

¡Tu RESET alimentario para volver al ritmo habitual después de las vacaciones y empezar el nuevo año!

Reset de enero de 10 días

por Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Hola, soy Caroline.



Soy nutricionista holística certificada y llevo más de 10 años con una dieta vegana saludable. Comí así para preparar mi cuerpo para un embarazo saludable, durante todo mi embarazo, posparto y lactancia. Realmente te ayuda a sacar lo mejor de ti en cada etapa de la vida, ¡y estoy deseando que empieces el año sintiéndote de maravilla!

Este RESET, en particular, está diseñado para ayudarte a desintoxicar tu cuerpo después de las fiestas y retomar tus rutinas saludables. Me encanta esta época del año, ya que tod@s estamos súper motivad@s, ¡la oportunidad perfecta para mejorar tu salud!

El aire frío y fresco del invierno, las tardes acogedoras y las frutas y verduras de temporada están aquí para que las aprovechemos. ¡Te mostraré las recetas más fáciles, rápidas y saciantes para que te SIENTAS DE DE MARAVILLA! La mejor parte: ¡todo eso sin sentirte privad@, ni a dieta!

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2023 CAROLINE DEISLER

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.


@Carolinedeisler

ÍNDICE DE RECETAS

Día 1

Batido verde
Avena "Bueno"
Pudín de chocolate
Papas con queso
Sopa de coliflor y calabaza

Día 2

Batido verde
Pudín cremoso de chía
Ensalada invernal
Bolas de algarroba
Sándwiches de batata

Día 3

Batido verde
Gachas de trigo sarraceno
Ensalada de trigo sarraceno
Ensalada Caro

Día 4

Batido verde
Pudín de chía y chocolate
Ensalada de radicchio rosa
Manzanas acarameladas
Filetes de apio nabo
Gratinado de papas

Día 5

Batido verde
Brownies de 3 ingredientes
Sándwiches de batata
Sopa de lentejas y zanahoria

Día 6

Batido verde
Pudín de vainilla
Avena Snickers
Ensalada de hinojo y naranja
Sopa de col rizada con champiñones

Día 7

Batido verde
Batatas dulces
Sopa de puerros
Sopa de lentejas

Día 8

Batido verde
Gachas de trigo sarraceno
Ensalada de lentejas
Sopa de hinojo asado

Día 9

Batido verde
Barras de avena horneadas
Filetes de apio nabo
Tazón de coliflor y champiñones

Día 10

Batido verde
Crema de banana
Berenjena al miso
Guiso de lentejas y champiñones

¡Un nuevo comienzo!

@Carolinedeisler

Tod@s queremos una solución rápida, ¿verdad? Pero déjame decirte que el camino lento y constante es mucho mejor porque te enamorarás del camino y querrás seguir adelante para siempre. ¡Esta es la clave para obtener resultados a largo plazo! No se trata de una dieta drástica que te haga perder “x” cantidad de peso y luego vuelvas a caer en viejos hábitos alimenticios.

Estoy aquí para enseñarte que comer sano es tan delicioso y fácil que querrás seguir haciéndolo. Notarás que nuestra RUTINA DE RESET no requiere más esfuerzo y que, al final del día, ahorrarás dinero y tiempo, ¡y te sentirás MUCHO MEJOR!

Está bien tener días con otros compromisos, como almuerzos de trabajo o reuniones familiares. Simplemente retoma esta rutina al día siguiente o intenta inspirar a quienes te rodean y cocina para toda la familia. Lleva algunos de mis postres saludables y muéstrales lo deliciosa que puede ser la salud, ¡jeje! Te sorprenderá cuánta gente realmente amaría comer más sano y te lo agradecerá. Que la gente te acompañe en tu camino sigue siendo, hasta la fecha, la mayor motivación. ¡Por eso, tener esta hermosa comunidad aquí es lo MEJOR!

¡Los resultados están listos!



@Carolinedeisler

Lista de verificación diaria

@Carolinedeisler

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

Batidos verdes

Los batidos verdes son parte esencial de mi RUTINA DE RESET. ¡Son como oro líquido para tu cuerpo! Salud pura en un vaso. Sin importar la estación, es mi prioridad beber batidos verdes a diario. ¡Te verás más joven, tendrás mejor digestión, más energía, menos antojos y te sentirás mentalmente en forma y con la mente despejada!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

5 INGREDIENTES O MENOS

PARA MANTENER LAS COSAS LO MÁS FÁCILES POSIBLES

Sé que una lista larga de ingredientes puede parecer un poco "puaj, no voy a hacer eso", jaja, y lo entiendo. La vida es MUY OCUPADA (sobre todo siendo mamá) y queremos que comer sano sea lo más fácil posible.

Por eso mantuve los ingredientes para la mayoría de estas recetas en un máximo de 5 o menos. Algunas recetas tienen más de 5, pero son opcionales, y algunos son parte de tus compras diarias, ¡así que ya los tienes en casa! Vamos a usarlos jeje.

Tengo mucha curiosidad por saber qué opinas de esto y si crees que te facilita la vida.

Como siempre, también utilizamos solo ingredientes de alimentos integrales simples y ¡nada de superalimentos locos!

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, ¡no dudes en repetirlas o sustituirlas por otras! ¡Se trata de encontrar tu método favorito para obtener resultados a largo plazo!

Con todas estas recetas, ¡puedes hacer una ración doble y tener sobras para el día siguiente! Así ahorrarás aún más tiempo y podrás hacer el RESET varias veces :-)

Otros consejos útiles

Y DIRECTRICES

@Carolinedeisler



AYUNO INTERMITENTE

Opción 1: Ayuno intermitente
Jugo de apio por la mañana
Batido verde + almuerzo dulce o salado

Opción 2: Sin ayuno intermitente
Jugo de apio, batido verde y fruta durante la primera mitad del día + almuerzo dulce o salado

Opción 3: Desayuno sólido
Jugo de apio, batido verde + receta dulce (de almuerzo) para el desayuno + almuerzo salado más tarde



ALMUERZO DULCE O SALADO

Puedes elegir entre un almuerzo dulce o salado, según tus preferencias. Ambos funcionan igual de bien, ¡y lo importante es que te haga sentir más saciad@! También puedes desayunar dulce y almorzar salado si un día no te apetece fruta o un batido por la mañana, pero yo mantendría la rutina la mayoría de los días. :-)



DÁTILES MEDJOOL COMO APERITIVO

Si nen estemomento no estuviera amamantando, no estaría picando tanto. Recomiendo comer sentad@, comer hasta saciarse, dar un descanso a la digestión y luego comer la siguiente comida. Sin embargo, si alguna vez necesitas un tentempié extra, compra dátiles medjool o prepara alguna de mis recetas de snacks saludables de este reset, como las manzanas acarameladas o las bolitas de algarroba. ¡Rápidas, deliciosas y saciantes!



@Carolinedeisler

FUENTES DE PROTEÍNA COMPLETAS

¡Nuestro verdadero foco!

¡La cuestión de la proteína! ¡Jeje! Sí, necesitamos una cantidad suficiente de proteína, pero es fácil obtenerla de alimentos integrales y, personalmente, nunca he usado proteína en polvo.

Tenemos tantas fuentes de proteínas excelentes en una dieta basada en plantas que se incluyen en estas recetas para que no tengas que pensar en ello y puedas relajarte por completo y simplemente disfrutar de cada comida.

Necesitamos ocho aminoácidos esenciales para las proteínas. Algunas fuentes de proteínas se denominan proteínas completas porque contienen los ocho aminoácidos esenciales.

