



MENÚ de 4 DÍAS

DESAYUNO	ALMUERZO
Día 1 <ul style="list-style-type: none"> Waffles de trigo sarraceno/buckwheat, (o usar quínoa) Mousse de algarroba/carob Batido/Licuado Proteínico de semillas de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas rojas Salsa sin solanáceas (nightshades) Yuca cocida Ensalada verde
Día 2 <ul style="list-style-type: none"> Cereal de amaranto/kiwicha cocido Batido/Licuado Energético de semillas de girasol, Pan plano de trigo sarraceno o quínoa Mantequilla de semillas de girasol o girasol y coco 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles mungo (frijolito chino) “Arroz” de quínoa Vegetales no fritos Ensalada verde
Día 3 <ul style="list-style-type: none"> Pudín de semillas de chía, Batido/Licuado Proteínico de semillas de calabaza Pan plano Mantequilla de semillas de calabaza o calabaza y coco 	<ul style="list-style-type: none"> Ejotes/ Judías verdes/vainitas/frijoles negro Arroz Crudo Mexicano Malanga Ensalada verde
Día 4 <ul style="list-style-type: none"> Cereal de quinoa cocido, Batido/licuado energético de semillas de girasol Pan plano Mantequilla de semillas de girasol o girasol y coco 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles blancos Camote Salsa Pesto Nutritiva
Receta bonus <ul style="list-style-type: none"> Curtido de Ensalada de Repollo 	
Regla para la harina yuca: <ul style="list-style-type: none"> Use la mitad de la cantidad de harina de yuca de lo que requiere la receta en harina de arrurruz (arrowroot). 	



4 DAY MEAL PLAN
Macronutrients and fiber, sodium omega 3, vitamin C

Day 1

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1569	45	249	50	47	1.81	1817	129
%	11	64	29				

Day 2

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1614	55	247.34	53.43	54.82	5.396	2032.6	108.2
%	13.63	61.30	29.79				

Day3

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1670.67	44.38	239.81	67.20	59.89	11.44	1640.77	141.77
%	10.63	57.42	36.20				

Day 4

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1565.2	50.6	223.8	59.8	51.6	5.1	1487.3	101.6
%	12.9	57.2	34.4				

Average 2 meal plan

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1604.66	48.67	240.02	57.68	53.31	5.94	1744.30	120.20
%	12.1	59.8	32.4				

Average 2 meal plan +1 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1640.86	49.97	246.62	57.68	53.61	5.94	1800.00	144.30
%	12.2	60.1	31.6				

Average 2 meal plan +3 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
1713.26	52.57	259.76	57.68	54.21	5.94	1911.40	145.1
%	12.3	60.6	30.3				



Average 3 meal plan

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2145.20	62.39	316.57	80.36	71.36	8.85	2006.75	157.74
%	11.6	59.0	33.7				

Average 3 meal plan +1 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2181.40	63.69	323.17	80.36	71.66	8.85	2062.45	181.84
%	11.7	59.3	33.2				

Average 2 meal plan +3 juice + 2 tsp orange peel + morning lemon water + garlic lemon drink twice a day.

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
2253.80	66.29	336.31	80.36	72.26	8.85	2173.85	182.64
%	11.8	59.7	32.1				

Extras

1 tablespoon of ground flaxseed

Calories kcal	Protein g	Carbs g	Fat g	Fiber g	omega 3 g	sodium mg	vit C mg
37	1.5	2	2.5	2	1.6	2.1	0

Note: in the 4-meal plan protocol the smoothie has 1 tablespoon of flaxseed. But some patients can add more flaxseed, up to 2 to 4 tablespoons in total.



RECETAS

DESAYUNO DÍA 1

Waffles de trigo sarraceno/ buckwheat (puede usar quinoa), Mousse de algarroba, Batido/licuado proteínico de semillas de calabaza

Waffles de Trigo Sarraceno (buckwheat)

¡No hemos conocido a nadie que le haga falta el gluten cuando prueban estos waffles de trigo sarraceno! Sencillos, fáciles de hacer y súper deliciosos, estos son ganadores.

