

MOVIMIENTO

LUNES

SIN CARNE



RECETARIO

hábitos.mx

MOVIMIENTO

lunes SIN carne

Este movimiento tiene la finalidad de mejorar nuestra salud, la de los animales y la del planeta, promoviendo un día de la semana (al menos) sin el consumo de carne (roja o blanca). Aunque pareciera poco el esfuerzo, al volverse un movimiento (muchas personas haciéndolo) el impacto es enorme a nivel global.

Este movimiento se originó durante la Primera Guerra Mundial para optimizar recursos. Lo mismo se hizo en la Segunda Guerra mundial, ya que tuvo mucho éxito en la primera. Hace unos 10 años Sid Lerner (en Octubre del 2013 lo premiaron por su contribución a la salud pública en USA) re introdujo este movimiento junto con el Centro para un Futuro Habitable de la Universidad de Johns Hopkins.

Con este movimiento se promueve que un día a la semana, siendo 52 días del año en total sin carne (pollo – pescado – res – puerco etc) ni derivados de animal se han logrado grandes beneficios para todos. No se trata de una dieta vegetariana, sino un sólo día en pro de nuestra salud, la de los animales y la del planeta. (1)

“La FAO (Organización de las Naciones Unidas para el Alimento y Agricultura) afirmó que las emisiones de gases de efecto invernadero derivadas de la cadena de productos cárnicos representan una quinta parte de las emisiones mundiales totales. Las consecuencias para la salud son notables. El exceso de carne en la dieta se relaciona con el riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades. Las dietas ricas en frutas y verduras, por otra parte, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes”. (2)

Meatless monday o lunes sin carne ya está presente en 29 países y está siendo apoyado por Paul McCartney, Al Gore, Oprah Winfrey y Mario

Batali para que tome cada vez más fuerza y logremos cambios importantes a nivel global.

Las dudas más comunes: ¿no me descompenso? claro que no, además, la proteína no sólo se encuentra en los derivados animales, también está en germinados + legumbres + vegetales y demás. Ciertamente no es la proteína completa del animal (por sus aminoácidos esenciales) pero se complementan y se logra una súper proteína de calidad. Además ya existen muchos complementos de proteína vegana que al igual que la animal, contiene todos los aminoácidos pero con los beneficios de los minerales + vitaminas + fibra etc. que una proteína animal no tiene ni tendrá.

¿Se te pasó hacerlo el lunes o no se te acomodó por tu rutina de esa semana? Cuando a mí se me pasa, lo compenso en otro día de la semana. El punto es asegurar un día de la semana libre totalmente de proteína animal.

No se trata de volverse vegetariano al cien (que considero es la tendencia -- al menos por varios días a la semana) sólo se trata de que un día a la semana puedas tener otras opciones.

Una vez que decides explorar el mundo del vegetarianismo, encuentras muchas opciones deliciosas, nutritivas, accesibles, prácticas y saludables. Esa es la idea de esta guía!!

Tiene tantos beneficios por un sólo día libre de proteína animal que ¿a poco no lo harías por ti, por los animales y por el planeta?

¡SI TE GUSTA Y TE SIRVE ESTE ARCHIVO, SI APOYAS EL MOVIMIENTO Y SI PUEDES HACERLO POR LOS DEMÁS, POR FAVOR COMPARTE CON TODOS!

Fuentes:

(1)http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/news_events/announcement/2013/mm_award.html

(2)<http://smoda.elpais.com/articulos/lunes-sin-carne/1555>

UN DÍA

a la semana

con muchos

beneficios

para tu salud,

para la de los animales

y para la del planeta.

¿A poco no

lo harías?

[hábitos.mx](https://habitos.mx)

COMIDAS / CENAS

lunes **SIN** carne

FAJITAS DE PORTOBELLO

INGREDIENTES:

- 4 Hongos portobellos cortados en tiras
- ¼ Pimiento morrón rojo cortado en tiras.
- ¼ Pimiento morrón verde cortado en tiras
- ¼ Pimiento morrón amarillo cortado en tiras
- 1 diente de ajo en láminas
- ½ cebolla en tiras.
- 1 Tallo de apio finamente picado.
- 5 cucharadas de salsa tamari.
- 1 cucharada de aceite de coco.

