

R E C E T A R I O

# UNA NAVIDAD SALUDABLE 2014

hábitos<sup>®</sup>



pizca de sabor

Gratis



“En esta época

*Navideña*

llena de buenos deseos y agradecimiento,

te queremos regalar SALUD porque...

*te queremos bien....”*

hábitos®  pizca de sabor





Valeria es Licenciada en Administración de Empresas por el ITESM con Maestría en Innovación por la misma institución. Se certificó como Health Coach por The Institute of Integrative Nutrition de Nueva York, y como Instructor Certificado en Salud Perfecta por Chopra Center University en California (dirigido por Deepak Chopra).

Es autora de Programas de "Cambia de Hábitos" y editora de la guía de alimentación mensual "Hábitos Magazine". Co fundadora de La Casa del Jugo y Directora/Fundadora de Hábitos Health Coaching que dirige un movimiento positivo de cambio en la comunidad de habla hispana.

**Síguela en sus redes sociales:**

[www.habitos.mx](http://www.habitos.mx)

<https://www.facebook.com/habitosmx>

<https://twitter.com/habitosmx>

Instagram: [habitosmx](#)

Contacto: [informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)



Karla es chef y escritora mexicana graduada del Cordon Bleu Paris. Autora del blog de cocina Pizca de Sabor y los libros de cocina "Quinoa: El Regalo Ancestral de Los Incas" y "Cocina Minimalista".

Imparte talleres de cocina en línea en [www.talleresdecocinapds.com](http://www.talleresdecocinapds.com), en donde puedes aprender desde la comodidad de tu hogar y en el horario que tú escojas. Es colaboradora y chef en Hábitos E-Magazine en las secciones de guía de alimentación y niños, así como fotógrafa de las recetas que se comparten en la revista. También encuentras sus recetas y artículos en About.com en su sección de comida a la parrilla o Asados.

**Síguela en sus redes sociales:**

[www.pizcadesabor.com](http://www.pizcadesabor.com)


[www.talleresdecocinapds.com](http://www.talleresdecocinapds.com)

<https://www.facebook.com/pizcadesabor>

<https://twitter.com/pizcadesabor>

Instagram: [pizcadesabor](#)

Contacto: [informes@pizcadesabor.com](mailto:informes@pizcadesabor.com)



# Buenos Hábitos Navideños

Comenzaste desde hace tiempo con tu cambio de hábitos y te sientes muy bien, lleno de energía y feliz con los resultados. Sin embargo, llega esta época del año, la temporada navideña, y te preguntas: “¿Qué haré para conservar mis buenos hábitos?”.

Fiestas, comida en grandes cantidades, alcohol por todos lados, vacaciones, estado de ánimo eufórico, etc. ¿Cómo enfrentarnos a todas estas situaciones?

Vamos por pasos.

Recordemos que un hábito es algo que hacemos todos los días y el resto es a lo que llamamos “excepciones”. Puede ser que pienses que la temporada navideña está llena de “excepciones” pero, al contrario: está llena de oportunidades para continuar y fortalecer este cambio de hábitos. Incluso, podría ocurrir que alguien o algunos resulten contagiados por tu entusiasmo.

A continuación, encontrarás algunos tips muy fáciles para tu supervivencia durante estas fiestas (excepciones).



Te recomendamos seguir con las mañanas con los buenos hábitos. Tus aguas al despertar, tu shot y tu jugo. De esta manera aseguras un buen porcentaje del día con alimentos crudos naturales y frescos. El smoothie es opcional, pero abona a tu salud. Contando con estos pasos de la mañana, llevas un escudo para lo que viene del día, claro, sin contar con excesos.

Comida: La temporada navideña es la época perfecta para experimentar y practicar en la cocina. Por ejemplo, puedes intentar hacer una versión saludable de tu cena navideña y no se trata de complicarse la vida; con pequeños cambios notarás la diferencia. Simplemente, puedes empezar por sustituir ingredientes como la sal de mesa por sal de mar, aderezos comerciales por hechos en casa, utilizar pasta integral o pan de granos enteros, en vez de harinas refinadas, además de aumentar tu consumo de ensaladas de frutas y verduras. No olvides consumir tu porción de ensalada antes de la comida

Muchas veces, al compartir con la familia o al estar en una reunión de trabajo, es difícil que haya una opción saludable para comer. En esos casos, lo mejor que puedes hacer es escoger lo menos malo y si no existe esa opción, entonces probar pequeñas porciones y disfrutarlo. ¡Ah! y algo muy importante: no pienses todo el tiempo que “esto me caerá fatal”.

Recuerda que se puede disfrutar sin excederse, ya que el exceso sólo genera culpas posteriores, pero, si en lugar de excederte, haces tus excepciones con moderación, claro que te vas a sentir muy bien llevando tus excepciones durante las fiestas!



“Contando con  
estos pasos de  
la mañana,  
llevas un escudo  
para lo que  
viene del día”

Dale un "NO" rotundo y definitivo a los refrescos. En todo caso puedes recurrir al agua mineral o aguas de sabores. Para darle un toque chic, pide que le agreguen una rodajita de limón; de esta manera te mantendrás alcalino y apoyarás tu proceso natural de desintoxicación. Una vez más, recuerda que el único vicio es el exceso.

Vacaciones: Cuando salimos de viaje, es difícil encontrar lugares que se adapten a nuestros nuevos hábitos y si nuestro destino es otro país, queremos experimentar con la comida de ese lugar. ¡Hazlo! ¡Experimenta, prueba y conoce! pero sobretodo, hazle caso a tu cuerpo y documenta tus experiencias con la comida. Esto te servirá a futuro para entender qué alimentos son mejores para ti, cuáles te caen bien y cuáles no.

Si tienes la opción de seguir con tu rutina habitual: excelente. Si no, basta con que continúes con parte de la rutina de tus buenos hábitos, como beber agua al despertar y luego un vaso de agua caliente y tratar de consumir frutas en la mañana. La mañana es la parte central del día cuando nuestro organismo está limpiando y depurando, por lo que lo ideal es que sólo incluyas alimentos frescos y naturales. Con estos sencillos pasos te sentirás mejor durante tu viaje.

¿Harás un viaje largo en avión? Ve preparada con varios snacks saludables, que pueden ser barras nutritivas o galletitas (ambas hechas en casa), semillas, nueces, almendras y una fruta. Así no tendrás que elegir entre "pasta o pollo".

Por último y lo más importante: diviértete, disfruta con tu familia y amigos, ahorra, comparte tu filosofía de vida, medita, decreta buenas intenciones, agradece, sé feliz...



¿Ya ves que  
no es tan  
*complicado?*

**¡FELICES FIESTAS!**



ENTRADAS Y

---

*GUARNICIONES*

# Ensalada navideña *de manzana*



*Porciones: 6 porciones*

La versión ligera de la clásica ensalada navideña de manzana. Se usa manzana verde, manzana roja, piña, zanahoria, apio, uvas y nuez. En vez de usar crema o mayonesa usamos yogurt natural estilo griego.





2. En un bowl mezcla todos los ingredientes (menos la nuez) y refrigera hasta que la vayas a servir. La puedes preparar desde la mañana o con horas de anticipación.

3. Antes de servir agrega la nuez picada y mezcla bien.

4. Puedes decorar con más nuez al gusto.

---

En esta deliciosa ensalada de manzana se sustituye la crema o mayonesa por yogurt griego. La recomendación con el yogurt griego es REVISAR la procedencia de la leche, ya que de nada sirve que el yogurt se haga de manera artesanal si la leche es comercial (con animales inyectados de hormonas y antibióticos). Lo ideal es que sea orgánico. Si no, te recomendamos hacerla con mayonesa casera u orgánica.

