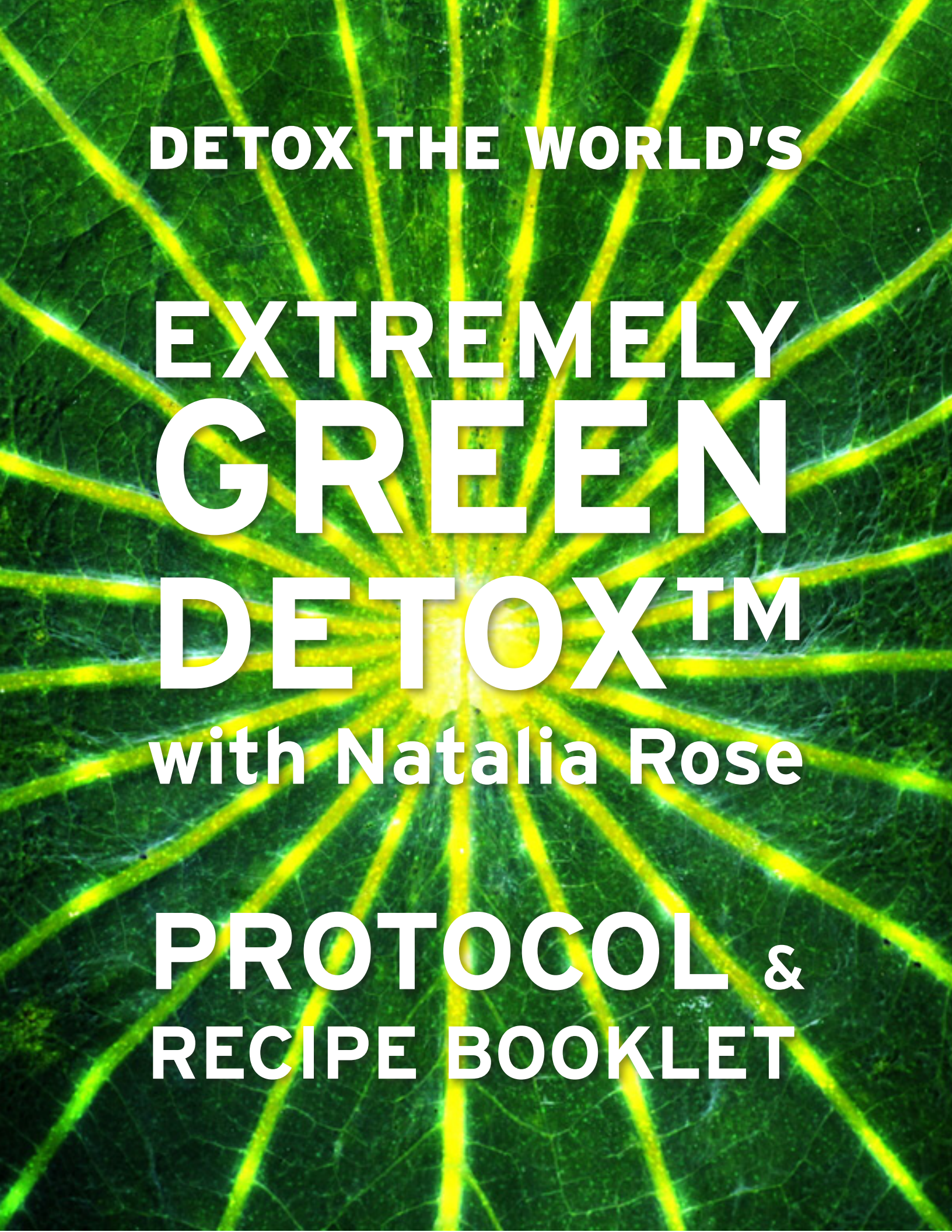
DETOX THE WORLD'S
EXTREMELY
GREEN
DETOX™
with Natalia Rose
PROTOCOL &
RECIPE BOOKLET

EXTREMELY GREEN DETOX (DESINTOXICACIÓN EXTREMADAMENTE VERDE)

Bienvenido al protocolo de salud más importante para el mundo actual. Me es un honor y me alegra poder ser tu guía. Juntos sanaremos tu cuerpo de una forma que no sabías que existía. Aunque nos enfoquemos mucho en tu cuerpo físico, los aspectos mentales, emocionales y espirituales también serán atendidos y mejorarán considerablemente. Estos principios te transformarán en un ser más dinámico en todos los aspectos de lo que creías posible.
La única condición: tienes que poner en práctica estos principios. Eso es todo – solo tienes que hacerlo. Ten confianza en lo que estás haciendo, ya que no estás solo y nuestro equipo altamente especializado de "Detox the World" está aquí para ayudarte.

NUESTRAS CONDICIONES ACTUALES

• Vivimos en un ambiente más ácido que nunca.
• Nuestro estilo de vida ha destrozado el funcionamiento de nuestro sistema endócrino.
• Nuestro estilo de vida ha debilitado nuestros huesos, órganos, integridad celular y ha desequilibrado nuestra química sanguínea.
• Nuestras fuentes de agua, alimento y aire se encuentran tan contaminadas que están provocando que patógenos entren a nuestro cuerpo y puedan desarrollar un ambiente que les permita proliferar.
• La combinación de los puntos anteriores hace casi imposible que podamos disfrutar la gran experiencia de la vida, algo que es nuestro derecho por nacimiento.
• Nuestras células se regeneran constantemente. En unas cuantas semanas tendremos células de la piel y el intestino que reflejarán las cualidades de lo que estamos haciendo en este protocolo - ¡es muy emocionante!

LOS PRINCIPIOS

• **Jugos y Alimentos Verdes**: Su fuerza vital y clorofila son los nutrientes principales que mantienen y regeneran la vida en nuestros cuerpos. También son las sustancias con más alto nivel de alcalinidad. Además de esto, pueden transformar nuestro terreno de bioacídico (deteriorando la vida) a biogenético (generadora de vida).

• **Nuestra sangre:** Es el eje principal en nuestros cuerpos para este cambio. Los alimentos verdes limpian nuestra sangre, la sangre le informa a los órganos, huesos y eventualmente a todo el cuerpo mediante sus partes y sistemas dinámicos, lo que la convierte en el sustento principal del cuerpo. La sangre recibe este sustento de todos los alimentos verdes, pero particularmente del

jugo de pasto de trigo, vegetales oscuros como el kale y la arúgula, germinados y vegetales marinos.

• **Combinación de alimentos:** Los alimentos que se permiten consumir se encuentran listados posteriormente, pero deben ser combinados siguiendo ciertas reglas (por ejemplo, los aguacates no se deben mezclar con las nueces y semillas, los alimentos cocidos tampoco se pueden mezclar con nueces y semillas). Por favor consulta la gráfica de combinación de alimentos y alcalinidad.

• **Evitando sustancias dañinas:** Para que ésta desintoxicación verde funcione, se deben evitar ciertos alimentos. Por favor consulta la lista de alimentos para saber cuáles evitar. Algunos de estos son buenos alimentos en teoría, pero no lo son en un contexto de sanación profunda. Por esta razón son excluidos del "EGD" pero puede que tengan un lugar en tu estilo de vida a largo plazo.

