

RECETAS || ARTÍCULOS || BUENOS HÁBITOS

hábitos®  
HEALTH COACHING



UNA  
NAVIDAD  
saludable  
LA MEXICANA  
2015



habitos.mx - facebook/habitosmx  
informes@habitos.mx

Gratis



# La navidad

Es una época para celebrar y estar en familia, pero sobre todo para compartir. Comparte amor, alegría, abrazos, sueños, buenos deseos, buenos comentarios, buenas recetas y ¿por qué no? buenos hábitos también.

Te agradezco todo este año que hemos estado juntos, que has seguido mis publicaciones, programas, jugos de verduras, y más.



Que la magia de la navidad junto con las ganas de cambiar que nos regala un año nuevo nos permita seguir acompañándote. Te regalo este especial de navidad con toda la intención de que lo uses y lo compartas.

*Valeria Lozano*

Fundadora de Grupo Hábitos

# Una navidad saludable a la mexicana

## Artículos

- 05** Tradiciones mexicanas
- 08** Como sobrevivir a la temporada navideña, disfrutando en el intento
- 11** La dieta líquida de un día

## Recetas

- 14** Champurrado
- 15** Ponche de frutas navideño
- 16** Romeritos vegetarianos en salsa de chiles
- 18** Pechuga de pavo en salsa de arándanos
- 20** Muffins de elote
- 21** Galletas de mantequilla
- 22** Higos rellenos de queso de cabra
- 23** Refresco de mandarina saludable
- 26** Ensalada navideña saludable
- 28** Crumble de manzana con fresas
- 29** Tapitas dulces
- 30** Tapitas saladas
- 32** Risotto de quinoa con champiñones
- 34** Puré de camote y zanahoria



# Tradiciones Navideñas mexicanas

Por: Claudia Velasco

¡Me encanta la época Navideña! ¿Sabes por qué? No, no es por los regalos, las vacaciones o la fiesta, sino porque es un periodo lleno de tradiciones y costumbres que nos permiten reflexionar y convivir con la familia.

Las tradiciones, definitivamente son una forma de honrar a nuestros antepasados pero también es una manera de mantener viva nuestra riqueza cultural y por ello no se pueden ni deben perder.

México, es orgullosamente uno de los países que más tradiciones culturales conservan y la temporada navideña es una época estupenda para vivirlas.

A continuación, haremos un breve recorrido por las dos de las más representativas para invitarte a que este año recuperes tus tradiciones y las disfrutes a lado de tu familia.

Recuerda que tú, eres el canal de transmisión de esta historia y tu misión es heredarle a tus hijos este conocimiento para que cada Navidad este llena de mucho colorido, paz, amor e historias que contar.

## ¡Las posadas!

¿Sabías que su origen se remonta incluso antes de la conquista de México?

Según algunos textos narran que los aztecas pensaban que en el solsticio de Invierno (21/22 Diciembre) el Dios viejo Quetzalcóatl bajaba a visitarlos; por tanto, 40 días antes comenzaba una especie de carnaval en el cual elegían a un esclavo que purificaban en una ceremonia con cantos, danzas, lo vestían y lo trataban como un Dios, hasta que el día del solsticio era sacrificado en honor al Dios viejo.

En la misma época, también se realizaban fiestas en honor a Huitzilopochtli que duraban 20 días (entre el 6 y 26 de diciembre) Para los aztecas, diciembre era un mes lleno de fiestas y de mucho simbolismo pues era el periodo de tiempo en que sus dioses estaban cerca de ellos.

Cuando llegaron los misioneros evangelizadores a finales del siglo XVI, pensaron que la mejor manera para introducir el rito cristiano era conservando el ambiente festivo del invierno.

Entonces se sustituyeron las fiestas aztecas por las celebraciones cristianas y surgieron las posadas.

El principal fin de las posadas, es prepararnos para el nacimiento del niño Jesús.

Las posadas comienzan el día 16 de diciembre y terminan el 23, ya que el 24 celebramos la nochebuena y el 25 el nacimiento del niño Dios.

Antiguamente, se llamaban misas de aguinaldo, pero con el paso del tiempo y para generar un ambiente más emotivo, se comenzaron a realizar representaciones de algunos pasajes bíblicos relacionados con la Navidad. El más popular de ellos es el que le da el nombre a esta festividad y narra la peregrinación de José y María antes del nacimiento del niño Jesús.

Todavía en algunos lugares, se acostumbra ir a misa de 7:00 pm y posteriormente reunirse en el atrio de la iglesia para hacer la representación de pedir posada. En otros casos, mientras estamos en casa, el grupo se divide y unos quedan fuera de la casa cantando y pidiendo posada a los que están dentro.

Y estas es la razón por la que todos alguna vez hemos cantado:

¡Eeeen el nombre del ciiieeelo0o oooooosss pido  
posaaaaadaaaaaa, pues no puede aaaaaaar miiiiii esposa  
amaaaaada!

¿Y tú? Ya estás listo para pedir posada.



Aquí te dejamos los versos por si ya los habías olvidado:

AFUERA:

En el nombre del cielo, os pido posada, pues no puede andar mi esposa amada.

DENTRO:

Aquí no es mesón, sigan adelante, no les puedo abrir, no vaya a ser un tunante.

AFUERA:

No seas inhumano, ten un poco de caridad, que el Dios del cielo, te lo premiará.

DENTRO:

Ya se pueden ir, y no molestar, porque si me enfado, os voy a apalear.

AFUERA:

Venimos rendidos, desde Nazaret. Yo soy carpintero de nombre José.

DENTRO:

No me importa el nombre, déjenme dormir. Pues yo les digo que no hemos de abrir.

AFUERA:

Posada te pide, amado casero, por solo una noche, la reina del cielo.

DENTRO:

Pues si es una reina, quien lo solicita. ¿Cómo es que de noche, anda tan solita?

