



STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

STRONG
NATION®



STRONG TOGETHER CHALLENGE

Este es un calendario sugerido organizado para cumplir con los requisitos de rutinas de entrenamiento semanal para este desafío.
Puedes organizar tu versión para adaptarla a tu horario de clases.

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS Y CONSEJOS PARA UNA EXPERIENCIA INTENSA

DÍAS A LA SEMANA	TIPO DE ACTIVIDAD
3	Clases de STRONG Nation® (30 min, 45 min o 60 min)
3	7 minutos para ser más fuerte, rutinas en YouTube
1	Estiramiento y movilidad de todo el cuerpo

NOTA

Si no hay clases disponibles en tu área o no hay tres clases semanales de STRONG Nation® en tu gimnasio, puedes complementarlas con los entrenamientos digitales vinculados al calendario de nuestra página de STRONG Nation® en YouTube.
Recuerda consultar a tu médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios.



CALENDARIO DEL STRONGER TOGETHER CHALLENGE

RESISTENCIA FÍSICA Y SALUD CARDIOVASCULAR

SEMANA 1

DÍA 1

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 1

DÍA 2

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, HIIT 1

DÍA 3

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 2

DÍA 4

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, AGILIDAD

DÍA 5

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 3

DÍA 6

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, HIIT 2

DÍA 7

20 MINUTOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD DE TODO EL CUERPO

○

CIRCU

MOBILITY™

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

FORTALECIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO

SEMANA 2

DÍA 8

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 4

DÍA 9

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

DÍA 10

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 5

DÍA 11

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, PARTE INFERIOR

DÍA 12

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 6

DÍA 13

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, PARTE INFERIOR

DÍA 14

20 MINUTOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD DE TODO EL CUERPO

○

CIRCU

MOBILITY™

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

FUNCIÓN COGNITIVA / ELEMENTOS DE COMBATE

SEMANA 3

DÍA 15

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 1

DÍA 16

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, PUÑOS

DÍA 17

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 2

DÍA 18

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, PATADAS

DÍA 19

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 3

DÍA 20

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, KATAS

DÍA 21

20 MINUTOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD DE TODO EL CUERPO

○

CIRCU

MOBILITY™

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

MOVILIDAD: EQUILIBRIO / ESTABILIDAD / TRONCO

SEMANA 4

DÍA 22

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 4

DÍA 23

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, ABDOMINALES Y TRONCO

DÍA 24

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 5

DÍA 25

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, MOVILIDAD

DÍA 26

STRONG NATION®

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

○

STRONG NATION® 6

DÍA 27

7 MINUTOS PARA SER MÁS FUERTE, ABDOMINALES Y TRONCO

DÍA 28

20 MINUTOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD DE TODO EL CUERPO

○

CIRCU

MOBILITY™

ENCUENTRA UNA CLASE AQUÍ

Recuerda consultar a tu médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios.

STRONG
NATION®



CONSEJOS ESPECIALES DE AI LEE SYARIEF

LOS 5 PILARES PARA LA SALUD Y EL ESTADO FÍSICO



Beber al menos **6 a 8 vasos de agua al día** es crucial para mantenerse hidratado, especialmente durante las rutinas de entrenamiento. La hidratación adecuada mejora el rendimiento, mantiene los niveles de energía y previene la fatiga. También regula la temperatura corporal, mantiene las articulaciones lubricadas, ayuda a la recuperación muscular y favorece la desintoxicación, lo cual reduce el riesgo de lesiones y mejora la flexibilidad. Ya que durante el ejercicio se pierden líquidos a través del sudor, reponerlos es vital para la salud general, una mejor digestión y una recuperación más rápida.

COMIENZO DE LA MAÑANA

Bebe un vaso de agua apenas te levantas para empezar el día hidratado.

UTILIZA UNA BOTELLA DE AGUA

Lleva una botella de agua contigo y establece el objetivo de terminarla antes de una hora concreta (por ejemplo, antes del mediodía y de nuevo antes de la cena).

ASOCIACIÓN DE HÁBITOS

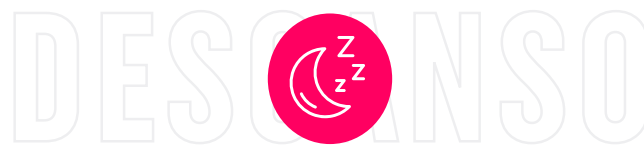
Combina el consumo de agua con una actividad habitual, como beber agua durante los descansos del trabajo o mientras revisas emails.

SEÑALES VISUALES

Mantén a la vista un vaso o una botella de agua, por ejemplo en tu escritorio o en el mesón de la cocina, para recordar que debes beber con regularidad.

RECOMPÉNSATE

Después de beber una botella entera o alcanzar tu objetivo de 8 vasos, recompénsate con algo pequeño para mantener la motivación.



Se cree cada vez más que el descanso es vital para la salud general. Los estudios científicos demuestran que aproximadamente **8 horas de sueño cada noche** favorecen la función cerebral, la memoria y el rendimiento cognitivo. Durante el descanso, el cuerpo repara los músculos, fortalece el sistema inmunológico y regula las hormonas. Todo esto es esencial para la recuperación y el bienestar. Por el contrario, la falta de sueño puede provocar un aumento de las hormonas del estrés, una toma de decisiones deficiente y efectos negativos en el metabolismo y la salud del corazón. Las investigaciones confirman que un sueño constante y de calidad es crucial para el bienestar mental y físico, lo que lo convierte en el “nuevo factor clave” de la optimización de la salud.

ESTABLECE UNA HORA FIJA PARA ACOSTARTE

Acuéstate a la misma hora todas las noches para regular el reloj interno de tu cuerpo y mejorar la calidad del sueño (ritmo circadiano).

LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS

Evita las pantallas (teléfonos, televisores, etc.) al menos 30 a 60 minutos antes de acostarte para reducir la exposición a la luz azul, lo cual puede alterar la producción de melatonina.

CREA UNA RUTINA RELAJANTE

Realiza actividades tranquilizadoras, como leer, meditar o estirar, para indicarle al cuerpo que es hora de relajarse.

AMBIENTE OSCURO Y FRESCO

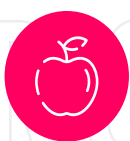
Haz que tu dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco para crear un entorno ideal para el sueño profundo y reparador.



CONSEJOS ESPECIALES DE AI LEE SYARIEF

LOS 5 PILARES PARA LA SALUD Y EL ESTADO FÍSICO

NUTRICIÓN



La **macronutrición (enfocada en proteínas, carbohidratos y grasas)** es clave para las rutinas de entrenamiento de STRONG Nation® porque alimenta tu cuerpo y te ayuda a rendir al máximo. Las proteínas contribuyen a la reparación y el crecimiento muscular después de sesiones intensas, los carbohidratos aportan la energía necesaria para incrementar tu potencia en el entrenamiento, y las grasas saludables ayudan a mantener la energía durante más tiempo y contribuyen a la salud en general. **Recuerda que una mala alimentación no se compensa con ejercicio; la nutrición es vital para una salud óptima.** Una dieta balanceada es crucial no solo para el rendimiento, sino también para la recuperación, la energía y el estado físico a largo plazo.

EQUILIBRA TUS MACRONUTRIENTES

Asegúrate de tener un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas saludables en tus comidas para proporcionar energía, favorecer el crecimiento muscular y mantener la salud general.

ELIJE ALIMENTOS INTEGRALES

Prioriza los alimentos ricos en nutrientes, como las verduras, las frutas, las proteínas magras, los cereales integrales y las grasas saludables, para mejorar la nutrición y la salud a largo plazo.

CONTROLA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Come porciones adecuadas para evitar comer en exceso, lo que te ayudará a controlar tu peso y mantener los niveles de energía durante todo el día.

LIMITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Reduce la ingesta de alimentos altamente procesados, azúcares añadidos y grasas no saludables, ya que pueden provocar aumento de peso y afectar negativamente la salud general.

MANEJO DEL ESTRÉS



El manejo del estrés es esencial para el STRONG Nation® Challenge de 4 semanas, ya que el estrés afecta directamente el rendimiento físico, la recuperación y la motivación. Cuando sientes estrés, tu cuerpo libera cortisol, que puede provocar fatiga, un descanso deficiente y deterioro muscular, lo que dificulta alcanzar los objetivos de fitness. Incorporar la atención plena, ejercicios de respiración o técnicas de relajación te ayudará a controlar el estrés y a mantener la energía, la concentración y la resistencia durante tus entrenamientos. Como pilar fundamental de la salud, el manejo del estrés garantiza que el cuerpo y la mente se mantengan sincronizados para lograr un rendimiento y una recuperación óptimos durante todo el desafío.

PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA O LA MEDITACIÓN

Dedica de 5 a 10 minutos diarios a practicar la respiración profunda o la meditación, lo que te ayudará a mantener la calma, la concentración y la preparación mental para tus entrenamientos.

INVOLÚCRATE EN LA RECUPERACIÓN ACTIVA

Incorpora actividades como estiramientos, yoga o caminatas en los días de descanso para reducir la tensión, mejorar la circulación y controlar el estrés sin sobrecargar tu cuerpo.

PROGRAMA UN TIEMPO DE RELAJACIÓN

Agrega descansos cortos a tu día para estirar, caminar o hacer algo placentero y ayudar a reducir el estrés y recargar energías.

MANTENTE ORGANIZADO

Crea un plan de entrenamiento y de alimentación claro para el desafío. Esto te ayudará a reducir la incertidumbre y hará que sea más fácil mantenerte enfocado sin sentirte abrumado.



CONSEJOS ESPECIALES DE AI LEE SYARIEF

LOS 5 PILARES PARA LA SALUD Y EL ESTADO FÍSICO



Para crear hábitos duraderos después de completar el **STRONG Nation® Challenge de 4 semanas**, empieza con pequeños pasos y cambios manejables. Por ejemplo, puedes hacer rutinas diarias cortas. Mantén tu compromiso mediante un seguimiento visual de tu progreso para sentirte responsable. Puedes usar un monitor de hábitos o un calendario, por ejemplo. Crea sistemas que faciliten el éxito, como preparar la ropa de entrenamiento con antelación o establecer recordatorios para que hacer ejercicio se convierta en algo automático. Para sentir más motivación, comparte tu progreso con un amigo o con la comunidad de fitness. Por último, adopta hábitos basados en la identidad: imagínate a ti mismo como alguien que da prioridad a la actividad física. Cada acción que realizas refuerza esa identidad y hace que tus hábitos sean más duraderos. No olvides recompensarte por los logros obtenidos, ya que el refuerzo positivo te mantiene motivado para ser constante.

