

ALIMENTOS LIBRES

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL



¿PARA QUÉ SIRVE ESTE DOCUMENTO?

Te dejo este documento con muchas opciones de jugos, tés, infusiones, snacks, cremas de verduras para complementar tu menú.

Estas opciones son ideales para esos momentos de hambre o ansiedad, te recomiendo complementar tu desayuno y cena con un jugo, té o infusión de este documento, no uses azúcar utiliza stevía o monk fruit.



by LORENA MARYEL
nutrióloga

844 493 39 30

CONSULTORIO:
844 136 09 82

Healthy to you
By Lorena Maryel

@healthy_toyou

@retoshealthytoyou



ALIMENTOS FRIOS

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M



JUGOS LIBRES

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

JUGOS LIBRES

Opción 1

1 tz de espinacas

1 tz de hojas de perejil

2 nopales chicos

2 limones exprimidos

1 tz de hielos

1/2 tz de agua

Opción 2

2 tallos de apio

6 hojas de espinacas

1/2 pepino sin semilla
y sin cascara

1 puñito de perejil fresco

1/2 tz de hielos

1 tz de agua

Opción 3

2 zanahorias

1/2 tz de betabel

1 puño de espinacas

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

Opción 4

1 tz de espinacas

1 pepino sin semilla

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

TODOS LOS INGREDIENTES
A LA LICUADORA
(NO HAY QUE COLARLOS)

JUGOS LIBRES

Opción 5

1/2 zanahorias

1 puño de perejil fresco

1 limón

1 tz de hielos

1/2 tz de agua

Opción 6

1/2 betabel

1 zanahoria

Jugo de 1 limón

1/2 tz de hielos

1 tz de agua

Opción 7

5 tallos de apio

1 puño de espinacas

1 pepino sin semillas

1 limón

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

Opción 8

1 pepino sin semillas

1 puño de acelgas

1 tz de agua

1 /2 tz de hielos

Jengibre al gusto

TODOS LOS INGREDIENTES
A LA LICUADORA
(NO HAY QUE COLARLOS)

JUGOS LIBRES

Opción 9

1 puño de espinacas

5 tallos de apio

2 nopales

1hoja de menta

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

Opción 10

1 tz de brocoli congelado

1 tz de coliflor congelado

1 puño de espinacas

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

Opción 11

1 pepino sin semillas

1 limón

1 puño de espinacas

11 puño de menta

1 puño de perejil

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

Opción 12

1 puño de espinacas

1 tz de nopales congelados

1 limón

1 tz de agua

1/2 tz de hielos

TODOS LOS INGREDIENTES
A LA LICUADORA
(NO HAY QUE COLARLOS)



TÈ FRIOS

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

TÈ FRIOS

Golden Milk

1 tz de leche de almendras o de coco

1 cdita de cúrcuma

1 cdita de canela

Stevía

Caffe latte

1 tz de café (soluble o colado)

1 tz de leche de almendras

Stevía opcional

Matcha Latte

1 tz de leche de almendras o de coco

1 cdita de matcha organica

1 cdita de stevia

Infusiones

TÉ VERDE I MANZANILLA I CANELA I ARNICA

1 cucharada de jengibre fresco o 1 cdita de jengibre en polvo

1 cdita de curcuma

1 cdita de canela

Jugo de 1 limón 1 tz de agua

Pon en una olla todos los ingredientes y hiérvelo por 10 minutos y deja enfriar

TODOS LOS INGREDIENTES A LA LICUADORA (LOS QUE TIENEN LECHE CONSUMIR MAXIMO 2 AL DÍA)



SNACKS

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

SNACKS

Classic Bowl

Jicama

Pepino

Zanahoria

Limón

Tajín

Mix Bowl

1/2 taza de zanahoria rallada

1/2 taza de jicama rallada

1/2 taza de betabel rallado

Jugo de 1 limón

Tajín

Gelatina light

Gelatina

Tajín

Tacos de Jicama

Jicama laminada rellena de zanahoria, pepino con limón y chamoy sin azúcar

Gelatina de café

3 cdas de café soluble

2 sobres de grenetina

1 litro de agua

1 sobre de edulcorante

1 cda de vainilla

Pon en una olla la grenetina con el litro de agua el café la vainilla y el edulcorante, revuelve super bien y mete al refrigrador hasta que cuahe.

Gomitas Enchiladas

1 sobre de gelatina del sabor que quieras

1 sobre de grenetina

1 tza de agua

Tajín

Pon en una olla la gelatina con la grenetina y la taza de agua deja hervir por unos momentos y agrega tajín, ponlo en moleds de tu preferencia y listo disfruta.



