

RECETARIO CRUDIVEGANO

Alimentación Viva para una Vida Plena

Descubre el poder de los alimentos en su estado más puro. Una colección de recetas nutritivas, deliciosas y llenas de vitalidad para transformar tu bienestar desde adentro.

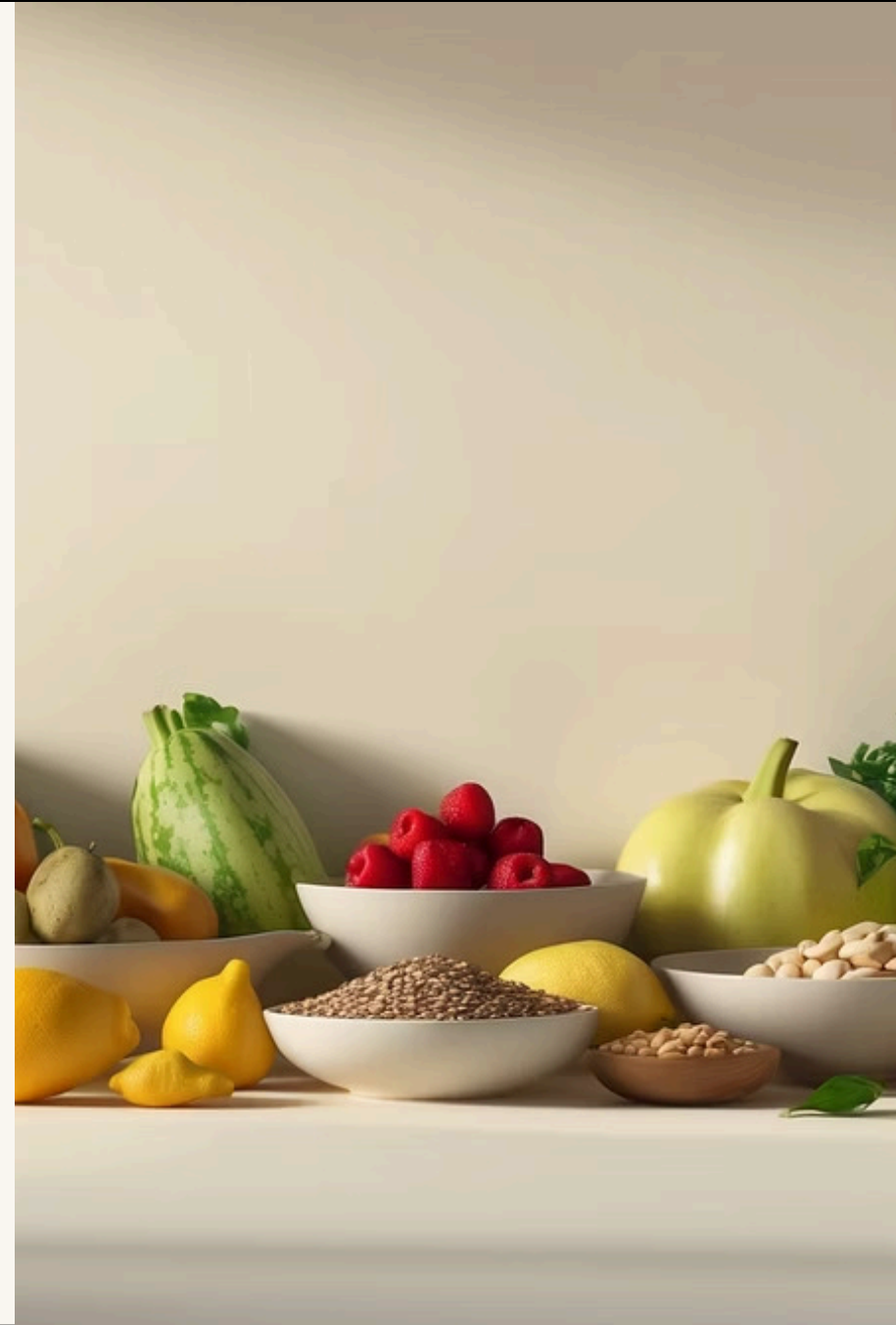
✨ Más energía • 🌱 Digestión saludable • ❤️ Nutrición completa