AFUERA:

Mi esposa es María, es reina del cielo y madre a ser del divino verbo.

DENTRO:

¿Eres tú José? ¿Tú esposa es María? Entren peregrinos, no los conocía.

AFUERA:

Dios pague Señores, vuestra caridad, y que os colme el cielo, de Felicidad.

DENTRO:

Dichosa la casa que alberga este día a la Virgen pura, la hermosa María.

Cantan todos: Entren santos peregrinos, reciban este rincón y aunque es pobre la morada os la doy de corazón.



## Las piñatas

Las piñatas son sin duda las protagonistas de las posadas, son elaboradas de forma artesanal, seguramente, muchos de nosotros recordaremos aquellas piñatas hechas con vasijas de barro que aún podemos encontrar en algunos mercados y que nos dejaron algún descalabro.

Hoy en día, (por seguridad de los niños) es preferible comprarlas hechas de cartón.

Antiguamente, las piñatas solían rellenarse con frutas de temporada como mandarinas, cañas de azúcar, tejocotes, naranjas, etc. que sin duda son un manjar para el paladar y se convertían en la recompensa tras romperla. Hoy en día suelen rellenarlas con dulces o regalos para los niños.

El acto de romper la piñata en la tradición cristiana simboliza el triunfo del bien sobre el mal.

Esta artesanía, está diseñada con colores llamativos y papel brillante tratando de representar al mal como algo cautivador. A su vez, las piñatas tradicionales son confeccionadas con 7 picos, que simbolizan cada uno de los pecados capitales: Ira, avaricia, lujuria, gula, envidia, soberbia y pereza.

Los niños utilizan un palo para golpear la piñata que representa su fortaleza de espíritu y van con una venda en los ojos, porque la fe es ciega.

El acto de colgar y mover la piñata también tiene un significado: No siempre vamos a poder apalear el mal a la primera; pero si tenemos templanza y confianza en nosotros, el bien siempre triunfará

La idea de que varias personas golpeen la piñata es porque la unión hace la fuerza.

Al final, cuando la piñata se rompe, lo que contiene son bendiciones y alegría para los niños. Todos corren y comparten el botín. El bien nuevamente ha triunfado.

Después de la piñata, también se entregan los aguinaldos, que son bolsitas con galletas o frutas para aquellas personas que por alguna razón, no pueden participar de la piñata, pero la idea es que las bendiciones sean para todos.

La tradición dice que se debe romper al menos una piñata por cada posada, de esta manera purificamos nuestro espíritu y nos preparamos para bienaventuranza de recibir al niño Dios.

Así que no lo olvides...

**¡Dale dale dale! No pierdas el tino, porque si lo pierdes, pierdes el camino...**



# La salud es para todos



**RESTAURA TU SALUD - PIERDE GRASA - ALCALINÍZATE**

**SUCURSALES:**

**CENTRITO VALLE**

Río Orinoco 215-B  
San Pedro Garza García  
T - (81) 8335 0122

**PASEO LA RIOJA**

Plaza La Rioja L. #311  
Monterrey  
T - (81) 1246 1595

Pregunta por nuestro programa de 7 días para perder grasa  
[www.lacasadeljugo.com](http://www.lacasadeljugo.com) - [informes@lacasadeljugo.com](mailto:informes@lacasadeljugo.com) - Llegamos a más de 50 ciudades en México



# Como sobrevivir a la temporada Navideña, disfrutando en el Intento.

Por: Claudia Velasco

**H**ace algunos días vi en las redes sociales una imagen muy curiosa que llamó mi atención; era uno de los tan ya famosos memes que decía: 1 de Diciembre 2015: No olvides retrasar tu báscula 10 kg.

Y es que para los mexicanos (y para algunos de otras nacionalidades) Diciembre se convierte en mes "oficial" del estómago sin fondo. La mayoría, comenzamos a experimentar un frenesí Navideño, que generalmente viene acompañado ciertos factores, los cuales sumados estratégicamente, se convierten (sin querer) en una triste realidad iniciando el año: El aumento de peso.

Pero... ¿Cómo resistirse a las múltiples delicias culinarias que nos trae la temporada, al ambiente festivo, al maratón Guadalupe Reyes y las posadas?

¡Fácil! El primer paso para sobrevivir a la Navidad, es no resistirte a ella. ¿Has escuchado la frase que dice los pensamientos engordan? Pues bien, es justamente en esta época cuando esto cobra más sentido que nunca. ¿Qué pasa? La verdad es que apenas llega la temporada navideña y todos nuestros pensamientos empiezan a girar en torno a la comida, a las cenas, los eventos, al que me voy a poner, al me veo gorda, o el debería ponerme a dieta para poder comer todo lo que pueda, o me resigno a que ya no puedo hacer nada y ya bajaré en Enero, o la de cómo amo la Navidad no me importa, yo le entro a todo o la de odio la Navidad y como me deprimó me pongo a comer.

¿Te identificas?

Seguramente si, y por eso pienso que el primer paso para pasarla bien en esta temporada festiva es dar gracias por que llego, sin embargo, debemos acogerla responsablemente.

Eso te permitirá tomar el control de la temporada Navideña y no fracasar en el intento.

Otro punto importante a tomar en cuenta es el cambio de estación. Con llegada del otoño y posteriormente el invierno nuestras necesidades fisiológicas también cambian. Entramos en una etapa donde necesitamos mantenernos calentitos y con mucha energía para sobrevivir al frío y por eso se nos antoja más comer o beber alimentos más potentes pero también pensamos que los necesitamos en mayor cantidad, pero esto no necesariamente es así.

Otro factor es que con el pretexto del frío nos movemos menos y obviamente si comemos más el resultado es simple.

Otro errorcillo típico de esta época es que algunas personas eligen el mes de Diciembre para ponerse a dieta y llegar a los eventos navideños y de fin de año cual sílfides. En muchas ocasiones lo único que consiguen es engordar más o bien no consiguen bajar ni un gramo. Muy posiblemente porque no están consumiendo los nutrientes adecuados.