ENSALADAS FRESCAS

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

ENSALADAS FRESCAS

Opción 1

1 tz de pepino sin semillas

1 tz de tomates cherry

1 cdita de aceite de oliva

1 cdita de vinagre de manzana

Sal y pimienta

Opción 2

Espinacas

Tomate

Pepino

Zanahoria Rallada

Pimiento crudo

Vinagre balsámico

Opción 3

Espinacas

Lechuga

Tomate

Palmitos

Espárragos

Ejotes

Vinagre balsamico

Opción 4

Espinacas

Acelgas

Tomates cherry

Vinagre balsamico

Opción 5

Champiñones

Cebolla morada

Pimiento

Germen de soya

Salsa de soya

Todo en el sartén agrega salsa de soya baja en sodio



ALIMENTOS CALIENTES

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M



CREMAS DE VERDURAS

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

CREMAS DE VERDURAS

Crema de Calabacita

Calabacita

Cebolla

Ajo

Leche de almendras o de coco

Sal y pimienta

Crema de Zanahoria

2 zanahorias

cebollas

Cilantro

Sal y pimienta

Cebolla

Ajo

Coloca la zanahoria, cebolla, cilantro en una olla, cubre con agua, agrega sal y pimienta y hierve hasta que la zanahoria se haya ablandado, licúa la mezcla y agrega 1/2 tz de leche de almendras y vuelve a hervir hasta tener la consistencia deseada.

Crema de Brocoli

Brocoli

Cebolla

Ajo

Leche de almendras o de coco

Sal y pimienta

Pon a hervir en agua el brocoli, cuando este listo ponlo en la licuadora con leche de almendras, regresa la mezcla a la olla y hierve hasta que este listo.



PLATILLOS CALIENTES

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

PLATILLOS CALIENTES

Verduras Asadas

Calabacita

Pimiento

Cebolla

Tomate

Espárragos

Ejotes

Todo en el sartén, con salsa de soya baja en sodio

Pure de Coliflor

1 cabeza de coliflor

1/2 tza de leche de almendras

Sal

Pimienta

Poner a hervir una cabeza de coliflor después pasar la coliflor a una licuadora o a un procesador agregar 1/2 tza de leche de almendras y agrega sal y pimienta, licuar hasta que se haga consistencia de puré



BEBIDAS CALIENTES

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M

Bebidas Calientes

Golden Milk

1 tz de leche de almendras o de coco

1 cdita de cúrcuma

1 cdita de canela

Stevía

Caffe latte

1 tz de café (soluble o colado)

1 tz de leche de almendras

Stevía opcional

Matcha Latte

1 tz de leche de almendras o de coco

1 cdita de matcha organica

1 cdita de stevia

*Pon en una olla todos los ingredientes y hiérvelo por 10 minutos

Chocolate Caliente

1 tz de leche de almendras o de coco

1 cda de cacao 100% organico

1 cda de stevía

Infusiones

Té verde

Manzanilla

Canela

Arnica

¡ESTAS BEBIDAS SON MAXIMO 2 EN EL DÍA, DEBEN SER CON LECHE DE ALMENDRAS SIN ENDULZAR!



DERECHOS DE AUTOR

Si tu pagina es para compartir contenido (instagram), deberas dar crédito al contenido de donde sacaste la receta etiquetando a la cuenta que corresponda o colocando el link para que mande directo al contenido original, no se permite subir la receta completa.

EN CASO DE HACER TAL CUAL ESTÁ ESCRITA:

- Deberas subir la receta con tu propia fotografía en tu sitio.
- Deberas mencionar mi cuenta en caso de haber adquirido la receta por algún reto o nuestras redes sociales, deberas de compartir el link de la receta original, para que las personas que vean la publicación puedan ver el contenido original.

EN EL CASO DE HACER CAMBIOS A LA RECETA ORIGINAL:

- Deberas subir la receta con tu propia fotografía
- Puedes escribir con tus palabras y con tus modificaciones diciendo que adaptaste la receta de nuestro contenido, siempre etiquetando mi cuenta, recuerda dar el crédito necesario.

Recuerda respetar el trabajo de los demás, cualquiera que se sorprenda, sera penalizado por la violación de derechos de autor.

Cualquier duda o comentario
Lorena.healthy@gmail.com

L N Lorena M Treviño Siller
CEDULA PROF. 11692805