• **Despertar y Liberar:** La limpieza es un evento que ocurre cuando los desechos acumulados y los patógenos dejan el cuerpo en su totalidad. Esto sucede cuando una gran cantidad de desecho sale del cuerpo mediante los intestinos. Esta dieta de desintoxicación verde extrema "despierta" los desechos acumulados, pero el desecho debe salir del cuerpo mediante evacuaciones, enemas y lavados colónicos (hidroterapia de colon).

• **Crear espacio en el cuerpo:** Mientras más desecho salga del cuerpo, más espacio quedara después. Ese espacio fue diseñado para ser llenado con fuerza vital, no con desechos. Cuando este espacio está lleno de fuerza vital, sentirás una carga electromagnética increíble. Mientras más espacio dejes en tu cuerpo después de remover las acumulaciones despertadas, mas energía tendrás.
Es muy importante mencionar que no recibimos energía consumiendo alimentos "para llenar" - alimentos con alto contenido de calorías. Recibimos esta energía creando espacio ¡que pueda ser llenado con fuerza vital! Al hacer esto y al combinarlo con una dieta extremadamente verde, evitando comer de más, recibiremos todos los poderosos nutrientes de los alimentos verdes, contribuyendo a nuestro estado de ser biogénico. De esta manera, los alimentos del protocolo nos dan fuerza y vida mientras que otros alimentos no lo hacen, sólo nos causan fatiga. La única excepción a esta regla es el caso de la fruta orgánica madura – pero solo cuando está entrando a un cuerpo fuerte y libre de patógenos (algo raro estos días).

RUTINA y HABITOS

El contar con una rutina regular durante el “EGD” será algo esencial para tu éxito. Aunque puede haber modificaciones, el protocolo esencial recomienda comenzar poco a poco empezando con jugo de pasto de trigo y jugo de vegetales-hojas verdes, llegando a ensaladas de verduras sin cocer y sopas licuadas verduras sin cocer para la comida y cena.

Alimentos a enfatizar (haz el mayor esfuerzo para conseguir productos orgánicos):
Hierbas frescas (cilantro, perejil, albahaca, menta, hierbabuena, etc.)
Aceitunas (sin vinagre)
Germinados (alfala, trigo, brócoli, soya, etc.)
Hojas verdes (espinaca, berza, berros, acelgas, arúgula, lechuga orejona, etc)
Vegetales verdes (pepino, apio, chayote, calabaza, brócoli, col verde, etc)
Coco verde joven (pulpa y agua)
Semillas sin rostizas (girasol, ajonjolí, almendras, calabaza)
Aguacate
Algas Marinas (dulse, nori, wakame, kombu, etc,)
Legumbres germinadas
Si es necesario: Vegetales cocidos - para aquellos que son principiantes, mujeres embarazadas y aquellos que todavía necesitan un poco extra para completar sus comidas.

Usar escasamente:
Coco maduro
Nueces
Salsa de soya Nama shoyu
Estevia verde en polvo
1 onza de chocolate 70-88% oscuro.

Evitar:
Alcohol
Vinagre
Granos
Hongos
Cualquier cosa fermentada
Levadura nutricional
Lácteos
Maíz
Todo tipo de azucares
Carne animal, incluyendo huevo y pescado

Suplementos nutricionales (los que puedas conseguir):
Candex o Scram
Candida Clear
Aloe vera
Probióticos
Aceite de Orégano
Te de Pau d'arco
Triphala
Clorofila
Cell food,
Plata Coloidal
Dragon Herbs
Yodo nascente
Extracto de Semilla de Toronja
Acido Caprílico

Nota: Estos suplementos de pueden ordernar en www.iherb.com y los mandan a todas partes del mundo sin problema alguno.

EL PROTOCOLO ESENCIAL EGD™

Un día en la vida:
Ayuno total
Mover el cuerpo al sol y al aire fresco;
Hidroterapia de colon o enema
Toma los suplementos necesarios
Pasto de trigo de 1 a 4 onzas hasta llegar a 4
32 onzas de jugo verde
Ensalada de hojas verdes oscuras con germinados y aderezo
O alimentos licuados
Lo mismo para la cena - toma una pausa y digiere bien
Duerme suficiente y profundo.

Nota: Para los principiantes que no están acostumbrados a esperar a hacer "juicing" hasta el mediodía o cena, estas son algunas de las recomendaciones para la espera hacia tu jugo y comida (o tu jugo y cena).

Papas dulces orgánicas (o camotes) en rebanadas,

Variedad de crudités (zanahorias, apio, pimientos, pepinos, jícama, acompañados con dip tahini o guacamole si se desea)

Una ensalada (usar las recetas posteriores)

Una sopa caliente de vegetales,

Verduras de raíz al hornos (camote, betabel, zanahoria).

Por favor recuerda, mientras más tiempo le dediques al ayuno, más rápido sanaras y fortalecerás tu sistema. Unos cuantos días de ayuno en la mañana o hacer "juicing" hasta el mediodía o noche es todo lo que se necesita para que tu cuerpo se acostumbre. Esto hará el programa más fácil para ti. Si por alguna razón se te hace muy complicado, siéntete libre de usar alguna de las sugerencias mencionadas pero recuerda que es más fácil si restableces tu "horario de ingesta" de esta manera, así no tienes que preocuparte por encontrar opciones alimenticias durante estos intervalos.

Modificaciones:

El plan de "respaldo" (para avanzados y principiantes) - Te encuentras listo, comprometido y capaz de cumplir con el protocolo de "EGD" pero te gustaría tener un plan de respaldo para aquellas ocasiones en las que te encuentres comiendo fuer de casa. En ese caso, simplemente escoge un platillo similar como una ensalada grande de vegetales con queso de cabra para empezar, y un poco de pescado silvestre para acompañarla, o una ensalada de vegetales con aguacate para

empezar acompañada de una papa la horno. Otra modificación de respaldo puede ser un día con el protocolo “Rose Cleanse” - hacer “juicing” hasta la cena, con un platillo similar al mencionado hace un momento. Utiliza estos días conforme los necesites.

Embarazo: Este puede ser un protocolo increíble para una mujer embarazada, ya que asegura que sus reservas de nutrientes, hormonas y fuerza vital no se pierdan drásticamente. Sin embargo, los alimentos “verdes” generalmente no se les apetecen a las mujeres embarazadas en su primer trimestre y probablemente habrá otros momentos en los que se desees otra coa. Lo que yo haría si fuera yo sería basarme en el “EGD” pero acompañarlo con frutas orgánicas entre mis jugos y primer comida, incluir queso de cabra y vegetales horneados como el camote. Esto crea un rango completo y satisfactorio para la mamá y el bebe.

Lactancia: Igual que en el embarazo, lo único que agregaría sería estar atenta ante la dominancia del estrógeno - tal vez necesites agregar crema de progesterona. Yodo nascente cada día sería algo recomendado por un periodo de 2 meses.