FUENTES DE PROTEÍNAS COMPLETAS

Trigo sarraceno, quinoa, semillas de chía y semillas de cáñamo



OTRAS FUENTES DE PROTEÍNAS

Hay excelentes fuentes de proteína vegetal, la clave está en combinarlas para formar una proteína completa (¡como el arroz con frijoles!). Aquí tienes una lista de todas las fuentes de proteína:

@Carolinedeisler

HOJAS VERDES

Espinaca
Col rizada
Perejil
Rúcula
Acelga
Hojas de berza

VERDURAS

Brócoli
Espárragos
Champiñones
Batatas
Judías verdes
Coliflor

FRUTAS

Aguacate
Naranja
Banana
Kiwi
Bayas
Dátiles Medjool

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Semillas de cáñamo
Semillas de chía
Semillas de calabaza
Semillas de lino
Semillas de girasol
Semillas de sésamo
Almendras
Castañas de cajú
Avellanas
Maní

GRANOS

Trigo sarraceno
Quinoa
Avena
Mijo
Arroz salvaje

LEGUMBRES

Frijoles negros
Frijoles rojos
Garbanzos
Frijoles mantecosos
Edamame
Lentejas
Guisantes verdes



EL INVIERNO TIENE MUCHO QUE OFRECER

Puedes ver el vaso medio lleno o medio vacío. Es el mismo vaso, pero la clave está en cómo lo percibes. :-)

Los meses de invierno pueden hacerte sentir desmotivad@ y apátic@, o puedes enamorarte del aire frío y fresco de la mañana, de las acogedoras tardes, de las deliciosas verduras y papas de temporada y de la energía introvertida que te permite conectar contigo mism@ y sembrar las semillas de la primavera floreciente que está por llegar. ¡Todo depende de cómo veamos las cosas!

¡Personalmente, me ENCANTA el invierno tanto como el verano! Las lluvias frías, la calidez y, como tod@s podemos hacer ejercicio...

Junt@s desde casa, ¡me siento muy en forma y saludable durante este tiempo!

¡Las papas y los boniatos son tan satisfactorios, bajos en calorías y ricos en fibra (sin grasa), que hacen que sea muy fácil para nosotr@s sentirnos llen@s y saciad@s!

Y todo se trata de cómo los preparamos y los combinamos con otros alimentos para crear una comida completa y equilibrada. Las papas son nuestras mejores amigas, no las enemigas que a la mayoría le hicieron creer. Llevo comiendo papas y boniatos a diario hace más de 10 años. Me enamoraron de este estilo de vida porque finalmente dejé de sentirme limitada y, además, me veía y me sentía mejor que nunca.

INGREDIENTES DE TEMPORADA

@Carolinedeisler

Me encanta comprar en mercados agrícolas. Esta es mi rutina de los sábados por la mañana con Hailey y me encanta llenar mi cocina con todas las deliciosas frutas y verduras de temporada. Comer en sintonía con las estaciones me hace sentir muy a gusto y, además, es lo mejor para la salud (¡y para el planeta, sí!).

Aparte de los mercados, suelo recurrir a las pequeñas fruterías y verdulerías locales. Siempre busco productos de buena calidad (orgánicos) procedentes de fuentes sostenibles con mínima intervención. Una vez que compras ingredientes de primera calidad, no necesitas añadir mucho para que tengan un sabor delicioso y te sumergirás en todos los sabores que ofrece el invierno.

VERDURAS

Papas
Boniatos
Calabaza.
Calabaza kabocha
Col rizada
Espinaca
Apio
Apionabo
Chirivías
Remolacha
Coliflor
Brócoli
Zanahorias
Puerros

FRUTAS

Manzanas
Peras
Caquis
Kakis
Banana
Naranjas
Pomelos
Kiwis
Papayas
Dátiles Medjool
Granadas
Arándanos
Limones



@Carolinedeisler

El plan de entrenamiento

PROGRAMA DE 10 DÍAS DE ENERO

¡Genial! Tenemos un programa de entrenamiento de 10 días que creé específicamente para complementar nuestro programa de reset de enero de 10 días.

¡La energía de Año Nuevo es simplemente fantástica! Tod@s estamos súper motivad@s y, a diferencia de algun@s, ¡me encantan los propósitos de Año Nuevo! Cada oportunidad que te impulsa a sentirte mejor, a adoptar rutinas saludables y a mejorar tu salud y estado físico es una excelente oportunidad para aprovecharla.

Solo puedes beneficiarte de ello, e incluso si te saltas un día aquí o allá, hiciste algo, y eso es lo que importa al final. Todo esfuerzo cuenta y suma para obtener grandes resultados.

Encontrarás nuestro PROGRAMA DE EJERCICIO DE 10 DÍAS en nuestra PLATAFORMA RESET, donde también podrás encontrar el RESET DE ENERO DE 10 DÍAS y podrás seguir fácilmente ambos programas en un solo lugar.

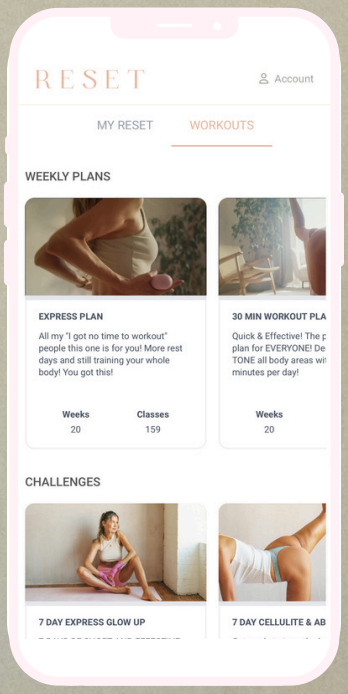
Combinar mis planes de alimentación y entrenamientos es la receta perfecta para el éxito y te brinda resultados increíbles. La alimentación y el fitness van de la mano: el combustible adecuado es la base para obtener resultados físicos y los entrenamientos adecuados ayudan a evitar comer en exceso. Mantenemos el estrés bajo, lo que significa que no te sentirás irritad@ ni hambrient@ todo el día.

Realmente todo está muy conectado y no puedo esperar a verl@s a tod@s completando nuestro programa de ejercicios junto con nuestro plan de alimentación de reiset.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

RESET

@Carolinedeisler



www.shop-reset.com

@Carolinedeisler

Consejos de autocuidado

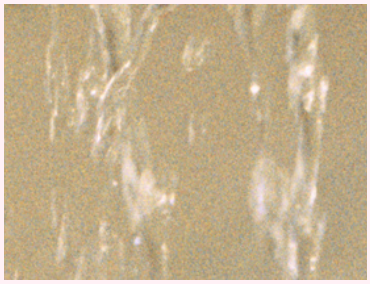
PARA OBTENER RESULTADOS AÚN MEJORES



¡¡¡ME ENCANTA TODO LO RELACIONADO CON EL AUTOCUIDADO!!! Se trata de las pequeñas cosas que podemos incluir en nuestros días atareados y que nos hacen sentir mejor. Cuanto más te cuides y más amor le muestres a tu cuerpo, más amor y cuidado tendrás para el resto del mundo. Todo empieza por cuidarte. Intenta hacer tres de las siguientes cosas a diario, además de nuestras comidas saludables y entrenamiento. :-)

Las 10 mejores herramientas de autocuidado diario

ESTO TE HARÁ SENTIR MEJOR



DUCHA HELADA

Empiezo cada día con una ducha helada; solo me ducho con agua fría cuando no me lavo el pelo. ¡Reafirma la piel, te despierta, acelera el metabolismo y te hace más resistente! ¡MI FAVORITA!



CEPILLADO EN SECO

¡Cepillarse la piel en seco tan solo dos minutos antes de la ducha marca una gran diferencia! Exfolias suavemente tu piel y fortaleces tu sistema linfático, que elimina las toxinas del cuerpo.



MEDITACIÓN

¡Meditar puede ser mucho más fácil de lo que crees! Los 30 segundos que esperas a que hierva el agua son esos pequeños momentos que puedes aprovechar para respirar profundamente y sentir una sensación de tranquilidad. ¡Todos mis estiramientos también son como una meditación!