Con seguridad, te digo que lo más triste es empezar el año deprimido por el peso, cuando deberíamos alegrarnos por el nuevo ciclo que comienza.

Entonces, ¿Qué debo hacer?



## Entonces, ¿Qué debo hacer? TIPS PARA SOBREVIVIR A LA TEMPORADA NAVIDEÑA

### No te pongas a dieta (mejor cambia de hábitos)

Si, te lo hemos repetido todo el año y de hecho lo continuaremos haciendo, pero elegir el mes de diciembre para ponerte a dieta es uno de los grandes errores pre-navideños que podemos cometer, esto te generará ansiedad y cuando lleguen las fiestas en las que Si quieres comer llegarás en modo “atracción”. Causando la ya tan conocida y casi hermana de festejo: “la culpa”

Lo que si puedes hacer, es realizar una mini desintoxicación para darle la bienvenida al invierno de mínimo 3 días y máximo 5, consumiendo alimentos propios de la temporada invernal para nutrir a tu cuerpo y cambiarle el switch. No porque sea invierno debe dejar de ser nutritivo. Sopas de betabel, zanahoria o camote, una crema de frijoles, verduras al horno, frutos secos, etc. pueden ser una buena opción para darle la bienvenida al invierno.

### Planea tus eventos.

En este mes solemos tener muchos eventos y la mayoría de ellos son nocturnos, muchos implican cenar tarde, tomar alcohol, desvelarse, etc. Y ya para cuando llega Navidad nos sentimos con malestar estomacal, hinchados y cansados.

Si tienes una vida social muy activa, entonces planifica a los eventos que asistirás y dale prioridad solo aquellos en los que realmente disfrutarás de la compañía o que no te implicarán al día siguiente un malestar, como llegar aturdido a la oficina.

Si algunos eventos son compromisos de trabajo o es casi imperativa tu asistencia, entonces planifica tu día. Prepara una buena comida con la que te sientas satisfecha, cena ligero antes de irte, para que de esta manera, al llegar al evento no caigas en la tentación de comer por aburrimiento o como mecanismo de defensa emocional.

### ¿Comida en casa? ¡Selecciona correctamente tus ingredientes!

Si la cena de Navidad o Año nuevo se llevará a cabo en tu casa o bien tienes que preparar un platillo, procura que darte a la tarea de seleccionar los mejores ingredientes para hacer tu creación y lo más importante: ¡Hazlo con tus propias manos!

Solo de esta manera puedes calcular la cantidad de sal, de grasa, de especias, etc.

¡Recuerda que es para tu familia y debe estar hecho con mucho amor!

### Planifica un menú adecuado

Convértete en el operador logístico de la cocina de tu casa. Indaga la cantidad de personas que asistirán a la cena y luego planeen un menú para poder calcular las cantidades adecuadas de comida.

Suele suceder que preparamos comida como si fuera a comer un batallón o bien seleccionamos 5 platillos para una cena como si no hubiera mañana. Después, llega el 15 de enero y continuamos comiendo pavo y romeritos.

Esto no quiere decir que tengas que terminar con tus tradiciones navideñas, pero si puedes planear mejor la cantidad de comida y los tiempos en que se sirven.

Por ejemplo, si en tu casa cenan Pavo, romeritos, bacalao y ensalada navideña. Divide el menú en: Ensalada Navideña y Pavo para la nochebuena y bacalao con romeritos para el recalentado del 25. Sustituyendo el plato “mix” que te puede causar una indigestión del 20 y terminar con tu festejo.

### Brindis si, Borrachera No.

Brindar, Degustar o Celebrar con una buena copa de Vino, Champaña, Sidra etc. siempre es gratificante en estas fechas; sin embargo, beber en exceso además de que conlleva un riesgo para tu integridad física (por ejemplo si manejas) también lleva un riesgo para la salud. Al beber en exceso tu organismo se deshidrata, las células se oxidan y los beneficios que podría aportarte una copa de vino terminan, cuando a cambio tienes que levantarte con un dolorazo de cabeza o peor aún (como decimos los mexicanos) con una cruda (resaca) que tienes que correr al baño a rendirle tributo al dios de porcelana. Modera tu consumo de alcohol y siempre trata de rehidratar tu organismo. Por cada copa de vino que bebas, toma dos de agua natural o mineral. De igual manera, ya existen varias opciones en el mercado por ejemplo sidra de manzana, que son libres de alcohol y con las cuales puedes brindar entre amigos sin la necesidad de poner en riesgo tu vida y tu salud. Tristemente la estadística de más muertes por consumo de alcohol suelen darse en estas fechas.

### Innova, Cambia tu estrategia Festiva.

En mi caso particular, recuerdo que las cenas de Año nuevo en casa solían ser un poco caóticas, el pavo terminaba de hornearse después de las uvas, íbamos cenando a la 1:00 am y los más jóvenes queríamos salir corriendo para irnos a celebrar con los amigos o si el asunto era familiar salir con los primos. Los padres se quejaban del cansancio de estar todo el día en la cocina, para que los más jóvenes quisiéramos irnos por ahí de fiesta y el año nuevo y se preocuparan más etc. etc. La noche solía terminar en un drama. Por ello, desde hace más de 10 años ya no hacemos cena de año nuevo sino comida familiar. Llegando la hora de las uvas, hacemos solo un brindis, con una botanita rica y todos disfrutamos del ambiente festivo sin acabar en tremendo lío logístico. Además siendo sincera, ¡mi estómago lo agradeció muchísimo! y el año nuevo fluyó de una mejor manera. Por ello si hay algo en el festejo que no está funcionando... ¡Inventa una nueva dinámica familiar y haz de estas fiestas algo inolvidable!