EMPIEZA PASO A PASO

Comienza con rutinas de entrenamiento cortas y manejables (10 a 15 minutos) para que te resulte fácil mantener la constancia sin sentirte abrumado.

FIJA UNA HORA ESPECÍFICA

Elije un momento fijo cada día (por ejemplo, por las mañanas o después del trabajo) para que los entrenamientos formen parte de tu rutina diaria.

PREPÁRATE CON ANTELACIÓN

Prepara tu ropa o equipo de entrenamiento la noche anterior, así reducirás la fricción y será más fácil comenzar.

RECOMPENSA TU PROGRESO

Celebra las pequeñas victorias, como completar una semana de entrenamiento, para reforzar el hábito y mantener la motivación.



MONITOR DE BIOMARCADORES DE ESTADO FÍSICO

	FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO	FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)	VO2 MÁX VO2 Máx = 15 x (FC máx / FC en reposo)
Ejemplo (40 años)	67	180	40,29850746
SEMANA 1 / DÍA 1			
SEMANA 2 / DÍA 1			
SEMANA 3 / DÍA 1			
SEMANA 4 / DÍA 1			
SEMANA 4 / DÍA 7			

CÓMO HACER EL SEGUIMIENTO

Si no tienes un dispositivo que lleves puesto con monitor de frecuencia cardíaca, puedes realizar un seguimiento manual a tus biomarcadores de estado físico. Aquí te explicamos cómo:

RITMO CARDÍACO EN REPOSO

Para medir tu frecuencia cardíaca en reposo, siéntate y relájate durante 5 minutos y, a continuación, tómate el pulso. Coloca el índice y el tercer dedo sobre el cuello, al lado de la tráquea. Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de tu muñeca. Cuando sientas el pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por cuatro para calcular tus pulsaciones por minuto.

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)

Un método común para calcular tu frecuencia cardíaca máxima (FCM) es restar tu edad a 220. Por ejemplo, si tienes 40 años, tu FCM sería de 180 pulsaciones por minuto (ppm).

VO2 MÁX

Con la frecuencia cardíaca en reposo y máxima que ya determinaste, puedes introducir esos valores en la fórmula y calcular tu VO2 máximo: $VO2 \text{ Máx} = 15 \times (FC \text{ máx} / FC \text{ en reposo})$. Digamos que tu frecuencia cardíaca en reposo es de 80 lpm y tu frecuencia cardíaca máxima es de 195 lpm. Introduce los valores: $VO2 \text{ Máx} = 15 \times (195/80)$. A medida que comiences tu viaje de fitness y realices un seguimiento de tu VO2 Máx semanal, notarás cómo empiezas a mejorar.



TABLAS DE VO2 MÁX

Las tablas de VO2 Máx proporcionan una referencia general para los niveles de condición física, pero es importante comprender que estos valores pueden variar significativamente de persona a persona y dependen de factores como el estilo de vida, la genética y el historial de entrenamiento. ¡Si tu VO2 Máx actual no coincide con el de la tabla, no te desanimes! La participación constante en las clases de STRONG Nation® y la incorporación del ejercicio regular a tu rutina te ayudarán a mejorar con el tiempo.

La información proporcionada es solo para fines informativos y debes consultar a tu médico para obtener asesoramiento médico personalizado. Recuerda consultar a tu médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios.

TABLA DE VO2 MÁX PARA MUJERES

EDAD	MALA	REGULAR	PROMEDIO	BUENA	EXCELENTE
≤ 29	≤ 23,9	24-30,9	31-38,9	39-48,9	49
30-39	≤ 19,9	20-27,9	28-36,9	37-44,9	45
40-49	≤ 16,9	17-24,9	25-34,9	35-41,9	42
50-59	≤ 14,9	15-21,9	22-33,9	34-39,9	40
60-69	≤ 12,9	13-20,9	21-32,9	33-36,9	37

TABLA DE VO2 MÁX PARA HOMBRES

EDAD	MALA	REGULAR	PROMEDIO	BUENA	EXCELENTE
≤ 29	≤ 24,9	25-33,9	34-43,9	44-52,9	53
30-39	≤ 22,9	23-30,9	31-41,9	42-49,9	50
40-49	≤ 19,9	20-26,9	27-38,9	39-44,9	45
50-59	≤ 17,9	18-24,9	25-37,9	36-42,9	43
60-69	≤ 15,9	16-22,9	23-35,9	36-40,9	41

Ten en cuenta que estas puntuaciones de VO2 Máx son para personas que no son deportistas.

* Tomado de <https://inscyd.com/article/vo2max-charts-by-age-gender-sport/>



SYNCRONIZA TU NUTRICIÓN

Guía de Nutrición
Recetas y Consejos
de la Nutricionista

Monica Auslander Moreno, MS, RDN

ESSENCE
NUTRITION

STRONG
NATION™



GUÍA DE, NUTRICIÓN

Tenga en cuenta que cada CUERPO es diferente. Todos tenemos necesidades nutricionales únicas. Este plan es adecuado para la mayoría, pero usted puede requerir más o menos basado en su edad, peso, metabolismo, salud, condiciones médicas, medicamentos, nivel de actividad, fertilidad, etc. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o de nutrición. La información presentada en esta guía no pretende en modo alguno sustituir la asesoría médica y/o nutricional.

Mónica Auslander Moreno, MS, RDN es la fundadora de Essence Nutrition, un grupo de dietistas en Miami. Su práctica sirve a clientes privados, clientes corporativos y diseña programas de nutrición para varios restaurantes, establecimientos y escuelas. Antes de abrir su práctica, Mónica completó su educación de pregrado en la Universidad de Florida y obtuvo su Maestría en Dietética y Nutrición en la Universidad Internacional de Florida. Mónica ha hablado en conferencias nacionales sobre nutrición y bienestar, ha aparecido en varias publicaciones impresas y en los medios de comunicación, y es miembro de la Academia de Nutrición y Dietética, del Grupo de Práctica de Dietistas en trastornos Alimenticios y del Grupo de Práctica de Dietética para el Control de Peso.

CONTENIDO DE LA GUÍA DE NUTRICIÓN

Introducción	2
Consejos útiles	3
Reglas básicas	4-5
Recetas para desayunos	6-12
Recetas para el almuerzo	13-19
Recetas para la cena	20-27
Recetas de refrigerios	28-33

¿HAMBRE DE COMBUSTIBLE?

EMPECEMOS A COCINAR

El libro 'SYNC Your Nutrition' presenta las recetas y recomendaciones curadas de la dietista registrada Mónica Auslander Moreno para apoyar mejor las exigencias físicas del programa STRONG by Zumba®. Está diseñado para usarse junto con las clases de STRONG by Zumba® para satisfacer sus necesidades de nutrientes y lograr sus objetivos. Esta guía también puede servir como un recurso educativo para usted y para sus estudiantes que deseen racionalizar su ingesta a fin de acomodar de la mejor manera posible su proceso de fitness.

La nutrición es complementaria al fitness - los atletas de élite mundial saben que su rendimiento depende en gran medida de los alimentos como combustible. STRONG by Zumba® requiere unas intensas demandas musculares en forma de ejercicios de soporte de peso fusionados con ejercicios cardiovasculares calculados. Esto impone exigencias de nutrientes en el cuerpo que, si no se satisfacen, darán lugar a la pérdida de masa muscular. Para asegurar adecuadamente el crecimiento de la masa muscular y reponer las reservas de energía, la ingesta constante de proteínas, carbohidratos, grasas, fibras y líquidos es ideal. Estas recetas ayudarán a asegurar que las necesidades de nutrientes sean satisfechas para nutrirlo mientras impulsa sus entrenamientos de STRONG by Zumba®.

También podrá personalizar recetas a su preferencia o para sus necesidades médicas o del paladar. Incluso puede mezclar y combinar diferentes platos en diferentes días. Permita que este folleto le sirva de guía. De ninguna manera se pretende que sea inamovible - se le anima a ser flexible y satisfacer su hambre, su plenitud, su cultura, sus necesidades sociales y su presupuesto cuando come. Familiarícese con los conceptos de la Alimentación intuitiva y la Alimentación consciente y utilice estas prácticas mientras sigue este plan.

Esta guía sirve para desarrollar hábitos y actitudes a largo plazo con respecto a los alimentos, y no a corto plazo. Cada experiencia de comer es otra oportunidad para conocer mejor su cuerpo. Cada comida es una oportunidad para aprender, reflexionar, evaluar y crecer. Este es un proceso a largo plazo y de compromiso. Esta guía es simplemente el marco que busca desarrollar la relación que usted tiene con los alimentos a través del tiempo. Está concebida para iniciar el camino hacia el autocuidado saludable, para encontrar la alegría en los alimentos saludables, para desterrar las dietas aburridas y para trabajar con sus necesidades personales para ponerlo en el camino hacia una mejor mente y cuerpo con el fin de apoyar su vida de la mejor manera posible con STRONG by Zumba®.

Notará que este plan enfatiza una variedad de alimentos cocinados y consumidos en una variedad de formas. Cada alimento tiene un perfil nutricional único que proporciona beneficios únicos.

Así es como usted comerá sus vitaminas en lugar de tomarlas. Idealmente, en el transcurso de una semana, usted comería una variedad de grupos de alimentos, que van desde frutas, verduras, almidones, granos, nueces, semillas, proteínas, aceites, especias y productos lácteos. Así es como aprovecha el poder de la comida para potenciarse. Mientras que los alimentos procesados pueden ser una delicia, aquí nuestro objetivo es dar energía al cuerpo con el combustible definitivo: ingredientes que crecieron o caminaron en la Tierra.