Ingredientes:

- 1 taza de granos de trigo sarraceno sin cáscaras, (o quinoa) (remojaos 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados)
- 1/2 taza de semillas de girasol (remojaos 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados)
- 1/2 taza de almidón arrurruz (o mandioca/tapioca)
- 1 cucharada de miel o azúcar de coco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal no refinada
- 1 taza de agua

Instrucciones:

1. Remoje sus semillas de trigo sarraceno y girasol durante la noche. Enjuagar bien y germinar por 12 horas antes de usarlas. (Doblarán su tamaño. Usar todo)
2. Precaliente la wafflera a la temperatura máxima.
3. Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia.
4. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una masa de consistencia líquida y suave. Evaluar después de licuar. Es posible que deba agregar hasta 1/4 taza más de agua para obtener una consistencia más rala y una masa más líquida.
5. Vierta la masa en la wafflera y horneare al máximo, hasta que deje de salir vapor. Con nuestra wafflera esto toma aproximadamente ocho minutos.
6. Sirva con frutos rojos, kiwis, granadas, manzanas cortadas y endulzante de su elección.

Porciones: 3-3 ½ waffles (1 porción equivale a un waffle)

Toppings: ½ kiwi and ½ taza de arándanos

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos



Mousse de Algarroba

Es importante utilizar un coco tierno fresco, porque no tendrá el mismo sabor si se usan copos de coco deshidratados o un coco maduro.

Ingredientes:

- Pulpa de un coco tierno (Aproximadamente 1 taza)
- 1 aguacate pequeño
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 cucharadas de algarroba en polvo
- ½ cucharadita de hoja de stevia verde(hoja entera molida en polvo)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de agua de coco o agua pura

Instrucciones:

1. Saque la pulpa de un coco tierno.
2. Licuar todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia hasta que quede muy suave.

Porciones: 4 (1 porción equivale a ½ taza)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Batido/Licuado Proteínico de Semillas de Calabaza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de calabaza (remoja 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas)
- 1 cucharada de semilla de linaza
- ½ taza de bayas
- 1 manzana
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de algarroba en polvo
- ¾ taza de agua

Instrucciones:

1. Licúe todos los ingredientes y sirva.

Porciones: Una porción de 350 ml (12 onzas)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos.



ALMUERZO DÍA 1

Lentejas rojas, salsa sin solanáceas, yuca cocidas,

Lentejas Rojas

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas rojas (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas)
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 ½ cucharaditas de sal no refinada

Instrucciones:

1. Coloque las lentejas remojadas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo en una cacerola de 2 litros y llénela con agua hasta 2,5 cm por encima del nivel de las lentejas.
2. Lleve el agua a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento aproximadamente 15 minutos.

Porciones: 5 (1 porción equivale a 1 ½ tazas)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salsa sin Solanáceas

Esta salsa añade un sabor fresco para relleno de tacos o para acompañar las legumbres

Ingredientes:

- ½ zucchini/zapallito pequeño, picado
- 2 cucharadas de zanahorias ralladas
- ½ pepino mediano, picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal no refinada

Instrucciones:

1. Mezcle suavemente todos los ingredientes.
2. Enfríe aproximadamente 30 minutos antes de servir.

Porciones: 3-4 (1 porción equivale a ½ taza)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos



Yuca Cocida

Ingredientes:

- 500 g de raíz de yuca (aproximadamente 30 cm por 5 cm de diámetro de raíz de yuca fresca)
- 1 cucharadita de sal no refinada

Instrucciones:

1. Corte la raíz de yuca en trozos de 5 centímetros y retire con cuidado la piel marrón cerosa exterior con un cuchillo. Divida cada pieza a la mitad y retire el núcleo fibroso.
2. Corte la yuca en tiras largas para que parezcan papas fritas gruesas
3. Coloque en una cacerola mediana, cubra con 5 centímetros de agua y agregue sal. Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Cuando esté tierna pero no demasiado blanda, drene el agua residual.

