

ENSALADA DE KALE.



Ingredientes:

- 4 Tazas de kale picado
- ½ Taza de tomate fresco picado
- ½ Taza de tomate seco picado
- ½ Taza de cebolla roja picada finamente
- 2 Cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ Cucharaditas de sal de mar
- 3-4 Cucharadas de aceite de olivo o linaza

Preparacion:

Colocar todos los ingredientes en un envase profundo y masajear con las manos hasta que se mezclen bien todos los ingredientes y el Kale este blando, dejando reposar refrigerado por 1-2 horas.

Nota:

El kale debe estar cortado en piezas como cuando picamos col o repollo finamente. **4 personas**

JUGO VERDE



- 1 Puñado de hojas de Kale
- 2 Manzanas verdes cortadas
- 1 Pizca de jengibre fresco
- 2 Tazas de agua
- 2 Rodajitas de limón con cáscara

Licuar todos los ingredientes, colar en un colador fino. Este jugo se va directamente al torrente sanguíneo, no hace digestión en el estomago. Da energía, limpia la sangre y contiene hierro, calcio y enzimas.

Tabulé de Coliflor



Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, picado en trozos como “arroz”
- 1 tomate cherry, partidos a la mitad
- 1 1/2 tazas de perejil fresco picado
- 1/2 taza de cilantro, picado
- 4 tallos de apio, finamente picado
- 2 cebollas verdes, en rodajas finas
 - Sal al gusto

Para el aderezo

- El aceite de oliva virgen
- 1/3 taza adicional de jugo de limón
- 2 cucharadas Jarabe de arce (maple)
- Pizca de sal

Direcciones:

1 Coloque la coliflor en un procesador de alimentos y el pulso hasta que se asemeja de arroz tradicional, como una harina gruesa. Coloque en un tazón grande, raspando los lados con una espátula.

2 Agregar los tomates, el perejil, el cilantro, apio y cebolla verde en el cuenco. En otro tazón mezcle los ingredientes para el aderezo y verter sobre la mezcla de coliflor. Mezcle bien para combinar. Ajustar la sal y pimienta al gusto. Refrigerar por 30 minutos antes de servir.

Saludables Pumpkin Pancakes (sin gluten)



Ingredientes

- 1/4 taza de puré de calabaza
- 3 cucharadas de almendras leche
 - Miel
- 1 cucharada
- 3 cucharadas de semilla de linaza en polvo
- 1 cucharada de coco derretida, más adicional para pan
- 1 cucharadita de vainilla
- harina de coco 1/4 taza
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

Instrucciones

En un tazón grande, mezcle los ingredientes secos - la harina de coco, la sal y el bicarbonato de sodio. Luego, en un recipiente aparte, mezcle los ingredientes húmedos - el puré de calabaza, leche de almendras, miel, semillas de lino, aceite y vainilla. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Mezcle hasta que estén combinados. Calentar una plancha o sartén a fuego medio. Escudo sartén con aceite de coco. Vierta aproximadamente 1/4 taza de masa en la sartén. Cocine durante 2-4 minutos, hasta que la parte inferior esté bien cocido, y luego dar la vuelta. Cocine durante otros 2-4 minutos hasta que se dore. Repite con la masa restante. Servir caliente y disfrutar!

"Germinado quinua Tabouli



Esta es una alternativa en vivo con el trigo bulgur cocido en tabouli tradicional.

½ taza (125 ml) de quinua

1 taza (250 ml) de mezcla de tomate, perejil, cilantro, cebolla morada y cebolla verde.

¼ de cucharadita de sal

Aceite, limon

1. En un tazón grande, remoje la quinua durante la noche o durante al menos 4-6 horas y enjuague con agua fresca en un colador. Deje a brotar colas en los próximos horas a 2 días, enjuagando cada 8 horas.

2. Mezcle brotó quinua con tabouli y sal.

Rinde 1-2 porciones ".

Guacamole y Verdes



Utilizamos esta como una capa en picadillos de tomates, pimientos, pepinos, etc. También es ideal como una ensalada por su cuenta. Se puede servir con galletas de linaza o en hojas de nori cortadas.