Sus necesidades únicas de nutrientes sólo se pueden satisfacer trabajando con un dietista registrado. La información proporcionada aquí es sólo para fines informativos, y no pretende ser un sustituto del asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional médico calificado. Cualquier pregunta que usted pueda tener sobre el diagnóstico o tratamiento de una condición médica debe ser dirigida a su médico u otro proveedor de atención médica calificado.

Sabemos que la cocina puede ser un lugar desalentador si no se está familiarizado con ella. Be STRONG - cocine como si nadie lo estuviera viendo, ¡y como si nadie lo estuviera juzgando! En última instancia, cocinar le ahorrará tiempo y dinero, y reducirá el desperdicio de alimentos. Si tiene familia, comparta este folleto con ellos y publíquelo en un lugar visible para que se sientan involucrados e incluidos, ¡y que se unan a la diversión!

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

PLANEE PARA PREPARAR

Prepare sus comidas con anticipación para que los tiempos de cocción sean más cortos y, en general, para que la experiencia en la cocina sea más fácil. Primero, prepare todas sus salsas y condimentos para la semana.

Usted puede arreglar ensaladas, pero no las aderece hasta que esté listo para comerlas - las ensaladas empapadas no son bien recibidas.

LEA SUS RECETAS

¡Lea las recetas en su totalidad, cada palabra tiene su propósito! Planifique de antemano lo que necesita poner en el horno y en la estufa primero y pronostique cuándo tendrá que empezar a precalentar o preparar para asegurarse de que todo esté listo al mismo tiempo. Por ejemplo: Si su horno está ocupado con salmón, considere saltear los vegetales en la estufa mientras se cocinan. Las proteínas pueden tardar un tiempo en descongelarse y cocinarse.

¡HAGA TRAMPA!

Si es demasiado perezoso para cocinar pollo, compre un asador.

¿No le apetece hacer chisporrotear un salmón?

Ponga a hervir un par de huevos para obtener las proteínas del día. Corte un trozo de burrata o mozzarella para una ensalada. Invierta en atún enlatado, salmón enlatado, pollo enlatado y sardinas para combinar fácilmente con mostaza o mayonesa de aguacate para una opción fácil de “ensalada”. Compre frijoles enlatados y puré de batatas enlatado. Opte por frutas y verduras congeladas - son nutricionalmente iguales, más baratas y pueden durar mucho tiempo (¡y pueden ser fácilmente introducidas en el microondas!). Incluso puede comprar batatas, calabazas, quinoa y avena congeladas previamente cortadas en cubitos. Tenga a mano una línea de salsas saludables si no tiene ganas de hacer las suyas, como mostaza, miso, chucrut, kimchi, tamari y salsa de tomate sin azúcar añadido.

CREE UN PLATO STRONG

En general, trate de llenar la mitad de su plato con vegetales (cocidos y/o crudos), mientras reserva un cuarto del plato para proteínas y un cuarto del plato para un almidón o grano complejos. Las salsas son bienvenidas en cualquier cuadrante.

HIDRÁTESE

Necesitará mucho líquido con los ejercicios de STRONG by Zumba®. Trate de beber la mitad de su peso en onzas de líquidos cada día. ¡Esto significa agua, agua, agua, agua! Reduzca o elimine los refrescos, jugos, tónicas y cualquier cosa endulzada con edulcorantes artificiales.



REGLAS BÁSICAS

Trata de espaciar tus comidas según tus horarios, pero intenta no pasar más de cuatro horas sin comer. Esto ayudará a mantener un nivel estable de azúcar en sangre y el correcto funcionamiento de tu metabolismo. Si prefieres ayunar antes de tu entrenamiento matinal, asegúrate de comer un desayuno nutritivo dentro de los 30 minutos posteriores a tu clase de STRONG Nation™. No hay horarios desaconsejados para entrenar o para comer las comidas aprobadas del Desafío, pero siempre asegúrate de comer cuando tienes hambre y de dejar de hacerlo cuando estás lleno.

Come en casa y prepara tú mismo tus comidas y bocadillos siempre que puedas. Los restaurantes privilegian los sabores antes que la salud.

LÍQUIDOS

NINGÚN JUGO PROCESADO. NINGÚN REFRESCO. (Y no, no puedes hacer trampa con edulcorantes artificiales). Puedes tomar agua mineral gasificada SIN SABORIZANTES, cualquier té o café (ten cuidado con las bebidas desintoxicantes ya que pueden contener laxantes).

Para endulzar tu té/café: puedes agregar fruta del monje o estevia de la marca In The Raw. También puedes agregar leche de cáñamo o anacardo (sin endulzar), leche orgánica, cúrcuma o canela.

Puedes tomar 226,7 gramos de kombucha con bajo contenido de azúcar por día (<2 gramos de azúcar por porción, como la bebida Gingerade de la marca GT's). **Ten en cuenta que la kombucha contiene bajos niveles de alcohol y puede no ser apta para algunas personas con determinadas condiciones de salud o bajo tratamiento con ciertos medicamentos, o para menores de 21 años.**

PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE DEBES TOMAR: Multiplica tu peso en KILOGRAMOS por 25 a 30. ¡El resultado será la cantidad de MILILITROS de líquido que necesitas por día!

ALCOHOL

Limita el consumo de alcohol a dos medidas por semana como máximo (¡lo ideal es cero!). El alcohol contribuye a generar rápida acumulación de grasa, irritación gastrointestinal, metabolismo más lento, más antojos y hambre, inflamación y niveles más altos de presión arterial. Conviene que optes por bebidas blancas (vodka, ginebra) con hielo o con agua carbonatada y limón.

AZÚCAR

Recuerda: el azúcar se esconde en TODO lo que comemos. ¡Siempre presta atención y da por sentado que todos tus alimentos tienen azúcar!

Solo come productos cuya etiqueta indique “Sin azúcar agregada” (mantequilla de frutos secos, leche, leche de frutos secos, yogur, kéfir, avena, etc.). Si no estás seguro, ¡lee la etiqueta! Asegúrate de comprar frutos secos, sin saborizantes agregados.

El azúcar suele ocultarse tras nombres extraños. Ten cuidado con los siguientes: jugo de caña evaporado, jarabe de arce, melaza, sacarosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha, miel, agave, azúcar invertida, etc. Las compañías suelen agregar azúcar a panes integrales, frijoles enlatados, sopas enlatadas, avena, granola, etc.



REGLAS BÁSICAS

SALSAS

Prácticamente todas las salsas tienen azúcar. NO puedes usar ketchup, salsa de tomate (a menos que la etiqueta indique que tiene 3 gramos o menos de azúcar por porción), salsa de mostaza y miel, Sriracha, salsa picante, almíbares, aderezos comerciales para ensaladas, salsa tailandesa picante, salsa de anguila, mayonesa picante, salsa Ponzu, salsa de soja, salsa de barbacoa, jarabes, etc.

Sí puedes usar: aceite de oliva, vinagre, kimchi, mostaza, chucrut, humus, lima o limón, especias, cantidades pequeñas (<1 cda. de té) de salsa picante o Sriracha, aminoácidos de la marca Bragg, tamari de la marca San-J, wasabi, pepinillos semiácidos, jengibre en escabeche, guacamole, salsa, pico de gallo, salsa verde, chimichurri y pesto.

FIBRA

La fibra ayuda a controlar el azúcar en sangre y el colesterol, hace que nos sintamos llenos y promueve una movilidad intestinal y un entorno bacteriano saludables para el cuerpo. La cantidad recomendada por día es de 25 a 28 gramos para las mujeres, y de 35 a 38 gramos para los hombres. Asegúrate de tomar una cantidad adecuada de líquidos (ver más arriba) con tu porción de fibra.

PROBIÓTICOS

Los probióticos son especies de organismos vivos que colonizan diferentes áreas dentro y fuera del cuerpo y que son esenciales para la digestión, la inmunidad y el control del peso. Consulta a tu médico o dietista sobre los suplementos probióticos, pero casi todas las personas pueden consumir alimentos fermentados que tienen probióticos. ¡Suelen recomendarse para mejorar la salud y para el control del peso! Prueba el kimchi, el chucrut, el kéfir, el yogur, la kombucha con bajo contenido de azúcar y productos en escabeche.

VITAMINAS Y MINERALES

Todos tenemos necesidades específicas de vitaminas y minerales. En tu consulta anual, tu médico determinará si necesitas algún tipo de suplemento. Un dietista certificado también puede interpretar los resultados de tus análisis de sangre y tomar esta decisión. Muchas personas tienen deficiencia de hierro, vitamina D o vitamina B12, pero NO consumas suplementos sin hacer primero un control. Puedes obtener una cantidad adecuada de vitaminas y minerales a partir de una dieta equilibrada a menos que tengas deficiencia o riesgo de deficiencia de estos compuestos.

CAFEÍNA

La cafeína puede acelerar el metabolismo ligeramente, suprimir el apetito y ayudar a perder peso, pero la ingesta excesiva puede ocasionar problemas en la presión sanguínea y malestar gastrointestinal. También puede causar bajones de energía que a su vez pueden producir antojos. Trata de no tomar más de 3 bebidas cafeinadas por día si eres sensible a la cafeína. Es mejor consumir cafeína de 20 a 30 minutos antes del entrenamiento de STRONG Nation™.

SUEÑO

Si no tienes una cantidad adecuada de horas de sueño (de 7 a 9 horas por noche), las hormonas de almacenamiento de grasa del cuerpo se vuelven más activas y los niveles de hambre y estrés pueden aumentar.

AVENA DEL DÍA SIGUIENTE

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de avena simple
- 1 manzana pequeña (picada)
- 1 cucharada de mantequilla de semillas de girasol natural
- 1 cucharadita de almendras en rodaja
- $\frac{1}{2}$ taza de avena
- $\frac{1}{4}$ taza de leche entera de vaca alimentada con pasto o leche de anacardo no endulzada (o leche de nuez no endulzada de elección, o leche de avena no endulzada / leche de soja no endulzada orgánica)
- $\frac{1}{4}$ taza de kéfir simple o yogur griego simple con toda la grasa
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
- 1 cucharada de semillas de chía
- Una pizca de extracto de vainilla

Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en un frasco de vidrio y cierre con tapa. Refrigere durante la noche para disfrutar frío o caliente por la mañana. Cubra con bayas picadas si lo desea. Esta versión no está endulzada, pero un poco de miel de Manuka o jarabe de arce real es aconsejable si desea endulzarla.