PREPARACIÓN:

1. En un sartén con aceite de coco se pone la cebolla con una lámina de ajo, se dejan freír por unos minutos
2. Agregar los pimientos y poner a fuego bajo con sartén tapado
3. Después de unos minutos se destapa el sartén para que se vaya evaporando el agua (en cuanto se empiecen a ver hidratados los hongos hay que escurrir el sartén dado el caso)
4. Agregar un poco de salsa tamari (4 cdas aprox)
5. Revolver hasta que todo se integre

TORTITAS VEGETARIANAS

INGREDIENTES:

- 2 cdas. de avena cruda
- 2 cdas. de arroz integral cocido
- ½ papa mediana cocida hecha pure
- 2 cdas. de lentejas cocidas y escurridas

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes. Darles forma de tortitas o al gusto. En un sartén caliente, agregar aceite de coco y ponerlas a dorar un poco.

HUMMUS DE GARBANZO

INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzo crudo
- 1.5 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- el jugo de 1 limón
- sal de mar

PREPARACIÓN:

1. Se remoja el garbanzo por 12 horas. Se enjuaga y se pone a fuego bajo con sal de mar hasta que se pongan blandos y se puedan masticar fácilmente. Se agrega el ajo y medio
2. De preferencia se le quita la cáscara del garbanzo cocido.
3. Se pone a la licuadora con 3 cucharadas de aceite de oliva, el jugo de limón, la sal de mar y el ajo cocido hasta que tome una consistencia aguadita (Se le puede ir tanteando hasta que quede el sabor que deseas, si lo quieres con menos sabor a limón o más a ajo sólo cambias las medidas.
4. Licuar todo y comerse frío

LENTEJAS PICANTES

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas crudas
- 3 tazas de agua
- 1 cdita de sal de mar
- ½ cebolla picada
- 4 chiles de árbol picados
- 2 tomates picados
- 1 diente de ajo picado
- 4 ramas de cilantro

PREPARACIÓN:

1. Hervir agua
2. Agregar lentejas (previo remojo de 12 horas) a fuego bajo y apagar cuando estén listas.

3. Poner en aceite de coco todas las verduras finamente picadas hasta que se doren.
4. Agregar verduras a las lentejas y dejarlo hervir todo junto por 8-10 minutos

CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo en láminas
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla en rodajas completa (grande)
- 8/10 tomates (grandes) bola en rodajas con piel
- sal y pimienta de mar

PREPARACIÓN:

1. Se dora el ajo en el aceite
2. Se agrega la cebolla y se deja hasta que se caramelice (se pone cafecita)
3. Se agrega el tomate, sal y pimienta
4. Se deja a fuego LENTO hasta que se desbarate el tomate o se ponga naranjita, se retira la cáscara del tomate de preferencia.
5. Se licúa hasta que se haga totalmente crema

OPCIONAL: Agregar albahaca molida y ajonjolí machacado.

COMIDAS / CENAS

lunes SIN carne

TACOS DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

400 gramos de champiñones rebanados
Aceite de coco
1 diente de ajo
1/2 cebolla picada
1/2 chile serrano picado
1 tomate picado
1/2 manojo de cilantro picado
sal de mar y pimienta
sazonador vegetal
tortillas de maíz nixtamalizado

PREPARACIÓN:

1. Desinfectar los champiñones
2. Escurrir y picar finamente
3. En un sartén poner aceite de coco y saltear todas las verduras por unos minutos
4. Agregar las verduras y cilantro
5. Agregar los champiñones
6. Agregar sazón vegetal y dejar integrar todo a fuego bajo. Servir.
7. Acompañar con tortillas de maíz nixtamalizado

CEVICHE DE JICAMA

INGREDIENTES:

1 jícama mediana, pelada y picada en cuadritos
Jugo de 5 limones
Jugo de 1 naranja
2 jitomates partidos en cuadritos
1/2 manojo de cilantro picado
1/3 cebolla morada picada
3 chiles serranos picados
1/2 pepino picado en cuadritos
2 cdas de aceite de oliva
1/2 Aguacate en cuadritos
Sal y pimienta
Tostadas horneadas (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Exprime los limones y la naranja.
2. Pica las jícamas y déjalas reposar en el jugo de limón en el refrigerador por una hora. Aparte pica el resto de las verduras.
3. Cuando esté lista la jícama, agrega todo lo demás
4. Revuelve perfectamente.
5. Refrigera durante dos horas cuando menos.

