



RECETAS DE COMIDA

ORGANO

DESAYUNO





HUEVO A LA MEXICANA

2	claras de huevo
1 cda	aceite de coco para cocinar
½	jitomate
1 taza	queso cottage

1. Calentar un sartén con 1 cucharada de aceite de coco o aguacate, esperar 2-3 minutos para que caliente el aceite.
2. Quitar la yema de 2 huevos y conservar las claras, revolver y agregar un poco de sal rosa o gruesa de mar.
3. Agregar las claras de huevo, el jitomate y el queso de cottage al sartén caliente.
4. Calentar durante 4 minutos, agregar sal y pimienta al gusto.
5. Chile, cilantro o perejil al gusto.

QUESO COTTAGE CON VERDURAS

½ taza	nopales
⅓	aguacate
½	jitomate
1 taza	queso cottage

1. Preparar ½ taza de nopales con cebolla blanca y jugo de limón al gusto.
2. Mezclar en un bowl o recipiente hondo con la ½ taza de queso cottage (previamente picado), agregar el aguacate en cuadritos y el jitomate.
3. Sal y limón al gusto.





AVENA DE REFRIGERADOR

½ taza	avena cruda
1 taza	leche de soya
½ taza	moras
1 cda	miel o canela

1. Una noche antes preparar en un vaso grande de vidrio la siguiente mezcla: ½ taza de avena cruda sin gluten, 1 taza de leche de soya y 1 cucharada de miel o canela.
2. Dejar reposar durante toda la noche para que la avena comience a cocinarse.
3. Por la mañana agregar ½ taza de moras.

QUESO PANELA EN SALSA

45 gramos queso panela bajo
en grasas
salsa verde casera
 $\frac{1}{2}$ jitomate picado
 $\frac{1}{3}$ aguacate

1. Calentar un sartén con 1 cucharada de aceite, agregar 45 gramos de queso panela previamente cortado en cuadritos y dejarlo dorar por unos minutos.
2. Agregar $\frac{1}{2}$ jitomate picado.
3. Colocar mezcla en un plato y agregar el aguacate y la salsa verde al gusto.





SMOOTHIE ANTIOX

1 taza	leche baja en grasas
1 taza	espinacas
10	almendras
¼ taza	amaranto
6	fresas

1. Colocar en la licuadora 1 taza de leche baja en grasas, 1 taza de espinacas lavadas previamente, 10 almendras enteras, 6 fresas rebanadas y ¼ de taza de amaranto crudo.
2. Licuar todo por 2-4 minutos hasta que los ingredientes estén completamente mezclados.
3. Agregar hielo opcional.

OMELETTE MEXICANO

2 claras de huevo
1 taza nopales o ejotes
1 cda aceite para cocinar
½ jitomate

1. Calentar un sartén con 1 cucharada de aceite para cocinar, esperar 2-3 minutos para que caliente el aceite.
2. Quitar la yema de 2 huevos y conservar las claras, revolver y agregar un poco de sal rosa o gruesa de mar.
3. Agregar las claras de huevo, el jitomate picado y la taza de nopales al sartén caliente.
4. Calentar durante 4 minutos, agregar sal y pimienta al gusto.





YOGURT MANZANA Y COCO

1 taza	yogurt bajo en grasas
1	manzana verde
10	almendras
1 cda	coco rallado

1. En un plato grande o bowl para cereal agregar 1 taza de yogurt bajo en grasa, 1 manzana verde picada en cuadritos, 10 almendras enteras y espolvorear 1 cucharada de coco rallado por todo el plato.

COMIDA



ENFRIJOLADAS VEGETARIANAS

2	tortillas de maíz
1 taza	frijoles cocidos negros
½	aguacate con limón y sal al gusto
½	chayote
½	zanahoria
½	pepino

1. Preparar frijol cocido (remojar durante la noche) y cocer en agua purificada durante 4 horas a fuego medio.
2. Colocar 2 tortillas de maíz en un plato individual, rellenarlas del frijol mencionado, agregar ½ aguacate picado en cuadritos.
3. Sal y limón al gusto.
4. Acompañar de ensalada con chayote, zanahoria y pepino.