Recetas fáciles y naturales para cada momento del día

--Por **Veronica Bianco - Holistic Health Coach**

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*





MEAL PREP CRUDI-VEGANO

30 DÍAS DE ALIMENTACIÓN VIVA

La alimentación viva es mucho más que comer crudo. Es alimentar la energía vital (prana), permitiendo que cada célula reciba oxígeno, luz y regeneración. Es una invitación a reconectar con la sabiduría intrínseca de tu cuerpo, honrando su capacidad natural de sanar y prosperar a través de alimentos que vibran con vida.

Al adoptar una dieta basada en alimentos crudos y vivos, no solo nutres tu cuerpo a nivel físico, sino que también elevas tu estado energético y emocional. Estos alimentos, ricos en enzimas, vitaminas, minerales y fitonutrientes, trabajan en sinergia para purificar tu sistema, reducir la inflamación y revitalizar cada aspecto de tu ser.

La Ciencia Detrás de los Alimentos Vivos y la Regeneración Celular

Los alimentos crudos, especialmente aquellos cultivados orgánicamente y frescos, están cargados de **biofotones**, partículas de luz que se cree que almacenan y transmiten información vital entre las células. Consumir alimentos ricos en biofotones puede mejorar la comunicación celular y apoyar los procesos de reparación y regeneración de tu cuerpo. Además, su alto contenido de antioxidantes y clorofila combate el daño oxidativo y fomenta un ambiente interno alcalino, ideal para la salud celular y la prevención de enfermedades.

Enzimas Vivas y Potencia Nutricional

Uno de los pilares de la alimentación viva es la preservación de las **enzimas**. Estas proteínas catalizadoras son esenciales para cada proceso metabólico en el cuerpo, desde la digestión de los alimentos hasta la reparación del ADN. Cocinar los alimentos a temperaturas superiores a los 47°C (118°F) destruye estas delicadas enzimas, obligando a tu cuerpo a producir las suyas propias, lo que puede agotar tu energía vital. Al consumir alimentos crudos, obtienes un impulso directo de enzimas, lo que facilita la digestión, mejora la absorción de nutrientes y libera energía para otras funciones vitales.

Principios de Combinación de Alimentos para una Digestión Óptima

Para maximizar los beneficios de los alimentos vivos y evitar la fatiga digestiva, es crucial entender los principios básicos de combinación de alimentos:

Frutas: Consumilas solas, especialmente las dulces y ácidas, o con hojas verdes. Las frutas se digieren muy rápido.

Verduras de hoja verde: Combinalas bien con casi todo, especialmente con frutas y vegetales no feculentos.

Proteínas y Grasas: Evitá combinarlas con almidones. Las proteínas y grasas son mejor digeridas con vegetales verdes.

Vegetales feculentos: Combinar con vegetales no feculentos. Las patatas o boniatos son mejor solos o con ensalada.

Una buena combinación de alimentos reduce la fermentación intestinal, minimiza la hinchazón y maximiza la absorción de nutrientes, dejando una sensación de ligereza y energía.

Consideraciones Estacionales: Adapta tu Meal Prep a la Naturaleza

Comer de forma estacional y local no solo es más sostenible, sino que también asegura que obtengas los nutrientes más frescos y potentes. La naturaleza nos ofrece los alimentos que necesitamos en cada estación: más frutas jugosas y refrescantes en verano, y verduras de raíz y grasas saludables en invierno para mantenernos enraizados y nutridos. Ajustar tu meal prep a la oferta estacional te conectará más profundamente con los ritmos naturales y optimizará tu salud.