### ¡Comparte!

Hornea un pastel saludable para tus amigos, invita a comer a una persona que se encuentre necesitada, visita un asilo de ancianos o mejor aún invita a alguno a compartir con tu familia en casa. Regala juguetes a los niños necesitados. En fin, hay muchas acciones que puedes realizar y que no cuestan nada, ni tampoco engordan. Por el contrario nutren tu alma y espíritu.

¡Feliz Navidad y los mejores deseos para el 2016!

# PRÓXIMAMENTE

E n e r o 2 0 1 6

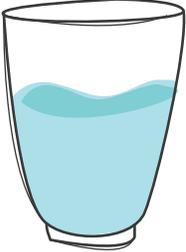
## GUÍA DE ALIMENTACIÓN MENSUAL para niños

- Lunches escolares • Planeación semanal de menú
- Sustitución de recetas no saludables por saludables
  - Crianza respetuosa • Disciplina con amor



*Niños  
saludables,  
niños  
felices*

# La dieta líquida de un día



Por: Valeria Lozano

En estos días de fiestas, cenas y recalentados, es normal terminar las semanas e incluso el día con muy poca energía, inflamación y una mala digestión. Lo ideal es no excederse, claro, y seguir con los buenos hábitos, sin embargo, para cuando esto no es posible, la dieta líquida de un día es un muy buen aliado.

La dieta líquida brinda muchos beneficios como: mejorar la digestión, darte mayor energía al hacer más eficiente el proceso digestivo, mayor absorción de nutrientes, mayor cantidad de nutrientes también -esto varía de acuerdo a lo que tomes durante ese día, claro- desinflamarte a nivel general y darle un descanso al proceso digestivo que tanta energía consume y más cuando no estás digiriendo correctamente por malas combinaciones, grandes cantidades de comida, alto consumo de alcohol y de alimentos altamente procesados que entorpecen también la digestión, entre otras más.

Por estas razones, te comparto la dieta líquida de un día que es una maravilla poder llevarla una vez a la semana como práctica regular, o simplemente cada dos semanas. Anexo encontrarás el detalle gráfico de cómo llevarla a cabo y como alimentarte durante ese día.

¿La dieta líquida de un día es un ayuno? En estricto sentido sí lo es ya que no hay consumo de sólidos (más que algunas frutas crudas o smoothies de fruta con verduras) y se podría considerar así.

¿Le tienes miedo al ayuno?

Te cuento que según los investigadores del Instituto del Corazón del Centro Médico Intermountain, en Utah, Estados Unidos, el ayuno no sólo reduce el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes, sino que también provoca cambios positivos importantes en los niveles de colesterol.

De acuerdo al Dr. Mercola, el ayuno podría tener un efecto muy benéfico en nuestra salud y longevidad y menciona que si el problema es tu peso y estás teniendo problemas de salud como consecuencia de ello, esta herramienta es para ti ya que una de las principales razones es que ayuda a cambiar el modo de quemar de azúcar/carbohidratos en un modo de quemar de grasa, siendo este su combustible principal.

Pero... aquí viene el pero, la condición para la dieta líquida es que no lo tomes como un pretexto para excederte un día después de hacerla ya que le restas efectividad y resultará mejor que no la hagas. Este ayuno con jugos consiste en programar bien sus alimentos del día siguiente con el fin de mejorar tu salud.

**Incorpora esta increíble herramienta en tu vida y comenzarás a ver resultados muy pronto.**

# Dieta líquida de 1 día

## Lista de compras

- 1 betabel
- 200 g de uvas rojas
- 5 limones
- 6 tallos de apio
- 4 cm de jengibre
- 2 rábanos
- 1 manojo de acelgas
- 1 manojo de espinacas
- 1 manzana
- 3 pepinos
- 1 manojo de col rizada
- 1 piña

## Mañana



1  
Meditación  
(5-10 minutos)



2  
Agua  
(al despertar)



3  
Agua caliente  
(en cuanto puedas)



4  
Caballito saludable  
½ taza de piña  
+ 4 cm de jengibre



5  
Jugo de verduras 1

→  
1 betabel  
4 tallos de apio  
1 limón



6  
Jugo de verduras 2

→  
1 pepino  
5 hojas de espinaca  
2 limones  
2 tallos de apio  
1 manzana

## Tarde



7  
Jugo de verduras 3

→  
1 limón  
2 rábanos chicos  
1 taza de uvas rojas  
5 hojas de col rizada  
1 pepino



8  
Ensalada

→  
Con verduras libres  
excepto camote,  
papa y elote  
+  
Aceite de oliva  
extra virgen  
de extracción en frío

## Noche



9  
Jugo de verduras 4

→  
1 limón  
1½ pepinos  
1 taza de piña  
5 hojas de acelga



10  
Té

→  
De manzanilla  
sin cafeína ni edulcorantes  
+  
1 cucharadita  
de miel de abeja

# Suscríbete

Guía de alimentación mensual



DICIEMBRE  
2015

RECETAS  
DEL MES

CHEF  
INVITADA

GUÍA DE  
ALIMENTACIÓN  
MENSUAL

# Hábitos

magazine®

TU HEALTH COACH EN CASA

AL RESCATE DE TU  
NIÑO INTERIOR

¿12 UVAS?  
MEJOR 12 PROPÓSITOS  
DE AÑO NUEVO...

LA MANZANA  
DE LA PROHIBICIÓN A LA DISCORDIA

EMPIEZA EL AÑO CON EL  
CORAZÓN ABIERTO  
YOGA PARA EMPEZAR UN NUEVO AÑO

LA PSICOLOGÍA  
ESCONDIDA DEL PESO  
ENFÓCATE EN AMAR TU CUERPO

EL ARTE DE LA  
ALIMENTACIÓN  
INTUICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN OTOÑO

10 COSAS QUE DEBES  
DEJAR A UN LADO  
PARA SER FELIZ

*Recetas deliciosas y saludables*



# CHAMPURRADO

5-6 porciones

## Ingredientes:

1.5 litros de agua  
2 ramitas de canela  
150 gr. masa de maíz  
2 barras de chocolate (400 gr.)  
½ piloncillo

## Preparación:

En una olla, ponemos a hervir el agua, junto con las ramitas de canela y el piloncillo.