CEREAL CON LECHADA

INGREDIENTES:

4 cucharadas de chía
1/2 plátano picado en rodajas
4 fresas picadas
4 dátiles picados
1/2 taza de almendras picadas
1 cda de ajonjolí (cualquier color)
1 puño de nueces picadas
1 taza de leche de almendras/avena/coco/avena (lechada de tu selección).

PREPARACIÓN:

1. Ponemos todo en el plato y revolvemos.
2. Esperar 5 minutos para que la chía espese y todo se integre.

GUACAMOLE

INGREDIENTES:

1 Aguacate cuadritos
1/3 Pimiento amarillo en cuadritos
1/4 Cebolla morada en cuadritos
1/2 pepino chico en cuadritos
3 ramas de cilantro finamente picado
2 limones exprimidos
Sal de mar al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.

PAN TOSTADO CON CREMA DE CACAHUATE / ALMENDRA O MANTEQUILLA DE COCO

INGREDIENTES:

2 Rebanadas de pan de grano entero
2 Cdas de mantequilla vegetal por pan (cacahuete / almendra o coco)
1 Cda de linaza por pan espolvoreada
*Opcional (crema de cacahuete o de almendras o mermelada natural de alguna fruta)

PREPARACIÓN:

1. Tostar el pan
2. Agregar la mantequilla embarrándola en el pan
3. Agregar al gusto lo demás

ENSALADA VERDE

INGREDIENTES:

1 Jitomate picado
1/2 zanahoria rallada
3 rebanadas de aguacate
Lechuga al gusto (orejona, sangría, italiana etc)
Ajonjolí al gusto
Sal y pimienta
Aderezar con aceite de oliva y vinagre balsámico

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.

COMIDAS / CENAS

lunes SIN *carne*

ARROZ SALVAJE CON ALMENDRAS

INGREDIENTES:

1 taza de arroz salvaje crudo
1 ajo en láminas
1/2 cebolla
1 zanahoria en bastones
1 apio finamente picado
1 taza de almendras picadas
1 cda. de aceite de coco
1 cda. de sazón vegetal
2.5 tazas de agua
Sal de mar

PREPARACIÓN:

1. Remojar el arroz salvaje por 15 horas.
2. Enjuagar el arroz.
3. Se pone a cocer el arroz a fuego lento con el ajo, la cebolla, sazón vegetal y la sal de mar.
4. Se pican las verduras y se agregan al arroz.
5. En un sartén poner el aceite de coco, ajo, cebolla y almendras.
6. Agregar el arroz y verduras
7. Integrar todo perfectamente

FRIJOLES REFRITOS

INGREDIENTES:

3 tazas de frijoles negros
1.5 dientes de ajo laminado
1 cebolla
1/3 de pimiento morrón verde
1/3 de pimiento morrón rojo
1/3 de pimiento morrón naranja

PREPARACIÓN:

1. Se remojan los frijoles por 24 horas cambiando el agua 2 a 3 veces. Enjuagar.
2. Se ponen a cocer a fuego medio, con 1 ajo y media cebolla. Reservar.
3. Aparte, se ponen las verduras restantes a dorar en un sartén

4. Ya bien doradas las verduras, se licúan.
5. Se agregan 2 tazas de frijoles a la mezcla en la licuadora.
6. Se licúan todo.
7. Se regresa al sartén 5 minutos para integrar.

CEVICHE DE GARBANZO

INGREDIENTES:

1 Apio picado
5 cdas de cebolla morada finamente picada
1 pepino sin cáscara
1 chile serrano finamente picado
1 taza de garbanzo cocido
1 taza de maíz cocido
1 aguacate
1 tomate picado

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Agregar el jugo de 2 limones y una cucharada de aceite de oliva
3. Agregar sal de mar al gusto

PAPITAS A LA PAPRIKA

INGREDIENTES:

7 papitas rojas con cáscara
4 cdas de aceite de coco
3 cdas de paprika
Sal de mar

PREPARACIÓN:

1. Se lavan y desinfectan las papitas
2. Se pone un sartén a fuego medio y se agrega el aceite
3. Se pican las papitas en cubos medianos y se agregan al sartén.
4. Ya que estén termino medio, se agrega la paprika y sal de mar.
5. Se mezclan y se dejan terminar de cocer.