Transición Segura y Mantener la Energía

La transición a una alimentación viva debe ser gradual. No hay prisa para hacerlo todo de una vez. Comenzá incorporando más batidos verdes, ensaladas grandes y snacks de frutas y verduras frescas. Escucha a tu cuerpo; es normal experimentar algunos síntomas de desintoxicación al principio. Para mantener tus niveles de energía durante esta fase, asegurate de consumir suficientes calorías de fuentes diversas como frutas dulces, vegetales de hoja verde, aguacates, nueces y semillas. La hidratación adecuada y el descanso son fundamentales.

Tamaño de Porciones y Horarios de Comidas

En la alimentación viva, a menudo se necesitan porciones más grandes en volumen debido a la menor densidad calórica de los alimentos crudos. Sin embargo, tu cuerpo te guiará. Comé hasta sentirte satisfecho, no lleno. En cuanto a los horarios, intentá consumir la mayoría de tus calorías durante las horas de luz, permitiendo que tu sistema digestivo descanse por la noche. Un desayuno rico en frutas, un almuerzo con una ensalada abundante y una cena más ligera (quizás un batido o un bowl de verduras) puede ser un buen punto de partida.

El Rol Vital de la Hidratación en la Limpieza

El agua es el vehículo de la vida y juega un papel crucial en los procesos de desintoxicación. Beber suficiente agua pura, agua de coco, infusiones de hierbas y jugos de vegetales frescos ayuda a eliminar toxinas, mantiene la hidratación celular y optimiza la función de los órganos. Una buena hidratación es esencial para que tu cuerpo pueda limpiar y regenerarse eficazmente.

Prácticas de Alimentación Consciente

Más allá de lo que comes, cómo comes también es fundamental. Practicar la alimentación consciente significa prestar atención plena a tus comidas: saborear cada bocado, masticar lentamente, y estar presente. Esto no solo mejora la digestión, sino que también te ayuda a reconocer las señales de saciedad de tu cuerpo, reduce el estrés relacionado con la comida y transforma la hora de comer en un acto de autocuidado y gratitud. Dedicá tiempo a tus comidas, en un ambiente tranquilo, lejos de distracciones.

1. Principios del Meal Prep



Planificación semanal

Define tus comidas y meriendas para toda la semana. Esto optimiza tus compras, reduce el desperdicio y te asegura tener opciones saludables listas, ahorrando tiempo y energía.



Almacenamiento correcto

Utiliza recipientes herméticos de vidrio o acero inoxidable para mantener la frescura de tus alimentos crudos. Guarda las hojas verdes lavadas y secas en bolsas transpirables en el refrigerador y las frutas y verduras por separado según sus necesidades.



Activación de semillas

Remoja semillas y frutos secos durante varias horas para eliminar antinutrientes e inhibidores enzimáticos. Este proceso mejora su digestibilidad y potencia la absorción de nutrientes vitales.



Sin cocción

Prepara tus comidas sin aplicar calor que exceda los 47°C (118°F). Esto preserva las enzimas vivas, vitaminas y minerales, manteniendo la energía vital de los alimentos intacta para tu máximo beneficio.



Jugos frescos

Integra jugos de frutas y verduras recién hechos a tu dieta. Son una fuente concentrada de nutrientes que tu cuerpo absorbe rápidamente, ofreciendo hidratación profunda y un impulso energético instantáneo.

TÉCNICAS DE PREPARACIÓN CRUDI-VEGANA



Deshidratación

Elimina el agua de los alimentos a baja temperatura (máximo 47°C / 118°F) durante varias horas o días. Esto conserva los nutrientes, intensifica los sabores y crea texturas crujientes.

Ejemplos: Crackers, chips de vegetales, frutas secas.



Fermentación

Proceso anaeróbico que transforma carbohidratos, creando probióticos y enzimas beneficiosas. Se realiza a temperatura ambiental durante días o semanas. Mejora la digestión, aumenta la biodisponibilidad de nutrientes y fortalece el sistema inmune.

Ejemplos: Chucrut, kimchi, kéfir de agua, rejuvelac.