Mientras tanto, preparamos la masa: En un tazón aparte disuelve la masa de maíz agregando una taza más de agua. Revuelve hasta que no queden grumos. Reserva.

Una vez alcanzado el hervor, baja la lumbre al mínimo, y ve añadiendo poco a poco las barras de chocolate para que se derritan; esto te tomará unos 3 minutos. Posteriormente, incorpora la masa y revuelve. Déjalo al fuego unos 5 minutos a que espese. ¡Sirve!

# PONCHE DE FRUTAS NAVIDEÑO

5-6 porciones

## Ingredientes:

6 tazas de agua  
¼ taza flor de jamaica  
1 rama de canela  
½ piloncillo  
3 guayabas, cortadas en 4  
6 tejocotes, partidos a la mitad y sin semillas  
1 manzana amarilla, cortada en gajos (debe salir entre 10-12 gajos)  
½ taza pasitas  
½ taza ciruela pasa

## Preparación:

En una cacerola grande pon a hervir el agua junto con la rama de canela, la jamaica y el piloncillo. Una vez que haya hervido baja la lumbre al mínimo y deja cocer por 10 minutos. Retira del fuego y añade un chorrito de agua fría (puede ser un hielo) y deja que repose por unos minutos.  
Con la ayuda de una cuchara retira la flor de jamaica y rama de canela, regresa al fuego y añade el tejocote, guayaba, manzana, pasitas y ciruela pasa, deja hervir por 30 minutos a fuego bajo o hasta que el líquido se haya consumido un poco y la fruta siga entera. Sirve caliente.

# ROMERITOS VEGETARIANOS EN SALSA DE CHILES

4-5 porciones



# Romeritos vegetarianos

## en salsa de chiles

4-5 porciones

### Ingredientes:

#### Papa y nopalitos

1 papa  
2 nopales  
½ kilo romeritos

#### Salsa

1 diente de ajo  
2 chiles pasilla, sin semillas y desvenados  
2 chiles mulatos, sin semillas y desvenados  
2 chiles anchos, sin semillas y desvenados  
2 cucharadas ajonjolí crudo  
1 cucharada aceite de coco, de aguacate ó ghee (mantequilla clarificada)  
½ taza de agua  
Sal de mar al gusto

### Preparación:

Previamente deberás cocer la papa, nopales y romeritos.

#### Papa

En una olla coloca la papa con 2 tazas de agua (que se cubra la papa) y pizca de sal. Tapa y deja hervir a fuego alto. Una vez alcanzado el hervor, baja la flama al mínimo y deja que la papa se cueza por aproximadamente 20 min. Cuando esté lista, desecha el agua de cocción, déjala enfriar agua y córtala en cuadros pequeños. Reserva.

#### Nopalitos

Pica los nopalitos en cuadritos y sigue el mismo procedimiento de cocción que la papa. Tardan aprox. 10-15 min. Cuando estén listos, drena el agua y reserva.

Romeritos: En un colador lava varias veces los romeritos (hasta que el agua salga clara) Sigue el mismo procedimiento de cocción que la papa y los nopalitos. Tardan de 5 a 10 min. Se reducirán de tamaño. Cuela y reserva.

#### Salsa

Hidrata los chiles en una olla con agua suficiente (que tape los chiles) y déjalos hervir. Déjalos reposar 5 min y desecha el agua de cocción. En una licuadora coloca los chiles junto con el ajo, ½ taza de agua, el ajonjolí y sal de mar. Licua hasta obtener una salsa de apariencia pastosa.

Finalmente, en una olla o sartén con aceite de coco, añade la salsa y cocínala por 3 min. para luego incorporar el resto de los ingredientes: primero los romeritos, después los nopales y finalmente la papa.

Mezcla todo y deja cocinar por 5 min. más. Sirve calientito.

Acompaña con tortillas de maíz.

# PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE ARÁNDANOS

10 porciones

# Pechuga de Pavo

## en salsa de arándanos

10 porciones

### Ingredientes:

#### Salsa de arándanos

6 tazas arándanos frescos ó congelados  
ralladura de una naranja  
¼ de taza de jugo de naranja (aprox. el jugo de 1 naranja)  
2 cucharadas agua  
½ taza miel de abeja ó miel maple

### Preparación:

En una olla con tapa coloca todos los ingredientes a fuego medio. Deja que hierva.  
Una vez alcanzado el hervor bajamos la lumbre al mínimo y colocamos la tapa a la mitad para evitar que la salsa se derrame.  
Revuelve de vez en cuando con cuchara de madera para evitar que se pegue.  
Cocinamos por 10 o 15 min. más hasta que los arándanos hayan tomado consistencia de mermelada.  
Apagamos el fuego y dejamos enfriar.  
¡Listo!

### Ingredientes:

#### Pavo con salsa de Arándanos

7-8 porciones  
Ingredientes:  
½ pechuga de pavo  
Salsa de arándanos (la receta anterior)

### Preparación:

Precalienta el horno a 200°C.  
En un refractario de vidrio, coloca la pechuga de pavo y vierte encima la salsa de arándanos. Cubre el refractario con papel aluminio y hornea por 40 min.  
Después de transcurrido este tiempo revisa si la pechuga de pavo ya está tierna. De lo contrario hornea por 20 min. más.  
Cuando el pavo se encuentre cocido retira el papel aluminio hornea por 40 min o hasta que la salsa se haya espesado y el pavo este un poco dorado.  
Sirve.