BAÑOS DE SAL DE EPSOM

Un baño de sales de Epsom puede tener casi el mismo efecto que una sesión de sauna donde sudas a fondo. ¡Yo le echo muchas sales de Epsom o escamas de magnesio a mi bañera y además la pongo bastante caliente! Normalmente me quedo en ella 20 minutos (eso es todo lo que consigo con Hailey).



PIERNAS EN LA PARED

¡Subir las piernas a la pared también va de la mano con la meditación! Hay una meditación breve en mi página de RESET que combina ambas. Te sentirás relajad@ al instante y el agua de las piernas se drenará, lo que ayuda a verte menos hinchad@ y a mejorar la circulación.



3 RESPIRACIONES PROFUNDAS

Respirar profundamente es la forma más rápida de sentirse más relajad@. Nuestra digestión funciona mejor cuando nos sentimos relajad@s, por eso respirar profundamente tres veces antes de cada comida es tan efectivo y un hábito que intento practicar a diario.



PASEOS MATUTINOS

Obtienes tres cosas en una: aire fresco, luz solar y movimiento. Me encantan los paseos matutinos y es lo que siempre espero al despertar (¡pero cualquier momento del día es igual de bueno!). Caminar es el complemento perfecto para nuestros entrenamientos, es fácil de hacer en cualquier lugar y mantiene el cortisol bajo.



DIARIO DE GRATITUD

Sentirte agradecid@ por lo que tienes ahora te hará sentir mejor al instante. Escribe tres cosas por las que estés agradecid@ cada noche antes de dormir. Intenta pensar en cosas nuevas tanto como puedas, aunque te cueste un poco de práctica.



AFIRMACIONES

Las afirmaciones son sumamente poderosas y programan tu subconsciente para que crea lo que quieras. Estás más cerca de tu subconsciente justo después de despertar, que es el momento perfecto para elegir tu afirmación del día.



SAUNA INFRARROJO

Si tienes el lujo de tener acceso a un sauna infrarrojo, te recomiendo encarecidamente que lo uses. Nuestra piel es el órgano más grande y sudar es la forma más fácil de eliminar toxinas del cuerpo. ¡Sudar profundamente y tomar una ducha fría después es una experiencia celestial!



Para tutoriales de autocuidado, meditaciones guiadas y videos motivacionales, consulta la pestaña de Autocuidado en RESET

RESET

@Carolinedeisler

Lista de compras

@Carolinedeisler

VERDURAS
Un montón de hojas verdes diferentes (cuanto más amargas, mejor)
3 manojos de perejil
1 cabeza de brócoli
8 hojas de acelga suiza
4 manojos de cebollino
4 manojos de eneldo
Muchos tomates
Mucha radicchio roja
3 puñados de rúcula
4 cabezas de achicoria
Espinacas frescas
Col rizada

VEGETALES
8 cabezas de apio, 5 tallos de apio
10-12 batatas de tamaño mediano
5 batatas blancas grandes
1 calabaza kabocha
14 zanahorias
3 papas pequeñas, 13 papas medianas, 4-5 papas grandes para hornear
3-4 cabezas de coliflor
2 bulbos de remolacha crudos y rallados
6 calabacines pequeños
5 aguacates maduros
7 pepinos pequeños
2 apios nabos grandes
1 ½ latas de frijoles mantequilla
3 bulbos de hinojo
250 g de champiñones
400 g de champiñones portobello
4-5 hongos porcini secos
1 chirivía
3 tallos grandes de puerro
2 berenjenas
1 taza de guisantes verdes
1 lata de tomates cortados en cubitos o tomate passata
1 ½ taza de castañas precocidas
2 tazas de lentejas verdes o negras
¼ de taza de lentejas rojas (opcional)

FRUTAS
Montones de melones, higos frescos, papayas, mangos, naranjas, caquis o kakis para desayunar.
30 bananas congeladas
17 bananas grandes maduras
20 limones
6 caquis grandes súper maduros
Bayas
7-8 manzanas
½ taza de moras secas
2-3 naranjas
1-2 tazas de mango congelado

42 dátiles medjool
5 cdas de cacao en polvo
2 cdas de polvo de algarroba
1 cda de canela
1 taza de nibs de cacao
Jarabe de arce
4 cdas de mantequilla de almendras
1 cda de mantequilla de avellanas
½ taza de leche de almendras
Azúcar de coco
3 cdas de extracto de vainilla
¼ taza de pasas de uva

6-7 nueces
Avellanas tostadas
Almendras
Castañas de cajú

3 cdas de levadura nutricional
10 cdas de semillas de calabaza
½ taza de semillas de chía
1 taza de trigo sarraceno seco
2 cdas de semillas de lino
1½ tazas de avena

Sal y pimienta
Sal rosa del Himalaya
Mostaza de Dijon
Vinagre de sidra de manzana
Ajo en polvo
Cebolla en polvo
1 cdta de aceite de oliva (opcional)
Hierbas italianas
1 cdta de coco aminos o tamari
2 cdas de pasta de miso blanca
Caldo de verduras o caldo
Papel nori


¡Vamos!
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

@Carolinedeisler

DÍA 1-10
RUTINA MATUTINA

Mantenerse hidratad@ es fundamental, sobre todo por la mañana, ya que es cuando nuestro cuerpo elimina las toxinas acumuladas durante la noche. Empezamos cada mañana con mi agua de jengibre, jugo de apio y batido verde, y lo ideal es beber agua de jengibre TODO EL DÍA. :-)

- BATIDO VERDE DE AGUA DE JENGIBRE
- JUGO DE APIO



AGUA DE JENGIBRE DIARIA

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

Un trozo de jengibre de tamaño mediano
1 limón (opcional)
1 litro de agua

Puedes usar limón, jengibre y aloe vera juntos o elegir uno solo. El principal beneficio es que mejora la digestión, lo que automáticamente ayuda a liberar más toxinas. La desintoxicación consiste en eliminar los desechos acumulados en el colon.

PASOS:
Ralla el jengibre (no es necesario pelarlo si es orgánico), añade agua y déjalo reposar unos minutos o toda la noche. Opcionalmente, añade el jugo de un limón y 2 cucharadas de jugo puro de aloe vera o pepino recién cortado. ¡¡¡Que lo disfrutes!!! ¡Es lo primero que bebemos cada día (o todo el día)!

@Carolinedeisler

JUGO DE APIO DIARIO

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

1 cabeza grande de apio para hacer 500 ml de jugo

Llevo más de 12 años tomando jugo de apio y es una auténtica maravilla, sobre todo en ayunas. Para ahorrar tiempo, prepara una buena cantidad de una sola vez, congélala en botellas de vidrio y luego descongélala durante la noche en el refrigerador.

PASOS

Agrega tallos de apio a tu exprimidor para hacer jugo de apio.

Yo uso un exprimidor prensado en frío, pero la mayoría de las veces salgo a caminar temprano por la mañana con Hailey para comprar mi jugo. ¡Me encanta esta rutina!

@Carolinedeisler

BATIDO VERDE

SALUD EN UN VASO

Después del jugo de apio, ¡es hora de nuestro batido verde! ¡Un auténtico poder nutritivo, para la piel, la digestión y la energía! Hago la misma receta de batido verde todos los días, pero les di variedad y encontrarán una combinación ligeramente diferente para cada día.

Lo mejor es beber tus batidos verdes lentamente, casi tratando de masticarlos un poco, ya que la digestión comienza en tu boca y de esa manera produces más enzimas.

También tomaría el batido al menos 30 minutos antes de las frutas frescas, el desayuno o el almuerzo (cuando se hace ayuno intermitente) o 60-90 minutos después para una digestión óptima.

Día 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Cena



Cena

Día 1

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 1 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento.