Germinación

Activa el potencial nutricional de semillas, granos y legumbres a través del remojo y enjuague por 1-5 días. Aumenta las vitaminas y enzimas, reduce antinutrientes y facilita la digestión.

Ejemplos: Activación de frutos secos, brotes de lentejas, microgreens.



Marinado

"Cocina" los alimentos con ácidos naturales (limón, vinagre), enzimas y condimentos, ablandando texturas e infundiendo sabores. Requiere refrigeración por horas. Pre-digiere los alimentos y realza su gusto.

Ejemplos: Verduras, setas, "ceviches" vegetales.



Licuada y procesado

Tritura ingredientes para obtener texturas suaves y cremosas de forma rápida, sin generar calor excesivo. Facilita la digestión y la absorción de nutrientes, ofreciendo gran versatilidad.

Ejemplos: Sopas frías, patés, mantequillas de frutos secos.



Prensado

Elimina líquidos de los alimentos para concentrar sólidos y crear texturas firmes. Este proceso físico crea consistencias similares a lácteos o proteínas, y concentra nutrientes.

Ejemplos: Quesos vegetales, tofu de almendras.



Congelado

Conserva alimentos a temperaturas bajo 0°C, manteniendo su frescura y prolongando su vida útil. Ideal para crear texturas refrescantes sin pérdida nutricional significativa.

Ejemplos: Helados naturales, sorbetes de frutas, cubitos de zumo.

🍪 GALLETITAS CRUDAS DE SEMILLAS Y COCO

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- ½ taza de coco rallado
- 4 dátiles sin carozo
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cdita de canela
- 1 pizca de sal marina

Preparación:

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa.
2. Formar bolitas o galletas finas y aplanarlas.
3. Secar al sol o en horno mínimo (40°C) con la puerta entreabierta por 2-3 horas.



♦ Perfectas como snack energético o colación post-entrenamiento.

◆ TRUFAS DETOX DE CACAO Y NUECES



Ingredientes:

- 6 dátiles sin carozo
- 1/2 taza de nueces o almendras activadas
- 1 cda de cacao amargo
- 1 cda de aceite de coco
- 1 pizca de canela o cardamomo

Preparación:

1. Procesar todo hasta formar una masa.
 2. Hacer bolitas pequeñas.
 3. Pasarlas por coco rallado o cacao y refrigerar.
- ◆ Energizantes, ricas en magnesio y antioxidantes.

🔥 BOLITAS ENERGÉTICAS DE DÁTILES Y SEMILLAS

Ingredientes:

- 1 taza de dátiles Medjool sin carozo
- 1/2 taza de semillas mixtas (chía, lino, girasol, calabaza)
- 1/4 taza de coco rallado
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación:

1. Procesar todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una masa pegajosa.
2. Formar pequeñas bolitas con las manos.
3. Opcional: Rebozar en coco rallado extra, cacao en polvo o semillas de sésamo.
4. Refrigerar por al menos 30 minutos antes de servir para que tomen consistencia.



- ♦ Perfectas para un impulso de energía rápido, ricas en fibra, grasas saludables y azúcares naturales. Ideales para antes o después del ejercicio o como un dulce saludable.

🍇 LÁMINAS DE FRUTA DESHIDRATADA

Ingredientes:

- 2 tazas de fruta mixta madura (fresas, mango, manzana, arándanos)
- 1 cucharada de jugo de limón (para evitar la oxidación)
- Opcional: 1-2 cucharaditas de miel o sirope de arce si la fruta no es muy dulce

Preparación:

1. Lavar, pelar (si es necesario) y cortar la fruta en trozos pequeños.
2. Licuar la fruta con el jugo de limón (y endulzante opcional) hasta obtener un puré muy suave.
3. Extender el puré de forma fina y uniforme sobre bandejas forradas con papel de hornear o láminas de deshidratador.
4. Deshidratar en un deshidratador a 50°C o en el horno a la temperatura más baja (aprox. 60°C) con la puerta ligeramente abierta, durante 4-8 horas, hasta que esté flexible, no pegajoso y fácil de despegar.
5. Cortar en tiras o enrollar y guardar en un recipiente hermético.