# MUFFINS DE ELOTE

10 piezas

## Ingredientes:

- 4 huevos, orgánicos o de libre pastoreo
- 4 tazas de elote desgranado
- 1/4 a 1/2 taza de miel de maple (depende del dulzor que pretendas)
- 2 cucharadas de azúcar de palma o mascabado
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla

Opcional: 1/2 taza de pasitas o 1/2 taza de dátil picado

## Preparación:

Precalentamos el horno a 200 grados.

Agrega todos los ingredientes a una licuadora, te recomendamos que empieces por lo líquido para que se licue con mayor facilidad, licua hasta crear una pasta (no debe quedar muy licuado, ya que pretendemos que tenga textura, estará lista al ver solo un poco de granos enteros).

Toma el molde para muffins, y coloca los capacillos, después llena hasta el tope con la mezcla, hornea por 45-60 minutos o hasta que se vean dorados. Para comprobar si están listos mete un palillo a un muffin y si sale limpio están listos para salir del horno.

Deja enfriar por 15 minutos. ¡Listo!

# GALLETAS DE MANTEQUILLA

2 porciones

## Ingredientes:

250 grs de mantequilla clarificada  
150 grs de azúcar mascabado  
350 grs de harina de trigo 100% de grano entero  
1 cda de extracto de vainilla

## Preparación:

Toma un bowl o una batidora estacional, agrega la mantequilla y el azúcar, bate por un minuto hasta que todo quede incorporado y el azúcar se haya disuelto, agrega la harina poco a poco con la batidora prendida, una vez incorporada se agrega la vainilla, coloca la masa a una superficie previamente enharinada y amasa un poco, mete la masa al refrigerador por 5 minutos, pasado el tiempo, divide la masa en dos y formaras dos tubos, envuélvelos en egapack, acomódalos en una charola y se meten al refrigerador por dos horas.

Después de 2 horas se pre-calienta el horno a 180°C, saca los tubos del refrigerador, quita el egapack y con mucho cuidado se van cortando las galletas en rodajas pequeñas, acomoda en una charola y méte-las al horno por 15 minutos o hasta que estén un poco doradas, se sacan y se dejan enfriar por 5 minutos. ¡Listo!

# HIGOS RELLENOS DE QUESO DE CABRA

10 porciones

## Ingredientes:

10 higos  
2 cucharadas queso de cabra suave  
2 cucharaditas miel de abeja  
2 cucharadas nuez de castilla, picada

## Preparación:

Precalienta el horno a 170°C.  
Corta los higos de la parte de arriba en 4 (se debe de ver como forma de flor), tratando de no cortar hasta abajo para mantener el higo completo; acomoda en un refractario de vidrio.  
Rellénalos con una cucharadita de queso de cabra y vierte un poco de miel encima del queso.  
Finalmente, espolvorea la nuez de castilla asegurándote que caiga encima de la miel.  
Hornea por 15 minutos. Sirve al gusto, ya sea recién sacados del horno calientitos ó bien dejándolos enfriar por 10 minutos. ¡Listo!

# REFRESCO DE MANDARINA SALUDABLE

5-6 porciones

## Ingredientes:

1 litro agua mineral  
1 taza jugo de mandarina recién exprimido  
(3 mandarinas grandes aprox.)  
Opcional endulzante al gusto: miel de abeja,  
azúcar de palma de coco ó stevia  
hielos al gusto

## Para decorar

1 mandarina cortada en rodajas delgadas y  
manejo hojas de hierbabuena

## Preparación:

En una jarra con hielos mezclamos todos los ingredientes y revolvementos. Sirve de inmediato.

## Tips:

Sirve de inmediato para que no se vaya el gas y los hielos se derritan.  
Puedes usar otras frutas como: limón, naranja ó toronja.  
Si le quieres dar un toque picante agrega un shot de jengibre. como el tradicional ginger ale.



# PROGRAMA 7 DÍAS *PIERDE GRASA*

La Casa del Jugo®

Desde \$2,050.00 pesos  
Entregamos a más de  
50 ciudades en México



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

una navidad saludable  
a la mexicana

*Otras*  
**recetas**



# ENSALADA NAVIDEÑA SALUDABLE

5-6 porciones

# Ensalada Navideña

## saludable

5-6 porciones

### Ingredientes:

#### Ensalada

1 paquete grande de arúgula (pueden usar otras hojas verdes como espinaca, kale ó acelga)  
2 betabeles, cocidos, pelados y cortados en cuadros grandes  
1 manzana amarilla, cortada en rebanadas delgadas  
150 gr. queso de cabra suave  
½ taza nueces garapiñadas hechas en casa (receta abajo)

#### Aderezo

Jugo de 2-3 limones  
4 cucharadas aceite de oliva  
1 cucharadita ajo en polvo  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharada miel de abeja  
sal de mar al gusto

### Preparación:

#### Ensalada

En un tazón para ensaladas coloca la la arúgula, manzana y betabel, mezcla hasta que todo este combinado. Reserva.

#### Aderezo

Agrega todos los ingredientes del aderezo en un recipiente pequeño y revuelve bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados.  
Añade el aderezo a la ensalada cuidando que todas las verduras queden cubiertas con el aderezo, encima espolvorea las nueces garapiñadas, el queso de cabra desmoronado y sirve de inmediato.

### Nueces y Semillas Acarameladas

1 ½ tazas

### Ingredientes:

1 ½ taza mix de nueces o semillas: almendras, nuez de la india, semillas de girasol, macadamia, pepitas, avellanas, nuez pecana, etc.  
¼ de taza de miel maple  
½ cucharadita extracto de vainilla  
pizca de sal (opcional)

### Preparación:

Forra una charola para hornear con papel encerado. Reserva.  
En una olla a fuego medio, coloca las nueces y semillas, miel maple, extracto de vainilla y sal, revuelve bien hasta que todo este incorporado. Ayúdate con una pala de madera, mueve constantemente por 5 minutos ó hasta que el líquido se haya reducido, apaga el fuego.  
Sirve en la charola las nueces esparciendo bien por toda la superficie, deja enfriar por una hora.  
Ya que las nueces estén frías guárdalas en un frasco de vidrio de preferencia dentro del refrigerador.  
Duran hasta por 2 semanas.