IDEAS:
Naranjas
Mandarinas
Manzanas
Peras
Caquis
Bananas
Papayas
Kiwis

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 1 - Almuerzo dulce



@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHOCOLATE

Ingredientes

6 caquis grandes y súper maduros
2 cdas de cacao en polvo

Pasos

1. Lava con cuidado los caquis; deben estar muy suaves y delicados al tacto. A diferencia de los kakis, estos últimos son más firmes, como las manzanas.

2. Quítale el tallo al caqui, agrégalo a la licuadora junto con el cacao en polvo y licúa hasta que esté suave. ¡Tu pudín está riquísimo! Me recuerda a esos yogures de mi niñez, ¡pero nuestra versión es súper sana, jejeje! ¡Que lo disfrutes!

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 1 – Almuerzo dulce opción 2

@Carolinedeisler



AVENA “BUENO”

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 - 1,5 tazas de agua
1 cdta de extracto de vainilla

CAPA DE CARAMELO
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua

CAPA DE CHOCOLATE
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cda colmada de cacao en polvo
1 cda colmada de mantequilla de avellanas

COBERTURA
Avellanas tostadas y picadas

Pasos

1. Añade la avena, el agua y la vainilla a una olla y deja que hierva a fuego medio durante 5-6 minutos. Guarda la avena en el congelador durante 10 minutos para que se enfríe.
2. Añade 10 dátiles sin carozo, 1 taza de agua y 1 cucharada colmada de mantequilla de avellanas a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Retira la capa de caramelo y añade cacao en polvo a la licuadora para la capa de chocolate.
3. Consigue un frasco y prepara tu deliciosa avena Bueno en capas: avena cremosa, caramelo, avena, una capa de chocolate y avellanas tostadas y picadas por encima. ¡¡¡UN CIELO!!!

Día 1 – Almuerzo salado



@Carolinedeisler

PAPAS CON QUESO

Ingredientes

2 papas grandes al horno
½ - 1 cabeza de brócoli
1 zanahoria grande, picada
3 papas pequeñas, peladas
1 cda de levadura nutricional
¼ taza de agua

Pasos

1. Hornea las papas durante 60 minutos a 200 grados Celsius. Me encanta asarlas el día anterior y guardarlas frías en el refrigerador.
2. Cocina al vapor los ramilletes de brócoli, la zanahoria y las papas pequeñas durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
3. Aparta el brócoli y añade la zanahoria, las papas al vapor, la levadura nutricional y el agua a la licuadora. ¡Mezcla hasta que quede cremoso! ¡Qué rica está esta salsa, ¿verdad? Tan sana, fácil de digerir y tan buena para ti!
4. Coloca las papas rellenas de ramilletes de brócoli y añade la deliciosa salsa de queso por encima. ¡Que lo disfrutes!

Día 1 - Cena

SOPA DE COLIFLOR Y CALABAZA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de coliflor
2 batatas medianas, peladas y picadas
½ calabaza kabocha, pelada y picada
4 tazas de caldo de verduras o agua

TOPPING
⅓ de calabaza kabocha, cortada en gajos (con o sin piel, como prefieras)



Pasos

Precalentar el horno a 200 grados centígrados y hornear la mitad de la calabaza kabocha durante 45 minutos hasta que esté ligeramente dorada.

Prepara todas las verduras para la sopa.

Añade las verduras a una olla con 4 tazas de agua o caldo de verduras, deja que hierva y cocina a fuego medio durante 20 minutos hasta que estén blandas.

Saca 2 tazas del agua de cocción. Me encanta tomarla a sorbos o guardarla en el refrigerador para usarla como caldo de verduras para mi próxima sopa.

Licúa la sopa restante hasta que quede cremosa, agrega calabaza kabocha asada encima y ¡disfrutaaaa!

Día 2

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Frutas frescas



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Bocadillo



Cena

Día 2

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 puñado de espinacas frescas
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 2 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 2 – Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



PUDÍN DE CHÍA CREMOSO

Ingredientes

1/4 taza de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA
2 bananas grandes maduras
3 dátiles medjool sin carozo
1 cda de mantequilla de almendras

COBERTURAS
Bayas
Papaya
o cualquier fruta de tu elección :)

Pasos

1. Añade las semillas de chía y el agua a un recipiente y deja que espese durante la noche o durante unos 20 minutos.

2. Añade todos los ingredientes de la crema a la licuadora y bate hasta que quede una mezcla homogénea. ¡Qué rico!

3. Mezcla la crema con la mezcla de semillas de chía, añade tus frutas favoritas y ¡a disfrutar! ¡Me encantan estos pudines de chía! Son excelentes para la digestión y perfectos para preparar comidas. Además, son una increíble fuente de proteínas.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 2 – Almuerzo salado

@Carolinedeisler



ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes

2 remolachas crudas, ralladas
2 manzanas ralladas
2-3 zanahorias ralladas
4-5 mitades de nueces
Jugo de 1 limón

OPCIONAL
Aderezo CARO
1 calabacín pequeño
Un puñado de apio
Un puñado de eneldo fresco o cebollino
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
2 cdas de semillas de calabaza

Pasos

1. Rallar las manzanas, las remolachas y las zanahorias y añadirlas a un bowl con un chorrito de jugo de limón y nueces crudas.
2. Me encanta esta ensalada tal como está y también es ideal para preparar comidas. Sin embargo, siéntete libre de preparar mi aderezo CARO: licúa todos los ingredientes hasta que queden suaves y añádelo a la ensalada para una cremosidad extra.
3. Esta ensalada no es tan saciante como las otras recetas, pero es muy nutritiva y perfecta para el invierno, así que no quería salteármela. Come unos dátiles medjool o higos secos un poco más tarde para estar completamente saciad@ hasta la cena.

Día 2 - Merienda

@Carolinedeisler



BOLAS DE ALGARROBA

Ingredientes

7 dátiles medjool sin carozo
1 cda de mantequilla de almendras
2 cdas de polvo de algarroba

Pasos

1. Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que estén bien combinados.
2. ¡Forma bolitas y ya están listas! ¡Qué ricas! La algarroba es una excelente alternativa al cacao sin cafeína, ¡y además son buenísimas para l@s niñ@s!

Día 2 – Cena

@Carolinedeisler



SÁNDWICHES DE BATATA

Ingredientes

2-3 batatas grandes
1 aguacate grande maduro
2 pepinos pequeños

Pasos

1. Pela las batatas, córtalas en rodajas de 1 a 2 cm de grosor y hornéalas en una bandeja forrada con papel vegetal durante 45 minutos a 200 grados Celsius. Este paso es perfecto para prepararlas el día anterior, ya que de todas formas las comemos frías :-) y cuando se enfrían en la nevera durante la noche, ¡están aún mejor! Me encanta usar batatas moradas, pero todas las batatas funcionan igual de bien.

2. ¡Agrega aguacate y pepinos y a disfrutar! También puedes agregar trozos de pepino más grandes, de 2 a 3 cm, si quieres reducir la grasa y omitir el aguacate, pero ¡el aguacate y el boniato son la combinación más deliciosa! ¡¡¡Está delicioso!!!

Día 3

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Cena



Cena

Día 3
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
3 hojas de acelga
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 3 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 3 - Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



GACHAS DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes

½ taza de granos de trigo sarraceno secos
2 manzanas peladas y picadas
2 dátiles sin carozo y picados
1 cdta de canela
1 cdta de extracto de vainilla
2 tazas de agua

COBERTURAS
1-2 caquis
4-5 mitades de nueces (opcional)
Salsa de caramelo (mezcla 3 dátiles y 1/4 taza de agua)

Pasos

1. Añade todos los ingredientes en una olla, ponla a hervir y déjala hervir a fuego lento durante 8-10 minutos.

2. Me encanta usar un pisa papas para convertir las manzanas en una especie de compota, pero eso es totalmente opcional.

3. Añade otra pizca de canela, kaki recién picado, trozos de nuez y, para una cremosidad máxima, ¡añade mi salsa de caramelo! ¡Qué rico!