Porciones: 3 a 4 (1 porción equivale a $\frac{3}{4}$ -1 taza)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos¹

Sirva con una ensalada grande.



DESAYUNO DÍA 2

Cereal de amaranto cocido, Batido/licuado energético de semillas de girasol, Pan plano y Mantequilla de semillas de girasol o girasol y coco

Cereal de Amaranto Cocido

El cereal de amaranto (y todos los cereales cocidos) pueden ser cocinados y luego almacenados en el refrigerador durante 3-4 días.

Ingredientes:

- 1 taza de amaranto/kiwicha (remojaos 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados)
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal no refinada
- 1/2 taza de leche de su elección
- 1/2 cucharadita de miel de abeja
- 1 1/2 tazas de bayas
- 1/4 de cucharadita de cardamomo (opcional)
- 1/4 de cucharadita de semilla de cilantro (opcional)

Instrucciones:

1. En una cacerola, ponga a hervir el agua con amaranto y sal.
2. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos, hasta que toda el agua se absorba por completo. Revuelva con frecuencia.
3. Sirva con una leche vegetal y endulce con miel.
4. Decore con bayas frescas, semillas de cilantro y cardamomo.

Porciones: 4 (1 porción equivale a $\frac{3}{4}$ taza)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Batido Energético de Semillas de Girasol

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de girasol (remojuados 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de bayas
- 1 manzana verde
- 2 cucharadas coco rallado
- 2 cucharadas de algarroba en polvo
- 3/4 taza de agua

Instrucciones:

1. Licúe todos los ingredientes y sirva

Porciones: Una porción de 350 ml (12 onzas)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

ALMUERZO DÍA 2

Frijoles mungo/ frijolito chino, arroz de quínoa, vegetales no fritos, ensalada verde

Frijol Mungo

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles mungo (remojuados 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados. Rinde 4 tazas)
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadita de sal no refinada.

Instrucciones:

1. Coloque los frijoles mungo remojuados y germinados, la cebolla en polvo y el ajo en polvo en una cacerola de 2 litros y llénela con agua hasta 2.5 cm por encima del nivel de los frijoles mungo.
2. Lleve el agua a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento.
3. Cuando los frijoles mungo estén suaves (aproximadamente 30-45 minutos), agregue la sal y cocine por 5 minutos más.

Porciones: 2 1/2 (1 porción equivale a 1 1/2 taza)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Arroz de Quínoa



Ingredientes:

- 1 taza de quinoa (remojada 12 horas, germinada 12 horas, y enjuagada)
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal no refinada

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una cacerola mediana.
2. Lleve el contenido a ebullición, luego cubra y disminuya a fuego lento.
3. Cocine durante unos 15-20 minutos hasta que se haya absorbido todo el líquido y la quinoa esté tierna y esponjosa.

Porciones: 4 (1 porción equivale a 1 taza)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Verduras no Fritas

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli, cortado en floretes
- 1 taza de coliflor (opcional)
- ½ taza de zanahoria en juliana
- 4 espárragos cortados en trozos de 2 a 5 cm
- 1 taza de ejotes/vainitas congelados
- 1 taza de repollo en trozos grandes de 5 cm
- ½ taza de cebolla verde
- 1 cebolla grande, cortada en 4 trozos
- 5 a 8 cm de puerro
- ½ taza de cebollas verdes picadas

Instrucciones:

1. Lleve el agua a ebullición, agregue las verduras excepto las cebollas verdes y cocine a fuego lento por 10-15 minutos, agregando liquido a los vegetales de tanto en tanto. Continúe cocinando hasta que las verduras estén blandas pero crujientes. Puede retirar la cebolla y el puerro si lo desea.
2. Agregue la cebolla verde.