TOSTADAS DE BATATA

Ingredientes:

- 1 batata orgánica
- 2 cucharadas de tahini
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de cacao
- 1 huevo orgánico, cocido a gusto en aceite de aguacate (escalfado, revuelto, frito con la yema blanda)
- $\frac{1}{4}$ de aguacate, machacado
- Una pizca de pimienta de cayena u hojuelas de pimienta roja

Instrucciones:

Corte la batata a lo largo en rebanadas de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor. Coloque en una hoja de papel aluminio en el horno tostador o hasta que el interior de la batata esté marrón claro. En la rebanada 1, unte el tahini y cubra con nuez moscada y cacao (opción dulce). En la rebanada 2, coloque el huevo cocido y unte el aguacate.

Cubra con una pizca de pimienta de cayena u hojuelas de pimienta roja.

SHAKSHUKA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cebolla amarilla, picada
- ½ pimentón verde, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de pasta de tomate
- 1 lata de 14 onzas de tomates enlatados triturados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1½ cucharaditas de pimentón
- 1½ cucharaditas de comino
- 2 tazas de espinacas picadas (puede usar congeladas y descongeladas o frescas)
- 4 huevos orgánicos

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté clara; ~5-8 minutos. Agregue el pimiento morrón y cocine hasta que se ablande. Revuelva con el ajo y la pasta de tomate durante ~3 minutos. Agregue los tomates triturados, la hoja de laurel, la sal, la pimienta, el pimentón, el comino y espolvoree las espinacas por encima.

Tape y cocine a fuego lento por 20 minutos. Rompa los huevos directamente en la olla en cuatro cuadrantes de la sartén. Tape y cocine a fuego lento por 10-15 minutos hasta que las yemas estén en la dureza deseada. Nota: esto hace dos porciones; ¡guarde el resto para otro almuerzo o para un amigo! También se puede mojar con pan integral germinado o pan de masa fermentada local.

PANQUEQUES DE COMBUSTIBLE DE FIBRA CON MERMELEDA DE CHÍA

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de almendra blanqueada
- 2 cucharadas de linaza molida
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ cucharadita de sal marina
- 3 huevos orgánicos grandes, a temperatura ambiente
- ¼ taza de leche entera de vaca alimentada con pasto (o leche de nuez no endulzada de elección, o leche de avena no endulzada / leche de soja no endulzada orgánica)
- 1 cucharada de aceite de coco o aguacate, derretido
- 1 cucharadita de miel de Manuka o jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- ¼ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de espinaca, hecha puré o pulsada en el procesador de alimentos

Mermelada de chía:

- ½ taza de bayas a elegir
- 1 cucharada de semillas de chía
- Zumo de limón

Instrucciones:

Bata los ingredientes juntos; cubra una cacerola con aceite y vierta los panqueques en círculos de 4 pulgadas de diámetro; voltee cuando estén dorados por cada lado. Mermelada de chía:

Derriba ½ taza de bayas de su preferencia en el microondas (o cacerola) + 1 cucharada de chía + exprimir el zumo de limón.

Vierte sobre los panqueques.

QUICHE Y CHOLINE MINI MUFFINS

Ingredientes:

- 1 ¾ tazas de harina de garbanzo
- 6 huevos orgánicos
- ¼ taza de levadura nutricional
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 1 pimiento morrón, color a elegir, cortado en cubitos
- ¼ de cebolla morada, cortada en cubitos
- Puñado de espinacas o col rizada
- Cebollinos o cebolletas picadas, para adorar

Instrucciones:

Precalente el horno a 375 °F. Mezcle todos los ingredientes y vierta porciones de ¼ de taza en moldes de muffin engrasadas. Hornee durante 30-35 minutos.

POTATO HASH DE BATATA

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas de aceite de aguacate
- 1 batata orgánica, picada en cubos de ½ pulgadas de ancho
- ½ cebolla, picada
- 1 pimiento pequeño de color a elección, picado
- ¼ cucharadita de pimentón
- 2 huevos orgánicos
- Sal Kosher, al gusto
- Opcional: una pizca de hojuelas de pimienta roja

Instrucciones:

Precalente el horno a 400 °F. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añada 1 cucharada de aceite. Saltee la cebolla y los pimientos hasta que estén suaves y fragantes. Agregue las batatas picadas y revuelva. Añada sal, pimienta y pimentón. Continúe revolviendo y cocine de 7 a 10 minutos hasta que las batatas se ablanden. Es posible que necesite agregar aceite adicional. Cree espacios con huecos para los huevos en la bandeja. Rompa los huevos en el hash. Transfiera la mezcla al horno y hornee hasta que los huevos estén bien cocidos; 10-15 minutos. Alternativamente, reserve los huevos en una sartén, tape y cocine a fuego lento hasta que los huevos estén bien cocidos. Adorne con hojuelas de pimienta roja.

PB + J ELEVADOS

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan Ezequiel Food for Life germinado, tostado
- 2-3 cucharadas de mantequilla de maní orgánica sin azúcar (o mantequilla de girasol o mantequilla de soya orgánica, si es alérgico)
- 2 cucharadas de mermelada de chía (ver la receta anterior de panqueques con fibra de combustible)
- Opcional: canela y 1 cucharadita de semillas de chía, para crujir

Instrucciones:

Coloque la mantequilla de nueces y la mermelada de chía en tostadas abiertas. Espolvoree con canela y chía. Arme el sándwich y corte en diagonal para servir.

BROMELAIN BLAST SMOOTHIE

La bromelaína es una enzima implicada en la cicatrización de músculos, tejidos y heridas.

Ingredientes:

- 1 taza de piña congelada o fresca
- 2 hojas de menta fresca
- 1 taza de leche de elección (leche entera de vaca alimentada con pasto o leche de nuez no endulzada de elección, o leche de avena no endulzada / leche de soja no endulzada orgánica)
- 6 anacardos crudos
- Opcional: un puñado de espinacas crudas o col rizada, hielo picado, jengibre molido

Instrucciones:

Mezcle los ingredientes en la licuadora hasta que estén suaves.

FUELED-UP AVO TOAST

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan Ezequiel Food for Life germinado, tostado o 100% pan integral
- ½ de aguacate, en cucharadas
- 1 cucharadita de queso de cabra o queso feta desmenuzado
- 1 huevo orgánico, cocido a gusto en aceite de aguacate (revuelto, escalfado, frito con la yema blanda, etc.)
- Una pizca de pimentón
- Una pizca de hojuelas de pimienta roja
- Una pizca de sal marina
- Una pizca de pimienta

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes encima de las tostadas. Cuidadosamente coloque en el horno tostador hasta que se calienten.

BURRITO FUERTE

Ingredientes:

- 1 Tortilla de harina de almendras o de yuca de Siete Foods (o cualquier marca de tortilla de harina de almendras, tortilla de harina de yuca o tortilla de trigo integral 100%)
- ¼ taza de frijoles negros (de una lata, enjuagados y escurridos)
- ¼ taza de frijoles pintos (de una lata, enjuagados y escurridos)
- ½ tomate, cortado en cubitos
- ¼ cebolla, cortada en cubitos
- ¼ taza de repollo morado
- ¼ aguacate, cortado en cubos
- ¼ taza de yogur griego natural con toda la grasa (en sustitución de la crema agria)
- 1 huevo orgánico, cocido a gusto en aceite de aguacate (revuelto, escalfado, frito con la yema blanda, etc.) o proteína alterna: 2 oz. de tempeh orgánico, salteado o 1 oz. de queso fresco
- Una pizca de pimentón
- Hojas de cilantro fresco, al gusto

Instrucciones:

Coloque las tortillas en una sartén caliente o en el horno a 250 °F hasta que se calienten.

Coloque todos los ingredientes en el burrito. Corte por la mitad. Puede sumergir en más yogur griego o cualquier salsa roja o verde.

TARTA DE ZANAHORIA CAZUELA DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena simple
- 1 taza de leche de elección (leche entera de vaca alimentada con pasto o leche de nuez no endulzada de elección, o leche de avena no endulzada / leche de soja no endulzada orgánica)
- 2 huevos, batidos
- 2 cucharaditas de vainilla, divididas
- ¾ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de nueces, picadas
- 1 cucharada de ghee, mantequilla clarificada, mantequilla orgánica o mantequilla de leche de vacas en pastoreo. Si es libre de lácteos, puede usar aceite de coco.
- 1 cucharadita de canela

Helado:

- 1 ½ tazas de yogur griego natural
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ taza de jarabe de arce real o miel de Manuka.

Alternativamente, yogur de vainilla ligeramente endulzado como el Siggis

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350 °F y engrase una fuente para hornear de 9 x 13 con aceite de aguacate.

Mezcle todos los ingredientes (excepto el glaseado) y viértalos en la sartén.

Hornee durante 50 minutos. Helado: Bata todos los ingredientes hasta que estén esponjosos.

Sirva encima de los cuadrados.

TAZÓN BLISS

Ingredientes:

- 1 banano congelado
- 1 puñado de espinacas o col rizada
- 1 ½ tazas de bayas mixtas congeladas
- ¾ taza de leche de su elección
- 1 cucharadita de cacao
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de hojuelas o chips de coco sin azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra o anacardo, derretida

Instrucciones:

Mezcle las verduras y unos cuantos chorritos de leche en una licuadora. Agregue las bayas mezcladas y el banano. Vierta en un tazón. Cree 'líneas' y cubra con los ingredientes secos restantes. Rocíe con mantequilla de nueces. Disfrute con una cuchara.

PARFAIT FARMHOUSE CON GRANOLA BUCKWHEAT

Ingredientes:

- ¾ taza de yogur griego natural con grasa entera
- ¼ taza de fresas cortadas en cubitos
- ¼ taza de zarzamoras cortadas en cubitos
- ¼ taza de arándanos cortados en cubitos
- Canela, al gusto
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Granola Buckwheat: (reserve extra para después; usará ¼ taza - ½ taza) cocida

- ½ taza de granos de trigo sarraceno
- ½ taza de hojuelas de avena
- ¼ taza de semillas de girasol
- ½ cucharada de semillas de chía
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de miel
- ¼ cucharadita de canela
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 cucharadas de bayas o pasas de goji

Instrucciones:

Granola: Precaliente el horno a 325 °F. Mezcle todos los ingredientes excepto la fruta seca; extiéndalos en una bandeja para hornear forrada y hornee hasta que estén tostados (~30 minutos). Retire del horno y agregue la fruta seca; mezcle uniformemente.