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 3 - Almuerzo salado

@Carolinedeisler



ENSALADA DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes

½ taza de trigo sarraceno seco
1 ½ tazas de agua
2-3 dátiles medjool picados
1/4 taza de pasas de uva

1 cabeza de coliflor (al vapor y frita al aire)
Un puñado de almendras fileteadas

Aderezo CARO OPCIONAL

Pasos

1. Añade el trigo sarraceno, el agua, los dátiles y las pasas a una olla y déjalo hervir a fuego medio durante 10 minutos hasta que el trigo sarraceno esté blando.
2. Mientras tanto, pon el coliflor en una freidora de aire o cocina al vapor, primero durante 10 minutos y luego durante otros 10 minutos hasta que esté ligeramente dorado.
3. Añade la mezcla de trigo sarraceno, coliflor y almendras fileteadas a un tazón y ¡a disfrutar! Si necesitas un aderezo extra, yo usaría mi aderezo CARO. ¡Mmm! ¡Me encanta el toque dulce de las pasas!

Día 3 - Cena

ENSALADA CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón enorme de hojas verdes (cuanto más amargas, mejor)

1 aguacate
3-4 mini pepinos
Muchos tomates

ADEREZO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo (o albahaca)
1 cda de vinagre de sidra de manzana
2 cdas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua

+ 2-3 batatas O 4-5 papas medianas

Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados centígrados (si no las tienes ya precocidas en el refrigerador).

Lava y corta los ingredientes de la ensalada y colócalos en un bowl.

Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla suave. ¡Como esta ensalada casi todos los días! Es súper nutritiva y me hace sentir de maravilla. Además, puedes sustituir cualquiera de las recetas del almuerzo por esta ensalada si te apetece repetir. El aderezo se mantiene fresco al día siguiente si lo guardas en un frasco de vidrio en el refrigerador. ¡Me encanta comer la ensalada primero y las papas después!



Día 4

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Fruta fresca



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Bocadillo



Cena

Día 4
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
3 hojas de col rizada, sin tallo
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 4 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 4 - Almuerzo dulce



@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE

Ingredientes

2 cdas de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA DE CHOCOLATE
2 bananas maduras
4 dátiles medjool sin carozo
1 cda de mantequilla de almendras o avellanas
½ taza de agua
1-2 cdas de cacao en polvo

Pasos

1. Añade semillas de chía y agua a un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante 15 a 30 minutos (¡mientras haces tu entrenamiento matutino, yay!)

2. Añade todos los ingredientes de la crema de chocolate a un bowl y licúa hasta que quede una mezcla homogénea. Combina la crema con la mezcla de semillas de chía y añade tus ingredientes favoritos. Me encantan las rodajas de banana, las avellanas tostadas picadas y un toque de cacao en polvo por encima. ¡Que lo disfrutes!

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 4 – Almuerzo salado



@Carolinedeisler

ENSALADA DE RADICCHIO ROSA

Ingredientes

Mucha radicchio rojo ½ calabaza kabocha asada
1 aguacate

ADEREZO
Un puñado de apio
¼ taza de agua
2 cdas de semillas de calabaza

Opcional: papel nori para hacer wraps

Pasos

1. Corta la calabaza kabocha en gajos y ásela durante 45 minutos a 190 grados centígrados.

2. Mezcla todos los ingredientes del aderezo hasta que quede cremoso. ¡Siéntete libre de agregar jugo de limón fresco también!

3. Coloca la radicchio rosa y el aguacate en un bowl, añade la calabaza asada y mezcla con el aderezo. ¡Me encanta lo cremosa y deliciosa que está! Mi forma favorita de comer esta ensalada es envuelta en papel nori. ¡Ñam!

Día 4 - Merienda

@Carolinedeisler



MANZANAS DE CARAMELO

Ingredientes

2-3 manzanas

5 dátiles medjool
½ taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla

TOPPING
½ taza de moras secas (conservadas en el congelador)

Pasos

1. Añade las dátiles, el agua y la vainilla en una licuadora y mezcla hasta obtener una salsa de caramelo cremosa.

2. Corta las manzanas en rodajas finas, añade una capa de caramelo y espolvorea con moras secas picadas. ¡Guardarlas en el congelador las hace súper crujientes y deliciosas! ¡Una forma rápida y divertida de comer más manzanas!

Día 4 - Cena

FILETES DE APIONABO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 apio nabo grande, pelado y cortado en filetes
1 cda de pasta de miso blanca
Jugo de 1 limón

PURÉ
1 batata mediana
2 zanahorias pequeñas (opcional)
½ taza de agua de cocción

TOPPING
1 aguacate picado

Pasos

1. Precalentar el horno a 200 grados centígrados.
2. Pela el apio nabo con un pelador de papas, corta los extremos y córtalo en rodajas de 2 cm. Marca líneas finas a ambos lados de cada filete en forma de cruz.
3. En un tazón pequeño, mezcla el miso y el jugo de limón, y agrega un poco de agua caliente si es necesario. Pincela cada pieza de apio nabo por ambos lados con la marinada, colócala en una bandeja para hornear con papel vegetal y hornea durante 25 minutos.
4. Retira los filetes del horno, dales la vuelta, pincélalos con el resto de la marinada y hornéalos durante otros 15-20 minutos hasta que estén dorados.
5. Mientras tanto, cuece al vapor el boniato y las zanahorias hasta que estén tiernos. Añádelos a la licuadora con ½ taza del agua de cocción y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Coloca puré de batata en un plato con filetes de apio nabo asados y cubre con aguacate fresco o, para darle un toque de color, los guisantes verdes también quedarían muy bien.

Día 4 - Cena - opción 2

GRATINADO DE PAPAS



@Carolinedeisler

Ingredientes

4-5 papas grandes para hornear, peladas y cortadas en rodajas finas (es mejor usar un cortador de verduras)

CREMA
½ taza de castañas de cajú remojadas
1 calabacín crudo, pelado
1 cda de vinagre de sidra de manzana
½ taza de agua
1 cdta de sal

Pasos

1. Precalentar el horno a 200 grados y remojar las castañasde cajú en agua.
2. Pela y corta las papas en rodajas y colócalas en capas en un molde para hornear forrado con papel vegetal. Lava las castañas de cajú y agrégalas a la licuadora con el resto de los ingredientes de la salsa hasta obtener una mezcla cremosa. Vierte la crema sobre las papas y hornea durante 60 minutos.
3. Sabe aún mejor una vez que se enfría a temperatura ambiente. ¡Es una de mis recetas favoritas, así que teníamos que probarla!

Día 5

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Bocadillo



Cena

Día 5

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 5 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 5 - Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



BROWNIES DE 3 INGREDIENTES

Ingredientes

3 bananas maduras
5 dátiles medjool sin hueso
1 cda colmada de cacao en polvo

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados, añadir todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos y mezclar hasta que quede suave.
2. Vierte la mezcla en un molde para hornear forrado con papel pergamino, a mí me gusta usar moldes de silicona cuadrados ya que son fáciles de desmoldar después.
3. Hornéalos durante 30 minutos (¡para hacer ejercicio, jeje!) y luego déjalos enfriar. Me encanta lo húmedos que quedan y me encanta añadirles una pizca de cacao en polvo por encima.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 5 - Almuerzo salado

@Carolinedeisler



SÁNDWICHES DE BATATA

Ingredientes

2-3 batatas grandes
1 aguacate grande maduro
2 pepinos pequeños

Pasos

1. Pela las batatas, córtalas en rodajas de 1 a 2 cm de grosor y hornéalas en una bandeja forrada con papel vegetal durante 45 minutos a 200 grados Celsius. Este paso es perfecto para prepararlas el día anterior, ya que de todas formas las comemos frías :-) y cuando se enfrían en la nevera durante la noche, ¡están aún mejor! Me encanta usar batatas moradas, pero todas las batatas funcionan igual de bien.