- ♦ Una excelente fuente de energía natural, rica en fibra y vitaminas. Un snack portátil y sin azúcares añadidos, perfecto para llevar y disfrutar en cualquier momento.



🥕 JUGO DEPURATIVO DE ZANAHORIA Y CÚRCUMA

(diario)



Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas
- 1/2 pepino
- 1 pedacito de jengibre fresco (1 cm)
- 1 cdita de cúrcuma fresca o 1/2 cdita en polvo
- 1/2 vaso de agua filtrada (si usás licuadora)

Preparación:

1. Lavar y pelar las zanahorias.
 2. Procesar todos los ingredientes en extractor o licuadora.
 3. Colar si es necesario.
 4. Beber de inmediato, preferentemente por la mañana.
- ♦ Aporta betacarotenos, antioxidantes y enzimas hepáticas.

🍏 JUGO REGENERATIVO DE REPOLLO Y MANZANA

(3 veces por semana)

Ingredientes:

- 1 hoja de repollo morado
- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- 1/2 vaso de agua

Preparación:

1. Cortar y licuar todos los ingredientes.
 2. Beber al instante.
- ♦ Favorece la digestión y restaura la flora intestinal.





🌿 DESAYUNO O RUPTURA DE AYUNO

PUDDING DE CHÍA CON COCO Y FRUTAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 cdas de semillas de chía
- 1 taza de leche de coco o almendra
- 1/2 cdita de canela
- 1/2 banana o 1 dátil (opcional)
- Frutas frescas: mango, frutos rojos o papaya

Preparación:

1. En un frasco, mezclá la leche vegetal con la chía y la canela.
2. Dejá reposar 6 horas o toda la noche en heladera.
3. Serví con frutas frescas y coco rallado.
 - ♦ Rico en fibra y grasas saludables; ideal para equilibrar azúcar en sangre y saciedad.

🍏 REBANADAS DE MANZANA CON MANTEQUILLA DE ALMENDRAS



Ingredientes:

- 1 manzana (roja o verde)
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras natural (sin azúcares ni aceites añadidos)
- Opcional: una pizca de canela en polvo

Preparación:

1. Lava bien la manzana y córtala en rodajas o gajos.
 2. Unta cada rebanada de manzana con la mantequilla de almendras.
 3. Espolvorea con canela si deseas un toque extra de sabor y antioxidantes.
- ♦ Snack rápido y saciante, rico en fibra, grasas saludables y proteínas vegetales para mantener tu energía estable y combatir antojos.