## ***INGREDIENTES***

2 tazas manzana verde, en cuadros medianos

1/2 taza piña, en cuadros medianos

1/2 taza uvas rojas, en mitades y sin semillas

1/3 taza yogurt natural, estilo griego (no endulzado)

1/4 taza nuez picada

1 taza manzana roja, en cuadros medianos

1 taza zanahoria rallada

1/2 taza apio, picado finamente

## ***ELABORACIÓN***

1. Corta la manzana en cuadros, déjale la cascara. Corta la piña del mismo tamaño.

# Gratín de camote *con hierbas*



*Porciones: 8 a 10 porciones*

El gratín se reinventa al usar camote en vez de papa. Se sazona con hierbas frescas como tomillo y romero y no puede faltar la cubierta gratinada de queso que a todos les fascina.



## INGREDIENTES

4 tazas rebanadas de camote pelado y rebanado  
1 cebolla amarilla, fileteada  
1 taza leche de almendra o leche vegetal (arroz, avena, quinoa etc)  
1/4 taza queso parmesano  
1/2 taza queso orgánico, tu favorito  
1 cucharita tomillo fresco o 1/2 cucharita seco  
1 cucharita romero fresco o 1/2 cucharita seco  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto  
Aceite de coco, para engrasar el molde

## ELABORACIÓN

1. Lava y pela los camotes. Se van a usar una proximado de 2 camotes grandes. Puedes usar la mandolina para hacer las rebanadas de camote y que todas queden del mismo grosor.
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. Engrasa ligeramente un molde para hornear grande (puedes usar uno de 9x11 pulgadas).
4. Coloca las rodajas de camote en un recipiente, agrega la cebolla, queso parmesano, tomillo, romero y sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra al gusto.
5. Mezcla bien para que todos los camotes queden bien cubiertos. Vacía en el molde engrasado, esparce bien y cubre con la taza de leche de almendra o leche vegetal.
6. Cubre con papel o con la tapa del molde y hornea en la parte más alejada de la flama por 30 minutos.
7. Retira del horno, quita el papel o tapa y cubre con el queso rallado. Vuelve a hornear ahora destapado por 30 minutos más o hasta que el camote se haya suavizado y queso se haya derretido.



8. Para gratinar el queso coloca el molde debajo del broiler por unos minutos cuidando que no se vaya a quemar o coloca en el horno en la parte más cercana a la flama, cuidando de no quemarlo.

## *TIP PARA LA RECETA*

Puedes preparar este platillo horas antes o en la mañana y recalentarlo en el horno antes de servir.

Puedes usar tu queso orgánico favorito ya que todos los quesos le van bien a este platillo. Desde un queso chihuahua, manchego, mozzarella, Oaxaca o incluso un queso de cabra solo que no se derrite igual que los demás.

En esta rica receta intercambiamos la papa por el rico y nutritivo camote. Si bien queremos y ponderamos la rica papa, es verdad que el camote es más nutritivo por muchas razones y tiene propiedades benéficas para la salud como aumentar masa muscular, alta concentración de betacarotenos, bajo impacto glucémico y alto contenido de fibra (a diferencia de la papa).

Por lo que, si es que aplica, te recomendamos cambiar el camote por la papa si el platillo lo amerita. El queso te recomendamos que sea orgánico para evitar las hormonas, antibióticos y demás que se utiliza en el proceso

industrial comercial y eso sí, POR NINGUNA RAZÓN consumas queso “tipo tal” por qué NO es queso.

También cambiamos la leche por una vegetal, y esta puede ser la que tu prefieras (de almendras, avena, arroz, etc) y una ricas hierbas para dar sabor. No es necesario usar mucho condimento una vez que dejas que tu paladar capte los sabores reales.

Recuerda que los saborizantes artificiales tienen una meta en común: lograr consumidores cautivos enloqueciendo a tus papilas gustativas con tanta estimulación. El queso parmesano no necesitas que sea orgánico, ya que los quesos mientras más añejos son mejores por su poca concentración de caseína.





# Dátiles rellenos *con queso de cabra*



*Porciones: 50 mitades de dátiles rellenas*

Perfectos ya sea para servir como entrada o hasta de postre, estos dátiles son muy sencillos de preparar pero son ideales para impresionar.



## *INGREDIENTES*

25-30 dátiles  
150 gr queso de cabra  
2 cucharitas cebollín o perejil, picado  
¼ taza nuez picada  
Sal de mar y pimienta al gusto

## *ELABORACIÓN*

1. Mezcla en un platito el queso de cabra, cebollín picado, nuez y sazona al gusto con sal y pimienta.
2. Corta los dátiles a la mitad, retira el hueso, toma media cucharita de relleno y colócalo sobre las mitades de dátil. Puedes aplastar con las manos limpias para darle una forma bonita.
3. Continúa con los demás dátiles hasta que termines de rellenar todos. Sirve a temperatura ambiente o refrigera hasta que los vayas a servir.



# Tortilla Española



*Porciones: 8 a 10 porciones*

Una versión más saludable de la clásica tortilla española o tortilla de papa. En vez de cocinar la papa en abundante aceite de oliva como se acostumbra se le hicieron unos cambios. ¡Tienes que probar esta nueva versión!



## INGREDIENTES

1/2 kilogramo de papa blanca.  
1 diente de ajo, picado  
1/2 cebolla blanca, picada finamente  
2 cucharadas aceite de coco, más el necesario  
6 piezas de huevo orgánicos  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

## ELABORACIÓN

1. Se colocan las papas en una olla, se cubre con agua y se pone a fuego medio. Se cocinan las papas hasta que al insertar un cuchillo éste pueda entrar con facilidad pero todavía se sientan un poco firmes las papas.

2. Retira, enfría bajo el chorro de agua, pela con cuidado y corta en 4 pedazos la papa (a la mitad y cada mitad de papa córtala de nuevo).

3. Derrite las 2 cucharadas de aceite de coco en un sartén mediano. Agrega la cebolla y deja cocinar a fuego medio-alto durante 3 a 4 minutos mezclando de vez en cuando. Una vez que se haya suavizado, agrega el ajo y cocina 1 minuto más.

4. Bate en un bowl o recipiente grande los huevos, agrega las papas rebanadas y la mezcla de cebolla y ajo. Mezcla bien y sazona al gusto.

5. Limpia con una servilleta el sartén donde cocinaste la cebolla, agrega 1



cucharada de aceite de coco o las necesarias para que el fondo quede ligeramente cubierto.

6. Agrega la mezcla de huevo con cuidado y deja cocinar a fuego bajo durante 8 – 10 minutos sin revolver la mezcla con el sartén destapado. Se debe de formar una costra en la base. Agita de lado a lado el sartén para mover y despegar la tortilla del sartén.

7. Coloca un plato grande sobre el sartén, dale la vuelta sujetando firmemente el plato para que la tortilla quede sobre el plato.

8. Agrega 1 cucharada más de aceite de coco en el sartén, deja que derrita y desliza al sartén la tortilla española con cuidado de no romperla. Cocina 6 a 8 minutos más.





9. Retira con cuidado, con la misma técnica del plato y si lo prefieres puedes dorar más del otro lado. Depende de que tan dorada te guste.

10. Coloca en una tabla y corta en cuadritos. Puedes colocar un palillo en cada cuadro y decorar con una aceituna.

## *TIP PARA LA RECETA*

Puedes servir la tortilla española a temperatura ambiente o caliente. Para calentar si la preparaste con anticipación, coloca los cuadros de tortilla en una charola para hornear y calienta en un horno a 200°C por unos minutos.

---

En esta deliciosa receta le hicimos unos cambios para que no estuviera grasosa y que no le cambiara mucho el sabor. Si bien freír no es lo más recomendable, menos lo es freír con aceite de oliva.

El aceite de oliva "EXTRA VIRGEN" tiene múltiples beneficios que se aprovechan en frío o a temperaturas muy bajas.

Necesitamos grasas estables que nos ayuden a freír en esas ocasiones especiales (excepciones).

Además, el aceite de oliva está en la lista de "los más adulterados", por lo que tal vez no sea "extra virgen" el tuyo (aunque la etiqueta así lo indique). Y otro detalle, si no dice claramente en su envase "PRIMERA EXTRACCIÓN EN FRÍO" significa que NO debes de consumirlo, ya que lo más probable es que se haya extraído por diversos procesos de refinación "baratos" aprovechando que a simple vista sigue conservando su apariencia y color, y estos procesos, claramente, eliminan cualquier tipo de beneficios que quisieras incluir en tu alimentación.