# CRUMBLE DE MANZANA CON FRESAS

6 porciones

## Ingredientes:

### Relleno:

3 tazas de fresa, cortadas en 4  
3 tazas de manzanas amarillas cortadas en  
cuadros pequeños  
(son 2 manzanas aprox)  
jugo de 1 limón  
½ cucharadita canela en polvo  
1 cucharadita extracto de vainilla  
1 ½ cucharadas de miel maple

### Costra:

2 ½ tazas avena en hojuelas  
¼ taza aceite de coco, derretido  
¼ taza miel maple  
5 cucharadas harina de almendras

## Preparación:

Pre-calienta el horno a 200°C.

### Relleno:

En refractario de vidrio coloca las fresas, manzana, jugo de limón, canela, vainilla y miel maple, revuelve bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados y distribuidos en todo el refractario. Reserva.

### Costra:

En un procesador de alimentos tritura las hojuelas de avena, añade el aceite de coco, miel maple y harina de almendras; Pulsa varias veces hasta que todos los ingredientes estén incorporados o haya adquirido una consistencia grumosa.

Agrega la costra encima de la fruta asegurándote que cubra bien, mete al horno por 30 minutos ó hasta que la costra este dorada. Sirve.

# TAPITAS DULCES

4 porciones por receta

## Queso de Cabra con Arándanos y Nuez

### Ingredientes:

4 rebanadas de pan rústico ó de baguette (corta a manera de tapas)

250 gr. queso de cabra suave

½ taza arándanos deshidratados, picados

½ taza nuez de castilla, picada

1 cucharada miel de abeja

### Preparación:

Precalienta el horno a 170°C.

Acomoda el pan en una charola para horno y hornea por 10-15 min para que el pan se dore quede crujiente. Si tu horno es eléctrico utiliza la función de Tostar.

Suaviza el queso de cabra poniéndolo 5 min a baño María y mezcla con los arándanos, la nuez y miel.

Unta cada rebanada de pan recién horneada o tostada con el queso de cabra.

## Manzana con Yogurt Griego

### Ingredientes:

4 rebanadas de pan rústico ó de baguette

1 manzana

1 cucharada miel de abeja

1 cucharadita canela

1 taza yogurt griego sin azúcar

¼ taza nuez de castilla, picada

### Preparación:

Precalienta el horno a 170°C.

Acomoda el pan en una charola para horno y hornea por 10-15 min para que el pan se dore y quede crujiente. Si tu horno es eléctrico utiliza la función de Tostar.

En un recipiente pequeño, mezcla el yogurt, miel y canela y revuelve hasta que todo quede bien incorporado.

Unta cada rebanada de pan recién horneada o tostada y añade unas rebanadas de manzana. Baña con un poco de miel y espolvorea un poco de nuez. ¡Listo!

# TAPITAS SALADAS

4 porciones por receta



# Tapitas

## saladas

4 porciones por receta

### Queso de cabra con jitomates cherry

#### Ingredientes:

4 rebanadas de pan rústico ó de baguette  
250 gr. queso de cabra suave  
1 cucharadita ajo en polvo  
2 cucharaditas de cebolla deshidratada en trozos  
manejo pequeño cebollín, picado finamente (como 1 cucharada aprox.)  
manejo pequeño de perejil, picado finamente (como 1 cucharada aprox.)  
12 jitomates cherry  
aceite de oliva  
aceite de aguacate  
sal de mar y pimienta la gusto

#### Preparación:

Se precalienta el horno a 170°C. Toma el pan y acomódalo en una charola para el horno, resérvalo. Toma los jitomates cherry y agrégalos a un refractario de vidrio, añade un poco de aceite de aguacate, sal y pimienta, revuelve un poco y resérvalo. Se mete al horno la charola con el pan y deja que se dore por unos 10-15 minutos. Al mismo tiempo mete al horno el refractario con los jitomates cherry y deja que se cocinen por 10-15 minutos. Mientras se cocinan los jitomates cherrys y en lo que se dora el pan se prepara el queso de cabra con las especias: toma el queso de cabra suave y lo agrégalo a un bowl de vidrio pequeño, mete 10 segundos al microondas para que se suavice más y sea fácil de revolver. Una vez que el queso este más suave añade el ajo en polvo, cebolla deshidratada, cebollín picado, perejil picado, sal, pimienta y revuelve bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados, reserva. Saca el pan del horno, acomoda en un platón y deja enfriar por 5 minutos. Saca los jitomatitos cherry del horno y deja que se enfríen por 5 minutos. Toma una rebanada de pan y unta una cucharada del queso de cabra, encima agrega un par de jitomates cherry (depende el tamaño del pan), repite lo mismo con el resto del pan, ya que estén todas las rebanadas con queso y jitomates salpica unas gotas de aceite de oliva. ¡Listo!

### Aguacate con Pimiento Asado

#### Ingredientes:

4 rebanadas de pan rústico ó de baguette  
1 aguacate  
1 pimiento, cortado en rajas  
manejo de cilantro, picado finamente  
jugo de 1 ½ - 2 limones  
1 cucharadita ajo en polvo  
sal de mar al gusto

#### Preparación:

Se precalienta el horno a 170°C.  
Toma el pan y acomódalo en una charola para el horno, se mete al horno por 10-15 minutos para que se dore y quede crujiente.  
Mientras el pan esta en el horno prepara el pimiento rojo: Toma un sartén y colócalo en la estufa, prende fuego medio y deja que caliente unos minutos. Una vez caliente el sartén agrega una cucharadita de aceite de coco ó de aguacate y añade el pimiento en rajas, déjalo unos 3 minutos ó hasta que este un poco dorado, voltea y deja otros 3 minutos del otro lado hasta que este dorado. Una vez listos reserva.  
Se prepara el aguacate: Toma un bowl y agrega el aguacate, con la ayuda de un tenedor machaca el aguacate un poco, añade el cilantro, jugo de limón, ajo en polvo y sal, revuelve bien hasta que queden todos los ingredientes incorporados y reserva.  
Saca el pan del horno y acomódalo en un platón, deja que se enfríe por 5 minutos.  
Una vez que el pan este frio toma una rebanada y unta cucharada de aguacate, espárcelo bien, añade encima unas rajas de pimiento y regresa al platón, repite lo mismo con el resto del pan.  
¡Listo!