ENTOMATADAS RELLENAS

INGREDIENTES:

3 tortillas de maíz nixtamalizado
1 cucharadita de aceite de coco
1 taza salsa de tomate (Ver receta)
2 tazas de champiñones
1 taza de espinaca
¼ cebollita picada
Sazón vegetal sin glutamato
Sal de mar y Pimienta

Salsa de Tomate

4 jitomates
½ cebolla
1 diente de ajo
Sal de mar
1 taza de agua

Preparación Salsa de Tomate

1. Poner todo a fuego medio.
2. Esperar a que se desprenda la cáscara de jitomate
3. Licuar todo con un poco más de sal de mar
4. La mezcla licuada regresarla al sartén por 4 minutos más a fuego medio para reducir.

Preparación de Guiso

Champiñones

1. Picar en láminas los champiñones igualmente las
2. En el sartén agregar un poco de aceite de coco
3. Agregar la cebollita finamente picada, champiñones, espinaca y sazón vegetal.
4. Dejar integrar por 5 minutos.
5. Reservar para rellenar las tortillas.

Preparación de Entomatadas

1. Pasar la tortilla por el aceite de coco caliente.
2. Servir en el plato.
3. Rellenar con guiso de champiñones
4. Bañar con la salsa de tomate casera
5. Adornar con láminas de aguacate

COMIDAS / CENAS

lunes **SIN** carne

SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

1 zanahoria en cubitos
½ chayote en cubitos
1 calabacita en cubitos
7 ejotes
¼ coliflor
¼ brócoli
6 ramas de hierbabuena
Sal de mar y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Se ponen las verduras con suficiente agua (3 tazas)
2. Se agregan rodajas de cebolla, diente de ajo y hierbabuena
3. Se deja a fuego lento hasta que se cocinen totalmente
4. Servir

ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

1 cabeza de coliflor
½ diente de ajo
¼ cebolla picada
2 ramitas de cilantro
Sazonador vegetal sin glutamato

PREPARACIÓN:

1. Se pone a cocer la coliflor sin el tallo.
2. Asegurar que quede firme. Nada recocida. Debe quedar muy firme para poderse guisar aparte.
3. Poner la coliflor por floretes en el procesador de alimentos. Pulsar hasta obtener la consistencia de arroz.
4. Se agrega la cebolla, ajo y cilantro al sartén con el aceite de coco. Se deja so freír todo junto.
5. Agregar al sartén la coliflor junto con el guiso de cebolla y ajo y agregar el sazónador vegetal.
6. Dejar incorporar todo junto

RAJAS CON ELOTE

INGREDIENTES:

2 Chiles poblanos chicos
½ cebolla chica en rodajas
2 elotes desgranados
Sazonador vegetal sin glutamato
Sal de Mar

PREPARACIÓN:

1. Asa los chiles sobre la flama de la estufa hasta que su piel se haya quemado uniformemente. Colócalos dentro de una bolsa de plástico y envuelve la bolsa en una toalla; déjalos reposar hasta que se hayan enfriado. Luego péralos, desvénalos y córtalos en rajas.
2. Mientras los chiles se enfrían, cuece los granos de elote en una olla con agua hirviendo con sal de mar hasta que se ablanden, aproximadamente 10 minutos. Escurre bien.
3. Calienta el sartén con aceite de coco a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que se vea transparente, luego agrega las rajas de chile y los granos de elote cocidos. Agrega sazónador vegetal y cocinar hasta que quede listo.

PURÉ DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

1 taza de lentejas crudas
3 tazas de agua
1 cdita de sal de mar
½ cebolla picada
2 chiles de árbol picados
2 tomates picados
1 diente de ajo picado
4 ramas de cilantro

PREPARACIÓN:

1. Remojar las lentejas por 8 horas.
2. Hervir el agua.

3. Agregar lentejas a fuego bajo y apagar cuando estén listas. Reservar en esa misma cacerola.
4. Aparte poner en aceite de coco todo lo demás hasta que se doren
5. Ya el guiso listo agregarlo a las lentejas de la cacerola y dejarlo hervir junto para integrar por 8 minutos aprox.
6. Ya listo. Licuarlo casi sin el líquido de las lentejas (para que espese y quede como puré)

JUGOS / SMOOTHIES

lunes SIN carne

JUGO VERDE 1

3 tallos de apio
1 pepino (sin cáscara)
1 taza de piña
4 hojas de berza o espinaca
1 limón (sin cáscara)