BOWL DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y BISTEC

150 gramos	carne de res
1 cda	aceite de aguacate
½ taza	taza de arroz integral
¼ cda	cebolla morada
4	champiñones
½	pepino
1 taza	nopales cocidos

1. Preparar mezcla en un bowl o plato grande; 150 gramos de carne de res finamente picada en trozos (cocinado en aceite de aguacate a fuego alto), agregar 1 jitomate picado en cuadritos, ½ taza de arroz integral previamente cocido, champiñones crudos, ½ pepino sin cáscara ni semillas y 1 taza de nopales cocidos.

POLLO O BISTEC A LA MEXICANA

150 gramos	carne de res o pollo desmenuzado
1 cda	aceite de aguacate
¼	cebolla morada
½	pimiento verde
1	jitomate
⅓	aguacate
1	tortilla de nopal
½ cda	coliflor cocida
1 cda	aceite de oliva

1. Calentar un sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite
2. Agregar 150 gramos de carne de res o de pollo desmenuzado, ¼ de cebolla morada y el pimiento verde.
3. Preparar una salsa estilo guacamole con ¼ de cebolla blanca finamente picada, 1 jitomate en cuadritos y ⅓ de aguacate maduro en cuadritos. Revolver todo y agregar limón y sal rosa al gusto.
4. Acompañar con 1 tortilla de nopal y las verduras mencionadas.



SALMÓN TROPICAL

120 gramos	salmón
¼ cda	aceite de coco
¼ taza	piña
¼	cebolla blanca o morada
4	hojas de kale
½	papa mediana (estilo puré)
⅓	aguacate
1 taza	ensalada verde mixta
½	zanahoria rallada

1. Calentar un sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite de coco.
2. Una vez caliente agregar los 120 gramos de salmón de buena calidad, 3 minutos después agregar el ¼ de taza de piña y la cebolla blanca junto con el Kale.
3. Acompañar con ½ papa dulce o camote previamente cocido en agua o al horno, y con ensalada mixta cruda.



ENSALADA DE ATÚN

140 gramos	atún en agua
1 taza	lechuga picada
1	jitomate
1 taza	champiñones
1/3	aguacate
1/4	cebolla
1/2	limón

1. Colocar en un plato grande 140 gramos de atún en agua, 1 taza de lechuga finamente picada y desinfectada, 1 jitomate en cuadritos, 1 taza de champiñones rebanados o enteros, 1/3 de aguacate maduro, 1/4 de cebolla blanca o morada finamente picada y el jugo de 1/2 limón.
2. Sal rosa al gusto.





POLLO A LA ESPINACA CON VERDURAS

140 gramos pollo desmenuzado
1 taza espinacas cocidas
1 cda aceite de coco
1 taza lechuga
1 jitomate
 $\frac{1}{2}$ zanahoria
cilantro al gusto

Aguacate:

$\frac{1}{4}$ cebolla
1 jitomate
 $\frac{1}{3}$ aguacate

1. Agregar 140 gramos de pollo cocinado con 1 cucharada de aceite de coco y desmenuzado sobre un plato grande.
2. Agregar abajo una cama de espinacas cocidas.
3. Servir con ensalada junto con 1 taza de lechuga, 1 jitomate picado, cilantro al gusto y $\frac{1}{2}$ zanahoria rallada.
4. Acompañar con guacamole, preparado con $\frac{1}{4}$ de cebolla picada, 1 jitomate en cuadritos y $\frac{1}{3}$ de aguacate maduro.

VERDURAS SALTEADAS Y SOPA DE LENTEJAS

1½ taza	sopa de lentejas al gusto
½	pimiento naranja
¼ taza	cebolla blanca
1cda	aceite de coco
1	tostada o tortilla de nopal morada
1	aguacate
1/3	ensalada verde mixta
1 taza	zanahoria rallada
½	ensalada
1 taza	espinacas
1	jitomate
½	pepino

1. Cocinar las lentejas a fuego medio por 4 horas.
2. Servir en un plato estilo bowl.
3. Acompañar con verduras salteadas al aceite de coco; calentar el sartén 5 minutos a fuego bajo con 1 cucharada de aceite de coco, agregar ½ pimiento naranja en cortes juliana, cebolla blanca y sal al gusto.
4. Servir junto con 1/3 tercio de aguacate maduro y ensalada verde con jitomate y pepino picado.



