RECETARIO

¡Recetas deliciosas en 20 minutos!

GRATIS

Healthy tips

transforma tu estilo de vida

Colaboraciones!

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Soy Florencia Torres
Health Coach & Chef

Amante de experiencias nuevas, estudiante de yoga, enloquecida por los perros, orgullosamente mexicana. Mi actividad favorita es cocinar; mezclar sabores, ingredientes y texturas, mi buscador de internet es experto en encontrar nuevos super foods, sus beneficios y como utilizarlos.

Mi super poder es el sazón, mi hobby es cortar, hornear, disfrutar mis logros y mis fracasos, burlarme de mi es mi as bajo la manga, gozar el aquí y el ahora es mi mejor consejo!

Cocinando descubrí que mi súper food favorito es la felicidad!

"Mi abuela tenía una teoría muy interesante; decía que todos nacemos con una caja de fósforos adentro, pero que no podemos encenderlos solos… necesitamos la ayuda del oxígeno y una vela. En este caso el oxígeno, por ejemplo, vendría del aliento de la persona que amamos; la vela podría ser cualquier tipo de comida, música, caricia, palabra o sonido que engendre la explosión que encenderá uno de los fósforos"

- Como agua para chocolate

Espero que disfrutes este recetario tanto como yo lo hice al poner todas las piezas juntas para lograr este documento.

Prueba tus habilidades culinarias y sube fotos a tus redes sociales con:

#siyopuedotutambien

#cambiandomiestilodevida

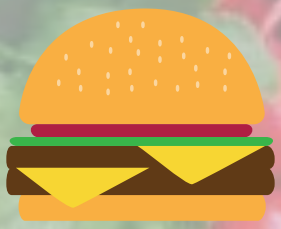
Florencia Torres
Health Coach & Chef
Lifestyle Coach

Healthy Tips

El 1,2,3 para regresar a tu rutina

1. Evita alimentos altamente procesados

Comida rápida, congelados, take-away...



2. Empieza a leer etiquetas de todo lo que compres

Busca el azúcar escondida en los alimentos, colorantes como el amarillo #5, rojo #40, glutamato de sodio, etc.

3. Toma mucha, mucha, más AGUA!

La mayor parte de nuestro cuerpo es agua, por lo que necesitamos por lo menos 2L diarios.

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Recetario

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Básicos

Sazonador

Necesitas:

· 3 cucharaditas ajo en polvo
· 3 cucharaditas echalote deshidratado
· 4 cucharaditas cilantro en polvo
· 2 puños jamaica
· 2 cucharaditas de cebollín deshidratado
· 1 cucharadita de pimienta
· 3 cucharaditas de sal de mar
· 1 chile morita
· 1 chile pasilla

Así lo hago yo:

1. Mezclo el ajo, echalote, cebollín, cilantro y la pimienta.
2. Verifico que la jamaica no traiga piedras, hojas o algo raro.
3. En la nutribullet pongo la jamaica para trozarla en pedazos super pequeños, lo mismo hago con los chiles sin semillas.
4. Mezclo todo, al final si la sal está muy grande también la meto a la nutriblett a trozar un poco.

Beneficios del sazonador hecho en casa: libre de colorantes, conservadores, azúcar y gluten

Salsa de jitomate

Necesitas:

· 6 jitomates
· 1 diente de ajo
· cilantro fresco al gusto
· 1/2 cebolla
· ajo en polvo
· echalote desidratado
·· cilantro en polvo
· · pimienta
· · sal de mar
· · aceite de oliva

Así lo hago yo:

1. Lavo y desinfecto los jitomates .
2. Hiervo 1L de agua y pongo los jitomates por 3 min, hasta que se le despegue un poco la piel. Les quito la piel y las semillas.
3. Pico los jitomates en 4 y los meto en la nutribullet o licuadora + cebolla y ajo.
4. En una olla pongo un poco de aceite de oliva o coco a calentar, pongo la mezcla y sazono con: ajo en polvo, echalote deshidratado, cilantro en polvo, pimienta, sal de mar

Beneficios del jitomate: rico en vitaminas, potasio, fósforo y magnesio

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Antojitos

Ceviche de palmitos

Necesitas:

· 1 lata de palmitos
· 2 limones
· 2 jitomates saladet
· 1 chile verde
· 1/2 aguacate
· cilantro al gusto
· ajo en polvo
· salsa tamari al gusto
· aceite de oliva
· echalote deshidratado
· pimienta

Así lo hago yo:

1. Lavo y desinfecto todas las verduras.
2. Pico los jitomates, palmitos, chile verde, cilantro y aguacate en cuadritos o circulitos de un cm.
3. Mezclo todos los ingredientes + el jugo de limón, cilantro picado, ajo, echalote, aceite de oliva y pimienta al gusto.
3. Acompaño con tostadas horneadas, es una entrada ligera y fresca.