# RISOTTO DE QUINOA CON CHAMPIÑONES

4-5 porciones



# Risotto de Quinoa

## con champiñones

4-5 porciones

### Ingredientes:

#### Risotto

1 taza quinoa seca, remojada en agua por 8 horas  
2 tazas de consomé de pollo ó de verduras hecho en casa (también pueden usar agua)  
½ cebolla, picada finamente  
2 dientes de ajo, picados finamente  
1 cucharada tomillo fresco, picado finamente  
½ cucharada ghee (mantequilla clarificada) ó aceite de coco  
2 cucharadas levadura nutricional  
sal de mar al gusto

#### Champiñones

1 cucharadita ghee (mantequilla clarificada) ó aceite de coco  
½ cucharada tomillo fresco, picado  
1 diente de ajo, picado finamente  
10-12 champiñones, cortados en rebanadas  
sal de mar y pimienta al gusto

### Preparación:

#### Risotto

En una olla a fuego medio calentamos el ghee o aceite de coco por un minuto. Añade la cebolla junto con el tomillo y deja que sancoche por unos 3 minutos ó hasta que la cebolla este transparente, incorpora el ajo y deja que se cueza. Agrega la quinoa, levadura nutricional, sal y consomé, revuelve hasta que todo este incorporado, tapa la olla y sube el fuego Deja que hierva.

Una vez alcanzado el hervor baja la lumbre al mínimo y deja que se cueza por otros 10 minutos ó hasta que el líquido se haya evaporado y la quinoa este suave.

#### Champiñones

Calentamos en una sartén a fuego medio el aceite de coco, salteamos el ajo y el tomillo y finalmente añadimos los champiñones salpimentando. Doramos por ambos lados alrededor de 7 min.

Una vez que la quinoa y los champiñones estén listos servimos: En tazón montamos la quinoa y encima una porción de champiñones.

¡Listo!

# PURÉ DE CAMOTE Y ZANAHORIA

4 porciones



## Ingredientes:

2 camotes medianos  
2 zanahorias grandes  
½ cucharadita canela (pueden agregar más si les encanta)  
½ cucharadita ajo en polvo  
1 cucharada tomillo fresco, picado finamente  
2 cucharadas aceite de coco, derretido ó mantequilla clarificada (ghee)  
sal de mar al gusto

## Preparación:

Cortamos en rodajas las zanahorias y el camote y los ponemos en una olla con agua suficiente (que tape), añadimos un poco de sal y dejamos que hierva a fuego medio por 30 minutos ó hasta que el camote y la zanahoria estén suaves.

Una vez que el camote y la zanahoria estén cocidos, drenamos el agua (la pueden reservar y usar como consomé de verduras)

Posteriormente, en un procesador de alimentos y/o licuadora colocamos las zanahorias y el camote junto con el tomillo picado, canela, ajo en polvo, aceite de coco y sal. Licuamos hasta formar un puré, se prueba y si hace falta se ajustan las especias al gusto.

Se puede servir tibio o bien calentar en una olla pequeña, revolviendo constantemente para que no se pegue.

¡Listo!

Programa de alimentación  
*Cambia de hábitos*  
en tu embarazo y lactancia

Vive estas etapas  
*saludablemente*

---

Incluye:



Manual



Videos



Asesoría



Guía de alimentación

## Una navidad saludable a la mexicana

Claudia S Velasco V.



Health Coach por INN

Desde 2013, Colaboradora cotidiana de la revista Hábitos Magazine.

Apasionada de la lectura, fanática de la escritura y fan indiscutible de la comida saludable;

alquimista de terapias alternativas y pedagoga en vías de desarrollo.

Mi blog:

<http://lalistaverdemx.com/>

Jessica Cherem



Chef - Health Coach por INN

Colaboradora de la revista Hábitos Magazine como Chef.

[eatgreeneatbean.com](http://eatgreeneatbean.com)

[facebook.com/EatGreenEatBean/](https://facebook.com/EatGreenEatBean/)

Mayra M. Luna



Lic. Diseño Gráfico

Ilustradora por pasión, y colaboradora de la revista Hábitos en Diseño gráfico editorial.

Creadora de la marca Judy Pop (artículos artesanales hechos a mano).

Contacto:

<https://www.flickr.com/photos/mayramluna>  
[aryam\\_judy@hotmail.com](mailto:aryam_judy@hotmail.com)

# un propósito de **AÑO NUEVO** cambiar de hábitos

**1**

**Practica ejercicio**  
Sigue el entrenamiento Hiit  
(más info [habitos.mx](http://habitos.mx))

**2**

**Tómate un jugo  
de verduras**  
Diariamente

**3**

**Medita**  
10 minutos diarios

**4**

**Dona  
mensualmente**  
Te sentirás bien y ayudarás  
a muchas personas

**5**

**Practica el lunes  
sin carne**  
Mínimo 1 vez por  
semana

**6**

**Comparte información  
de salud con todos**  
Para mejorar la salud  
en general

**7**

**Come en  
casa**  
Tú tienes el control  
en tu cocina

**8**

**Toma más  
agua**  
La mayor parte de nuestro  
cuerpo es agua. Hidrátate

**9**

**Evita alimentos alta-  
mente procesados**  
En la medida posible

**10**

**Leer lista de  
ingredientes**  
Ahora es un deber

*Feliz navidad*