CENA



A close-up photograph of three skewers of rolled beef. The beef is pinkish-red and has been rolled around a filling of julienned vegetables, including carrots and zucchini. The skewers are topped with a generous amount of white sesame seeds. They are arranged on a white rectangular plate, which is garnished with fresh green cilantro leaves. The background is a bright yellow wall with a wooden texture.

CARNE DE RES ENROLLADA CON VERDURAS Y PIMIENTOS

70 gramos	carne de res
1 cda	aceite de coco
½	pimiento
½	zanahoria
½	calabacita

1. Cocinar 70 gramos de carne de res con 1 cucharada de aceite de coco.
2. Colocar en un plato y extenderla, agregar las tiras de corte juliana de pimiento, zanahoria y calabacita en la mitad de la carne
3. Comenzar a enrollar la carne con cuidado y con la ayuda de un palillo de madera.

TACOS DE CHAMPIÑONES Y ATÚN

4 tiras de lechuga romana
para utilizar como tortilla
½ taza atún en agua
½ taza champiñones
¼ aguacate
lechuga al gusto
jugo de limón

1. Colocar cuatro tiras de hoja de lechuga romana grande para simular una tortilla de maíz.
2. Rellenar con la mezcla de ½ taza de atún en agua, ½ taza de champiñones crudos en cuadritos, ¼ de aguacate y lechuga opcional.
3. Sazonar con el jugo de un limón.





BOWL ALTO EN PROTEINA

½ taza	taza de arroz integral
60 gramos	queso panela
¼	cebolla blanca
1	jitomate
1 taza	espinacas
½	zanahoria
½	pepino
¼	pimiento amarillo

1. En un plato hondo grande o bowl colocar ½ taza de arroz integral cocido en agua durante 35 minutos, 60 gramos de queso panela en cuadritos, ¼ de cebolla finamente picada, 1 jitomate en rebanadas.
2. Acompañar con una ensalada de espinacas crudas, ½ zanahoria rallada, ½ pepino sin cáscara ni semillas y ¼ de pimiento amarillo en rebanadas finas.

ENSALADA ESTILO CAPRESE

30 gramos queso panela o
mozzarella bajo
en grasas
½ pepino en rebanadas
2 jitomates
albahaca al gusto

1. Crear una torre o en hileras, 30 gramos de queso panela en rebanadas cuadradas, 2 jitomates en rebanadas parecidas al queso panela, albahaca al gusto y ½ pepino en rodajas circulares del tamaño mencionado.





TOSTADAS AL AJILLO

2	tostadas de nopal
30 gramos	carne de res
½ taza	champiñones
¼	cebolla morada
⅓	aguacate
1	jitomate picado.

1. Colocar 2 tostadas de nopal o de espinacas, arriba de cada tostada agregar 30 gramos de carne de res, ½ taza de champiñones crudos y ¼ de cebolla morada.
2. Acompañar con ⅓ de aguacate y 1 jitomate en rebanadas.

AGUACATE Y JITOMATE RELLENO DE SALMÓN

½	aguacate
1	jitomate
½	salmón
½	brócoli
½	pimiento amarillo o rojo

1. Rellenar 1/2 aguacate con 1 jitomate (quitar relleno), 40 gramos de salmón, ½ brócoli y ½ pimiento amarillo o rojo.
2. Sazonar con sal o pimienta.





ENSALADA DE POLLO Y ALMENDRAS

1 taza nopales preparados
5 almendras
45 gramos pollo en tiras o
desmenuzado.

1. Ensalada preparada rápidamente con 1 taza de nopales preparados, cocidos en agua y acompañados de cebolla al gusto, 1 jitomate y cilantro opcional.
2. Acompañar con 5 almendras enteras y 45 gramos de pollo en tiras o pollo desmenuzado.