2½ tazas sacudidos y ablandada con hojas Verdes (kale, lechugas, etc.)

½ taza (125 ml) Guacamole

1. En un tazón, mezcle los ingredientes hasta que se mezclen bien.

Hace 2-3 tazas ".

Sopa de tomate mexicana



Sirve 2

- 2 tazas de tomates maduros
 - tomates secos 1/2 taza, empapados por una hora
 - 1/4 de un aguacate
 - 1/2 taza de espinacas
 - 1 cucharada de cebolla roja
 - 1/2 taza de cilantro (culantro), tallos menores separados de copas frondosas
 - Unas cuantas hojas de menta
 - 1 jalapeño fresco (o ajustar la cantidad en función de cómo picante te gusta) • 3/4 cucharadita de sal
 - ajo 2/1 diente
 - 2 cucharaditas de polvo de cebolla
 - 2 fechas blandos, como Medjool
 - 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
 - 1 cucharadita de comino
- Jugo de limón • 1 cucharada

Ponga a un lado la parte superior de cilantro hojas verdes y las hojas de menta. Vamos a mezclará estos en al final, por lo que tenemos una mirada manchada a la sopa; si tuviéramos que mezclarlos en desde el principio que cambia el color de la sopa y hace que sea un poco turbia, en lugar del rojo hermoso que puede ser.

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad hasta que quede suave, a continuación, añadir las hierbas frescas y mezclar durante un par de segundos para romperlos.

Para Decorar

- Cebollino
- Aguacate
- Primavera (verde) de cebolla • Cilantro (cilantro) • chile rojo pequeño

Picar las cebolletas, dado el aguacate pequeño, finamente rebanada la cebolleta y chile rojo en un ángulo y más o menos picar el cilantro. Organizar estos en la parte superior de la sopa de una manera que parece agradable a usted.

Por supuesto, usted puede utilizar la imagen de referencia; te darás cuenta de que también se utiliza un par de tallos de ensalada de berros y una viola de flores.

“QUESO” DE Marañón. (cashews)



Ingredientes:

- 1 taza de semillas de Marañón cruda o sin tostar remojadas por 8-12 horas.
- 1/4 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1/4 cucharadita de sal de mar.

Preparación:

Licuar todos los ingredientes y servir.

Se preserva refrigerado por 3-4 días.

Para 4 personas

PASTEL DE MANZANA



Para la base.

- 4 tazas de nueces.
- 1 taza de uvas pasas.

Preparación:

En el procesador moler las nueces y las pasas hasta hacer una masa uniforme, esparciéndola en un molde para pasteles hasta formar la base.

Para el relleno

- -5 manzanas medianas peladas y rayadas.
- -1 taza de semillas de marañón previamente dejadas en remojo por 8-12 horas.
- -2 tazas de uvas pasas dejadas en remojo.
- -1taza de agua.
- 1/2-3/4 taza de agave néctar o miel.
- -3 cucharadas de polvo de psyllium.
- Mezclar todos los ingredientes y colocarlo sobre la base del pastel

Para el tope del pastel moler 1 taza de nueces hasta conseguir un consistencia de polvo, colocando al final sobre el pastel.

Refrigerar por espacio de una hora.

Coliflor con Queso.



Para la salsa:

- 1 1/2 taza de semillas de marañón remojadas.
- 2 cucharaditas de romero fresco.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 6 cucharadas de agua.
- 3 cucharadas de levadura nutricional.
- 1/2 cucharadita de sal de mar.
- Pizca de curcuma.
- Polvoreé un poco de cebolla verde picada.

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes excepto la cebolla verde hasta que este cremoso.

Para el coliflor

3 coliflor mediano separado en piezas pequeñas (4/5 taza)

1 cucharada de jugo de limón.

1 cucharada de aceite de oliva.

1/2 cucharadita de sal de mar.

Pizca de curcuma

- Mezclar en un envase y masajear con las manos dejando luego reposar por 10 minutos.

Para ensamblar:

Mezcle el queso con el coliflor y separar en distintas porciones llevando luego al deshidratador por 1-2 horas.

Polvorear la cebolla verde picada antes de servir.