Salsa glaseada:

- 1 taza de agua fría
- 1 cucharada de almidón arrurruz
- ½ - 1 cucharadita de sal

Mezcle bien los ingredientes y agregue a las verduras, revolviendo rápidamente para darle el aspecto de glaseado.

Porciones: 5-6 (1 porción equivale a 1 ¼ tazas)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Sirva con una ensalada verde grande.



DESAYUNO DÍA 3

Pudín de semillas de chía, Batido/Licuado Proteínico de semillas de calabaza, Pan plano y Mantequilla de semillas de calabaza o calabaza y coco

Pudín de Semillas de Chía

Ingredientes:

- 1/2 taza de semillas de chía
- 2 tazas de leche de coco
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharadita de stevia verde (hoja entera molida en polvo)
- 1/2 taza de bayas

Instrucciones:

1. Licúe la leche, la vainilla, la miel y la stevia.
2. Vierta en un frasco de 1 litro y agregue las semillas de chía
3. Dejar reposar durante 5-10 minutos, luego revuelva.
4. Refrigere durante la noche antes de servir.
5. Decore con frutos rojos.

Porciones: 1 (1 porción equivale 12 onzas)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Batido/Licuado Proteínico de Semillas de Calabaza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de calabaza (remoja 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas)
- 1 cucharada de semilla de linaza
- 1/2 taza de bayas
- 1 manzana
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de algarroba en polvo
- 3/4 taza de agua

Instrucciones:

1. Licúe todos los ingredientes y sirva.

Porciones: Una porción de 350 ml (12 onzas)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos.



ALMUERZO DÍA 3

Ejotes/ judías verdes/vainitas, Arroz Crudo Mexicano, Puré de Malanga y Ensalada verde

Ejotes/Judías Verdes/Vainitas/Frejol Negro

Ingredientes:

- ½ libra de ejotes cortados
- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- 5 cm. de puerro
- 1 cucharadita de sal no refinada

Instrucciones:

1. Coloque la cebolla (pique la cebolla en 4 trozos), el ajo machacado, el puerro y la sal en una cacerola grande y agregue 6 tazas de agua.
2. Lleve el agua a ebullición y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Agregue los ejotes y cocine por unos 5 minutos hasta que estén blandos. Colar los ejotes y servir.

Porción: (1 porción equivale a 1 ½ taza)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Arroz Crudo Mexicano

Con el uso de un procesador de alimentos, esta receta es divertida y fácil de hacer.

Nota: para los que tienen condiciones de la tiroides, se recomienda no comer vegetales crucíferos crudos, y usar cantidades mínimas.

Ingredientes:

- ½ cabeza de coliflor picada en trozos grandes
- 2 cucharadas de zanahorias ralladas
- ½ pepino mediano, picado
- ½ taza de cilantro picado
- 2 cebollas verdes, en rodajas finas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 aguacate, machacado
- 1 cucharadita de sal no refinada



Instrucciones:

1. Pulse la coliflor en el procesador de alimentos hasta que se parezcan a pequeños granos de arroz.
2. Coloque la coliflor procesada en un tazón para servir.
3. Agregue los ingredientes al bol.
4. Mezcle suavemente todos los ingredientes.
5. Enfríe aproximadamente 30 minutos antes de servir.

Porciones: 4 (1 porción equivale a $\frac{3}{4}$ -1 taza)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Puré de Malanga (puede usar taro)

La malanga es una raíz de taro madura que se ve igual que el taro, pero es más grande. El taro puede tener una consistencia viscosa, pero con malanga no hay viscosidad.

Ingredientes:

- 1 malanga
- 1 cucharadita de sal no refinada

Instrucciones:

1. Retire la piel exterior marrón con cuidado con un cuchillo. Corte la malanga en cuadrados de 5 cm.
2. Coloque en una cacerola mediana, sumerja en agua y agregue sal. Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Cuando estén tiernos, escurra el agua y sirva.

