



Septiembre 2018

RECETARIO

¡Recetas deliciosas!

GRATIS

Healthy tips

transforma tu estilo de vida

¡Colaboraciones!

SOY FLORENCIA TORRES HEALTH COACH Y CHEF

Creadora de Atelier de Tacos en Paris, chef mexicana, egresada del Cordon Bleu de pastelería, Lifestyle Coach dedicada a compartir felicidad y diferentes maneras de crear sabores, colores y texturas en la cocina. Transformar los platillos tradicionales por unos más healthy es mi nueva manera de vivir, es todo un estilo de vida que quiero compartir contigo!

HISTORIA DE MI CARRERA

He sido una mujer que está en constante cambio, muy curiosa y esto me ha llevado a encontrar un camino lleno de oportunidades, conocer nuevas culturas, formas de pensar, de ver la vida y sobre todo la alimentación tanto del alma como del cuerpo. Ser Health Coach me abrió las puertas a mi verdadera pasión: la cocina, combinar sabores, transformar ingredientes y crear nuevas recetas, esto me ha dado el verdadero sentido de vivir.

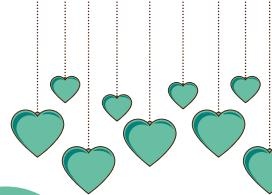
Quiero compartir contigo recetas fáciles de seguir y sencillas de lograr, para que hagas de tu cocina tu lugar preferido.

Este mes patrio te comarto el ¡TACO TIME!, espero que lo disfrutes tanto como yo lo hice mientras cocinaba para lograr este recetario.

¡Que disfrutes! o como dicen por acá
"BONNE DÉGUSTATION"

CONTÁCTAME

Healthy Tips

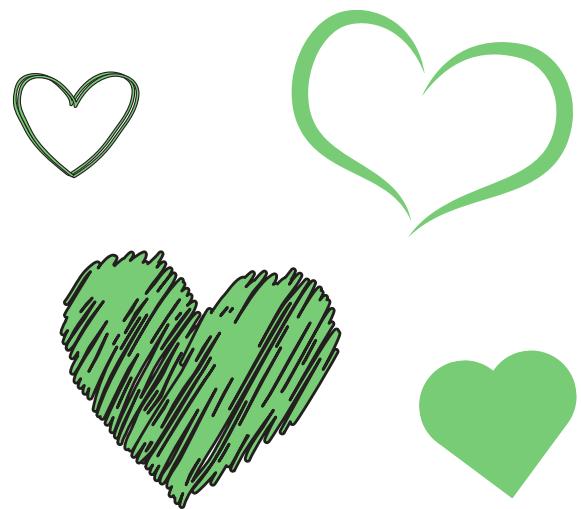


¡3 formas de amar a tu cuerpo!

1. No te compares con otras personas, no sabes lo que han pasado para estar en ese lugar. Reconstruye tu camino sin comparaciones! Elige un role model, que te motive a seguir adelante en tu propio sendero.



3. Honra y celebra tu cuerpo, hacer cambios desde el amor es lo que te va a llevar a sentirte y verte bien. Los cuadritos, estar flaco, sin lonjitas solo serán las consecuencias de tu celebración.



2. El cuerpo perfecto es el que tienes hoy. Es el que te da la oportunidad de desplazarte, de abrazar a los que quieras, de divertirte y gozar lo que tienes hoy. Enfócate en lo que tienes y disfruta, ¡no te desgastes en lo que NO TIENES!

live
laugh
love

Recetario

Septiembre 2018

GRATIS

¡TACO TIME!



Tacos de cochinita



Necesitas:

1 K de carne de cerdo magra
100 gr achiote
2 naranjas (jugo)
1 limón (jugo)
80 ml de vinagre blanco
1/3 de cucharadita de pimienta
1/2 de cucharadita de sal
1/3 de cucharadita de comino en polvo
1/3 de cucharadita de ajo en polvo
3 hojas de laurel

Así lo hago yo:

1. Mezcla en un bowl grande: achiote, jugo de limón y naranja, vinagre blanco, pimienta, sal, comino en polvo, ajo y laurel.
 2. Deja marinar la carne de cerdo en el adobo durante 24hr.
 3. Cocina a fuego lento la carne macerada durante 4 hrs.
 4. Prepara la cebolla: 1 cebolla morada + 1/2 taza de vinagre + 1 limón + 2 clavos enteros + oregano + sal + chile habanero.
- Calienta las tortillas y empieza a disfrutar de la Cochinita!