Diabéticos: El protocolo “EGD” es ideal para diabéticos porque ayuda al balance del azúcar en la sangre y le permite al páncreas regenerarse y fortalecerse. Por lo mismo, será capaz desecretar insulina de nuevo. Los tipo 2 podrán rectificar su enfermedad completamente. Para los tipo 1 es más complejo, pero esto los llevara en la dirección correcta. Me encantaría saber de personas diabéticas que sigan este protocolo por un tiempo extendido. ¡Por favor compartan sus resultados!

Viajeros y ejecutivos: Ya sea que viajen mucho por placer o negocios, es probable que encuentren dificultades en sus estancias para poder cumplir con el protocolo EGD. Es útil recordar lo siguiente:

1. Haz tu mejor esfuerzo basado en la situación en las que estas. Tal vez debas sacrificarte un poco; solo toma la mejor decisión para ti basada en la circunstancia en la que estas. Si no puedes beber jugo un día, come una ensalada. Si no puedes encontrar una buena ensalada, come los vegetales cocidos más limpios que puedas conseguir. Si debes elegir entre arroz blanco o pescado, come el pescado. Si la elección es filete o papa horneada, escoge la papa (hasta con un poco de mantequilla). Come con atención, aunque esto no sea perfecto, resiste la necesidad de comer de más y tirar todo tu esfuerzo a la basura. Aunque consumas una vez algún platillo “fuera de límites”, si lo rodeas de jugos de vegetales verdes y ensaladas te permitirá tener grandes resultados.

2. Tan pronto como puedas, llena tu organismo de jugo de pasto de trigo y germinados y así podrás neutralizar lo que comiste. Sigue adelante. No mires hacia atrás ni te preocupes por los ajustes que tuviste que hacer. Siéntete orgulloso por haber manejado todo de forma excelente a pesar de las circunstancias.

3. Viaja con la mayor cantidad de productos para asegurar que no tengas que comprometer tu

dieta tantas veces. Lleva pasto de trigo congelado, jugos congelados y ensaladas de algas marinas deshidratadas para reconstituir. Investiga un poco sobre los mercados orgánicos a los que puedes visitar para conseguir alimentos. ¡Yo siempre le pido a los hoteles que me incluyan un refrigerador en el cuarto para poder llenarlo con mis productos!

Retos de la Primera Semana:

1. Incrementar tu consumo de germinados.
2. Tomar 1 onza de pasto de trigo, 4 días a la semana, (no trates de tomar más de esto hasta que tu cuerpo este en armonía con él).
3. Consume verde en un 75%.
4. Prepara al menos 4 nuevas recetas.

RECETAS DE EXTREMELY GREEN DETOX™

Limonada Extremadamente Verde

1 -2 porciones

1 cabeza de lechuga romana
1 apio
1 pepino
5 a 6 tallos de kale
Jugo de 1-2 limones orgánicos
1 a 2 cucharadas de jengibre fresco (opcional)

Coloca los vegetales en un extractor de jugos, poniéndolos uno a la vez.

SOPAS CRUDAS Y MALTEADAS

Sopa de Calabaza Moscada y Coco

4 porciones

Pulpa de 2 cocos jóvenes o verdes
1½ tazas de agua de coco
1 taza de Calabaza Moscada o cubos de calabaza de 2 cm
1 pizca de nuez moscada, canela, o "pumpkin pie spice" (canela, jengibre, clavo, nuez moscada)

Combina los ingredientes en una licuadora y licúa en Alta velocidad hasta que este suave. ¡Después a disfrutar!

Gazpacho Clásico

4 porciones

5 tomates grandes, cortados en cuartos
½ pepino, pelado, sin semillas, y cortado
½ pimiento rojo, cortado
2 dientes de ajo
Sal de Mar del Himalaya al gusto
1 cucharadita pimienta cayena
Aceite de oliva

Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos y licúa hasta que se haga puré. Dependiendo del tamaño del procesador tendrás que hacerlo 2 o más veces.

Gazpacho Primavera (por Marlena Torres)

4 tomates pequeños, o 2 tomates grandes
1 calabacín pequeño (o ½ calabacín tamaño regular)
1 pimiento rojo, amarillo o naranja
2 cucharadas de cebolla roja
2 dientes de ajo
1 manojo de albahaca pequeño
3 cucharadas de menta fresca
½ cucharadita de pimienta cayena (al gusto, es picoso)
Jugo de ½ limón
Jugo de ½ limón
1 cucharada de limón/cascara de limón

Licúa todos los ingredientes ¡y disfruta!

Tip para el momento de licuar: *Debido a que el proceso de licuado calienta los ingredientes del aderezo y sopas, debes agregar unos cuantos cubos de hielo antes de licuar para ayudar a preservar la frescura e integridad de la mezcla. Esto es muy importante para los ingredientes que se sirven fríos, ¡como el tahini!*

Sopa de Crema de Limón y Coliflor [(Cocida o sin cocer) por Ana Zaharia]

2 porciones

1 cabeza pequeña de coliflores (opcional al vapor)
2 tazas agua tibia
1 diente de ajo,
Jugo de 2 limones,
Sal Himalaya al gusto
1 cucharada de cúrcuma
5 hojas de menta
1 cucharadas de aceite de oliva prensado en frio (opcional)
Nuez de la india al gusto (si la estás haciendo cruda)

Licuar todos los ingredientes hasta que la consistencia este suave, agregando más agua si es necesario. Servir y adornar con perejil y menta. Si quieres cocer las sopa, prepara la coliflor al vapor antes de licuar todo, y omite las nueces de la india

Sopa de Vegetales de Jardín crudos (por Marlena Torres)

1 calabacín, cortado
1 pimiento rojo, cortado
1 medio litro de tomates uva
2 tazas de espinaca baby (opcional)
2 zanahorias, peladas y cortadas
½ aguacate
1 tazas de agua
Hierbas frescas de tu elección (opcional)

Licúa todos los ingredientes ¡y disfruta!

Sopa de tomate fresco, albahaca, y calabacín (por Marlena Torres)

1 tomate grande cortado
1 calabacín (pelado y cortado, unas 2 tazas)
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo
Un manojo de albahaca fresca
Sal Himalaya y pimienta al gusto

Licúa todos los ingredientes al mismo tiempo. Puedes agregar un betabel rostizado para añadir color. También aguacate al momento de licuar para hacerlo cremoso y llenador.

Frappe Verde (por Ana Zaharia)

Para 1 porción

½ taza de pulpa de coco joven o verde
¼ vaina de vainilla
3 manojos espinaca baby
½ taza de agua de coco
1 taza de agua
2 tazas de hielo o más
½ cucharadas de estevia verde en polvo

Licuar todos los ingredientes hasta que se tenga una consistencia cremosa. Agregar hielo al gusto.

ADEREZOS Y SALSAS

Aderezo Tahini

Para unas 4 tazas

1 taza tahini crudo
¼ cucharadita de comino
½ cucharadita de cilantro
1 diente de ajo,
Jugo de 2 limones
1 paquete stevia (si se desea endulzar)
½ taza de agua

Licúa todos los ingredientes excepto el agua en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Esta mezcla se vuelve espesa en el refrigerador. Agrega el agua para diluirla antes de servir.