Beneficios del palmito: alto en fibra, potasio y hierro.

Sopa de betabel

Necesitas:

Una cebolla mediana picada.
3 dientes de ajo picados.
5 zanahorias grandes peladas y picadas.
3 bolitas de betabel (remolacha) medianas y picadas.
Un puño de romero fresco picado.
Sal al gusto (es mejor rosada).
6 tazas de agua.
Aceite de oliva

Así lo hace Triana

En una olla mediana coloca las cebollas y remójalas en aceite de oliva. Calienta a fuego lento moviendo de vez en cuando. En cuanto la cebolla esté transparente agrega todos los ingredientes y deja a fuego medio por 30 minutos. Cuando pasen los 30 minutos revisa si las zanahorias están suavecitas, si no, deja pasar cinco minutos y así sucesivamente.

Cuando el caldo con las verduras estén listos mete por partes a la licuadora y ¡listo! regresa la pasta a la olla y calienta 5 minutos más. Si sientes que quedó muy espesa échale chorritos de agua hasta conseguir la consistencia que quieras. ¡Tu sopa está lista! La consistencia debe ser muy cremosita.

El betabel posee muchos minerales incluyendo hierro, contiene azúcar de forma natural y muchísimos antioxidantes. Aprovéchala y consiéntete en tus días con esta sopita. Te ayudará a reponer el hierro perdido y como es dulce te quitará los antojos feroces. Los antioxidantes fortalecerán tu sistema inmune y cuidarán tus células.

@trianalionhc

Tacos de jamaica

Necesitas:

·2 puños de flor de jamaica
·1 cebolla mediana
·cilantro al gusto
·cilantro molido
·salsa Tamari
·pimienta
·ajo en polvo
·echalote deshidratado
·1 limón
·1 cucharadita de miel o 1 sobre de stevia verde
·1 cuchara de aceite de coco

Así lo hago yo:

1. Pongo la jamaica en agua hirviendo por 10 min, escurro y guardo el concentrado para hacer agua o paletas heladas. Pico la flor una vez hidratada.
2. Pico la cebolla en rodajas y la pongo en el sartén con aceite de coco, hasta que cambie de color
3. Agrego la jamaica y aso la flor durante 5 minutos.
4. Sazono con: salsa tamari, pimienta, jugo del limón, cilantro molido, echalote deshidratado, ajo en polvo, miel o stevia; para quitar un poco lo ácido de la flor y del limón.
6. Pica el cilantro y agrega al último! Calienta tortillas y sirve como tacos, puedes agregar aguacate en rebanadas y salsa verde.

Beneficios de la jamaica: diurética, mejora el proceso digestivo normal.

Bowl de atún con jamaica

Necesitas:

· 2 cucharadas de quinoa hervida (fría o caliente como más te guste).
· 1 lata de atún en aceite o agua, puedes sustituir el atún por tofu asado.
· 1 taza de jamaica preparada para tacos.

Así lo hago yo:

1. Le quito el exceso de líquido al atún o al tofu.
2. Con el tofu, lo parto en cuadritos pequeños y los pongo a azar en un sartén con aceite de coco.
3. En un bowl pongo la quinoa, el tofu o el atún y la jamaica. Me gusta agregar un poco de pimienta de cayena para que pique un poco y realce el sabor de la jamaica y decoro con cebollín, que es delicioso!

Beneficios de la quinoa: alto en proteína, minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2) y fósforo

Montadito de quinoa y tofu

Necesitas:

·· Salsa de jitomate hecha en casa
· quinoa hervida
· poro sofrito
· 100gr de Tofu

Así lo hago yo:

1. Corto el tofu como si fuera una especie de tortilla para huevos rancheros, de 1cm de grosor.
2. Corto el poro en rodajas de 1 cm y en un sartén lo sofrío con aceite de coco o de oliva.
3. En una olla (para que no brinque toda la salsa) pongo tantito aceite de oliva o de coco, sofríe el tofu, agrega el poro, la salsa y hasta el final la quinoa. Deja calentar 3 - 5 min y sirve!

Me gusta agregar para decorar y dar más sabor, perejil deshidratado, nueces de la India y pimienta de cayena.

Beneficios del tofu: fuente de energía, rico en proteína, contiene aminoácidos esenciales para nuestro organismo.

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Bebidas

Lechita de almendra

Necesitas:

20 almendras con cascara
1 taza de agua hirviendo
1 taza de agua

Así lo hago yo:

1. Remojo las almendras durante 10 min para poder pelarlas y quitarles la piel
2. meto las almendras peladas y la taza de agua fría a la nutribullet, la muelo durante 3 minutos
3. Con una manta de cielo cuelo la mezcla y guardo el "bagazo" de almendra para hacer power-balls o queso de almendra.