Porciones: 3 (1 porción equivale a 1 taza)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Sirva con una ensalada grande.



DESAYUNO DÍA 4

Cereal de quínoa para desayuno, Batido/licuado energético de semillas de girasol, Pan plano, Mantequilla de semillas de girasol o girasol y coco

Cereal de Quínoa

Ingredientes:

- 1 taza de quínoa (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas)
- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal no refinada
- $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita de miel de abeja
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de bayas
- $\frac{1}{2}$ de cucharadita de cardamomo (opcional)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de semilla de cilantro (opcional)
- 2 tazas de leche vegetal de su elección

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Instrucciones:

1. En una cacerola, hierva la quínoa, la sal y el agua.
2. Tape, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que el agua se absorba por completo, revolviendo ocasionalmente.
3. Sirva con leche y endulce con miel.
4. Decore con bayas frescas, semilla de cilantro y cardamomo.

Porciones: 4 (1 porción equivale a 1 taza)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Batido Energético de Semillas de Girasol

Ingredientes:

- 2 cucharadas de semillas de girasol (remojado 12 horas, germinado 12 horas, y enjuagado)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de bayas
- 1 manzana verde
- 2 cucharadas coco rallado
- 2 cucharadas de algarroba en polvo
- 3/4 taza de agua

Instrucciones:

Licúe todos los ingredientes y sirva.

Porciones: 12 onzas, una porción

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

ALMUERZO DÍA 4

Frijoles blancos, Camote, Salsa Pesto Nutritiva

Frijoles Blancos

Hay dos frijoles blancos pequeños, frijoles blancos y frijoles del norte, que se pueden usar para esta receta. Funciona muy bien cocinar los frijoles en una olla llamada "Instant Pot" si lo tiene.

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles blancos secos (remojo 12 horas, germinados 12 horas, rinde 5 tazas)
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1-2 cucharaditas de sal no refinada, al gusto
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca (opcional)
- 3/4 cucharadita de mejorana (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque los frijoles blancos en una olla de 2 litros y cubra con 5 centímetros por encima del nivel de los frijoles.
2. Agregue la cebolla y el ajo.
3. Lleve a ebullición y luego baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves, aproximadamente 1 hora.
4. Agregue sal y cocine por 5 minutos más.

Porciones: 3-4 (1 1/2 tazas por porción)

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora



Camote

Ingredientes:

- 1 Camote pequeño

Instrucciones:

1. Coloque el camote en agua, al menos 2 centímetros por encima del camote.
2. Hervir hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor (unos 40 minutos).
3. Drene el agua inmediatamente y córtelo por la mitad, a lo largo.
4. Cubra con la salsa pesto.

Porciones: 1

Tiempo de cocción: 40 minutos

Salsa Pesto Nutritiva

Ingredientes:

- 3 tallos de apio
- 2 cebollas verdes
- ½ pepino
- ½ aguacate
- ½ taza de espinaca
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de albahaca
- ½ taza de perejil
- 2 cucharadas de semillas de girasol (remojaos 12 horas, germinados 12 horas, y enjuagados)
- Jugo de 1 limón 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y licuar hasta que quede suave. Las cantidades no tienen que ser exactas, así que usa lo que tengas a mano.

Porciones: 4 (1 porción equivale a ½ taza)

Tiempo de cocción: 15 minutos

La ensalada es opcional con este menú, ya que la Salsa de Pesto Nutritiva ya tiene bastantes verduras.