Salsa de Coco Curry (por Ana Zaharia)

Para 1 taza

2 zanahorias, cortadas
½ pimiento (cualquier color excepto verde), cortado
2 cebollines, cortados
¼ taza de mantequilla de almendra natural
2 cucharadas coco rallado
2 cucharadas agua de coco joven o verde
½ pieza de jengibre sin cáscara
Jugo de 2 limones
1 cucharadas de polvo curry
1 cucharadita de paprika
Sal Himalaya al gusto

Licuar los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Úsalo como salsa para dip, como aderezo, ¡o con fideos de algas!

Aderezo Cesar (para ensalada cesar de arúgula)

Para 3 tazas

¼ taza aceite de oliva prensado en frio
2 dientes de ajo, cortados
4 tallos de apio medianos, cortados en tres partes cada uno
½ taza de agua
¼ taza de jugo de limón recién exprimido
2 cucharadas de miso dulce blanco
Pimienta recién molida y sal Himalaya al gusto

Licuar todos los ingredientes en una licuadora y servir sobre vegetales verdes oscuros como la arúgula. Este aderezo es neutral y se puede usar como mayonesa (utiliza menos agua para que quede menos espesa). Dura alrededor de 10 días en el refrigerador.

Aderezo Ranch Crudo

Para 2 tazas

½ taza jugo de limón
1 cucharada de sal Himalaya
1 cucharada de cebollino
1 cucharada de romero
1 cucharada de orégano
1 cucharada de salvia
1 taza de nueces de macadamias enteras
¼ taza de aceite de oliva prensado en frio

Licuar todos los ingredientes hasta que estén muy suaves. Agregar agua para conseguir la consistencia deseada. Dura alrededor de 1 semana en el refrigerador.

Aderezo Ranch crudo (por Marlena Torres)

2 tazas de calabacín, cortado en cubos
1 diente de ajo grande
2 cucharadas de cebolla
½ cucharadita de orégano
1 cucharada de eneldo seco, o 2-3 cucharadas eneldo fresco
Jugo de medio limón
2 cucharadas de tahini, o ¼ de aguacate
1 cucharada de aceite de oliva prensado en frío (opcional)
Sal Himalaya y pimienta al gusto,
Un poco de agua para licuar más fácilmente (no uses mucho o tu aderezo terminará muy liquido)

Licúa todos los ingredientes. Dura alrededor de una semana en el refrigerador.

Aderezo zanahoria-jengibre

Para 4 tazas

2½ tazas de zanahorias, en pedazos
3 cucharadas de jengibre fresco
¾ taza de agua
1 diente de ajo
¼ taza de aceite de linaza
Rociar aceite de ajonjolí (opcional para darle sabor)
Comino, cilantro, o curry al gusto

Licuar todos los ingredientes excepto las especies en la licuadora. Agregar el comino, cilantro, o curry al gusto. Tal vez necesites agregar más agua para facilitar el proceso de licuado. Usarlo para ensaladas o dip, para rollos de sushi o crudités.. Se puede almacenar por 2 semanas aproximadamente en el refrigerador.

Salsa increíble de "Cacahuate"

Para 2 tazas

1 taza de mantequilla de almendra
2 cucharadas de jengibre fresco, entero o cortado
½ taza agua de coco (para diluir)
4 cucharadas de jugo de limón
4 cucharaditas de aceite de ajonjolí (opcional)
2 a 3 dientes de ajo
½ chile serrano o jalapeño
Sal Himalaya al gusto

Licuar todos los ingredientes en alta velocidad hasta obtener una consistencia suave. Esto hará una increíble salsa dip para zanahorias y otros vegetales, y además sabe delicioso como aderezo para ensaladas ¡o como salsa sobre fideos de coco joven o verde!

Guacamole

Para unas 2 tazas

3 aguacates hass, cortados en cubos o aplanados con tenedor
Jugo de 2 limones
¼ taza cebolla roja cortada finamente
5 tomates maduros, cortados (o 1 taza de tomates cherry, rebanados a la mitad)
½ taza de pimientos rojos o amarillos, en cubos
½ manojo de cilantro fresco, cortado
Sal Himalaya al gusto

Combinar todos los ingredientes en un tazón de ensalada.

Rocka Mole

Para unas 2½ tazas

1 taza de tomates Roma o Holland, cortados
2 aguacates maduros, en cubos
¼ a ½ taza cilantro cortado fresco
1 cucharada de ajo picado
¼ taza de jugo de limón, recién exprimido
Sal Himalaya y pimienta fresca molida al gusto
½ taza de maíz dulce fresco y orgánico, desgranado

En un tazón mediano, mezcla todos los ingredientes, hasta que estén tan cremoso como gustes. Sírvelo con vegetales crudos o sobre un plato de vegetales verdes para crear una ensalada de aguacate deliciosa.

Salsa de Aguacate-Espinaca (por Marlena Torres)

½ aguacate grande (o más si lo deseas cremoso)
2 manojos grandes de espinaca baby
1 calabacín crudo, cortado
1 diente de ajo
2 manojos de albahaca fresca,
Jugo de 1 limón

Licuar en alta velocidad hasta obtener una consistencia suave y cremosa, agregar sal del Himalaya y pimienta al gusto, y servir sobre pasta de calabacín, o como aderezo de ensalada.

Guacamole Estilo Italiano (por Marlena Torres)

2 aguacates maduros
Jugo de 2 limones
½ cucharadita de sal Himalaya
½ pimiento rojo
10 tomates secos, enjuagados, limpios y cortados
1 tomate Heirloom grande/en cubos
1 diente de ajo grande/picado
3 a 4 cucharadas de cebolla en cubos, o cebolla roja
1 manojo de albahaca fresca cortada
Un toque de stevia verde en polvo si es necesario

Mezclar todos los ingredientes en un tazón y disfrútalo como un dip para crudités, o mezclado con tus verdes "Baby" favoritos en tu ensalada.

Dip del Sol Agrio y Dulce (por Ana Zaharia)

2 porciones
2 cucharadas de mantequilla de girasol
1 cucharada de tahini
Jugo de 1 lima
Jugo de 1 limón
Pizca de paprika
Pizca de comino
Pizca de sal Himalaya
½ cucharadita stevia verde en polvo

Mezclar todos los ingredientes con un tenedor en un recipiente pequeño. Puedes disfrutar de este aderezo en ensalada grande de espinaca con tomate cherry, apio, pimientos, pepinos y almendras crudas, o bien se puede utilizar como dip para tu crudité favorito.

Marinara cruda con Hierbas frescas (por Marlena Torres)

1 pimiento rojo
½ aguacate
10 tomates secos (remojados)
Jugo de 1 limón
1 diente de ajo
1 cebolla de primavera, cortada (opcional)
Romero, albahaca, salvia, o alguna otra hierba fresca de tu elección, al gusto (también opcional)

Licuar en alta velocidad en la licuadora hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Disfrútalo con kale, o pasta de calabacín.

Marinara de betabel y zanahoria (por Marlena Torres)

I cajita de tomates cherry
1 zanahoria, pelada y cortada (aproximadamente ¾ taza de zanahoria cortada)
1 betabel pequeño, pelado y cortado (aproximadamente ¼ taza betabel cortado)
9 tomates deshidratados
9 o 10 hojas de albahaca fresca
1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja
1 cucharadita de hierbas provenzales
Un poco de agua para facilitar el licuado.