Guarde los restos de granola en un recipiente hermético en el refrigerador.

Bata la vainilla, la canela y el yogur. Ponga en capas el yogur, las bayas y la granola hasta que llegue a la parte superior de un vaso alto.

NITRATE AND NIBS SMOOTHIE

Los nitratos permiten que los vasos sanguíneos se abran y reciban oxígeno para mejorar el rendimiento atlético.

Ingredientes:

- 1 taza de leche de su elección
- 2 cucharadas de almendras de cacao
- 1 tallo de apio
- ½ taza de remolacha (enlatada, enjuagada o escurrida, o recién hervida)
- 1 banano congelado

Instrucciones:

Bata todos los ingredientes hasta que estén suaves.

BETTER BAGEL + LOX**Ingredientes:**

- 2 oz. de nova salvaje ahumada o salmón lox
- 2 cucharadas de queso labneh o queso crema orgánico
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de alcaparras
- ½ limón, sin jugo
- 2 rodajas de tomate
- 2 cucharadas de aceitunas cortadas en cubitos
- 1 muffin inglés Ezekiel Food for Life o muffin inglés 100% integral o 2 rebanadas de pan 100% integral, o bagel casero

Bagel casero:

- 4 huevos
- 3 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de caldo de pollo, caldo de hueso o caldo vegetal
- 1 ¼ tazas de harina de almendras
- ¼ taza de harina de tapioca o de arrurruz
- 3 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Mezcla para sazonar:

- ½ cucharadita de semillas de sésamo
- ½ cucharadita de semilla de amapola
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo u hojuelas de ajo

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350 °F. Engrase una cacerola de donas con aceite de aguacate. Bata los huevos, el aceite, el vinagre de sidra de manzana y el caldo. Revuelva la harina de almendras, el polvo de hornear, la harina de tapioca y la harina de coco. Rellene cada molde de donas con la masa. Espolvoree el condimento encima al gusto. Hornee durante 10-12 minutos. Tueste el panecillo/pan/bagel en el horno tostador. Coloque capas de labneh, salmón y vegetales sobre el panecillo/pan/bagel. Exprima el zumo de limón por ambos lados. Disfrute de cara abierta o como un sándwich.

CAPONATA RECARGADA

Ingredientes:

- 2 tazas de berenjena (en cubos)
 - 2 cucharaditas de aceite de aguacate
 - 1 cucharada de pasas de uva
 - 1 cucharada de piñones u otros frutos secos / semillas picados
 - 12 tomates uva (cortados a la mitad)
 - ¼ de una cebolla mediana (cortada en cubitos)
 - 1 diente de ajo (picado)
 - ½ lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
 - Opción de añadir un filete de trucha aquí para obtener más proteínas, si lo desea.
- Si se usa, seleccione 1 filete de trucha de 4 onzas, sin piel y deshuesado. También necesitará 2 cucharaditas adicionales de aceite de aguacate, un poco de sal y un poco de pimienta.

Instrucciones:

Corte la berenjena en trozos de 1 pulgada y cocine al vapor durante unos 7 minutos o hasta que esté tierna. Añada aceite a la sartén y cocine la cebolla y el ajo durante 5 minutos, revolviendo continuamente. Si la mezcla está demasiado seca, añada una cucharada de agua cada vez para evitar que se queme. Añada el resto de los ingredientes a la sartén y cocine a fuego medio-bajo durante 10 minutos. Agregue sal y pimienta al gusto. Cubra con los garbanzos (puede calentarlos brevemente en una cacerola o en el microondas para calentarlos). Si utiliza pescado, cubra una sartén separada con 1-2 cucharaditas de aceite de aguacate y caliente a fuego medio hasta que esté brillante. Sazone el pescado por ambos lados con sal marina y pimienta (~½ cucharadita cada lado). Cocine el filete en una sartén, aproximadamente de 3 a 5 minutos por lado, hasta que el pescado esté opaco y se escame fácilmente con un tenedor. Sirva sobre la caponata.

TACOS PORTOBELLO

Ingredientes:

- 1 tortilla Ezekiel Food for Life o tortilla 100% de trigo integral
- 1 portobello rebanado ¼ pulgada de espesor
- 2 cucharadas de puré de aguacate
- 3 cucharadas de salsa (salsa de tomate o salsa verde)
- 1 taza de espinacas
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 1 oz. queso fresco o queso feta

Instrucciones:

Saltee los hongos en aceite a fuego medio-alto por cada lado durante unos 3-5 minutos o hasta que estén bien cocidos. Agregue sal y pimienta al gusto. Divida los ingredientes en la tortilla, espolvoree con queso y disfrute.

QUINOA HASH

Ingredientes:

- 2 oz. de pechuga de pollo (deshuesada, sin piel)
- ½ taza de quinoa cocida
- 1 cucharada de pistachos, cortados en cubitos
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- ½ batata, precocida (perforar con un tenedor, cubrir con aceite de aguacate, hornear por 45 minutos - 1 hora a 425 °F)
- 1 taza de champiñones shiitake

Instrucciones:

Ponga la pechuga de pollo en una olla y cúbrala con agua. Deje hervir el agua y luego baje el fuego para que el agua esté apenas hirviendo. Deje que el pollo se cocine por 5 minutos, apague el fuego y saltee los champiñones a fuego medio-alto por cada lado durante unos 3-5 minutos o hasta que estén bien cocidos. Agregue sal y pimienta al gusto. Corte la batata cocida en cubitos y agréguela a la mezcla. Coloque una capa de los ingredientes sobre el panecillo para sándwiches y rocíe con vinagre balsámico.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes:

- ½ taza de edamame (sin cáscara)
- ½ taza de granos de maíz orgánico
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de zumo fresco de lima o limón
- 5 tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 oz. de queso de cabra

Instrucciones:

Descongele el edamame y el maíz, si están congelados. Combine todos los ingredientes en un tazón y agregue sal y pimienta al gusto. Cubra con queso de cabra.

ENSALADA FIESTA

Ingredientes:

- 2 oz. de mahi-mahi u otro pescado blanco firme
- 2 tazas de espinacas
- 1 clementina o ½ naranja
- 12 pistachos o 6 almendras picadas
- ½ taza de uvas, cortadas a la mitad
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de vinagre o zumo de limón

Instrucciones:

Con un cuchillo, corte aberturas diagonales en el pescado. No corte hasta traspasar el pescado. Llene una cacerola con agua y caliente a fuego medio. No deje que hierva. Agregue el pescado y deje cocinar de 3 a 5 minutos o hasta que esté bien cocido. Retire el pescado del agua y elimine el exceso de agua. Combine todos los ingredientes en un tazón y luego agregue sal y pimienta al gusto. Combine el resto de los ingredientes y sirva el pescado encima.

ENSALADA DE ESPINACA

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas
- 2 huevos duros, picados
- ¼ taza de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 8 almendras, picadas
- ½ manzana, cortada en cubitos
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de vinagre o zumo de limón

Instrucciones:

Ponga todos los ingredientes juntos en un tazón, revuelva, luego agregue sal y pimienta al gusto.

QUESADILLAS

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ cebolla mediana, cortada en rodajas
- ¼ pimiento morrón, cortado en rodajas
- Puñado de espinaca
- Puñado de repollo morado
- ¼ taza de tomate cortado en cubitos
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ taza de queso fresco o queso orgánico rallado
- 3 oz. de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 1 cucharada de yogur griego, natural
- 1 cucharada de aguacate, machacado
- 1 tortilla Ezekiel o Siete Foods o tortilla 100% de trigo integral
- 3 cucharadas de salsa (cualquiera)

Instrucciones:

Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio. Añada las cebollas y cocine por 5 minutos. Añada los pimientos, cocine por otros 3 minutos y deje a un lado. Espolvorear el comino sobre el pollo. Agregue el aceite restante a la sartén y cocine el pollo por unos 5 minutos o hasta que esté bien cocido y deje a un lado. Unte el queso en 1 tortilla y aguacate en la tortilla restante. Coloque la tortilla con el queso en la sartén, cubra con cebollas, pimientos y pollo, y cubra con la tortilla restante. Cocine por 1-2 minutos hasta que la quesadilla se dore un poco, luego voltee cuidadosamente para tostar el otro lado. Corte en cuartos y sirva con salsa + yogur griego (en lugar de crema agria).

QUICHE DE TOMATE

Ingredientes:

Corteza:

- 2 tazas de harina de almendras
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo seco
- ⅓ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera + 1 cucharadita de agua

Relleno:

- 1 chalote, finamente picado
- 2 tazas de col rizada, finamente picada (opcional)
- 2 tomates grandes, cortados a la mitad y en rodajas finas
- ¼ taza de albahaca fresca, cortada en rodajas finas
- 6 huevos enteros
- ½ taza de leche de su preferencia
- 4 oz. de queso de cabra desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Instrucciones:

Precaliente el horno a 400 °F. Engrase una sartén de hierro fundido o un molde para tortas de 10 pulgadas con aceite de aguacate. Mezcle la harina de almendras, el ajo, la sal, la pimienta y el tomillo en un tazón grande y revuelva. Vierta el aceite de oliva y el agua y mezcle hasta que se forme una masa. Transfiera la masa al centro de la sartén y presione hacia adentro y hacia arriba por los lados. Hornee en el horno durante 16-18 minutos, hasta que se doren ligeramente. Retire del horno. Mientras tanto, caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añada el chalote y la col rizada y cocine de 5 a 7 minutos, hasta que la col rizada se haya ablandado. Vierta en la corteza. En un recipiente grande, bata la leche, los huevos, la albahaca, la sal y el queso de cabra. Acomode las rodajas de tomate en un círculo encima de la col rizada hasta que todo el perímetro esté cubierto, luego vierta la mezcla de huevo encima. Hornee durante 30 minutos.