JUGO VERDE 2

1 pera
2 cm de jengibre
1 limón (sin cáscara)
6 hojas de espinaca
1/2 jícama sin cáscara
3 tallos de apio

JUGO VERDE 3

2 zanahorias
1 pepino (sin cáscara)
¼ de coliflor
½ betabel chico
2 limones (sin cáscara)

JUGO VERDE 4

¼ de piña (sin cáscara)
5 tallos de apio
4 hojas de berza o espinaca
1 cm de jengibre
1 pepino

JUGO VERDE 5

4 tallos de apio
1 betabel chico
2 limones (sin cáscara)
1 Pepino

PREPARACIÓN:

Lavar y desinfectar todos los ingredientes y meterlos al extractor de jugos.

GREEN SMOOTHIE 1

1 plátano congelado
8 almendras remojadas y congeladas
1 puño de espinaca
1 taza de leche vegetal o agua natural
1 cda de cacao orgánico
Azúcar mascabado al gusto
Hielo al gusto

GREEN SMOOTHIE 2

1 mango
8 nueces
1 puño de berza/espinaca/acelga
1 taza de leche vegetal o agua natural
1 cda de linaza
Piloncillo al gusto
Hielo al gusto

GREEN SMOOTHIE 3

1 taza de papaya congelada
½ plátano congelado
8 nueces de la india
1 puño de berza/espinaca/acelga
1 taza de leche vegetal o agua natural
1 cda de chía
Dátiles al gusto
Hielo al gusto

GREEN SMOOTHIE 4

1 taza de papaya congelada
½ plátano congelado
8 nueces de la india
1 puño de berza/espinaca/acelga
1 taza de leche vegetal o agua natural
1 cda de chía
Dátiles al gusto
Hielo al gusto

GREEN SMOOTHIE 5

1 manzana
2 cdas crema de cacahuete
1 puño de nopal crudo
1 taza de leche vegetal o agua natural
1 cda de linaza
Dátiles al gusto
Hielo al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar y desinfectar todos los ingredientes, verterlos en la licuadora y licuar hasta conseguir una mezcla homogénea

PROGRAMAS Y GUÍAS DE HÁBITOS

En 14 días

- Desintoxícate
- Mejora tu fertilidad
- Restaura tu salud
- Pierde grasa



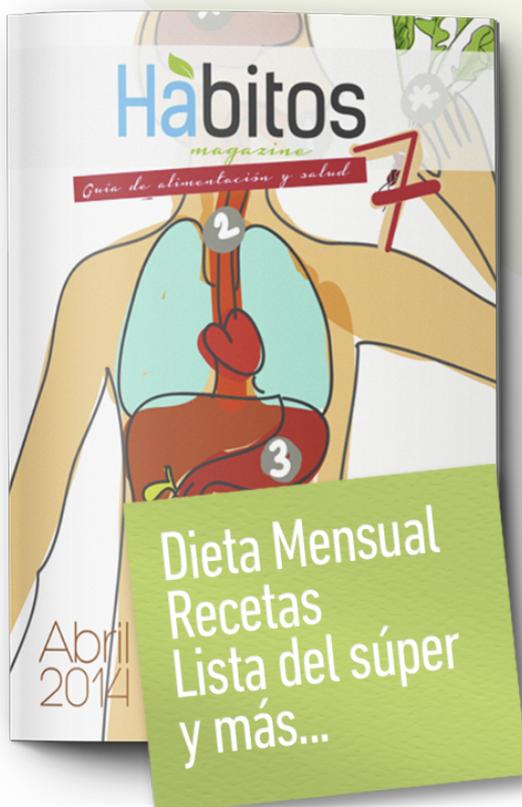
Ambos programas
Incluyen:

- Acceso a grupo privado
- Asesoría y dudas vía mail
- Actualizaciones del programa



Embarazo y lactancia

- Controla tu peso.
- Vive un embarazo saludable y una lactancia exitosa.



Guía mensual



SI NO TE LOS
VAS A COMER...



¡TÓMATELOS!

T 8335-0122

informes@lacasadeljugo.mx

RIO ORINOCO 215 B, CENTRITO VALLE

GARZA GARCIA, NL.

WWW.LACASADELJUGO.MX