Primero coloca todo en una licuadora, después agrega un poco de agua y licúa hasta obtener una consistencia suave. Puedes agregar agua para hacer la salsa más liquida.

Tapenade de Aceituna Kalamata y Tomates Deshidratados

1 taza de aceitunas kalamata, lavadas
1 taza de tomates secos, remojados hasta que estén suaves

Poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener la consistencia deseada. Esta receta es tan simple que deberías agregar más aceitunas o tomates, dependiendo de cómo lo prefieras.

TAZONES REGENERATIVOS

Cada uno de estos tazones regenerativos son un alimento rico en fuerza vital, y totalmente llenadores. Y si me permites decirlo, ¡cada uno es una obra de arte en sabor y vitalidad!

Tazón Regenerativo #1: La increíble limpieza celular con salsa marinara

2 porciones

Para la base de la ensalada:
1 calabacín mediano, pelado en tiras con un pelador de verduras
1 calabaza zucchini mediana, pelada en tiras con un pelador de verduras
1 zanahoria grande, pelada en tiras con un pelador de verduras
4 onzas de lechuga orejona baby orgánica
Para la salsa marinara:
5 tomates maduros o roma
5 tomates deshidratados, remojados en 1 taza de agua purificada por 10 minutos
1 cucharada de orégano fresco
¼ taza de albahaca fresca
1 cucharada de romero fresco
1 cucharada llena de jengibre fresco, en cubos
2 dientes de ajo fresco
2 cucharadas de aceite de oliva prensado en frio
1 cucharadita de Nama Shoyu o salsa de soya Tamari
1 cucharadita de sal Himalaya (o al gusto)
Stevia al gusto

Combina todos los ingredientes de la base de la ensalada en un tazón grande. Coloca los ingredientes de la salsa marinara en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia suave. Bañar los vegetales con la salsa en un tazón. Mezclar un poco, servir y ¡a comer!

TIP: Tazones de madera y palillos
Yo personalmente prefiero servir mis platillos en tazones de madera con utensilios de madera. Toda la "acción agresiva" de utilizar tenedores de metal, cucharas y cuchillos crean una desconexión entre los alimentos a los que les pido que me ayuden a sanar y revitalizarme. Es por esto que siempre me aseguro de alimentarme con un corazón y mente en paz, con una sensación de amor y gratitud. Incluso los alimentos más alcalinos se pueden volver ácidos si se consumen con un espíritu negativo). Cuando estoy fuera de casa utilizo utensilios normales, pero aun así nada supera a los utensilios de madera para comer tus alimentos de la manera más gentil, natural y sanadora.

Tazón Regenerativo #2: Hierba Silvestre y Germinados con aderezo Tahini

Para la base de ensalada:
1 taza de germinados de girasol
4 onzas de lechuga romana baby u otras lechugas
2 cucharadas de perejil fresco
2 cucharadas de albahaca fresca

Para el aderezo:
1 taza de tahini
¼ taza de jugo de limón
1 diente de ajo
1 cucharada de jengibre, en cubos
1–2 cucharaditas de Nama Shoyu o salsa de soya Tamari
Stevia al gusto

Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un tazón. Licúa todos los ingredientes del aderezo a alta velocidad y servir sobre la ensalada. ¡Mezclar un poco y disfrutar!

Tazón Regenerativo #3: Zanahoria-Jengibre y Vida Eterna

Para 1 porción
4 onzas de lechuga romana baby
1 taza de tomates uva, en mitades
1 taza de germinados de girasol (sustituir con alfalfa si es necesario)
1 aguacate hass maduros, rebanado
½ bulbo de hinojo (opcional)

Para el aderezo:
10 onzas de jugo de zanahoria fresca
3 cucharadas de jugo de limón
2 dientes de ajo
2 cucharadas completas de jengibre fresco

Combina la lechuga, tomates, germinados, aguacate, e hinojo en un tazón. En una licuadora de alta velocidad, licúa el jugo de zanahoria, limón, ajo, y jengibre hasta obtener una consistencia suave. Vaciar la mezcla sobre los vegetales. Espolvorea un poco de sal o estevia, mezcla y sirve.

Tazón de Sushi (por Ana Zaharia)

2 porciones

300 gramos de espinaca baby o mezcla primavera
2 aguacates, en cubos
1 zanahoria, rallada
½ taza de jícama, rallada (opcional para una textura como el arroz)
3 hojas de nori, cortado en tiras (usa tijeras)
3 cm de un pedazo de jengibre, rallado
1 diente de ajo, rallado,
Jugo de 2 limas
Jugo de 1 limón
1 cucharadas de salsa Nama Shoyu o de soya
½ cucharadas de ajonjolí

Mezcla todos los ingredientes, permite que los sabores se mezclen por 5-10 min y ¡disfruta!

ENSALADAS

Ensalada Vegetariana Frutal (por Marlena Torres)

150 gramos de tus lechugas baby favoritas
2 tomates grandes y jugosos, cortado
½ pimiento naranja, cortado
½ pimiento amarillo, cortado
1 manojo pequeño de perejil, cortado finamente
1 manojo pequeño de albahaca, cortado finamente
2 cucharadas de cebolla roja, en cubos (opcional)
Jugo de 1-2 limones
½ - 1 aguacate entero
Medio limón, rallado
Una pizca de stevia verde en polvo si es necesario

Mezcla todos los ingredientes en un tazón para ensaladas, ¡y disfruta!

Ensalada Entrada de Cena Japonesa (por Ana Zaharia)

Para 2 - 3 porciones

Para el aderezo (sin aceite), licúe lo siguiente:
1 taza de tomate cherry
2 zanahorias peladas, cortadas
3 dientes de ajos
2 cm de un pedazo de jengibre
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 lima
1 cucharada de salsa Nama Shoyu o de soya
½ cucharadita de stevia verde en polvo (opcional)

Para la ensalada, mezcla:
1 manojo de berza (kale)
1 corazón de lechuga romana, cortado
2 aguacates, en cubos
1 pepino, semi pelado, en rebanadas
½ taza de algas hijiki, remojadas por 15 min y enjuagada
1 hoja de nori, en pedazos
4 tallos de apio, cortados
1 taza de espárrago cortado, cocidos al vapor y enfriados
1 taza de calabacínes en cubos, cocidos al vapor y enfriados

Aderezo y Ensalada Cremosa Asiática

Para 4 a 6 porciones
Para la ensalada:
2 tazas de germinador de soya
2 tazas de repollo verde o morado rallado
1 pimiento rojo, en rebanadas delgadas
1 taza de chícharos chinos
½ taza de berros de agua, cortados
¼ taza de cilantro fresco, cortado
2 cucharadas de albahaca fresca, cortado
1 diente de ajo, cortado

Para el aderezo:
2.5 cm de jengibre, cortado
1 taza de aceite de oliva prensado en frio
2 cucharaditas de aceite de ajonjolí tostado
2 dientes de ajo
2 cucharadas de jengibre fresco picado
4 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de miso blanco dulce
½ taza de agua

Para la ensalada: Mezcle todos los ingredientes en un tazón para ensaladas.
Para el aderezo: Licúa todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Una hora antes de servir, verter la mitad del aderezo sobre la ensalada. Mezcla completamente ¡y a disfrutar!