Es por esto que en esta receta lo cambiamos por aceite de coco (mismo que no le modifica el sabor) y se "fríen" en menos tiempo ya que las papas se cocinaron en agua previamente para ablandar.

# Ensalada de *betabel y brócoli*



*Porciones: 4 porciones*

Otra ensalada con un toque cremoso pero sin usar nada de lácteos. Esta ensalada lleva betabel rallado o en tiras, zanahoria, brócoli, manzana y aderezado con un aderezo de ajonjolí y semillas de girasol.





## *ELABORACIÓN*

1. Para el aderezo mezcla todos los ingredientes en un recipiente grande. Necesitas que el agua esté hirviendo para que puedas mezclar fácilmente con el batidor globo la tahini con los demás ingredientes.

2. Agrega al aderezo todos los demás ingredientes cortados y mezcla bien. Decora con semillas de girasol y sirve inmediatamente o bien refrigera para que todos los sabores tengan tiempo de mezclarse bien, unas 2 horas.

## *INGREDIENTES*

1 manzana verde grande, en tiras delgadas (con la cáscara)  
1 taza betabel rallado, pelado (crudo)  
1 taza zanahoria rallada, peladas  
1 ½ taza brócoli, picado finamente  
¼ taza semillas de girasol

Aderezo de ajonjolí:

1 cucharada crema de ajonjolí o tahini  
2 cucharadas agua hirviendo  
2 a 3 cucharadas jugo de limón  
1 cucharada miel de maple o de abeja  
1 cucharada aceite de oliva  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

---

## *PARA UNA VERSIÓN DISTINTA:*

Si no te gusta el brócoli crudo puedes cocinar los floretes o pedazos pequeños de brócoli en agua hirviendo por unos 2 minutos. Pasado el tiempo retira del agua y enfría inmediatamente para cortar la cocción.

Si no encuentras la tahini puedes omitir para preparar un aderezo dulce de limón con aceite de oliva, puedes agregar unas 2 cucharadas de jugo de naranja para reemplazar la tahini y el sabor de la ensalada también es muy rico.



PIERDE GRASA

há

# PROGRAMA 7 DÍAS CAMBIA DE HÁBITOS

por Valeria Lozano

NUEVO

hábitos®  
HEALTH COACHING

## INCLUYE:

MANUAL



VIDEOS



ASESORÍA



GUÍA DE  
ALIMENTACIÓN



[informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)

# TALLER DE LECHEES VEGETALES & BAGAZOS

Más de 30 leches vegetales. El taller de leches más completo del mercado. ¡Seguro encuentras una leche que te encante a tí y a tu familia!

No desperdicies o tires lo que queda al preparar las leches vegetales. Mejor aprovéchalo para cocinar. Aprende más de 20 recetas saladas y dulces.

LOS TALLERES DE COCINA SON EN LÍNEA Y ENCONTRARÁS RECETAS, VIDEOS PASO A PASO, TABLAS DE INFORMACIÓN Y UN FORO DE COCINA - COMUNIDAD DONDE PODRÁS RESOLVER TODAS TUS DUDAS.

PLATO

---

*FUERTE*



# Tamales

## *Vegetarianos*



*Porciones: 12 a 15 tamales*

Estos tamales son más ligeros ya que reemplazamos la manteca de cerdo por aceite de coco derretido. El aceite de coco le da un sabor muy rico a los tamales y puedes cambiar el relleno de acuerdo a lo que más te guste, para esta ocasión usamos un relleno vegetariano.



## INGREDIENTES

½ kilo masa maíz orgánica (ya preparada)  
½ taza aceite de coco derretido  
½ cucharada sal de mar  
½ cucharada polvo de hornear  
Caldo de verduras o agua caliente, la necesaria  
20 a 25 hojas de maíz remojadas en agua caliente  
1 a 2 chiles poblanos, asado, pelado y en rajas  
Queso orgánico (tu favorito), el necesario  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

## ELABORACIÓN

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente por 60 minutos. Te pueden sobrar hojas pero todo depende que tan completas o rotas vengan.

2. Bate en un recipiente o batidora de alta potencia la masa de maíz con el aceite de coco, sal y polvo de hornear hasta que todo esté homogéneo y bien incorporado. Agrega el caldo o agua caliente necesario para que quede con la consistencia deseada (puedes ver en la foto como se ven), vas a usar entre 3 cucharadas a 5 cucharadas o hasta que la masa se vea con consistencia unttable, ten cuidado de no agregar agua o caldo de más antes de mezclar bien toda la mezcla porque puede quedar líquido en el fondo del bowl.



Cuando la masa se vea con consistencia unttable, ten cuidado de no agregar agua o caldo de más antes de mezclar bien toda la mezcla porque puede quedar líquido en el fondo del bowl.

Recuerda que el aceite de coco endurece con el frío así que si tu casa está muy fría puede hacer que la mezcla se vea espesa o no de consistencia unttable ya que el aceite se solidificó.

3. Toma una cucharada de la masa o más (depende del tamaño de la hoja de maíz) y coloca en el centro pero en la parte inferior de la hoja de maíz. Rellena el tamal con las rajas y queso al gusto (no rellenes de más para que cierre bien el tamal). Forma un rectángulo y dobla primero del lado derecho para el centro, y después del lado izquierdo para el centro para cerrar el tamal.





Ahora toma la parte de arriba. Haz lo mismo con los demás tamales.

4. Coloca en la vaporera y cocina 60 a 80 minutos. Los tamales están listos cuando se separan fácilmente de la hoja.

5. Una vez listos deja reposar 30 minutos antes de comer (porque puede parecer que están crudos aunque no estén).

---

La masa de maíz es la que se usa para hacer las tortillas, hay que hacer notar que no es harina de maíz, es masa ya hecha de maíz orgánico.

Puedes agregar otro relleno de vegetales si lo prefieres, ya sea una mezcla de zanahoria con calabacita – calabacín, chícharos y omitir el queso.

## ***TIP PARA LA RECETA***

Para saber si tu masa está bien batida toma una bolita de la masa en un vaso con agua. Si la bolita se va al fondo le falta batir la masa, si flota es que está lista.

# Lomo en salsa *de ciruela*



*Porciones: 6 a 8 porciones*

Perfecto para servir en tu cena Navideña o tu cena de año nuevo. El lomo se prepara con una salsa de ciruela a la naranja y además te compartimos la versión vegetariana de este platillo para que todos tus seres queridos que no consumen carne puedan disfrutar de estos sabores.





## ***INGREDIENTES***

1 kilo lomo de cerdo  
3 chiles pasilla, sin semillas  
2 tazas jugo de naranja  
½ taza agua de remojo de los chiles o agua natural  
½ taza ciruelas pasa sin hueso – 8 a 12 ciruelas pasa, (suaves)  
Sal de mar y pimienta negra al gusto

## ***ELABORACIÓN***

1. Precalienta el horno a 180°C.  
2. Quita las semillas y el rabito al chile. Coloca en 2 tazas de agua hirviendo junto con las ciruelas deshuesadas (si no están suaves, si tus ciruelas pasa están suaves puedes omitir este paso).

Deja reposar los chiles por 10 minutos.

3. Pasado el tiempo coloca en la licuadora ½ taza del agua de remojo de los chiles, 2 tazas jugo de naranja, las ciruelas pasa y los chiles pasilla. Sazona con sal de mar y pimienta y licua hasta que tenga una consistencia tersa.

4. Sazona con sal y pimienta el lomo de cerdo y sella en un sartén u olla muy caliente por todos los lados, te vas a tomar unos 8 a 10 minutos en total en sellar o dorar muy bien la carne por todos los lados. Esto se tiene que hacer a una temperatura muy caliente ya que ayuda a que los jugos del lomo de cerdo no se salgan durante la cocción.