2. ¡Agrega aguacate y pepinos y a disfrutar! También puedes agregar trozos de pepino más grandes, de 2 a 3 cm, si quieres reducir la grasa y omitir el aguacate, pero ¡la combinación de aguacate y batata es la más deliciosa! ¡¡¡Está riquísima!!!

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

Sopa de lentejas y zanahoria

Ingredientes

4 zanahorias grandes (cómprelas orgánicas), picadas
1 batata pelada y picada
¼ taza de lentejas rojas (o ½ taza de lentejas secas)
4 tazas de caldo de verduras o agua

TOPPINGS
½ lata de frijoles mantecosos, enjuagados
Coliflor asado (opcional)

Pasos

1. Corta todas las verduras y pon a hervir 4 tazas de agua o caldo de verduras.
2. Añade las zanahorias, la batata y las lentejas y deja cocinar a fuego medio durante 20 minutos hasta que estén blandas.
3. Saca 2 tazas del agua de cocción. Licúa el resto de la sopa hasta que quede cremosa, viértela en tu plato y añade frijoles blancos y pimienta negra.

Día 6

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Fruta fresca



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Bocadillo



Cena

Día 6
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 puñado de espinacas frescas
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 6 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 6 – Almuerzo dulce



@Carolinedeisler

PUDÍN DE VAINILLA

Ingredientes

6 caquis grandes y súper maduros
1 cdta colmada de extracto de vainilla

Pasos

1. Lava con cuidado los caquis; deben estar muy suaves y delicados al tacto. A diferencia de los kakis, estos últimos son más firmes, como las manzanas.

2. Quita el tallo del caqui, agrégalo a la licuadora junto con la vainilla y licúa hasta que quede suave. ¡Tu delicioso pudín está listo! Sabe a crema de vainilla, ¿verdad? (También puedes usar 3 caquis, pero para que sea una comida completa siempre terminé haciendo dos porciones).

Día 6 – Almuerzo dulce – opción 2



@Carolinedeisler

Avena Snickers

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 - 1,5 tazas de agua
1 cdta de extracto de vainilla

CAPA DE CARAMELO
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua

CAPA DE CHOCOLATE
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cda colmada de cacao en polvo
1 cda colmada de mantequilla de maní

COBERTURA
Maní tostado y picado

Pasos

1. Añade la avena, el agua y la vainilla a una olla y deja que hierva a fuego medio durante 5-6 minutos. Guarda la avena en el congelador durante 10 minutos para que se enfríe.

2. Añade 10 dátiles sin carozo, 1 taza de agua y 1 cucharada colmada de mantequilla de maní a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Retira la capa de caramelo y añade cacao en polvo a la licuadora para la capa de chocolate.

3. Consigue un frasco y prepara tu deliciosa avena Snickers en capas: avena cremosa, caramelo, avena, una capa de chocolate y cacahuetes tostados picados por encima. ¡¡¡OBSESIONADA!!!

Día 6 – Almuerzo salado

ENSALADA DE HINOJO Y NARANJA



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 bulbo de hinojo, rallado con un cortador de verduras (esto hace que el hinojo sea muy fácil de digerir)
3 puñados de rúcula
1 manzana, cortada en rodajas finas (opcional)
1-2 naranjas en rodajas
2 zanahorias cortadas en rodajas con un pelador de papas
4-5 mitades de nueces, trituradas por encima

OPCIONAL:
Aderezo CARO

Pasos

1. Lavar y cortar todas las verduras.
2. Mézclalo todo en un bowl, mézclalo bien y, si quieres, prepara mi aderezo CARO o disfrútalo solo, con las naranjas jugosas. ¡La mezcla en sí ya está riquísima! ¡Me encanta lo fresco que sabe!

Día 6 – Cena

SOPA DE COL RIZADA CON CHAMPIÑONES



@Carolinedeisler

Ingredientes

250 g de champiñones
3-4 tazas de agua o caldo de verduras
½ taza de granos de trigo sarraceno secos
1 chirivía o 3 papas peladas y picadas
1 cdta de pasta de miso blanca
Un puñado de col rizada fresca (sin tallos)

OPCIONAL:
4-5 hongos porcini secos, remojados
1 cda de levadura nutricional
½ cdta de ajo en polvo
½ cdta de cebolla en polvo

COBERTURA
Un puñado de castañas cocidas trituradas por encima

Pasos

1. Saltea los champiñones en una sartén antiadherente con un poco de agua hasta que estén ligeramente blandos. Opcionalmente, añade cebolla y ajo en polvo.
2. Añade de 3 a 4 tazas de agua o caldo de verduras, pasta de miso, levadura nutricional (opcional), trigo sarraceno y chirivías o papas. Deja cocer a fuego medio durante 15 a 20 minutos.
3. Añade la col rizada picada y déjala hervir a fuego lento durante unos minutos más.
4. Licúa ¼ de la sopa para que quede más cremosa. Me encanta añadir un puñado de castañas cocidas y unos champiñones secos remojados para darle más sabor antes de licuar, pero es totalmente opcional y quedará deliciosa sin ellos.
5. Vierte la crema nuevamente en la sopa, mezcla bien y disfruta con unas castañas más trituradas por encima.

Día 7

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Bocadillo



Cena

Día 7

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
2 hojas de acelga
2 hojas de col rizada, sin tallo
3 bananas congeladas
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 7 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 7 - Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



BONIATOS

Ingredientes

2 batatas grandes (blancas), horneadas
2-3 bananas
Espolvorear con azúcar de coco

Pasos

1. Hornea las batatas durante 50-60 minutos a 200 grados Celsius y déjalas enfriar por completo. ¡Siempre hago MUCHAS a la vez y las dejo listas en el refrigerador!

Comer las batatas frías convierte su almidón en almidón resistente, lo que significa que tu cuerpo lo metabolizará de forma diferente y no se convertirá en grasa. ¡Un gran consejo para bajar de peso! ¡Y personalmente, me encanta comerlas frías!

2. Corta las bananas en rodajas y cocínalos en una sartén antiadherente durante unos minutos por cada lado. Añadir una pizca de azúcar de coco le da un toque extra delicioso.

3. Rellena las batatas con las rodajas de banana y ¡a disfrutar! Sé que al principio puede parecer una combinación rara, pero es ideal para quienes buscan un almuerzo cocinado y dulce.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 7 – Almuerzo salado

SOPA DE PUERRO



@Carolinedeisler

Ingredientes

2 puerros grandes de tallo
5 papas medianas
3 tallos de apio
1 cdta de sal rosa del Himalaya
2 cdas de hierbas italianas

Opcional: papas al horno como acompañamiento.

Pasos

1. Empieza pelando y cortando las papas. Lava y pica el apio y los puerros.

2. Añade todos los ingredientes a una olla con 3 tazas de agua, llévala a ebullición y déjala hervir a fuego medio durante 25 minutos. Este es el momento perfecto para hacer uno de mis entrenamientos nocturnos para desestresarme mientras tanto, jeje.

3. Una vez que las papas estén tiernas, agregue la mitad de la mezcla a la licuadora y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Añada pimienta negra por encima.

   Me gusta freír algunas de mis papas precocidas durante 15 minutos en la freidora de aire para darle un toque extra. Puedes omitirlas, pero asegúrate de comerlas hasta quedar completamente saciado. :)

Día 7 – Cena

SOPA DE LENTEJAS



@Carolinedeisler

Ingredientes

1/2 taza de lentejas verdes o negras
4-5 papas medianas, peladas y picadas
2 zanahorias picadas
3 tallos de apio picados
2 cdas de hierbas italianas
4 tazas de caldo de verduras o agua

Pasos

1. Cortar todas las verduras.
2. Pon a hervir el agua o el caldo de verduras.
3. Añade todas las verduras y las lentejas y déjalas hervir a fuego medio durante 20-25 minutos hasta que estén blandas.
4. Saca 2 tazas del agua de cocción restante (perfecta para tomar a sorbos) y licúa ¼ de la sopa para que quede más cremosa. ¡Me encanta el sabor a nuez de las lentejas verdes y esta receta de una sola olla es tan fácil que se ha convertido en una de mis favoritas! ¡A Hailey también le encanta, jeje! ¡Es genial!