Beneficios de la almendra: aporta fibra, proteínas, minerales y vitaminas

Macha de almendras

Necesitas:

· 1 taza de leche de almendra
· 1/2 cucharada de macha orgánica
· 1 cucharadita de stevia, maple o miel de abeja

Así lo hago yo:

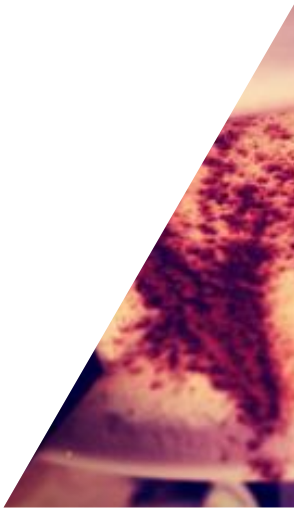
1. Pon a calentar la leche de almendra.
2. Agrega el polvo de macha y mezcla hasta deshacer los grumos. .
3. Endulza tu bebida con tu endulzaste favorito.

Beneficios del macha : energético y contiene muchos antioxidantes

Leche dorada

Necesitas:

·1 vaso de leche de soya o almendra
·1 cucharada de cúrcuma
·1 cucharadita de canela
·1 cucharada de Stevia



Así lo hago yo:

1. Caliento la leche de soya o de almendra y agrego la cúrcuma, no la dejo hervir, solo caliento hasta mezclar (que tenga color amarillo)
2. Sirvo caliente y espolvoreo la canela encima, como capuchino

Beneficios de la curcuma: protectora del hígado y tónico para la vesícula biliar. Tiene efecto antiinflamatorio.

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach

Colaboraciones!

Busca tu super food favorito en:

sanofood.com.mx

sano food

Mente joven y espíritu tranquilo los regalos de saber tejer!

magia en madeja®

Es muy común que cuando alguien escucha que una persona teje, inmediatamente a la cabeza le viene la imagen de una abuelita y dos agujas o un gancho, tejiendo chambritas para sus nietos, carpetitas para sus sillones o bufandas para los regalos de Navidad. Aunque esto está cambiando y muchas jóvenes hoy en día están aprendiendo (gracias a la técnica del amigurumi, muñequitos tejidos) esta actividad ya no es algo común. ¿Pero por qué aquellas mujeres que sí saben tejer son casi siempre adictas a ello?

Aunque no lo sepan, lo sienten: por todos los beneficios que trae tejer. Porque no sólo es un hobby, es una manera de echar a volar la creatividad.

Tejer causa adicción por todas aquellas reacciones que esta actividad genera en el cerebro y, a diferencia de muchas otras, esta adicción es totalmente benéfica para quien la tiene (lo peor que puede pasar es que todo, absolutamente todo en su casa sea algo tejido).

- Meditación y mindfullness. Tejer implica hacer movimientos repetitivos, rítmicos.

Estos movimientos repetitivos producen una respuesta de relajación en el cuerpo, de forma muy similar a la respuesta que genera el yoga. De ahí que se diga que tejer es el "nuevo yoga".

- Ayuda a disminuir el estrés porque al relajarte eliminas el cortisol y la adrenalina que pudieras tener en el cuerpo, lo cual es altamente beneficioso. Es una "actividad zen"
- Mejora el ánimo y da alegría porque en consecuencia a lo anterior se aumentan los neurotransmisores de la felicidad, como la serotonina.
- Al tejer se desarrolla e incrementa la capacidad de concentración por lo que aunado a lo anterior es una especie de sesión de gimnasia cerebral.

Por lo anterior, tejer es un proceso neurológico complejo que involucra creatividad, trabajo manual y concentración mental. Este uso simultáneo del área motora, sensorial, visual y creativa hace que establezcamos nuevas conexiones neurológicas por lo que se incrementa la plasticidad cerebral, previniendo o deteniendo enfermedades como el Alzheimer o la demencia. Por último, tejer nos ayuda a pertenecer a una tribu, a un grupo con intereses comunes por lo que generamos vínculos sociales que ayudan a evitar la depresión y nos da un sentido de propósito. Muchas terapias psicológicas utilizan el tejido para ayudar a salir adelante a personas que pasan por situaciones difíciles. Si tejes, saber esto te motivará a seguir haciéndolo y conocer el por qué te gusta tanto. Si no, puedes considerar aprenderlo para mejorar tu salud física, mental y espiritual.

Te gustaría que fuera tu

HEALTH COACH?

transforma tu estilo de vida

Cumplir tus metas y hacer pequeñas modificaciones en tu vida, harán que tu estilo de vida cambie por completo.

Atrévete a llegar a la mejor versión de ti!

Quieres más información sobre el programa ingresa a mi página de internet: florenciatorres.com

¡Si te gusta comparte!

Florencia Torres
Health Coach & Chef
Lifestyle Coach

FLORENCIA TORRES
Lifestyle Coach