WRAP DE ATÚN

Ingredientes:

- ¼ taza de garbanzos
- 3 tomates secos (rehidratados en 2 cucharadas de agua caliente)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 lata de atún light chunk salvaje
- 2 tazas de yogur griego natural
- ½ tallo de apio, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla, cortada en cubitos
- 10 uvas, picadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de zanahorias ralladas
- 1 cucharada de vinagre o zumo de limón
- 2 tazas de lechuga o espinaca
- 1 taza de nueces, picadas
- 1 tortilla Ezekiel o Siete Foods o tortilla 100% de trigo integral

Instrucciones:

Triture el atún con yogur, pimienta, apio, cebolla y uvas. Haga puré con agua los garbanzos y los tomates secos hasta que tengan la consistencia del humus. Agregue agua para diluir, si es necesario. Unte el puré de garbanzos sobre la tortilla, cubra con espinacas y pescado. Agregue los adobos restantes. Doble los extremos del wrap hacia el centro y enróllelo.

CHILI

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- 1 pimiento morrón rojo, cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo
- 1 batata, cortada en cubitos
- 1 lata de 28 onzas de tomates pelados enteros, machacados
- ¼ taza de caldo de hueso o caldo vegetal
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos (enjuagados y escurridos)
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de pimienta molida
- 1 cucharadita de cayena (opcional)
- 3 oz. de pavo orgánico molido

Instrucciones:

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos. Agregue la hoja de laurel, el comino, el orégano, el apio, el pimiento morrón, el ajo y el chile molido. Revuelva hasta que se dore o se cocine bien. Agregue las batatas y 1/4 de taza de caldo. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo ocasionalmente, unos 8 minutos. Agregue los tomates a la olla. Llene la lata de tomate vacía con agua y agréguela a la olla. Agregue los frijoles, garbanzos, chile en polvo, pimienta molida y cayena, si lo desea. Deje hervir la mezcla, luego reduzca a fuego lento y continúe cocinando por 30 minutos. Agregue sal y pimienta al gusto.

WRAPS DE POLLO Y LECHUGA

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 oz. de pechuga de pollo, cortada en cubos
- ¼ taza de champiñones, picados en trozos grandes
- ¼ taza de castañas de agua, picadas
- ½ cucharadita de raíz de jengibre rallada
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 2 cucharaditas de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharadita de salsa tamari
- 2 cucharadas de cebollines, picados
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí, tostadas
- 1 taza de quinoa cocida + coliflor a la plancha (mitad y mitad)
- Hojas de lechuga romana o Bibb

Instrucciones:

Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el pollo y cocine hasta que ya no esté rosado en el centro, aproximadamente 6 minutos. Ponga el pollo a un lado y agregue el resto del aceite a la sartén. Agregue los champiñones, las castañas de agua, el jengibre y el ajo a la sartén. Cocine hasta que esté fragante, unos 7 minutos. Mezcle el vinagre de vino de arroz y el tamari. Mezcle el pollo, las verduras y la mezcla de quinoa y coliflor con la mezcla de tamari. Divida en hojas de lechuga y cubra con cebollines y semillas de ajonjolí.

TORTITAS DE SALMÓN

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de salmón salvaje
- 1 cebollín picado
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharadas de harina de avena
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 panecillo para hamburguesas 100% de trigo integral
- Hojas de lechuga
- Rodajas de tomate
- 1 pepinillo, cortado en cubitos (lea la etiqueta en el pepinillo - tenga cuidado con cualquier colorante o conservante artificial)

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén para saltear a fuego medio. Mezcle todos los ingredientes (excepto el pan) y forme una masa. Cocine la masa hasta que esté dorada por ambos lados, y cocine a la temperatura deseada, unos 3 minutos por cada lado para que quede medianamente dorada. Sirva la masa sobre el pan de hamburguesa y cubra con lechuga, pepinillo y tomate.

SHRIMP BRUSCHETTA

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 4 camarones grandes, desvenados y cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 10 tomates uva, cortados a la mitad
- 4 hojas de albahaca, desgarradas a mano
- 2 rebanadas de pan Ezequiel o masa fermentada local, de corte grueso

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén para saltear a fuego medio. Agregue el ajo y cocine hasta que esté ligeramente dorado. Agregue los camarones a la sartén y cocine hasta que estén opacos, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Mezcle los camarones, tomates y albahaca en un tazón y sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva sobre pan tostado (puede añadir ghee sobre el pan y albahaca).

PASTEL DE CARNE DE LENTEJA

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¾ taza de lentejas, cocidas y divididas, escurridas y enjuagadas
- ½ cebolla mediana, picada
- ¼ taza de avena en rollos
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de huevo (batido)
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- Una pizca de orégano seco
- 1 taza de espinacas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre blanco
- ½ manzana mediana, picada

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350° F. Rocíe ligeramente 3 tazas en una bandeja para panecillos con aceite de canola, o use una toalla de papel para engrasar la bandeja. Haga un puré de 3/4 de las lentejas y combine las lentejas y cebollas restantes, la avena, el parmesano, el huevo, el puré de tomate, el ajo y el orégano en un tazón. Agregue sal y pimienta al gusto. Divida la mezcla uniformemente en moldes para panecillos y hornee hasta que la parte superior esté dorada, unos 25-30 minutos. Estos pueden servirse con una ensalada, como un sándwich, con una guarnición de espinacas salteadas, etc. Mezcle las espinacas, el aceite, el vinagre y la manzana. Sirva junto con el pastel de carne.

NOCHE DE TACOS

Ingredientes:

- 3 Tortillas de trigo integral de 4 pulgadas de diámetro; o 1 tortilla Siete Foods / Ezekiel grande
- ½ pimiento morrón, picado
- ¼ cebolla blanca, picada
- ⅓ aguacate, cortado en cubos
- ½ tomate, picado
- ½ taza de repollo morado
- 1 oz de queso fresco o queso orgánico rallado
- 1 pechuga de pollo
- Cilantro picado, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, al gusto
- Yogur griego natural
- lata de frijoles negros o frijoles pintos, escurridos y enjuagados

Instrucciones:

Cubra la pechuga de pollo con sal y caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Cocine el pollo hasta que esté bien cocido. Corte en cubos y póngalos a un lado. Caliente los frijoles en una cacerola hasta que estén bien calientes. Caliente los tacos en el horno. Enrolle los tacos en papel de aluminio y hornee a 350 °F durante 10-15 minutos. Rellene el resto de los ingredientes en los tacos. Sumerja en yogur griego (crema agria) o guacamole/ salsa.

RISOTTO FARRO

Ingredientes:

- 1 libra de champiñones de su elección, enjuagados
- 1 cuarto de caldo de pollo o de vegetales
- 1 ½ tazas de farro (seco)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- Sal y pimienta, al gusto (~1-2 cucharaditas de sal)
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1 cucharadita de romero seco
- ¼ taza - ½ taza parmesano
- ¼ taza de perejil fresco picado

Instrucciones:

Coloque el farro en un tazón y vierta suficiente agua caliente para cubrirlo una pulgada. Remoje por 10 minutos y luego escurra en el escurridor. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén antiadherente grande y pesada. Agregue la cebolla. Cocine, revolviendo, hasta que comience a ablandarse, unos tres minutos. Agregue los champiñones. Cocine, revolviendo, hasta que empiecen a ablandarse. Agregue sal, romero y ajo. Continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que los champiñones estén tiernos, unos cinco minutos. Añada el farro. Cocine, revolviendo continuamente, durante dos minutos. Agregue todo menos 1 taza de caldo y cocine a fuego lento. Tape y cocine a fuego lento 50 minutos o hasta que el farro esté tierno; revuelva cada 5 minutos hasta que el líquido se absorba en su mayor parte. Agregue el parmesano, el perejil y la pimienta y mezcle.

PICADILLO DE CARNE

Ingredientes:

- 1 bolsa de 12 onzas de ramilletes de coliflor
- 1 cucharadita de romero
- Sal, al gusto
- 1½ tazas de queso rallado
- ¼ taza de ghee
- 2 cucharadas de cebollino
- Pimienta negra
- 4 filetes redondos (preferiblemente de ganado alimentado en pastoreo) ~ ½ pulgada de espesor
- 2 dientes de ajo, picados
- 8 oz. de champiñones, enjuagados y picados
- ½ taza de caldo de pollo o de vegetal

Instrucciones:

Mezcle 2 tazas de agua, coliflor, romero y 1/2 cucharadita de sal en una olla y deje hervir. Tape, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que la coliflor esté muy tierna, unos 10 minutos. Escurre y transfiera a un procesador de alimentos o licuadora. Añada el queso y 1 cucharada de ghee y mezcle. Transfiera a un tazón y agregue el cebollino; sazone con sal y pimienta. Cubra para mantener el calor. Sazone los filetes por ambos lados con sal y pimienta. Derrita 1 cucharada de ghee en una sartén grande a fuego alto durante 1 minuto. Agregue los bistecs y cocine hasta que estén dorados, aproximadamente 1 1/2 minutos por lado. Transfiera los bistecs al plato. Añada 1 cucharada de ghee a la sartén. Reduzca el fuego a fuego medio-alto y añada el ajo. Cocine, revolviendo, durante 30 segundos. Añada los champiñones y cocine durante unos 3 minutos. Agregue el caldo de pollo y cocine hasta que espese, aproximadamente 4 minutos. Agregue los bistecs y cualquiera de sus jugos y la restante 1 cucharada de ghee a la sartén. Cocine, volteando los bistecs para cubrirlos durante aproximadamente un minuto. Sirva encima del puré de coliflor.

KEBABS PORTOBELLO

Ingredientes:

- 3 champiñones portobello grandes, enjuagados
- 1 tomate, rebanado
- ½ cebolla, en rodajas
- ½ pimiento morrón verde, picado en cuadritos de 1 pulgada
- ½ pimiento morrón rojo, picado en cuadritos de 1 pulgada
- ½ calabacín, en rodajas
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal + pimienta

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes con aceite de oliva, sal y pimienta. Pinche y coloque todas las verduras en pinchos de madera. Ase por 10-12 minutos u hornee en un horno a 425 °F por 15-20 minutos.