5. Coloca en un recipiente para hornear el lomo de cerdo junto con la salsa de ciruela.

Cubre bien y hornea por 1 ½ hora a 2 horas (esto depende del tamaño o grosor de tu lomo de cerdo), debe de estar bien cocido por dentro. Cada 20 minutos saca el lomo de cerdo del horno y cubre con la salsa para ayudar a que se cocine mejor y darle mucho más sabor.

6. Una vez cocido deja reposar 10 minutos y corta en rodajas. Puedes colocar cada rodaja de nuevo en la salsa para servir todo cubierto de salsa o bien colocar las rodajas o medallones de lomo de cerdo en el plato y decorar con la salsa de ciruela. No se te olvide revisar el sabor de la salsa y sazonar al gusto con sal y pimienta antes de servir.

# Portobello en salsa *de ciruela*



Opción  
Vegetariana

*Porciones: 8 porciones*

Perfecto para servir en tu cena Navideña o tu cena de año nuevo. El Portobello se prepara con una salsa de ciruela a la naranja, versión vegetariana para que todos tus seres queridos que no consumen carne puedan disfrutar de estos sabores.



## INGREDIENTES

8 hongos portobellos  
3 chiles pasilla, sin semillas  
2 tazas jugo de naranja  
½ taza agua de remojo de los chiles o agua natural  
½ taza ciruelas pasa sin hueso – 8 a 12 ciruelas pasa, (suaves)  
Sal de mar y pimienta negra al gusto  
Aceite de coco derretido o ghee (mantequilla clarificada), el necesario

## ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Limpia los hongos portobellos con un papel o trapito de cocina. Cubre los hongos portobellos con un poco de aceite de coco derretido o ghee (mantequilla clarificada) y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca en una bandeja para hornear y rostiza por 20 a 30 minutos o hasta que se sientan suaves. Retira del horno, rebana y sirve con la salsa de ciruela.
4. Para la salsa de ciruela: Quita las semillas y el rabito al chile. Coloca en 2 tazas de agua hirviendo junto con las ciruelas deshuesadas (si no están suaves, si tus ciruelas pasa están suaves puedes omitir este paso). Deja reposar los chiles por 10 minutos.



5. Pasado el tiempo coloca en la licuadora ½ taza del agua de remojo de los chiles, 2 tazas jugo de naranja, las ciruelas pasa y los chiles pasilla. Sazona con sal de mar y pimienta y licua hasta que tenga una consistencia tersa. Coloca la salsa en un sartén y cocina a fuego medio bajo, con la tapa puesta por 15 a 20 minutos. Rectifica el sazón y sazona de ser necesario con sal y pimienta al gusto.



# Bacalao *a la Vizcaína*



Opción  
Vegetariana  
Coliflor a la  
Vizcaína

*Porciones: 6 porciones*

No puede faltar el clásico bacalao en tu cena de Navidad. Esta receta es fácil de hacer y le va a encantar a toda tu familia.





## INGREDIENTES

500 gr bacalao Noruego, sin piel y espinas  
1 kilo de tomate, pelado y licuado  
2 cucharadas aceite de coco  
3 dientes de ajo, picados finamente  
1 cebolla blanca mediana, picada finamente  
¼ taza perejil, picado finamente  
¼ a ½ taza almendras fileteadas  
½ taza o 390 gr pimiento morrón rojo, asado  
¼ taza aceitunas verdes, deshuesadas  
4 papas cambray, cocidas en agua  
Chile güero en vinagre, al gusto  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

## ELABORACIÓN

1. Remoja el bacalao desde tres días antes en un recipiente donde el agua cubra completamente al bacalao. Hay que cambiarle el agua al menos dos veces por día para retirar la sal.

2. El día que se va a cocinar, escurre y corta en pedazos chicos, medianos o desmenúzalo, depende del gusto de cada quien. Revisa bien que no quede ninguna espina o piel.

3. Cocina el bacalao en agua hirviendo durante 10 minutos a fuego medio alto. Retira el pescado del agua.

4. Pela los tomates, colócalos en agua hirviendo unos segundos, pásalos por agua fría y retira la piel. Licua los tomates enteros.

5. Calienta el aceite de coco en un sartén u olla grande. Suaviza la cebolla picada durante 5 minutos a fuego medio alto. Una vez que se vea suave agrega el ajo y deja cocinar 1 minuto más.

6. Agrega los tomates licuados y deja cocinar a fuego medio alto 10 minutos con la tapa puesta. Agrega el bacalao escurrido y cocina 5 minutos más a fuego medio alto.

7. Cocina las papas cambray en agua hasta que se sientan suaves. Corta en cuadros medianos.

8. Agrega las papas, las aceitunas, el pimiento morrón y el chile güero y cocina hasta que se calienten los ingredientes a fuego medio. Sazona al gusto con sal y pimienta, cuidando de que el bacalao puede estar todavía un poco salado. Apaga el fuego, agrega las almendras, el perejil y deja reposar 10 minutos antes de servir.



# Coliflor a la Vizcaína

---

## Opción Vegetariana

### INGREDIENTES

3 tazas coliflor, en floretes chicos  
1 kilo de tomate, pelado y licuado  
2 cucharadas aceite de coco  
3 dientes de ajo, picados finamente  
1 cebolla blanca mediana, picada finamente  
¼ taza perejil, picado finamente  
¼ a ½ taza almendras fileteadas  
½ taza o 390 gr pimiento morrón rojo, asado  
¼ taza aceitunas verdes, deshuesadas  
4 papas cambray, cocidas en agua  
Chile güero en vinagre, al gusto  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

### ELABORACIÓN

1. Hierve agua en una olla grande y cocina la coliflor por 3 a 4 minutos a fuego alto. Pasado el tiempo retira del fuego, cuela y reserva.

2. Pela los tomates, colócalos en agua hirviendo unos segundos, pásalos por agua fría y retira la piel. Licua los tomates enteros.

3. Calienta el aceite de coco en un sartén u olla grande. Suaviza la cebolla picada durante 5 minutos a fuego medio alto. Una vez que se vea suave agrega el ajo y deja cocinar 1 minuto más.

4. Agrega los tomates licuados y deja cocinar a fuego medio alto 10 minutos con la tapa puesta. Agrega la coliflor escurrida y cocina 5 minutos más a fuego medio alto.

Cocina las papas cambray en agua hasta que se sientan suaves. Corta en cuadros medianos.

5. Agrega las papas, las aceitunas, el pimiento morrón y el chile güero y cocina hasta que se calienten los ingredientes a fuego medio. Sazona al gusto con sal y pimienta, cuidando de que el bacalao puede estar todavía un poco salado.

Apaga el fuego, agrega las almendras, el perejil y deja reposar 10 minutos antes de servir para que los sabores tengan tiempo de mezclarse bien.





# Relleno para pavo navideño *con manzana, pasas y almendras*

*Porciones: 6 a 8 porciones*

Perfecto para acompañar el pavo en tu cena Navideña, este relleno con un sabor ligeramente dulce lleva manzana, pasas y almendras lo que le da un sabor completamente delicioso.



## ***INGREDIENTES***

2 cucharadas ghee (mantequilla clarificada)  
1 cucharada aceite de coco  
¼ cebolla blanca, picada finamente  
500 gr carne de res molida  
1 manzana Granny Smith, en cuadritos  
3 cucharadas jugo de naranja natural  
¼ cucharita comino molido  
¼ cucharita orégano seco  
Sal de mar y pimienta, al gusto  
¼ taza pasas  
¼ taza almendras picadas o fileteadas  
Cilantro o perejil picado, para decorar o servir

## ***ELABORACIÓN***

1. Para hacer este relleno van a empezar por acitronar la cebolla con la ghee y el aceite de coco. La dejan cocinar unos 3-4 minutos a fuego medio alto o hasta que se vea un poco transparente.
2. Agrega la carne molida, lo mejor es que sea 95/5 (95 % carne, 5% grasa). Deja cocinar unos 5 minutos mezclando de vez en cuando y cuando ya se ve cafecita agrega la manzana picada.
3. Sazona con sal, pimienta, comino, orégano y jugo de naranja. Mezcla bien y deja cocinar unos 5 minutos. Agrega las pasas y las almendras y si ven muy seco el relleno le puedes agregar más jugo de naranja natural.