PANES PLANOS

Rollos de Quínoa

Ingredientes:

- ¼- ½ taza de agua o según sea necesario
- 2 tazas de quínoa (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas)
- 1 camote cocido (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de harina de yuca o ½ taza de almidón de arruruz or mandioca/tapioca
- 1 taza de semillas de linaza molidas (linaza)

Instrucciones:

1. Licúe la quínoa y el agua.
2. Agregue el camote, el azúcar de coco y la sal y continúe licuando.
3. En un tazón mediano, mezcle la harina de yuca y la linaza.
4. Agregue el contenido de la licuadora al tazón y mezcle bien.
5. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
6. Mójese las manos con agua, coloque 1 cucharada grande de masa en su mano y forme una bola. Presione con las manos para darle la forma de un panecillo.
7. Coloque en la bandeja para hornear.
8. Hornee a 200° C (400° F) durante unos 35 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.

Porciones: 8-9 panes (1 porción equivale a 1-2 panes)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción del camote: 45 minutos

Tiempo de cocción del pan: 35 minutos

Pan de Trigo Sarraceno (buckwheat) germinado

Ingredientes:

- 2 tazas de trigo sarraceno germinado y enjuagado (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas, y enjuagadas) 2 cucharadas de azúcar de coco
- 1 cucharadita de sal
- ¼- ½ tazas de agua
- ¼ taza de agua o según sea necesario
- ½ taza de almidón de arruruz
- 1 taza de semillas de linaza molidas (linaza)



Instrucciones:

1. Licúe el trigo sarraceno, azúcar de coco, y la sal hasta obtener una consistencia suave.
2. En otro tazón, mezcle el arrurruz y la linaza. Agregue la mezcla al tazón y mezcle bien.
3. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
4. Mójese las manos con agua, coloque 1 cucharada grande de masa en su mano y forme una bola. Presione con las manos para darle la forma de un panecillo.
5. Coloque en la bandeja para hornear.
6. Hornee a 200° C (400° F) durante unos 35 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.

Porciones: 8-9 panes (1 porción equivale a 1-2 panes)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos



MANTEQUILAS DE SEMILLAS

CONSEJO 1: Es útil remojar, germinar y deshidratar las semillas y mantenerlas almacenadas en el congelador hasta que las use para recetas como estas. Alrededor de una a cinco libras de semillas germinadas/deshidratadas son una cantidad útil para tener a mano.

CONSEJO 2: Al procesar mantequillas de semillas, es útil no agregar sal hasta el final del procesamiento. Agregar sal demasiado pronto alargará en gran medida el tiempo de procesamiento

Mantequilla de Coco

Nota: El coco rallado en esta receta hará que la mantequilla se endurezca cuando se guarde en el refrigerador. Deje que se ablande a temperatura ambiente antes de comer.

Ingredientes:

- 3 taza de copos de coco rallado deshidratado
- 1 cucharadita de sal no refinada, o al gusto (añada cuando la mantequilla esté casi lista)

Instrucciones:

1. Procese el coco rallado en un procesador de alimentos durante unos 20 minutos hasta lograr una buena consistencia para untar.
2. Agregue sal hacia el final del procesamiento.

Porción: 1 cucharada



Mantequilla de Coco con Semillas

Nota: El coco rallado en esta receta hará que la mantequilla se endurezca cuando se guarde en el refrigerador. Deje que se ablande a temperatura ambiente antes de comer.

Ingredientes:

- 1 taza de copos de coco deshidratadas
- 1 taza de semillas de calabaza s o semillas de girasol (remojuadas 12 horas, germinadas 12 horas, enjuagadas, y deshidratadas)
- 1/2 cucharadita de sal no refinada, o al gusto (añada cuando la mantequilla esté casi lista)

Instrucciones

1. Procese la semilla de su elección y las hojuelas de coco en un procesador de alimentos durante unos 20 minutos hasta lograr una buena consistencia para untar.
2. Agregue sal hacia el final del procesamiento.

1 cucharada por porción

Mantequilla de Calabaza o Semillas de Girasol

Ingredientes:

- 2 tazas de semillas de calabaza secas o semillas de girasol (remojuadas 12 horas, germinadas 12 horas, enjuagadas y deshidratadas. Las semillas deben estar completamente deshidratadas para esta receta)
- 1/2 cucharadita de sal no refinada, o al gusto (agregar hacia el final del procesamiento)

Instrucciones:

1. Coloque la semilla de su elección en un procesador de alimentos y procese durante unos 20 minutos hasta que alcance una consistencia agradable para untar.
2. Agregue sal hacia el final del procesamiento.
3. Sirva con pan plano y miel de abeja para endulzar.