BERENJENA CON PARMESANO

Ingredientes:

- 1 berenjena mediana
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de aceite de oliva + más para saltear
- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de queso mozzarella
- 2 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de condimento italiano

Instrucciones:

Corte la berenjena en rodajas de 1/3 de pulgada de grosor y colóquelas en una sola capa. Espolvoree con sal y deje reposar 30 minutos. Seque la berenjena con una toalla de papel. En un recipiente poco profundo, bata el huevo.

En un recipiente más grande, bata la harina de almendras, el condimento italiano, la mozzarella, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio. Remoje cada rebanada de berenjena en el huevo, sacudiendo el exceso, luego escurra en la mezcla de harina de almendras y sacuda el exceso. Trabajando en tandas, coloque las rodajas de berenjena en una sartén y fríalas hasta que la capa esté dorada y crujiente, unos minutos por cada lado. Retire y deje escurrir en un plato forrado con toallas de papel. Cubra con salsa de tomate.

PARGO AL HORNO EN CAMA DE ALUMINIO

Ingredientes:

- 1 filete de pargo o trucha
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ limón, en rodajas
- ½ cucharada de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal de ajo o ½ cucharadita de ajo en polvo y ½ cucharadita de sal kosher
- Papel de aluminio

Instrucciones:

Precalente el horno a 400 °F. Enjuague el pescado y séquelo con palmaditas. Unte el filete con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Coloque el filete en papel de aluminio en una bandeja para hornear. Exprima las sobras de limón sobre el pescado. Coloque las rodajas de limón encima del filete. Selle el pescado en una "cama" de papel de aluminio (cubra todo alrededor).

Hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté bien cocido.

PASTEL DE FRIJOL NEGRO

Ingredientes:

- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- Una pizca de cayena (opcional)
- ¾ taza de frijoles negros (escurridos y enjuagados), divididos
- ½ taza de harina de avena
- 2 cucharadas de leche de su elección
- 1 taza de espinacas o panecillos para hamburguesas 100% de trigo integral

Instrucciones:

Precalente el horno a 375° F. Agregue 1 cucharadita de aceite a una sartén para saltear a fuego medio. Saltee las cebollas y el ajo hasta que se ablanden. Agregue las especias y cocine por 1 minuto adicional. Ponga la mezcla de cebolla y 3 cucharadas de frijoles en un procesador de alimentos. Mezcle la mezcla hasta que esté casi suave. Transfiera la mezcla a un recipiente y agregue los frijoles restantes. Agregue sal y pimienta al gusto. Ponga la harina y la leche en tres platos separados. Forme la mezcla de frijoles en 3 hamburguesas y sumérjalos primero en harina, luego en leche y luego en harina de avena. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén para saltear a fuego medio-alto y dore las tortitas durante 1 minuto por cada lado. Termine de cocinar las tortitas en el horno durante 10 minutos. Opcionalmente, sirva sobre espinacas salteadas o dentro de un panecillo para hamburguesas 100% de trigo integral.

MISO SALTEADO

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 diente de ajo, picado
- 3 oz. de tiras de pechuga de pollo
- ½ taza de pasta de miso
- 1 taza de ramilletes de brócoli
- 1 taza de guisantes
- 1 taza de champiñones, rebanados
- 1 taza de pimiento morrón, cortado en rodajas
- ¼ taza de castañas de agua
- 2 cucharaditas de tamari
- 2 cucharadas de cebollines, picados
- ½ taza de arroz integral cocido y/o coliflor cocida.

Se puede elegir sólo el arroz, sólo la coliflor, o combinar ambos.

Instrucciones:

Caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio-bajo en un wok o sartén para saltear. Cocine el jengibre y el ajo hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos. Aumente el fuego a medio y añada el pollo y el miso. Saltee hasta que estén bien cocidos, unos 5 minutos, y deje a un lado. Añada el aceite restante y el brócoli a la sartén. Cocine 3 minutos más y luego agregue los guisantes, los champiñones y los pimientos morrones en rodajas. Cocine por otros 3 minutos. Agregue las castañas de agua y el pollo a la sartén y cubra con tamari. Mezcle bien para combinar. Sirva sobre arroz integral o coliflor a la parrilla.

PASTA DE GUISANTES AL PESTO

Ingredientes:

- 1 caja de pasta penne de frijoles / pasta penne de quinoa / penne de 100% trigo integral
- 2 oz. hojas de menta
- ½ diente de ajo, machacado
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ zumo de limón
- 2.5 oz. de queso pecorino o parmesano, rallado
- ½ taza de guisantes, congelados y cocidos o frescos
- 2 cucharadas de piñones
- Sal marina o kosher + pimienta

Instrucciones:

Cocine la pasta en agua hirviendo hasta que la pasta esté al dente según las instrucciones de la caja y escúrrala. Mezcle o procese los piñones, el ajo, los guisantes y las hojas de menta hasta que se mezclen y rocíe lentamente con aceite de oliva. Continúe mezclando y agregue el queso con un toque de sal y pimienta. Vierta la mezcla y la pasta en una sartén y cubra uniformemente. Cocine a fuego medio-alto por 3-5 minutos mientras agrega el zumo de limón; también puede agregar 1 cucharada de ghee aquí. Adorne con queso extra.

SPAGHETTI SQUASH BOATS

Ingredientes:

- ½ calabaza espagueti pequeña (semillas raspadas), cortada a lo largo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 oz. de pavo molido, orgánico
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tallo pequeño de apio, picado
- 1 zanahoria pequeña, picada
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de caldo de hueso o caldo vegetal
- ½ taza de tomates enlatados cortados en cubos
- 2 cucharadas de perejil picado
- Queso parmesano, al gusto

Instrucciones:

Precaliente el horno a 375° F. Coloque los espaguetis cortados hacia abajo en una bandeja para hornear forrada de pergamino o ligeramente rociada, y hornee hasta que estén tiernos, unos 35-45 minutos. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el pavo a la sartén, cocine hasta que se dore y deje a un lado. Añada el resto del aceite y las verduras a la sartén. Revuelva continuamente para evitar que se queme. Una vez que las verduras estén blandas, añada la pasta de tomate y dórelas ligeramente, unos 3 minutos. Agregue el caldo y los tomates, y revuelva para combinar. Deje que la salsa hierva a fuego lento, agregue el pavo a la sartén y reduzca la salsa a la consistencia deseada. Agregue sal y pimienta al gusto. Rellene la mezcla de carne con la calabaza para espaguetis y, si lo desea, cubra con perejil y queso parmesano.

PASTEL DE MEJILLÓN PARA LOS MÚSCULOS

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ bulbo de hinojo, picado
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1 libra de mejillones
- ½ taza de vino blanco, agua, vegetales o caldo de pescado
- 1 pinta (2 tazas) de tomates uva
- 1-2 rebanadas de pan Ezequiel o masa fermentada local, en tostadas, puede añadir ghee

Instrucciones:

Caliente el aceite en un sartén para saltear a fuego medio. Añada el hinojo, la cebolla y el ajo al sartén, y cocine durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añada la pasta de tomate al sartén y cocine por 2 minutos más, revolviendo continuamente. Agregue los mejillones y el vino al sartén y cúbrala. Los mejillones empezarán a abrirse rápidamente, en unos 3 minutos. Saque los mejillones del sartén cuando empiecen a abrirse, y déjelos a un lado en un bol. Revise continuamente los mejillones para evitar que se cocinen demasiado. Una vez que todos los mejillones estén cocidos, sazone la salsa restante en el sartén con sal y pimienta al gusto. Vierta la salsa sobre los mejillones y sírvalos con pan o tomates salteados. Para saltear los tomates; Agregue aceite de oliva a un sartén; mezcle ½ taza de tomates uva o cereza con sal + condimento de albahaca (½ cucharadita). Cocine hasta que se ablanden.

ZUCCHINI LASAGNA

Ingredientes:

- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 1 lata de 28 onzas de tomates picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de sal
- 2 calabacines medianos
- 1 taza de queso ricotta
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

Precaliente el horno a 375 °F. En un sartén grande a fuego medio, caliente 2 cucharadas de aceite. Añada la cebolla y las hojuelas de pimienta roja y cocine, revolviendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté tierna, unos 8 minutos. Añada los tomates y ponga la mezcla a hervir. Reduzca el fuego a medio y cocine a fuego lento hasta que se espese, unos 20 minutos. Revuelva el orégano y la sal. Deje enfriar.

Corte el calabacín a lo largo en tiras finas (aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor) o utilice un espiralizador para crear cintas. Ponga 5 o 6 rebanadas de calabacín, superponiéndolas ligeramente, en el fondo de una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas. Cubra con 1 taza de la salsa. Salpique con 1/4 de taza de ricotta. Repita las capas dos veces, alternando la dirección del calabacín. Cubra con el calabacín restante y unte la parte superior con el cuarto de cucharadita de aceite restante. Salpique con el 1/4 de taza de ricotta restante y sazone con la pimienta negra. Cubra con queso parmesano. Hornee de 50 a 60 minutos, hasta que la lasaña esté burbujeando y la parte superior esté tostada.

ESTOFADO DE BATATA

Ingredientes:

- 2 batatas medianas orgánicas, cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de hojuelas de pimienta roja trituras
- 1 lata de 15 onzas de frijoles navy o canelones, enjuagados y escurridos
- 1 taza de caldo de hueso o de caldo de vegetales
- ½ lata de 14 onzas de tomates picados
- ¼ taza de hojas de cilantro fresco, picadas
- Guarnición opcional: yogur griego natural y lleno de grasa (sopa; ~ 2-3 cucharadas)

Instrucciones:

Ponga a hervir una olla grande de agua. Ponga las batatas en el agua y cocine hasta que estén tiernas, unos 7 minutos. Déjelas a un lado. Caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo, el comino, la canela y las hojuelas de pimienta roja. Cocine por 30 segundos, revolviendo continuamente. Agregue los frijoles, el caldo y los tomates y revuelva hasta que estén bien mezclados. Deje hervir, reduzca a fuego lento y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 7 minutos. Agregue las papas y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 7 minutos. Revuelva con el cilantro. Puede adornar con una cucharada de yogur griego natural.