---

## ***VERSIÓN VEGETARIANA***

Reemplaza la carne molida por champiñones picados en cuadritos (vas a usar la misma cantidad y seguir el mismo procedimiento de la receta), solo reemplaza en la elaboración la carne molida por champiñones y sigue los pasos de la receta como están escritos.



# Consejos para *hornear un pavo*



*Porciones: 8 porciones*

Te damos tips para que aprendas a cocinar un pavo para esta Navidad. Siguiendo estos consejos puedes disfrutar de un pavo suave, jugoso y delicioso.

## CONSEJOS

1. El pavo debe de estar completamente descongelado

Consideren un día entero de descongelado en el refrigerador por cada 2.5 kilos de pavo. Así que si compraron el pavo congelado o lo tienen ya guardado en el congelador tomen sus precauciones para que al momento de empezar a cocinar el pavo no tengan la sorpresa de que sigue congelado.

Si les llegara a pasar que sigue un poco congelado pueden sumergir el pavo completamente en agua fría durante 30 minutos. Seguir así hasta que el pavo se haya descongelado cambiando el agua cada 30 minutos.

2. Limpiar muy bien el pavo

Hay que quitar las menudencias y el cuello. Limpiar el exterior e interior con agua fría y secar bien. Hay que dejar reposar el pavo durante 1 hora a temperatura ambiente antes de hornear para que el pavo se cocine más parejo.

3. Cubrir con los jugos

Para darle más sabor al pavo se puede cubrir con los jugos de la cocción y el caldo de pollo o vino cada 30-45 minutos. Esto va a hacer que la pechuga quede más jugosa.

4. Pavo con carne jugosa

Para que la pechuga del pavo no quede seca separa la piel de la pechuga con cuidado y embárrala con mantequilla suavizada. No olvides sazonar todo el pavo con sal y pimienta al gusto.

5. Tiempo de cocción

El horno debe de estar en un aproximado de 185-195°C.

La regla de cocción es 30 minutos por cada kilo de pavo o hasta que la temperatura interna del pavo (en la parte más profunda de la pechuga y en el muslo) sea de 74°C.

Si no tienes termómetro mete el cuchillo al muslo y haz una pequeña incisión, si salen jugos rosas o rojos y la carne sigue rosada es que el pavo todavía no está listo, así que mételo unos 15-20 minutos más y sigue probando hasta que el pavo esté listo.





Otro tip es meter un cuchillo en la parte más profunda del pavo, retirar el cuchillo y colocarlo sobre los labios. Si el cuchillo está muy caliente que casi te quema los labios ya está listo.

#### 6. Piel dorada

Hay que proteger la piel de pavo, lo ideal es que quede doradita así que hay que retirar el aluminio para dejar que se dore la piel. Si todavía le falta al pavo y la piel ya está muy dorada cubre con los jugos del pavo la piel de la pechuga y cúbreala otra vez con aluminio.

#### 7. Reposo

Cuando el pavo está listo hay que dejar reposar tapado con aluminio durante 30 minutos para que los jugos del pavo se mantengan dentro y quede jugoso.



há

PROGRAMA  
**CAMBIA DE HÁBITOS**  
EN TU EMBARAZO Y LACTANCIA

por Valeria Lozano

**NUEVO**

**hábitos**<sup>®</sup>  
HEALTH COACHING

MANUAL



VIDEOS



ASESORÍA



GUÍA DE  
ALIMENTACIÓN



[informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)





TALLERES DE COCINA EN LÍNEA  
LA NUEVA MANERA DE APRENDER A COCINAR



EN TU CASA - A TU HORARIO - A TU PASO - SIN TRASLADOS  
FOROS DE COCINA

RECIBE SIN COSTO ACCESO A DOS MÓDULOS DE COCINA EN LÍNEA.

↙ SÓLO TIENES QUE SUSCRÍBETE AQUÍ.

[www.talleresdecocinapds.com](http://www.talleresdecocinapds.com) | [talleres@pizcadesabor.com](mailto:talleres@pizcadesabor.com)

---

*POSTRES*



# Pastel de *Zanahoria*



*Porciones: 6 a 8 porciones*

La versión más ligera del clásico pastel de zanahoria. En vez de usar un betún de queso crema se usa crema de coco que le da un sabor riquísimo y más saludable al betún.

## *INGREDIENTES PASTEL DE ZANAHORIA*

Pastel de zanahoria sin gluten  
1 ½ taza harina de avena  
1 cucharita polvo de hornear  
1/3 taza azúcar mascabado  
½ cucharita canela molida  
1 cucharita extracto de vainilla  
¼ cucharita jengibre molido, opcional  
¼ cucharita nuez moscada, opcional  
½ taza leche de almendra o tu leche vegetal favorita  
1 cucharada aceite de coco, derretido  
1 huevo, batido  
1 taza zanahoria rallada  
½ taza piña picada o rallada si es congelada  
¼ taza nuez picada  
2 cucharadas coco rallado  
Aceite de coco, para engrasar el molde



## *ELABORACIÓN PASTEL DE ZANAHORIA*

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Mezclar en un bowl los ingredientes secos que sería la harina de avena, polvo de hornear, azúcar mascabado, canela molida, jengibre molido, nuez moscada. Mezcla bien y agrega el aceite de coco derretido.
3. Agrega la leche y el huevo batido. Incorpora bien con una espátula o miserable y por ultimo agrega la zanahoria, piña, nuez y coco rallado.

---

## *INGREDIENTES BETÚN DE CREMA DE COCO*

½ taza crema de coco  
¼ taza coco rallado  
2 cucharitas extracto de vainilla  
¼ taza leche de almendra o tu leche vegetal favorita  
Miel de abeja, opcional para endulzar



4. Vacía a un molde redondo chico (de 6x3 pulgadas) o a un molde de panque chico previamente engrasado. Puedes también hacerlos en muffins o quequis, solo llena de la mezcla  $\frac{3}{4}$  del molde de quequis o muffins.

5. Hornea si es en molde de pastel o panque durante 30-40 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio, depende de cada horno. Si es en muffins va a ser menor tiempo unos 12 a 15 minutos aproximado.

6. Cubre el pastel o quequis con el betún de crema de coco. Refrigerera el pastel para que te dure más tiempo.

---

## *ELABORACIÓN BETÚN DE CREMA DE COCO*

1. Colocar en un bowl grande todos los ingredientes y batir con una batidora manual durante 3 minutos o hasta que la mezcla haya tomado consistencia de betún.

Si prefieres el betún más dulce puedes endulzar al gusto con miel de abeja.

## *TIP PARA LA RECETA*

Puedes cambiar la harina de avena de esta receta por la misma cantidad de harina de trigo integral o de granos enteros.





# Pay de *Manzana*



*Porciones: 10 a 12 porciones*

En vez de usar harina y mantequilla para hacer la base del pay se prepara una corteza libre de gluten usando nuez, almendras y dátiles. Se rellena con manzanas con canela y azúcar mascabado y se cubre con una mezcla de avena y aceite de coco para darle un toque cujiente a este delicioso postre.





## **INGREDIENTES CUBIERTA O CRUMBLE**

2 cucharadas aceite de coco, derretido  
1/3 taza avena entera en hojuelas, cruda  
1/3 taza azúcar mascabado  
½ cucharita canela molida

---

## **ELABORACIÓN CORTEZA O BASE DEL PAY**

1. Se coloca en la procesadora las almendras y se pulsa hasta que queden picadas. Agrega la nuez y los dátiles y sigue pulsando hasta que se haya incorporado y estén bien picados.

2. Agrega la miel de abeja, procesa hasta que esté bien mezclado y se empiece a formar una bolita o se empiece a pegar la mezcla.

3. Coloca en un recipiente de pay grande ligeramente engrasado con aceite de coco y extiende por todo el molde con las manos ligeramente mojadas. Si se te empieza a pegar la mezcla, mójalas ligeramente y continúa hasta que quede todo bien cubierto.