Porción: 1 cucharada



Curtido de Ensalada de Repollo

Alto en *L. plantarum*. *Lactobacillus plantarum* se encuentra creciendo NATURALMENTE en repollo y otras plantas comestibles. Sin embargo, el curtido común (repollo fermentado) tiene el potencial de alguna contaminación bacteriana y fúngica indeseable. Aquí se explica cómo hacer un mejor alimento probiótico usando repollo:

Ingredientes:

- Repollo rallado (1 taza)
- Agua purificada (el cloro en el agua del grifo matará las bacterias) (2 tazas)
- Sal (½ cucharadita)
- Miel (½ cucharadita)
- Jugo de limón (1/4 taza)

Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en un frasco de vidrio de 2 cuartos de galón con tapa. Agitar bien y dejar reposar a temperatura ambiente. Puede usarse dentro de las 12 horas, pero debe refrigerarse después de 24 horas si no se come. ¡Disfrutar!

Condimentos tradicionales de curtido:

Eneldo

Cilantro

Baya de enebro

(Todos estos son poderosos antifúngicos naturales)

LECHES

Leche de Algarroba y Calabaza

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 1 taza de semillas de calabaza remojadas (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y enjuagadas)
- 4 cucharadas de algarroba en polvo
- 1 cucharada de miel de abeja o melaza
- 1 cucharadita de Stevia verde (hoja entera molida en polvo)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal no refinada

Instrucciones:

Licúe todos los ingredientes a alta velocidad.



Leche de Semilla de Girasol

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y enjuagadas)
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharadita de stevia verde (hoja entera molida en polvo)
- 1 manzana verde
- 1 cucharada de vainilla (sin alcohol)

Instrucciones:

Licúe todos los ingredientes a alta velocidad.

Leche de Coco Rápida

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharadita de Stevia verde (hoja entera molida en polvo)
- 1 manzana verde
- 1 cucharada de vainilla (sin alcohol)

Instrucciones:

Licúe todos los ingredientes a alta velocidad.

Si desea, cuele con una bolsa para leche vegetal o un colador de malla fina.



TORTILLAS

Tortillas de Trigo Sarraceno Germinado (buckwheat),

Puede usar harina de quínoa germinada

Ingredientes:

- 1 taza de harina de yuca
- 1 taza de almidón de arrurruz o harina de tapioca/mandioca
- 1 taza de harina de trigo sarraceno germinada*
- 1 ½ cucharadita de semilla de linaza, molida
- 1 ½ cucharadita de goma guar (opcional)
- 1 cucharadita de sal no refinada
- 1 taza de agua caliente (añade 1 cucharada a la vez hasta alcanzar la consistencia adecuada, la masa no debe estar demasiado húmeda)

Instrucciones:

1. Procese los ingredientes en un procesador de alimentos.
2. Una vez que la masa esté bien mezclada, forme bolitas y aplánelas usando una prensa para tortillas (puede usar papel encerado para cada lado de la prensa). Si no hay una prensa para tortillas disponible, intente estirar la masa en círculos delgados con un rodillo, espolvoreando ligeramente con almidón de arrurruz para evitar que se pegue.
3. Coloque las tortillas en una sartén de hierro fundido sin aceite caliente durante unos 2 a 5 minutos, luego deles la vuelta con una espátula y tuéstelas durante otros 2 minutos o hasta que estén ligeramente doradas de ambos lados.

**Consulte El libro de cocina basado en plantas autoinmunes para obtener información sobre la germinación de pseudocereales.*

** ¡Esta receta también se puede usar para hacer chips!*