO
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 190 grados.
2. Añade almendras molidas, jarabe de arce y agua a tu procesador de alimentos y procesa hasta formar una pasta de mazapán. Extiende el mazapán en moldes de silicona para barras o en un molde para hornear y reserva.
3. Añade todos los ingredientes del relleno a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla sobre la base de mazapán.
4. A continuación, prepare la salsa de caramelo mezclando dátiles, agua, vainilla y especias para pastel de calabaza y extiéndala sobre la capa de relleno de calabaza.
5. Hornéalos durante unos 30 minutos y déjalos enfriar un rato en el refrigerador. También es genial prepararlos la noche anterior, ya que aún están bastante tiernos después de hornearlos. ¡Tienen una pinta buenísima, ¿verdad?! ¡Espera a probarlos!

Día 10 - Almuerzo - opción 3

BOLAS ENERGÉTICAS DE CALABAZA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de calabaza horneada
6 dátiles medjool
1/2 taza de avena
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de semillas de calabaza
1/4 taza de nueces pecanas
1 barra de chocolate vegana

Pasos

Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén bien combinados.
Forma bolitas con las manos ligeramente humedecidas y colócalas en el frigorífico mientras derrites el chocolate.
Cubre o sumerge cada bolita en chocolate y déjalas secar en el refrigerador durante 30 minutos.
¡Que las disfrutes! ¡Son las bolitas más deliciosas del mundo!



@Carolinedeisler

Día 10 - Cena

Knoedel de patatas

Ingredientes

3-4 papas grandes al vapor y peladas
1/4 taza de harina de trigo sarraceno
Una pizca de sal rosa del Himalaya

1 cabeza de floretes de brócoli
6-7 champiñones

SALSA
2 tazas de caldo de verduras
3 hongos shiitake secos
1/2 cebolla cortada en cubitos
1 cucharada de aminoácidos de coco (o tamari)
1 cucharada de hierbas italianas
Una pizca de sal y pimienta
1/4 taza de castañas cocidas (o sustituirlas por anacardos)
2 cucharadas de harina de trigo sarraceno

Instrucciones

1
1. Pela las papas y cocínalas al vapor o durante 25 minutos. Es recomendable prepararlas la noche anterior para que se enfríen en el refrigerador durante toda la noche. Machaca las papas con un tenedor o un machacador de papas, agrega harina de trigo sarraceno y sal, y forma bolitas.

2
1. Para la salsa, remoje los hongos shiitake en caldo de verduras durante 10 minutos.

3
1. Saltee la cebolla en un poco de agua hasta que esté blanda, añada los aminoácidos de coco, las hierbas, los champiñones remojados y el caldo de verduras y deje cocer a fuego lento durante 25 minutos más. Una vez listo, añada las castañas y la harina de trigo sarraceno y mezcle hasta obtener una mezcla homogénea.

4
1. Para los knoedel, calienta una olla con agua (no hirviendo) y deja que los knoedel se cocinen hasta que suban a la superficie. Sácalos con cuidado, añádelos a tu plato, vierte la salsa por encima, espolvorea cebollino fresco por encima y ¡a disfrutar!

5
1. Me encanta tener un acompañamiento de brócoli y champiñones y agregarlos a la salsa mientras se cocina. Simplemente sáquelos antes de mezclar la salsa O cocínelos al vapor por separado. ¡DISFRUTAAAAA!

¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

¡Genial! ¡Nutriste tu cuerpo al máximo durante 10 días! ¡Espero que haya sido fácil y que te sientas increíble! ¡Lo lograste y me emociona mucho saber tu opinión! Envíame un mensaje en Instagram y etiquétame en tus historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegra el día!




@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

RECETAS ADICIONALES

¡El otoño es una de mis estaciones favoritas! ¡Aquí les dejo algunas recetas extra que tienen que probar! Las galletas de calabaza están riquísimas (el sustituto perfecto para cualquiera de las recetas del almuerzo), las tostadas de higos también son una cena estupenda. Además, me encanta hacer mermeladas saludables en otoño y guardarlas en el refrigerador durante el invierno. ¡Qué rico tener estas versiones más saludables a mano! Son el complemento perfecto para las gachas o para nuestras recetas de pan tostado sin gluten.





@Carolinedeisler

GALLETAS DE CALABAZA

Ingredientes

2 tazas de avena
3 cucharadas de semillas de lino molidas
1 taza de nueces picadas
2 tazas de calabaza horneada
4 cucharadas de salsa de caramelo (mezcla 3 dátiles y ¼ de taza de agua)
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de agua

3 cucharadas de pasas doradas

Instrucciones

1. Prepara la salsa de caramelo mezclando dátiles con agua. ¡Siéntete libre de preparar más para tener un poco también como salsa!

2. Luego, agrega todos los demás ingredientes excepto las pasas a la licuadora de alta velocidad y mezcla hasta obtener una mezcla desmenuzable.

3. Añade pasas a la mezcla y forma las galletas con las manos mojadas.

4. Hornéalos sobre papel antiadherente durante 20-25 minutos a 180 grados Celsius. Déjalos enfriar y sumérgelos en más salsa de caramelo.



@Carolinedeisler

Tostadas de ricotta y higos

Ingredientes

3 tazas de coliflor picada
1 cucharadita de tomillo fresco
1/4 taza de piñones crudos, remojados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de jugo de limón
1/2 cucharadita de levadura nutricional
1/2 cucharadita de sal marina

4 rebanadas de nuestro pan tostado sin gluten
4 higos frescos

Instrucciones

1. Cocine al vapor la coliflor durante 15 minutos (perfecto para preparar con antelación)
2. Agregue a un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes y pulse hasta que quede suave.
3. Déjalo enfriar en el frigorífico.
4. ¡Añádelo a tu tostada, cubre con higos y vinagre balsámico y disfrútalo!



@Carolinedeisler

COMPOTA DE HIGOS

Ingredientes

1 plátano/banana machacada
1 cucharada de azúcar de coco
2 tazas de higos (aproximadamente 15-18 higos)
1/4 - 1/2 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Lavar y cortar los higos.

2. 1. Añade el plátano a una sartén u olla, machácalo con un tenedor, agrega 1 cucharada de azúcar de coco y déjalo caramelizar durante 2-3 minutos.

3. 1. Añade el agua, los higos, la vainilla y la canela y deja cocinar durante 15 minutos a fuego medio bajo.

4. 1. Utilice un machacador de papas para convertirlo en una pasta más cremosa o transfiéralo a un procesador de alimentos y presione aproximadamente hasta que quede suave.

5. 1. Pasa la mermelada a un frasco de vidrio y guárdala en el refrigerador. Una mermelada deliciosa, saludable y cremosa, sin azúcar refinada, ideal para tener a mano durante la temporada de frío.



CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS OTROS PLANES DE COMIDAS DE REINICIO, LIBROS ELECTRÓNICOS DE RECETAS Y GUÍAS DE ESTILO DE VIDA.

TIENDA-RESET.COM