## **INGREDIENTES CORTEZA O BASE DEL PAY**

1 taza almendras enteras  
½ taza de nuez  
8 dátiles, sin hueso  
3 cucharadas miel de abeja

---

## **INGREDIENTES RELLENO**

5 tazas rebanadas delgadas de manzana verde pelada  
1 cucharita jugo de limón  
½ taza azúcar mascabado  
½ cucharita canela molida  
1/8 cucharita nuez moscada

## *ELABORACIÓN RELLENO*

1. Pela las manzanas, descorazona y corta en rebanadas delgadas. Agrega el jugo de limón para evitar que se hagan feas.
2. Coloca en un recipiente la canela, nuez moscada, azúcar mascabado y mezcla bien. Agrega las manzanas en rebanadas y cubre bien todas las rebanadas.
3. Vierte en el molde de pay y esparce bien.

---

## *ELABORACIÓN CUBIERTA O CRUMBLE*

1. Derrite en un recipiente el aceite de ccco. Agrega la canela y azúcar mascabado y mezcla bien.
2. Agrega la avena entera y cubre bien la mezcla.
3. Espolvorea sobre todo el pay y hornea en un horno precalentado a 200 °C por 35 a 45 minutos o hasta que la manzana se haya cocido, coloca en la parte más alejada de la llama.

## *TIPS PARA SERVIR*

Por la base es un pay que no se sirve como pay tradicional ya que es más difícil, así que puedes tomar cucharadas de la mezcla y servir en platos chicos, como si fuera un crumble de manzana, ya que se deshace fácilmente.





# Chocolates Navideños *Saludables*



*Porciones: 18 chocolates chicos*

Chocolates navideños que puedes preparar en tu casa en minutos, sin complicaciones o pasos difíciles como temperado. Esta receta es tan noble que puedes agregar tus adiciones favoritas y casi todas le van muy bien, ¡tu imaginación es límite!



## INGREDIENTES

- 4 cucharadas aceite de coco, derretido
- 4 cucharadas cacao en polvo
- 2 cucharadas azúcar mascabado o miel de abeja
- 1 pizca de sal de mar



### *Adiciones opcionales (escoge una o usa los ingredientes y combinaciones a tu gusto)*

- Coco rallado
- Almendras picadas
- Nuez picada
- Nuez de la india, picada finamente
- Piñones
- Semillas de girasol
- Pepitas de calabaza
- Ralladura de naranja
- 1 cucharita polvo de maca
- 1 cucharita polvo de té matcha
- Extracto de vainilla
- 1 pizca de chile quebrado o pimienta de cayena – para una versión picante

## ELABORACIÓN

1. Derrite en un bowl o recipiente el aceite de coco.
2. Agrega la sal, azúcar mascabado y cacao en polvo.

Mezcla bien a mano con una cuchara o batidor globo hasta que todo esté bien incorporado.

3. Con una cuchara coloca sobre papel encerado de tu figura o tamaño favorito o en moldes de chocolate. Las adiciones las puedes agregar a la mezcla de chocolate para que quede mezclado y dentro de todo el chocolate y agregarlos para decorar. Tú decides, depende de cómo se te antoje.

4. Coloca en el refrigerador, deja unos minutos hasta que endurezca y deja ahí hasta que vayas a servir, a menos que esté muy frío así si los puedes dejar a temperatura ambiente.

---

El azúcar mascabado puede quedar granulosa o sentirse más en la boca, puedes colocar en la licuadora o procesador de alimentos para triturar más.



# Brownies *sin hornear*



*Porciones: 12 cuadritos*

No necesitas el horno para disfrutar de estos deliciosos brownies veganos que se preparan en minutos. Llenos de sabor y además saludables, perfectos para regalar a tu familia o amigos.



## INGREDIENTES

½ taza dátiles, sin hueso (8 a 10 dátiles aprox.)

½ taza nuez picada

2 cucharadas cacao en polvo

¼ cucharita extracto de vainilla

1 pizca de sal de mar

Azúcar mascabado o miel de abeja, opcional para endulzar

## ELABORACIÓN

1. Coloca los dátiles en la procesadora de alimentos y pulsa hasta que queden picados.

2. Agrega la nuez, cacao, vainilla, sal y pulsar hasta que todo quede bien incorporado y se empiece a formar una bola en los lados del procesador.

3. Coloca en una bandeja para hornear y aplasta para formar los brownies. Con las manos forma un rectángulo o cuadrado. Congela por 20 minutos, pasado el tiempo corta en cuadros y refrigera hasta que te los vayas a comer.



Si prefieres una versión más dulce agrega a la mezcla en el procesador de alimentos un poco de miel de abeja o azúcar mascabado al gusto, prueba hasta que la mezcla quede con la dulzura deseada.



# Pastel de calabaza *con Chocolate*



*Porciones: 12 cuadritos*

Se usa puré de calabaza cocido para preparar este pastel de calabaza con chispas de chocolate y le damos sabor con canela, jengibre y clavo molido.



## INGREDIENTES

2 tazas de harina de avena o avena entera cruda  
2 cucharitas polvo de hornear  
¼ cucharita sal de mar  
1 cucharita canela molida  
½ cucharita jengibre molido  
¼ cucharita clavo molido  
½ taza azúcar mascabado  
1 taza puré de calabaza cocido  
1 taza leche de almendra o tu leche vegetal favorita  
1 huevo  
1 cucharita extracto de vainilla  
2 cucharadas aceite de coco derretido  
1 taza chispas de chocolate semi-amargo o amargo

## ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 190°C. Cubre un molde rectangular con papel encerado y engrasa con aceite de coco.
2. Coloca dos tazas de avena entera en la licuadora o procesadora y pulsa hasta que todo quede con textura de harina. Agrega la sal, polvo de hornear, canela molida, jengibre molido, clavo molido y azúcar mascabado.
3. En otro bowl mezcla la leche de almendras, huevo, extracto de vainilla y el aceite.
4. Bate bien y agrega la mezcla de los ingredientes secos.
5. Mezcla con un miserable o espátula hasta bien incorporado, sin mezclar de más y agrega la mitad de las chispas de chocolate.
6. Vacía en el molde y cubre con las chispas de chocolate restantes. Hornea hasta que al insertar un palillo este salga limpio, unos 25 – 30 minutos.

---

Este pastel sabe mejor el día que se preparó. Si no lo consumes todo te recomiendo refrigerarlo porque se conserva mejor en el frío que a temperatura ambiente.



# Guía MENSUAL DE ALIMENTACIÓN

En estas guías mensuales encontrarás todo lo necesario para cambiar de hábitos, alimentarte saludablemente, mejorar tu salud, verte y sentirte mejor. Cada mes tendrás acceso a una nueva guía con la siguiente información:



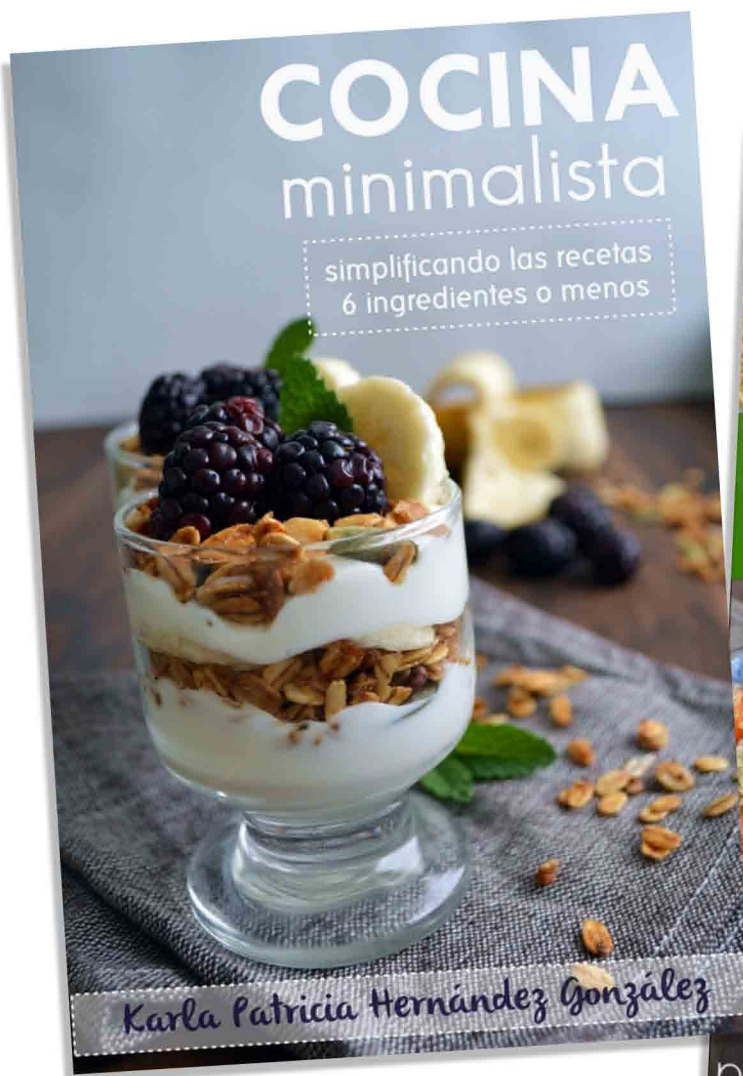
- ✓ Guía de alimentación mensual detallada
- ✓ Listas de compras
- ✓ Recetas de los desayunos, comidas y cenas sugeridas
- ✓ Artículos de salud
- ✓ Temas de interés y más

¡Es como tener tu propio Health Coach en casa!



## LIBROS DE COCINA DIGITALES

EL REGALO PERFECTO PARA ESTA NAVIDAD.





RECETAS PARA

---

*NIÑOS*

# Cocadas



*Porciones: 9 a 10 cocadas*

Perfectas para regalar a tus seres queridos o para tener en tu casa para las reuniones navideñas, estas cocadas seguro le encantarán a todos.



## *INGREDIENTES*

2 cucharadas mantequilla o crema de coco  
3 cucharadas miel de abeja  
1 taza coco rallado  
1 cucharita extracto de vainilla

## *ELABORACIÓN*

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Derrite la crema de coco con la miel de abeja a fuego bajo. Agrega el coco, vainilla y mezcla muy bien.
3. Forma bolitas con las manos o usando la cuchara para helados para que queden con la forma de cocadas, toma una cucharada de la mezcla aproximadamente y aplasta muy bien la mezcla con las manos ya que de esto ayuda a que no se deshagan, tienen que estar bien compactas.
4. Coloca las cocadas en una bandeja para hornear con un tapete de silicón o con papel para hornear. Hornea por 10 a 14 minutos o hasta que estén doradas.
5. Retira del horno y deja enfriar 15 minutos antes de retirar de la bandeja, esto ayuda a que no se deshagan al momento de retirarlas de la bandeja.



# Monos de nieve *de plátano*



*Porciones: 2 monos de nieve*

A tus niños les van a encantar estos monos de nieve de plátano. Puedes usar cacao nibs o chispas de chocolate para hacer los ojos, boca y botones.





## INGREDIENTES

- 1 plátano grande
- Chispas de chocolate o cacao nibs, las necesarias
- 1 pedacito de zanahoria, para la nariz
- 2 fresas, para el sombrero
- 2 palitos de brochetas, opcional

## ELABORACIÓN

1. Pela el plátano y corta a la mitad.
2. Coloca cada mitad en las brochetas. No tienes que usar brochetas forzosamente, puedes colocar directamente en un plato para no servir a tus niños los palitos de brochetas.
3. Usa las chispas de chocolate o los cacao nibs para hacer los botones del monito, sus ojitos y la boca.
4. Corta un pedacito pequeño de la zanahoria y forma la nariz.
5. Para el sombrero retira el rabo de la fresa y con un cuchillo retira un poco de la fresa para ahuecarla y poder colocar sobre el plátano como sombrero.



# Nutella *Saludable*



*Porciones: 1 taza aproximado*

La versión casera y saludable de la crema de avellana con chocolate o nutella. Te compartimos otra opción para una opción más económica de esta receta.





## INGREDIENTES

- 2 tazas avellanas enteras
- ¼ taza cacao en polvo
- 3 a 4 cucharadas miel de abeja o azúcar mascabado
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 1 pizca de sal de mar
- ½ taza leche de almendra o tu leche favorita, opcional

## ELABORACIÓN

1. Coloca las avellanas y los cacahuates en una bandeja para hornear. Hornea a 200°C unos 7 a 8 minutos.
2. Coloca las avellanas en un trapo o toalla de cocina, cúbrealas y mueve las avellanas con las manos para que la de las mismas avellanas con el trapo o toalla de cocina les quite la cáscara.
3. Una vez peladas, cocola las avellanas cacahuates en el procesador de alimentos.

Pulsa unos minutos hasta que las avellanas y cacahuates empiecen a sacar sus aceites esenciales (esto depende de cada procesador y la potencia de este, si tu procesador no es muy potente te recomiendo ir pulsando unos minutos y dejarlo descansar y enfriarse para que no le vaya a pasar nada).

4. Una vez que soltaron sus aceites, agrega el cacao en polvo, leche, miel de abeja, vainilla, sal y pulsa hasta que todo esté bien incorporado y se vea muy suave. Puedes endulzar con más miel de abeja o azúcar si te gusta más dulce.

5. Dependiendo de la consistencia que estés buscando puedes agregar más leche de almendra al gusto. La leche la coloco como opcional, puedes dejarla sin leche para una nutella menos cremosa o bien agregar la leche para una nutella un poco más cremosa y suave.

6. Guarda en un recipiente con tapa en el refrigerador.

---

Si no encuentras avellanas en tu ciudad puedes reemplazar por cacahuates para hacer una versión de crema de cacahuate con chocolate (la versión económica de la nutella) o bien por almendras (para una crema de almendra con chocolate). Puedes hacerla con esta receta o bien hacerla con mi receta de crema de cacahuate al chocolate (en donde no se usa leche ya que los cacahuates liberan más aceites esenciales).



# Hot cakes navideños de Espinaca



*Porciones: 14 a 16 hot cakes chicos*

Estos hot cakes navideños llenos de nutrientes son perfectos para servir en la época navideña por sus colores verde y rojo.





## INGREDIENTES

1 taza hojas de espinaca lavada, bien aplastada en la taza  
1 taza leche vegetal (tu favorita)  
1 huevo batido  
1 cucharada aceite de coco derretido  
1 taza harina de trigo integral o de granos enteros, orgánica  
3 cucharadas azúcar mascabado  
1 cucharita polvo de hornear  
½ cucharita bicarbonato de sodio  
1 pizca de sal de mar  
Aceite de coco, para engrasar  
Fresas, para servir  
Miel de abeja o de maple, para servir  
Chispas de chocolate, opcional para decorar

## ELABORACIÓN

1. Coloca en la licuadora la espinaca, leche, huevo y azúcar. Licua hasta que la espinaca esté bien triturada. Agrega el aceite de coco derretido y los demás ingredientes secos y licua una vez más para que quede bien incorporado.
2. Calienta aceite de coco en un sartén a fuego medio alto y agrega 2 cucharadas de la mezcla. Cocina unos 2 a 3 minutos, voltea y cocina 1 a 2 minutos más. No lo hagas muy grandes ya que vas a batallar en voltearlos.
3. Sirve con la miel de abeja o maple y fresas para unos hot cakes navideños divertidos.



# Galletas navideñas *integrales de canela*



*Porciones: 8 a 12 porciones (depende del tamaño)*

La versión saludable de las galletas navideñas. El sabor es muy rico y puedes cortarlas en la forma navideña que prefieras ya sea estrellas y árboles de Navidad como lo hicimos nosotras, tu escoge tu forma favorita de cortarlas.