Día 8

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Fruta fresca



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Cena



Cena

Día 8

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 8 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 8 – Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



GACHAS DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes

½ taza de trigo sarraceno
1 ¼ taza de agua

CREMA
2 bananas grandes maduras
2 dátiles medjool
1/4 taza de agua

TOPPINGS
2 cdas de semillas de lino recién molidas
Arándanos
Bananas

Pasos

1. Añade el trigo sarraceno y el agua a una olla y déjalo cocinar a fuego medio durante 10 minutos.
2. Licúa bananas, dátiles y agua para preparar tu alternativa a la leche. ¡Qué rico! Cuanto más maduras estén los bananas, mejor.
3. Añade trigo sarraceno cocido a tu tazón, incorpora semillas de lino molidas y la crema de banana y dátiles, y decora con arándanos y canela. ¡Que lo disfrutes!

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 8 – Almuerzo Salado

ENSALADA DE LENTEJAS

@Carolinedeisler



Ingredientes

4 cabezas de achicoria
500 g de mini papas, fritas al aire o asadas
1 taza de lentejas verdes cocidas

ADEREZO
1 calabacín pelado
1 dátil medjool
¼ taza de agua
1 cda de mostaza de Dijon

Pasos

1. Fríe las papas al aire durante 25 minutos o hornéalas durante 45 minutos hasta que estén doradas. He descubierto que la clave para que las papas queden crujientes es cocinarlas al vapor el día anterior, dejarlas enfriar en el refrigerador durante la noche y luego freírlas al aire durante 15 minutos. ¡Lo recomiendo sin duda! :). Puedes dejarles la piel si son orgánicas, pero la piel de la papa me resulta difícil de digerir.

2. Picar la achicoria (¡viva la verdura amarga que mejora la salud intestinal!) y enjuagar las lentejas cocidas.

3. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta que quede una mezcla homogénea. ¡Mezcla todo bien y a disfrutar!

Día 8 – Cena



@Carolinedeisler

SOPA DE HINOJO ASADO

Ingredientes

2 cabezas de hinojo, picadas gruesamente
1 puerro picado
3 papas medianas, peladas y picadas
4 tazas de agua o caldo de verduras
2 cdas de hierbas italianas
1 taza de guisantes verdes descongelados

Pasos

1. Prepara todas las verduras. Añade 4 tazas de agua a una olla y llévela a ebullición.
2. Añade el hinojo, el puerro, las papas y las hierbas y deja cocinar a fuego medio durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
3. Saca 2 tazas del agua de cocción. Me encanta tomarla a sorbos o guardarla en el refrigerador para usarla como caldo de verduras para mi próxima sopa.
4. Licúa el resto de la sopa hasta que quede cremosa, añade los guisantes y ¡a disfrutar! ¡Delicioso y saciante! ¡Ñam!

Día 9

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Cena



Cena

Día 9
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
3 hojas de col rizada, sin tallo
1-2 tazas de mango congelado
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 9 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 9 – Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



BARRAS DE AVENA HORNEADAS

Ingredientes

½ taza de avena
½ taza de agua
1 banana madura
3 dátiles medjool sin carozo

CUBIERTA
1 banana

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Añade la avena, el agua, la banana y los dátiles a una licuadora y mezcla hasta que quede una mezcla suave.
3. Vierte la mezcla en su molde para hornear, a mí me gusta usar moldes de silicona cuadrados ya que es muy fácil desmoldarlos después.
4. Cúbrelos con rodajas de banana y, opcionalmente (¡le dan un toque delicioso!), espolvoréalos con azúcar de coco. Hornéalos durante 18 minutos a 180 grados Celsius y déjalos enfriar completamente antes de desmoldarlos. ¡Perfectos para hacer ejercicio rápido de 20 minutos, jeje!

RESET DE ENERO DE 10 DÍAS

Día 9 - Almuerzo Salado

FILETES DE APIONABO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 raíz de apio nabo
1 cdta de mostaza Dijon
1 cdta de jarabe de arce
1 cdta de coco aminos o tamari
Opcional: ½ cdta de ajo y ½ cdta de cebolla en polvo, 1 cdta de aceite de oliva

1 cabeza de coliflor, al vapor
2 papas pequeñas
½ taza de agua de cocción
¼ taza de castañas cocidas (opcional)
3 hongos porcini secos remojados (opcional)
1 cda de levadura nutricional

COBERTURA
Champiñones portobello asados

Pasos

1. Pela y corta los extremos del apio nabo y corta el centro en rodajas de 2 cm. Marque líneas finas a ambos lados de cada filete en forma de cruz.
2. Mezcla mostaza, jarabe de arce, tamari o coco aminos y, opcionalmente, un poco de ajo y cebolla en polvo en un tazón pequeño. Agrega un poco de agua caliente si es necesario.
3. Pincela generosamente cada trozo de apio nabo por ambos lados con la marinada y colócalo en la bandeja para hornear con papel pergamino, hornea durante 25 minutos.
4. Saca los filetes del horno, dale la vuelta, úntalos con el resto de la marinada y hornéalos durante 15-20 minutos más, hasta que estén dorados. Mientras tanto, cocina al vapor la coliflor y las papas peladas.
5. Cocina los hongos portobello en una sartén antiadherente. Me gusta cocinarlos enteros y luego cortarlos una vez blandos. Así quedan más jugosos y esponjosos.
6. Una vez que el coliflor y las papas estén tiernos, agrégalos a la licuadora con ½ taza del agua de cocción (más si es necesario) y, opcionalmente, ¼ de taza de castañas cocidas, 3 hongos porcini secos remojados y levadura nutricional. Puedes omitir las castañas y los hongos porcini, ¡y quedará riquísimo!
7. Añade el puré a tu plato, coloca los filetes de apio nabo encima y termina con champiñones picados. ¡ÑAMMM! ¡Es una de las mejores cosas que he probado y es súper saludable! ¡10/10!

Día 9 - Cena

@Carolinedeisler



TAZÓN DE COLIFLOR Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

250 g de hongos portobello
1 cda de hierbas italianas
1 cabeza pequeña de coliflor, floretes
1 lata de frijoles blancos, enjuagados
1 1/4 taza de caldo de verduras
5 papas de tamaño pequeño a mediano

Pasos

1. Cocina al vapor las papas y el coliflor durante 20-25 minutos hasta que estén tiernos. Retira el tallo de los champiñones y agrégalos a una sartén antiadherente con hierbas italianas. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos hasta que estén tiernos. Una vez listos, corta los champiñones en láminas y reservalos.

2. Agrega el coliflor, ½ lata de frijoles y el caldo de verduras a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.

3. Vierte el puré en tu plato, añade los champiñones, los frijoles restantes, una pizca de pimienta negra y algunas hierbas frescas como cebollino. ¡Parece muy elegante, pero es una cena invernal muy fácil y reconfortante! ¡Me encanta!

Día 10

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Desayuno



Almuerzo dulce



Almuerzo salado



Cena



Cena

Día 10
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
3 hojas de acelga
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Especialmente durante los meses de invierno, nuestros batidos verdes nos prepararán para el ÉXITO! Es la época del año en que nuestro cuerpo necesita ese IMPULSO extra, y los batidos verdes nos harán sentir TAN BIEN que no nos resfriaremos ni sentiremos la tristeza invernal.

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, los antojos, el control del peso, la digestión, la piel y el bienestar general.