Ambrosia

Para 4 a 6 porciones
1 pimiento, en rebanadas delgadas
1 zanahoria grande, rebanada en tiras
1 calabacín, rebanado en tiras o en rebanadas delgadas con un pelador de zanahorias
1 betabel grande, rebanado en tiras
½ taza de nueces cortadas
1 taza de jícama, rebanada en tiras
2 cucharadas de jengibre fresco, en cubos
2 dientes de ajo, en cubos
½ chile jalapeño o serrano, en cubos
¼ taza de menta fresca
½ taza de albahaca fresca
½ manojo de cilantro fresco

Mezcla los ingredientes en un tazón grande. Acompaña la ensalada con jugo de limón, aceite de oliva y sal Himalaya.

Ensalada de Nuez (por Ana Zaharia)

Para 1 porción grande
3 puñados de lechugas baby
2 palitos de apio cortado
1 zanahoria finamente rallada
1-2 cucharadas de hojas de dulce (algas marinas)
2 cucharadas de nueces
1 cucharadas de semillas de girasol (remojadas por 1 hora)
5 tomates cortados a la mitad

Para el aderezo:
2 cucharadas de mantequilla de almendra
1 cucharadas de agua de coco joven o verde (fresco)
½ limón exprimido
1 lima exprimida
1 cucharadita de salsa de Nama Shoyu o de soya
Sal Himalaya y pimienta al gusto

Mezcla el aderezo en un tazón pequeño o taza hasta que la mantequilla se incorpora al aderezo. Mezcla todo con los vegetales y semillas, y disfruta y se puede agregar galletas estilo "raw".

Ensalada Fuente de Sabor

4 porciones

El clavo y la canela agregan grandes elementos sorpresa a la ensalada. Esta ensalada despierta tus sentidos y activa tu creatividad en la cocina al mezclar lo caliente y picante con especias de India.

1 taza de tomate cherry, rebanado a la mitad
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de clavo molido
1 diente de ajo, cortado
3 tazas de lechuga romana, cortado
1½ cucharaditas de orégano fresco, cortado
1½ cucharaditas de tomillo fresco, cortado
¼ taza aceite de oliva prensado en frio
4 aceitunas crudas, cortadas
Sal Himalaya y pimienta recién molida al gusto

Agrega todos los ingredientes en un tazón. Mezcla bien ¡y a disfrutar! Este es un platillo neutral, por lo que puedes combinarlo con lo que sea.

Ensalada Avo-romero (por Marlena Torres)

1 aguacate, en cubos
4 tomates secados al sol, remojados hasta que estén suaves, y después cortados en cubos
2 cucharadas romero fresco finamente cortado
1 diente de ajo pequeño, picado (opcional)
1 puñado de tomate cherry o uva, o 1 pimiento amarillo o naranja, cortado en pequeñas piezas
Jugo de 1 limón
Una pizca de stevia verde en polvo si es necesario

Mezcla todos los ingredientes ¡y a disfrutar!

Ensalada Sensacional Extremadamente Verde (por Ana Zaharia)

2 porciones

1 paquete de baby kale
1 aguacate, en cubos
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 lima
Manojo de cilantro, cortado
Puñado pequeño de menta, cortado
2 cucharadas de aceitunas
½ cucharadita de estevia verde en polvo (opcional)
Sal Himalaya
2 betabeles, horneados a 149 C por 3 horas, o crudos y rallados

Mezcla todos los ingredientes completamente ¡y disfruta!

Ensalada Arcoiris

Para 2 a 4 porciones
Esta hermosa y simple creación atraerá a cualquier persona.
½ taza de repollo rojo rallado o finamente cortado
½ taza pimiento amarillo cortado en trozos o en tiras
½ taza zanahorias rallado
½ taza germinados de alfalfa
1 taza de lechuga de tu elección

Coloca el repollo, pimientos, zanahorias, y germinados en pequeños grupos formando un circulo alrededor de la lechuga como si fuera un arcoiris. Servir con el aderezo de zanahoria-jengibre.

Ensalada de "Pasta" Italiana (por Ana Zaharia)

Para 2 personas
Para la pasta:
2 calabazas de verano o calabacín, pasados por un rallador de verduras o "espiralizador".
Puñado de tomate cherry en cuatro partes
Puñado de brotes de girasol
3 hojas de albahaca en tiras

Para la "salsa":
1 tomate heirloom amarillo grande o 2 tomates roma
5 hojas de albahaca
1 cucharadas de mejorana fresca
½ limón hecho jugo
5 tomates secados al sol
½ cucharadas de aceite de oliva prensado en frio (opcional)
Sal Himalaya y pimienta al gusto

Para servir sobre la ensalada:
3 manojos de rúcula
1 cucharadas de semilla de mostaza molida
1 limón hecho jugo
sal Himalaya al gusto

Toque final:
Albahaca en tiras
1 puñado de almendras cortadas (opcional)

Ensalada Italiana

Para 2 a 4 porciones
1 cabeza de lechuga romana, cortada
2 tazas de rúcula, cortado
2 pimiento amarillos, finamente cortados
4 tomates roma, cortados
4 tomates secados al sol, remojados y cortados
1 calabacín, cortado en tiras delgadas
¼ taza de albahaca fresca, cortado
2 cucharadas de aceite de oliva prensado en frio
1 cucharada de un diente de ajo, picado
Sal Himalaya y pimienta fresca recién molida al gusto

Mezcla todos los vegetales en un tazón grande. Agrega la albahaca, aceite de oliva, sal de mar, pimienta, y ajo.

Ensalada de Chirivía, Tomate y Hierbas, Inspirada por la receta de Giada Di Laurentiis para la "Ensalada Farro" (por Marlena Torres)

1 chirivía, pelada, cortada en piezas pequeñas y procesada en un procesador de alimentos
1 puñado de tomate uva, cortados en cuatro partes
Jugo de ½ a 1 limón (2 cucharadas)
1 diente de ajo, cortado muy finamente
2 cucharadas de perejil fresco, cortado
2 cucharadas de cebollino fresco, cortado
2 cucharadas de cebolla vidalia, en cubos
Aceite de oliva prensado en frío (rociar un poco, opcional)
Sal Himalaya y pimienta al gusto
Un poco de stevia verde en polvo si es necesario

Mezcla todos los ingredientes en un tazón.