## INGREDIENTES

¼ taza aceite de coco derretido  
1/3 taza azúcar mascabado  
1 huevo grande, a temperatura ambiente  
1 cucharita extracto de vainilla  
1 taza harina de trigo integral o de grano entero + 2 cucharadas  
½ cucharita canela molida  
¼ cucharita polvo de hornear  
1 pizca sal de mar

## ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un recipiente mezcla el aceite de coco derretido con el azúcar mascabado hasta que esté bien mezclado.



Agrega el huevo (que su temperatura no esté fría ya que va a solidificar el aceite de coco) y la vainilla.

3. Una vez que está incorporado el huevo y vainilla agrega la harina de trigo, canela molida, polvo de hornear y sal. Mezcla con un miserable o espátula hasta bien mezclado, puedes terminar de mezcla con tus manos. La masa no se debe de quedar pegada a las manos ya que la vamos a extender, se debe de sentir un poco firme.

4. Refrigerera la masa por 5 minutos.

5. Vas a necesitar 2 láminas de papel para hornear o papel encerado (pero tiende a humear en el horno). Aplasta ligeramente la masa en una lámina de papel encerado (que su tamaño cubra tu bandeja para hornear) y cubre con la otra lámina de papel.

6. Extiende con el rodillo de cocina y deja las galletas con un grosor de ½ cm. Para evitar que queden muy delgadas y se rompan. Una vez estirada la masa corta con tus cortadores favoritos y retira el exceso de masa. El exceso o lo que quitas lo puedes volver a hacer bolita y extender de nuevo para usar toda la masa.

7. Deja entre cada galleta unos 2 a 3 dedos de distancia.

8. Hornea por 14 a 16 minutos o hasta que del fondo se vean ligeramente doradas y se sientan firmes.



**La Casa del Jugo.®**  
Por hábitos

## JUGOS DE VEGETALES

100% NATURALES - PRENSADOS EN FRÍO  
SIN CONSERVADORES - SIN PASTEURIZAR

¡LLEGAMOS A MÁS DE 50  
CIUDADES EN MÉXICO!



T. (55) 8421 0321  
(81) 8335 0122  
informes@lacasadeljugo.com



VISITA LA PÁGINA

[www.lacasadeljugo.com](http://www.lacasadeljugo.com)



---

*BEBIDAS*

# Ponche *Navideña*



*Porciones: 4 a 5 litros*

De las bebidas más típicas de la temporada. No puedes faltar en tu fiesta, posada, comida o cena de Navidad. Esta es nuestra receta, pero puedes sustituir o agregar tu fruta favorita.



## *INGREDIENTES*

4-5 litros agua purificada  
2 conos de piloncillo o al gusto  
2 manzanas verdes, en cuadritos  
8-10 tejocotes  
10 guayabas, partidas en cuatro  
4- 5 mandarinas o naranjas, solo los gajos  
Caña, pelada y en pedazos pequeños, al gusto  
1 raja de canela

## *ELABORACIÓN*

1. Vacía en una olla grande el agua y agregar el piloncillo, manzana, tejocotes, guayaba, mandarina o naranja, caña y canela.
2. Deja que alcance el hervor y bajar a fuego bajo medio. Dejar cocinar durante 45 minutos o 1 hora o hasta que la fruta se haya suavizado.
3. Sirve calientito.



# Chocolate caliente

## *Saludable*



*Porciones: 1 porción*

No puede faltar en este recetario una receta para chocolate caliente. En vez de usar leche de vaca se reemplaza por leche vegetal. Dile adiós a las bolsitas de chocolate caliente preparado, te tardas menos de 2 minutos en colocar todos los ingredientes en la ollita y esperar a que caliente.



## INGREDIENTES

- 1 taza de leche vegetal (almendra, arroz, avena etc).
- 2 cucharitas cacao en polvo
- 2 cucharitas azúcar moscabado
- 1 pizca canela molida
- ¼ cucharita extracto de vainilla

## ELABORACIÓN

1. Mezcla en una ollita la leche, cacao, azúcar, canela y vainilla hasta que esté bien incorporado.
2. Calienta a fuego medio bajo y sirve.

---

Un rico chocolate con leche vegetal (almendras, arroz, avena, coco etc) con cacao y sus beneficios y un toquecito de dulzor natural. Lo saludable no está peleado con el sabor, sólo con los químicos tóxicos.



# Sidra de *Manzana*



*Porciones: 800 ml a 1 litro*

Esta receta de sidra de manzana es natural y no es gasificada. Prepárala para calentarte en una noche fría o para disfrutar después de una posada, comida o cena de Navidad.



## *INGREDIENTES*

14 manzanas verdes chicas, desinfectadas, peladas y descorazonadas  
¾ taza azúcar mascabado  
5 clavos de olor  
4 rajas de canela  
½ cucharita nuez moscada molida  
2 cm jengibre fresco, pelado  
Agua purificada, la necesaria

## *ELABORACIÓN*

1. Lava, pela, descorazona las manzanas. Corta en 8 pedazos cada manzana y coloca en una olla.

2. Agrega los demás ingredientes, azúcar, clavo de olor, canela, nuez moscada y jengibre.

3. Cubre las manzanas con agua purificada. Deja que hierva a fuego medio alto, baja el fuego, tapa la olla y deja cocinar por 1 ½ hora a 2 horas, mezclando de vez en cuando. Las manzanas debes de estar muy suaves.

4. Deja enfriar la mezcla, retira la canela, clavos y jengibre. Machaca las manzanas para hacer el puré.

5. Pasa el puré de manzana por un colador. La mezcla que va a salir del colador es la sidra de manzana y lo que queda arriba en el colador es el puré de manzana.

Calienta la sidra de manzana, endulza a tu gusto y sirve.



# Bebida navideña

## *Refrescante*



*Porciones: 2 porciones*

Una bebida navideña con un sabor riquísimo y muy refrescante. Es libre de alcohol lo que la hace perfecta para niños y grandes.



## *INGREDIENTES*

2 a 3 tazas agua mineral  
1 limón grande o 2 chicos  
¼ taza arándanos frescos, opcional  
Hojas de yerbabuena, al gusto  
Hielos, los necesarios  
8 rebanadas de pepino

## *ELABORACIÓN*

1. Lava y corta el pepino.
2. Coloca en dos vasos el pepino, arándanos (que le da un color navideño muy bonito), hojas de yerbabuena al gusto (nosotros usamos unas 8 a 10 hojas grandes por vaso chico), hielos, medio jugo de limón por vaso y llena con agua mineral.  
Si no encuentras arándanos los puedes cambiar por fresas picadas para darle el color verde y rojo a esta bebida.

---

## *PARA UNA VERSIÓN DULCE*

Si prefieres una versión dulce puedes machacar primero la hierbabuena con un poco de azúcar mascabado o miel de abeja y el jugo de limón. Esta preparación la vas a colocar en el vaso y vas a agregar los arándanos, hielos, pepino y agua mineral.



# Smoothie de *Calabaza*



*Porciones: 1 porción*

Para aprovechar las calabazas que encuentras en el supermercado te compartimos este delicioso smoothie lleno de sabores otoñales – invernales.



## *INGREDIENTES*

1 taza leche vegetal (almendra, avena etc.)  
¼ taza avena en hojuelas - copos  
½ cucharada semillas de chía  
¼ taza puré de calabaza cocida  
½ plátano, congelado  
1 chorrito extracto de vainilla  
Miel o azúcar mascabado al gusto  
¼ cucharita canela molida  
3-4 cubitos de hielo

## *ELABORACIÓN*

1. Vacía en la licuadora la avena, leche, chia, canela, plátano congelado, vainilla, calabaza, azúcar y hielo y licua hasta que todo esté muy bien incorporado.

2. Sirve inmediatamente.

---

Para el puré rostiza la calabaza de Castilla hasta suave, pela con cuidado y haz puré.



"Que tengas una hermosa  
*navidad*  
y que el año nuevo sea una  
*gran bendición*  
para ti y para tu familia..."

Atte.

*Valeria*  
*Lozano*

*Karla*  
*Hernández*