Una vez que te acostumbras a tener las verduras prelavadas en el refrigerador, es MUY FÁCIL preparar batidos verdes a diario. La clave es ni pensarlo, jaja, pero ¡son TAN DELICIOSOS que es como darse un gusto!

Día 10 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

Sé que hace frío afuera y a algun@s no les apetece comer fruta fresca por la mañana, pero lo mejor para la digestión es comer en este orden: jugo de apio, batido verde, fruta fresca. O podrían tomar la fruta primero y el batido verde un poco después; eso no hace mucha diferencia.

Sin embargo, si un día te despiertas con ganas de un desayuno nutritivo y reconfortante, prepara una de las recetas de almuerzo dulce para el desayuno y luego toma la receta de almuerzo salado para el almuerzo más tarde.

Día 10 - Almuerzo dulce

@Carolinedeisler



CREMA DE BANANA

Ingredientes

600 g de batatas blancas al horno peladas
2 bananas grandes maduras
1 cda de mantequilla de almendras blancas
1/2 taza de leche de almendras (o agua)

CUBIERTA
2 bananas horneadas
Espolvorear con azúcar de coco

Pasos

1. Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados y déjalas enfriar. Ideal para hornearlas la noche anterior y tenerlas listas para usar en el refrigerador. Las batatas blancas (rosas por fuera) son las mejores, pero las naranjas normales también quedan deliciosas.

2. Pela las batatas y añádelas a un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes. Tritura hasta que quede una crema.

   Corta las bananas en rodajas y fríelas unos minutos por cada lado en una sartén antiadherente con un poco de azúcar de coco. Añádelos por encima de la crema y ¡listo!

Día 10 – Almuerzo salado



@Carolinedeisler

BERENJENAS AL MISO

Ingredientes

2 berenjenas
1 cda colmada de pasta de miso blanca
1 cdta de vinagre de sidra de manzana (opcional)
1 cdta de jarabe de arce (opcional)
Jugo de 1/2 limón
1-2 cdas de agua caliente

PURÉ
3 papas medianas, peladas
1/2 cabeza de coliflor O 1 chirivía grande, pelada
1/2 taza de agua de cocción

Pasos

1. Corta las berenjenas en mitades y marca líneas en forma de cruz. Agrega la pasta de miso, el agua caliente, el jugo de limón y, opcionalmente, el jarabe de arce y el vinagre de sidra de manzana a un tazón y mezcle bien.

2. Unta las mitades de berenjena con la marinada y déjalas marinar durante 30 minutos si puedes. Mientras tanto, cocina al vapor las papas, el coliflor o la chirivía pelados hasta que estén tiernos y agrégalos a la licuadora con ½ taza del agua de cocción hasta obtener una mezcla suave.

3. Hornea las berenjenas con miso durante 45-50 minutos a 180 grados Celsius y déjalas enfriar después. Este plato se prepara en 20 minutos y puedes concentrarte en otras cosas (como un entrenamiento rápido, jeje) hasta que esté listo.

Día 10 – Cena

@Carolinedeisler



GUISO DE LENTEJAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

2 zanahorias picadas
1 tallo de apio, picado
1 lata de tomates cortados en cubitos o passata de tomate
½ taza de lentejas secas (marrones o verdes)
1-2 tazas de caldo de verduras o agua ½ taza de castañas precocidas, en rodajas
Un puñado de espinacas frescas

Pasos

1. Picar finamente el apio, picar las zanahorias y añadirlas a una olla antiadherente con un poco de agua.
2. Una vez que esté ligeramente blando, agrega la passata de tomate, el caldo de verduras y las lentejas enjuagadas y deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos hasta que las lentejas y las zanahorias estén bien cocidas.
3. Añade castañas rebanadas y espinacas frescas y ¡a disfrutar! Es reconfortante y delicioso.



¡Lo lograste!
¿Cómo te sientes?



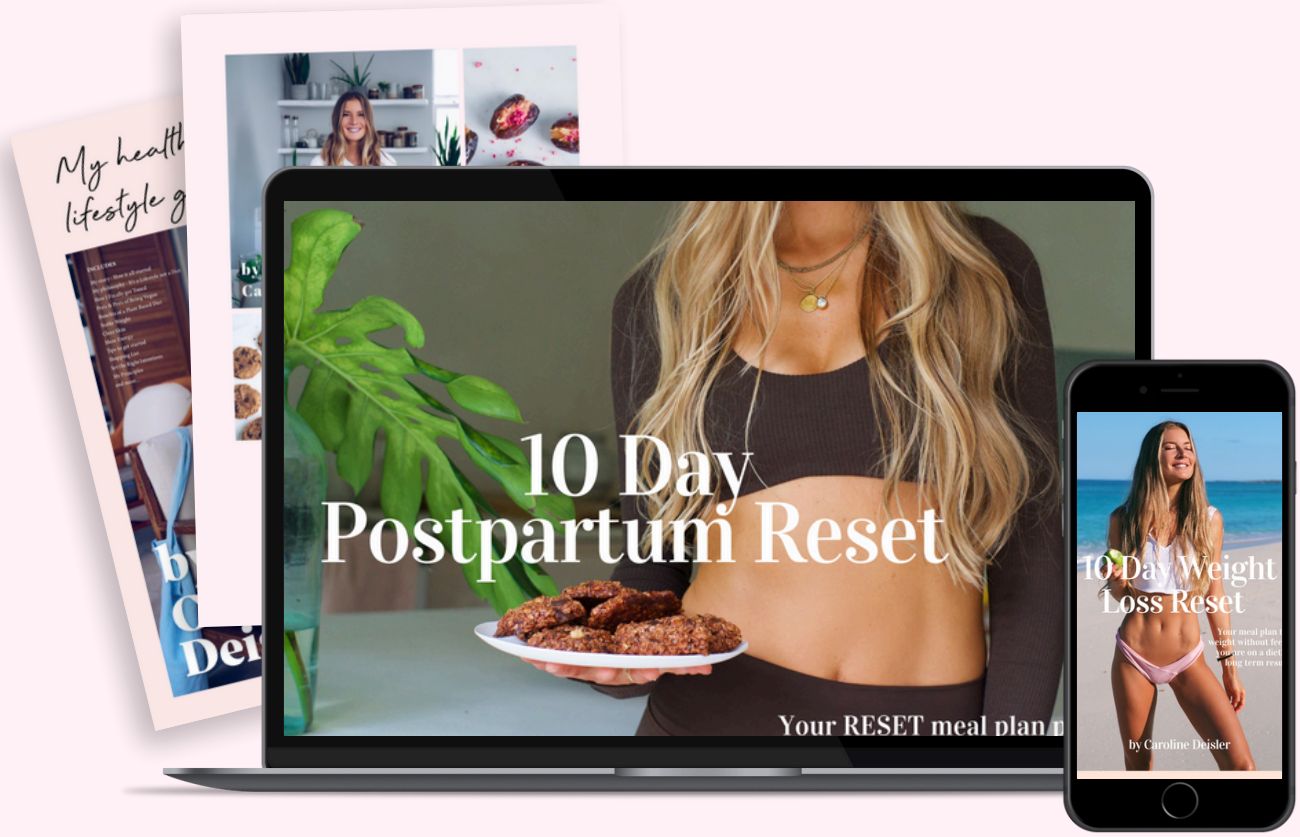
Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Puedes estar muy orgullos@ de ti mism@ por nutrir tu cuerpo y disfrutar de todas estas deliciosas comidas en esta época del año. Eres una gran inspiración para mí y para tod@s los que te rodean, ¡y estoy deseando leer tus comentarios! ¡Te mando mucho cariño!

xx Carolina

MIS OTROS RESETS



Consigue mis otros e-books

Haz clic en el enlace de abajo para obtener mis otros planes veganos de reinicio y libros de recetas saludables. ¡La manera perfecta de seguir y sentirte de maravilla!

SHOP-RESET.COM