Ensalada Paz en el Medio Oriente

4 porciones
Si te gusta el tabule, ¡amaras este platillo!
1 taza de tomates cherry o uva en mitades
½ taza de pepino sin semilla o regular, cortado
¼ taza de cebolla dulce, cortada
1 pimiento rojo, cortado
½ taza de menta fresca, cortado
½ taza de perejil fresco, cortado
1 cucharada de diente de ajo, picado
1 cucharada de jengibre fresco, picado
½ taza de aceite de oliva (2 cucharadas)
¼ taza de jugo de limón
1 cucharada de jalapeño, picado (opcional)
¼ taza de ajonjolí (opcional)
Sal Himalaya al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Ensalada Sabor de los Rayos del Sol (por Ana Zaharia)

Para 2 porciones
3 puñados de lechugas baby
2 puñados de rúcula baby
1 puñado grande de germinados de girasol
2 aguacates grandes, en cubos
1 pepino sin semilla o regular, en cubos
2 tallos de apio, cortados
1 cucharadita de polvo de semilla de mostaza
2 limones meyer hecho jugo
Ralladura de ½ limón mayer
1 cucharadas de orégano fresco, cortado
1 cucharadas de mejorana fresca, cortada
1 puñado grande de albahaca fresca, cortado
10 tomates secados al sol, remojado por 30 minutes, en rebanadas delgadas

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande ¡y a disfrutar!

Ensalada de Guacamole

Para 2 a 4 porciones
3 aguacates Hass, finamente cortados
4 tomates orgánicos maduros , en cubos, o 2 tazas de tomates uva, cortado en mitades
½ cucharada de ajo, picado
1 puñado de cilantro, cortado
1 paquete de lechuga orejona, mezclum, rúcula o lechuga romana regular
Jugo de 2 limones
Sal Himalaya y pimienta negra recién molida al gusto

Mezcla todos los ingredientes y disfruta. Agrega hojas de dulse y/o piezas de nori para añadir sabor y minerales.

Ensalada Rápida de Guacamole

Para 1 a 2 porciones
3 cucharadas grandes de Guacamole
100 gramos de lechuga romana baby

Coloca las cucharadas de guacamole sobre la lechuga romana. ¡Es simple y muy cremosa!

Bruschetta de Endibia

2 porciones
3 tomates roma, cortados
2 dientes de ajo, cortados
1 taza de albahaca fresca
2 manojos de endibia, separada en hojas
Sal Himalaya y pimienta recién molida al gusto

Combina en un tazón los tomates, ajo, albahaca, sal, y pimienta. Coloca una cucharada de la mezcla en una hoja de endibia. Sera un aperitivo sofisticado y fresco.

Ensalada de Wakame Simple de Doris (Libre de aceite y vinagre)

½ taza de wakame (alga marina), lavado, enjuagado, y secado con una toalla de papel de cocina
Vegetales verdes baby de tu elección
1 o 2 rábanos cortados en tiras delgadas
1 zanahoria, cortado en tiras delgadas o en rebanadas delgadas con un pelador de vegetales
½ pepino, en rebanadas delgadas
1 diente de ajo, picado
1 cucharadita de jengibre fresco, picado
Jugo de un limón
Jugo de una lima
Aceite de ajonjolí tostado (rociado, opcional, le da gran sabor pero aun sin el aceite esta deliciosa)
½ aguacate, en rebanadas (opcional, pero complementa muy bien la ensalada, especialmente si no quieres agregar el *aceite)*

Mezcle todos los ingredientes en un tazón ¡y disfruta!

Tazón de Ensalada Gigante de Kale (por Marlena Torres)

1 manojo de kale (o tanto como tu desees), dándole masaje con las manos hasta que marchite y sean la mitad del tamaño original
10-15 tomates secados al sol, lavados, enjuagados, y cortados
2 a 3 rábanos, cortados en tiras delgadas
1 zanahoria, cortado en tiras delgadas o en rebanadas delgadas para formar tiras como fettuccini (usar pelador de vegetales)
1 cajita de tomates uva, en mitades
½ pepino, pelado y rebanado en discos
Cualquier otro vegetal que desees.
Un puñado de dulse, lavado y secado con una toalla de papel de cocina
½ - 1 aguacate
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 lima
Una pizca de stevia verde en polvo si es necesario

Mezcla todos los ingredientes ¡y a disfrutar!

Ensalada Fiesta (por Ana Zaharia)

2 porciones
300 gr de mezcla de vegetales tipo “super greens”
2 tomates heirloom grandes, amarillos y rojos, cortados en cubos
1 pimiento naranja, en rebanadas sin el centro
¼ repollo morado, rallado
2 aguacates, en cubos,
Manojo de cilantro, cortado
2 dientes de ajo, picado
Jugo de 3-4 limones,
Sal Himalaya

Mezcla todos los ingredientes ¡y disfruta!

Ensalada Griega Vegetariana (por Ana Zaharia)

1 cabeza de lechuga romana, cortada
2-3 tomates roma, en cubos
10 aceitunas de Botija
1 pepino pequeño, en cubos
½ cebolla roja, en rebanadas delgadas
1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
Jugo de 2 limones

Para el “queso feta”:
1 puñado de nueces de Macadamia
1 cucharadita de tomillo fresco,
1 cucharadita de orégano fresco
jugo de ½ limón
Sal Himalaya al gusto

Licúa los ingredientes para el feta utilizando la opción “Pulse” de la licuadora. Mezcla todos los ingredientes y ¡disfruta!

ENTRADAS

Pasta Pesto Neutral

Para ½ taza
3 tazas de albahaca fresca
2 dientes de ajo
5 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita sal Himalaya (o al gusto)
1 calabacín grande
2 tomates roma, cortado

Licúa la albahaca, ajo, aceite de oliva, y sea de mar en un procesador de alimentos. Utiliza un espiralizador para hacer una pasta con el calabacín o cortado en tiras finas. Sirve la salsa pesto sobre la pasta de calabacín. Adorna con los tomates.

Pasta Marinara Simple

4 porciones
5 tomates maduros
1/3 taza de albahaca fresca
1/3 pimiento rojo
¼ taza de orégano fresco (opcional)
1 cucharada de jengibre fresco, picado
1½ dientes de ajo
¼ taza de aceite de oliva prensado en frio
2 chalotes
½ taza de tomates secados al sol
Sal Himalaya y pimienta recién molida al gusto
1 calabacín grande o calabaza espagueti, cortado en tercios

Coloca todos los ingredientes excepto el calabacín en una licuadora y licúa hasta obtener una consistencia cremosa. Después, uno a uno, coloca cada pieza de calabacín en el espiralizador hasta que se forma una pasta. Si no cuentas con un espiralizador, no cortes el calabacín en tercios, solo córtalo en tiras delgadas finamente hasta que parezca tiras de pasta. (También puedes usar calabaza espagueti). Sirve la salsa de tomate sobre el calabacín.

Espagueti Alfredo de Kale

Para 2 porciones
1 paquete de fideos de algas, lavados y colocados en agua tibia por 15-30 minutos
2 manojos grandes de kale baby dándole masaje con jugo de 1 limón hasta que este “marchito”
Pulpa de 1 coco joven o verde
1 puñado pequeño de nuez de la india
Jugo de ½ limón
2 dientes de ajo
Sal Himalaya al gusto y perejil fresco al gusto
1 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
½ taza de agua de coco joven o verde

Licúa todos los ingredientes, excepto el kale y las algas, añadiendo suficiente agua de coco para que se pueda licuar - aproximadamente ½ taza. Mezcla todos los ingredientes, adorna con perejil ¡y disfruta!