PASTEL DE CARNE DE SALMÓN

Ingredientes:

- 16 oz. de salmón salvaje en lata (también puede usar atún claro en trozos)
- 1 ½ tazas de harina de avena
- 2 huevos, batidos
- ½ taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de ghee derretido o aceite de oliva
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de eneldo seco (o puede usar 1 cucharada de eneldo fresco picado)
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta, al gusto
- ½ cucharada de aceite de aguacate, para engrasar la sartén

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350 °F. Engrase un recipiente para pan con aceite de aguacate. Mezcle el salmón y la harina de avena en un tazón con un tenedor y esponje. Bata los huevos con el yogur y el ghee/aceite derretido y colóquelos en el salmón y añada las especias. Presione la mezcla en el molde de pan. Hornee de 45 a 55 minutos o hasta que esté bien cocido.

TRUCHA AL HORNO

Ingredientes:

- 1 papa orgánica, cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- ¼ pimiento morrón, picado
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 tazas de col rizada, picada
- 4 oz. de trucha silvestre (o fletán)
- Una pizca de tomillo

Instrucciones:

Precale el horno a 400 °F. Mezcle las papas con 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén para saltear a fuego medio. Tape y cocine por 7 minutos, revolviendo ocasionalmente. Déjelas a un lado. Caliente 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio-bajo en una sartén segura para el horno. Agregue la cebolla, la pimienta y el vinagre, tape y cocine por 2-3 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue la col rizada y las papas cocidas a la mezcla y revuelva para combinar. Acomode la trucha con las verduras, añada sal, tomillo y pimienta al gusto. Tape y ponga la sartén en el horno. Cocine hasta que el pescado esté bien cocido, unos 10 minutos.

CHIPS DE COL RIZADA + SALSA TZATZIKI

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada
- 2 cucharadas de aceite de aguacate

Salsa Tzatziki:

- ½ taza de pepino picado
- ½ taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de menta fresca picada y/o eneldo
- 1 ½ cucharaditas de zumo de limón
- 1 diente de ajo mediano, prensado o picado
- ¼ cucharadita de sal marina

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350 °F. Retire las hojas de col rizada de los tallos y rómpalas o córtelas en trozos de 2 pulgadas. Lave y seque bien la col rizada. Mezcle la col rizada con aceite y colóquela sobre una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino. Agregue sal al gusto. Pruebe sus especias favoritas (ajo, comino, pimentón ahumado, etc.) para añadir sabor. Hornee por 10-15 minutos o hasta que estén crujientes.

Salsa: Mezcle todos los ingredientes.

GARBANZOS TOSTADOS Y SALSA DE ESPECIAS DE CÚRCUMA

Ingredientes:

- ½ taza de garbanzos (escurridos y enjuagados, si están enlatados)
- ½ cucharadita de aceite de aguacate

Salsa de cúrcuma:

- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de tahini
- Gota de aceite de oliva
- Exprimido de zumo de limón

Instrucciones:

Precaliente el horno a 400 °F. Enjuague y seque los garbanzos. Mezcle los garbanzos con el aceite y colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino. Agregue sal al gusto. Pruebe sus especias favoritas (ajo, comino, pimentón ahumado, etc.) para añadir sabor. Hornee durante 30-40 minutos hasta que estén crujientes y dorados. Tenga cuidado de no quemarse. Salsa: Mezcle todos los ingredientes.

PORCIONES DE PAPAYA

Ingredientes:

- ½ papaya, cortada a lo largo
- ½ taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de mantequilla de almendra derretida
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de canela
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de cerezas congeladas, descongeladas en el microondas

Instrucciones:

Mezcle la vainilla y el yogur. Saque las semillas de la papaya. Rellene el núcleo de papaya con yogur. Cubra con las semillas de cáñamo y chía, canela y nueces; rocíe con mantequilla de nueces y miel. Disfrute con una cuchara.

LA MEJOR SALSA DE FRIJOLES

Ingredientes:

- ½ lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ lata de frijoles pintos escurridos y enjuagados
- ¼ taza de queso rallado o queso fresco
- 1 cucharadita de salsa picante (como Frank's) o 1/4 cucharadita de pimienta de cayena

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Si la salsa es demasiado espesa, añada aceite de oliva y mezcle para diluir. Sirva con zanahorias, apio o chips de Siete Foods o chips de yuca/ chips de col rizada (de la sección Refrigérios).

EDAMAME HUMMUS

Ingredientes:

- ¼ cebolla pequeña, cortada en trozos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ taza de edamame
- 1 cucharadita de zumo de limón

Instrucciones:

Coloque la cebolla y el ajo en un recipiente apto para microondas con 1/4 de taza de agua, tape y cocine en el microondas a temperatura alta durante 4 minutos. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulse hasta que estén suaves. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva con pepino en rodajas, zanahorias u otras verduras de su elección. También se puede utilizar para untar en sándwiches o como sustituto de la mayonesa.

PURÉ DE NUECES BLANDAS

Ingredientes:

- ¾ taza de yogur griego natural
- ½ banano, cortado en rodajas
- ½ taza de cerezas congeladas, descongeladas en el microondas
- 1 cucharada de anacardos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de mantequilla de semillas de girasol, derretida
- Una pizca de canela
- 1 cucharadita de hojuelas o chips de coco sin azúcar
- Rocíe la miel

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una tazón. Al principio, sepárelos por ingrediente individualmente y luego use una cuchara para mezclarlos/ machacarlos todos juntos en un "puré" si se prefiere una textura blanda.

ALAS DE COLIFLOR ASADAS

Ingredientes:

- 2 tazas de ramilletes de coliflor
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Una pizca de ajo en polvo
- ½ - 1 taza de salsa picante

Instrucciones:

Precaliente el horno a 425 °F. Mezcle la coliflor con aceite, salsa picante y ajo en polvo. Coloque en una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino durante 45 minutos o hasta que esté dorada y crujiente. Agregue sal y pimienta al gusto.

GAJOS DE NARANJA BAÑADOS EN CACAO

Ingredientes:

- ½ taza de nueces de cacao o 85% o más de chips de chocolate negro
- 1 naranja, pelada en gajos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Semillas de chía, pacanas picadas / semillas de girasol, para enrollar

Instrucciones:

En un tazón de vidrio, cocine el aceite de microondas y el chocolate en incrementos de 30 segundos, revolviendo entre ellos, hasta que se derritan. Retire y enrolle los gajos de color naranja hasta que estén cubiertos. Enrolle en semillas de chía o nueces/semillas picadas. Coloque los gajos en una bandeja para hornear forrada de papel de pergamino y refrigere durante al menos 2 horas o hasta que se endurezca.

EMULSIÓN DE PAPAYA KEFIR

Ingredientes:

- ¾ taza de kéfir simple
- ¾ taza de papaya, fresca o congelada
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 cucharadita de miel
- 3 hojas de menta
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

Revuelva o mezcle todos los ingredientes hasta que estén suaves.

FLEAS ON A LOG

Las tradicionales "hormigas en un tronco" tienen pasas; esta opción proporciona más proteínas, fibra y ácidos grasos omega-3.

Ingredientes:

- 1-2 tallos de apio, cortados en trocitos de 3 pulgadas
- 2 cucharadas de mantequilla de semillas de girasol, mantequilla de almendras o mantequilla de nueces de su elección
- Una pizca de canela
- ½ cucharada de semillas de chía
- ½ cucharada de semillas de cáñamo

Instrucciones:

Rellene con mantequilla de nueces los trozos de apio. Recubra con canela y semillas. Rocíe con miel si lo desea.

FRESAS RELLENAS

Ingredientes:

- 6 fresas, mondadas
- 2 cucharadas de queso de cabra
- 6 nueces
- Canela
- 1 cucharadita - 1 cucharada de reducción de balsámico

Instrucciones:

Rellene el centro de las fresas con queso de cabra y una nuez. Espolvoree con nueces. Rocíe con reducción de balsámico.

BANANA SUSHI

Ingredientes:

- 1 banano
- 2-3 cucharadas de mantequilla de maní sin azúcar, o mantequilla de nueces de su elección
- Pacanas picadas

Instrucciones:

Unte mantequilla de nueces por todo el banano y enrolle las nueces.

Corte en rodajas de sushi y disfrútelo con los palillos. También puede sumergirlos en chocolate negro derretido y refrigerarlos.

PROTEÍNA MANZANA ESPECIAS MUG CAKE

Ingredientes:

- ¼ taza de harina de almendras
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal kosher
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo, batido
- 2 cucharadas de manzana picada
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

Bata todos los ingredientes juntos y viértalos en una taza para microondas o en un ramekin hondo. Cocine en el microondas por 1 ó 2 minutos. Cubra con manzanas cortadas en cubos extra y canela si lo desea.

ZUCCHINI 'FRITO' CON SALSA DE BERENJENAS

Ingredientes:

- 1 huevo, batido
- ¼ taza de harina de avena
- 1 calabacín mediano
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de condimento italiano
- Aceite de aguacate en spray

Aderezo:

- 1 berenjena, cortada por la mitad a lo largo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
- 1 cebolla pequeña, cortada en trozos
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón

Instrucciones:

Precaliente el horno a 425 °F. Corte el calabacín en lanzas de 3 pulgadas x 0.5 pulgadas. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y aceite. Combine todos los ingredientes secos. Sumerja las lanzas de calabacín en el huevo, luego seque los ingredientes y luego colóquelos en una bandeja para hornear. Cubra con aceite de aguacate en spray. Hornee las frituras durante 22-25 minutos y voltéelas hasta la mitad.

Aderezo: Precaliente el horno a 450 °F. Cepille el lado cortado de la berenjena con 1 cucharadita de aceite. Mezcle la cebolla y el ajo con el resto del aceite. Ase la berenjena cortada hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino durante 10 minutos. Agregue la cebolla y el ajo a la bandeja para hornear y ase por 10-15 minutos adicionales. Con una cuchara, pase la carne de la berenjena al recipiente de un procesador de alimentos. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulse hasta que estén suaves. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva con pepino en rodajas, zanahorias u otras verduras de su elección. También se puede utilizar para untar en sándwiches o como sustituto de la mayonesa.

STRONG
N A T I O N[®]

STRONGNation.com