Tacos de tinga

Necesitas:

1 pechuga de pollo cocida
2 cebollas
4 jitomates
1 cabeza de ajo
5. cilantro picado
hojas de laurel
orégano deshidratado
sal y pimienta al gusto



Así lo hago yo:

1. Hierva la pechuga de pollo, con 1/2 cebolla y sal al gusto, una vez cocido deshebra el pollo.
2. Corta 1 cebolla en rebanadas, fríelas con un poco de aceite y agrega el pollo deshebrado.
3. Muele los jitomates, el ajo y el resto de la cebolla. Cuela la mezcla y ponla a hervir, sazona con sal, pimienta, el laurel y el oregano.
4. Agrega la salsa al pollo y deja cocinar 5 min. que se incorporen los sabores.
5. Agrega el cilantro y sirve.

Tacos de pimientos

Ingredientes:

3 pimientos
1/2 cebolla morada
aceite de oliva
sal y pimienta al gusto



Así lo hago yo:

1. Corta los pimientos, quitando las semillas y el rabo.
2. Corta en rebanadas la cebolla.
3. En un refractario pon los pimientos, la cebolla, báñalos en aceite de oliva, sal y pimienta. Mete al horno los pimientos y la cebolla a 180 grados por 25 min.
4. Prepara el tortillero y la salsa para armar tus tacos de pimiento.

Puedes acompañar con aguacate y
limón
¡Que delicia!

Tacos de calabacitas



Necesitas:

1 cebolla
1 diente de ajo
2 calabazas
4 jitomates
1 lata pequeña de elote
epazote deshidratado

Así lo hago yo:

1. Corta las calabazas en pequeños pedazos, igual que la cebolla.
2. Sofríe con un poco de aceite el ajo y la cebolla, una vez que cambie de color apaga el fuego.
3. Muele el jitomate y sazona con sal/ pimienta.
4. Agrega las calabazas al sartén y el maíz.
5. Agrega el jitomate molido y colado a las calabazas y deja hervir.
6. Sazona con epazote.

¡Disfruta los tacos de calabacita a la mexicana!

Tacos al pastor



Necesitas:

2 kilos de hombro de puerco en filetes delgados
1/2 barra de achiote
2 cucharadas de chile guajillo en polvo
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharada de orégano en polvo
1 cucharada de comino en polvo
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta
3/4 de taza de vinagre blanco
1 taza de jugo de naranja
1 piña
1 cebolla finamente picada

Así lo hago yo:

1. Mezcla en un bowl grande: achiote, chile guajillo, ajo, orégano, comino, sal, pimienta vinagre blanco y naranja..
 2. Deja marinar la carne de cerdo en el adobo durante 24hr o más.
 3. Arma el trompo empezando con la piña y enseguida apila los filetes de cerdo.
 4. Hornea a 180 grados la carne por 1 hr y termina de cocinar en un sartén para que queden lo más dorados posible.
- Calienta las tortillas y empieza a disfrutar con cilantro, cebolla y piña.

¡Colaboraciones!





YOGA

en casa

CUERPO • MENTE • ESPÍRITU

VINYASA / A DOMICILIO

PRIVADAS / GRUPOS

WHATSAPP / +521 55 3236 8844

ANDREA RODRIGUEZ

PLAYA DEL CARMEN



PARIS

¡¡CÓMPRALAS YA!!



1 Kilo - 8€ · 1/2 Kilo - 5€
tel: 06 75 45 00 84
www.la-esquinita.com

MARTES DE 11:00 A 12:00

PROGRAMA

NUEVA MUJER



WWW.PLANETA2013.TV

- Mundo Holistiko -

Un programa de entrevistas de temas culturales, salud, creatividad, ser holístico, naturaleza, desarrollo y mucho más!

Sígueme: @MaliAlly

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.

Juntos podemos descubrir mi super food favorito: la felicidad!

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