Sushi Simple

Para 8 rollos
4 hojas de ala nori
4 hojas de lechuga romana
1 taza de germinados alfalfa
1 pepino, cortado en tiras delgadas
1 zanahoria, rallada o cortadas en tiras delgadas
1 aguacate (opcional)

Coloca una hoja de nori enfrente de ti. Después coloca una hoja de lechuga romana horizontalmente sobra la de nori. Coloca los germinados, piezas de pepino, y zanahoria horizontalmente siguiendo la linea de la hoja de la lechuga romana. Enrolla cuidadosamente la hoja de nori, evitando que se salgan los vegetales. Después humedece un extremo de la hoja de nori y séllala como si fuera un sobre. Rebana el rollo con un cuchillo en el centro. Sumerge en Aderezo Cesar o cualquier otro aderezo de nuestras recetas. Puedes agregar aguacate para hacerlo más llenador.

Pad Thai

4 porciones
3 tazas de repollo morado rallado
2 zanahorias grandes, cortado en tiras delgadas
1 puñado de cilantro, cortado finamente
1 calabacín grande, cortado en tiras delgadas
Pulpa de 3 cocos jóvenes o verdes, rebanado en tiras delgadas como fideos
1 taza de nuestra Salsa Increíble de “Cacahuate”
½ taza de nueces de macadamia

Mezcla el repollo, zanahorias, cilantro, calabacín, y tiras de coco en un tazón grande y sigue revolviendo. Sirve la mezcla bañadas con 2 a 3 cucharadas de la salsa y después agrega las nueces.

VEGETALES COCIDOS

Ensalada de Zanahoria con Alcaparras y Aceitunas (por Marlena Torres)

4 o 5 zanahorias, peladas, cortadas, y cocidas al vapor hasta que tengan la suavidad deseada
¼ taza de aceitunas de tu elección, cortadas
¼ taza de perejil fresco, cortado
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de alcaparras
3 cucharadas de cebolla roja en cubos
1 cucharadas de aceite de oliva prensado en frio

Mezcla todos los ingredientes y ¡disfruta!

Vegetales Salteados

Para 2 a 4 porciones
1 cabeza de brócoli, cortados en floretes
1 calabacín, en rebanadas delgadas
1 calabaza de verano, en rebanadas delgadas
1 zanahoria grande, en tiras delgadas
½ cebolla dulce, en cubos
1 pimiento rojo, en tiras delgadas
2 dientes de ajo, picados
250 a 300 ml de caldo vegetal (según sea necesario)

Coloca todos los ingredientes en un sartén grande. Cocina a fuego medio hasta que los vegetales tengan la suavidad deseada.

Sopa thai de zanahoria

4 porciones
15 zanahorias, cortadas en rebanadas de 2-4 cm
1 litro de caldo vegetal
2 cucharadas de hierba limón (citronela)
1 cebolla española pequeña, cortada
3 cucharadas de curry (o al gusto)
3 cucharadas de sazonador “Spike”
1 cucharada de jengibre picado
2 a 3 dientes de ajo
Cilantro fresco

Coloca las zanahorias, caldo, hierba limón, y la cebolla en una olla. Hierve y después coce a fuego lento hasta que las zanahorias estén suaves-medio suaves (no se debe poder atravesar un tenedor en ellas). Dejar reposar. Después vaciar en la licuadora (2 tazas a la vez) y licuar hasta que tenga consistencia de pasta espesa. Para terminar agrega el curry, "Spike", jengibre y el ajo a tu gusto. Servir con cilantro fresco.

"Papitas" Vegetarianas con Dip

Para 3 tazas de "papitas" y 2½ tazas de dip
1 taza de zanahoria, en rebanadas delgadas
1 taza de jícama, en rebanadas delgadas
1 taza de Rocka Mole (ver receta)

Decora un plato con las "papitas" formando un circulo y el Rocka Mole en el centro. ¡Toma una papita y sumérgela en el Rocka Mole!

POSTRES Y BOCADOS

Ice Latte Verde (por Ana Zaharia)

Para 1 porción
1 taza leche de almendra
1 cucharadita de extracto de vainilla (o ¼ vaina de vainilla)
1 manojo de espinaca
½ cucharadas de estevia verde en polvo

Licua todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave, después pasarlo por un colador y servir con hielo, o licuar para obtener consistencia de nieve. ¡Sabe justo como la nieve de té verde!

Hielos lima-limón (por Ana Zaharia)

Para 1 porción
Jugo de 1 limón,
Jugo de 1 lima
½ cucharadas de estevia verde en polvo
3-4 tazas de hielo

Licua a la velocidad más alta de tu licuadora hasta que este suave, agrega un poco de agua para facilitar el licuado.

Limón en el coco (por Ana Zaharia)

Para 1 porción

1 coco joven o verde (pulpa y agua)
Jugo y ralladura de 1 limón
½ cucharadas de estevia verde en polvo (si se desea)
2 tazas de hielo

Licua todos los ingredientes hasta que se obtenga una consistencia cremosa.

Macaroons Sin Azúcar (por Marlena Torres)

5-7 zanahorias, peladas, cortadas, y cocidas en agua hasta que estén suaves (unas 2 tazas)
Suficiente agua para cubrir a las zanahorias en un sartén para cocerlas (aprox. 1/3 taza)
Aproximadamente 12 onzas de coco rallado, licuadas con la opción de "Pulse" en la licuadora para hacer una consistencia de harina (el resultado serán unas 3 tazas de "harina")
1/3 taza de algarrobo en polvo
½ a 1 cucharada grande de vainilla liquida
Estevia al gusto (también puedes utilizar estevia verde en polvo y extracto de vainilla pura sin alcohol)

Una vez que las zanahorias estén suaves, colócalas en la licuadora con 1/3 de taza de agua.
Una vez que la mezcla este suave, agrega la vainilla, estevia, y canela a tu gusto. Mezcla esto con el algarrobo en polvo y la harina de coco hasta que se forme una "masa" que sea lo suficientemente seca para que puedas hacer bolitas sin que se quede mucho residuo en tus manos.
Coloca los macaroons en papel encerado para hornear, y presiónalos con el talón de tus manos para aplastarlos hasta que tengan 1.5 cm de grosor. Espolvoréalos con canela si lo deseas.
Hornea a una temperatura de 350 F / 180 C por 15-20 minutos. Es importante revisarlos constantemente, ya que su tiempo de horneado depende de la humedad de la masa. Sabrás que están listos cuando la parte superior se vea de color dorado oscuro.
Después sacarlos del horno y déjalos reposar por 10 a 15 minutos. Estarán listos para comer cuando los puedas tomar con la mano sin que se deshagan. ¡Disfruta!.

La información y opiniones proporcionadas en la "Extremely Green Detox" solo tienen carácter informativo. No tiene como propósito sustituir la opinión médica de un profesional. "Detox The World" y Natalia Rose no apoya, y niega expresamente toda responsabilidad por cualquier producto, fabricante, distribuidor, servicio o proveedor de servicio mencionado o cualquier opinión expresada en mensajes y comentarios dentro de la guía "Extremely Green Detox", Foros, Blogs o en Detoxtheworld.com.