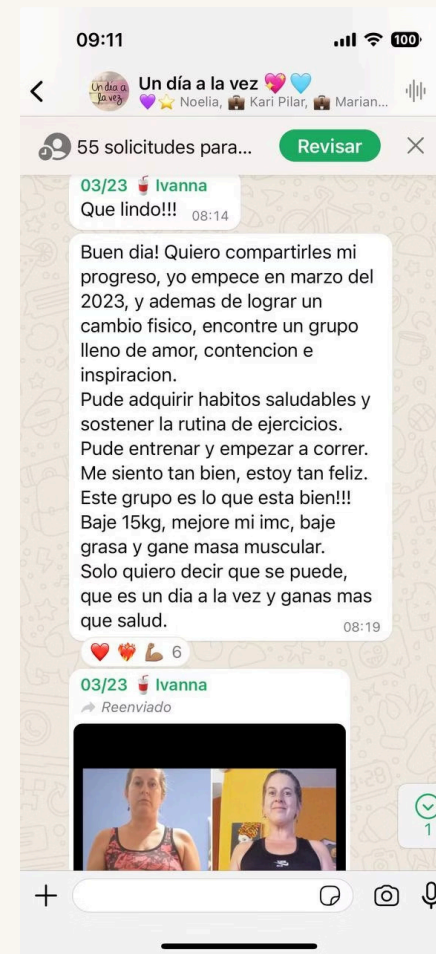
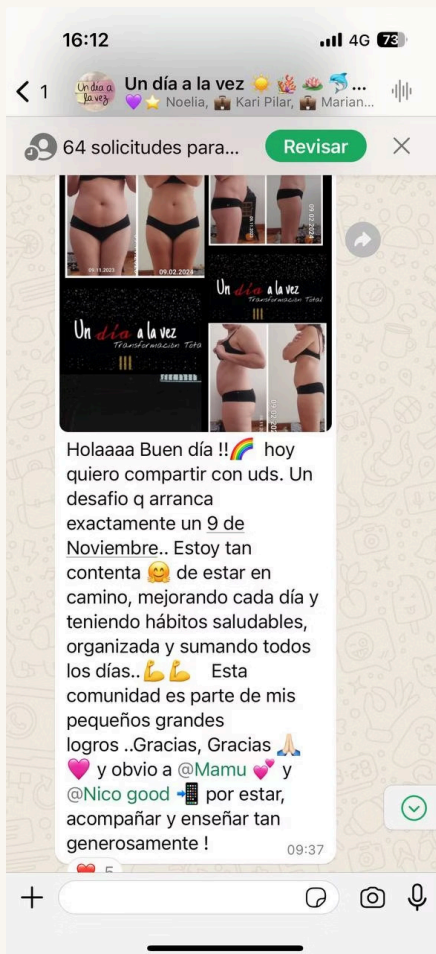
**ANTES DE CONTINUAR CON MAS
CONTENIDO TE QUIERO MOSTRAR
ALGUNOS RESULTADOS DE MI
COMUNIDAD!!**



Mi resultado Post parto multiple X4!!



Ella es Yuli mi Hermana! Tambien forma parte de la comunidad







19:56

Un Día A la Vez 🥗🍷🍷 +... +...

Marian Loaicono, Mariana Me...

BRavo!!

19:54

Delfi 🥗⚡🏋️‍♀️



PIC-COLLAGE

La 1era foto, fui cuando tomé la decisión de volver a pensar en mí pesando 100kg y la 2da es la de hoy con 36kg controlados, un AMOR PROPIO que crece día a día.

19:54

~Alejandra Scher... +54 9 11 4429-5493

Qué genia!!!

19:54

1 MENSAJE NO LEÍDO

14:41

Un Día A la Vez 🥗🍷🍷 +... +...

Kari Pilar, Marian Loaicono,...

Mamu 💖

Audio

8 kilos en 3 meses 🍷💖🌟🥰🥰

amamos a Gabi les voy a pasar su progreso

@01/23 Gabi Veri 🍷 jajajajaa

vagoneta y todo te amo 💖

14:01

Ajjaajajajajaaj me haces reír 😄

14:02

01/23 Gabi Veri 🍷

Siiiiiii! Jajaja!!! Ya chequeé mi comienzo!! 8 kg en 3 meses! Sin pasar hambre

14:02

01/23 Gabi Veri 🍷



14:02

01/23 Gabi Veri 🍷

Sii vaguita siempre, un desastre con la gym 🙄🙄🙄

14:03

13:19

Un Día A la Vez 🥗🍷🍷 +... +...

Kari Pilar, Marian Loaicono,...



12:58

Un día a la vez

Hola grupo, no participo mucho en esta hermosa comunidad, pero quiero que sepan que leo cada uno de sus avances y me motivan a seguir. Aprendo cada día de todos , principalmente de cambio de hábitos y de robar otra manera d e cocinar rico y saludable!!! Les comparto mi avance de hace apenas un mes y días con 5 kilos bajados y muchas ganas de seguir!!!

12:58

20:55



< 4 Un Día A la Vez 🥗 + 🍷 +...
Clo (hna De Meli 🍷) está escribie...

igshid=YjNmNGQ3MDY=

Ahí te sigo! Tengo bocha de
clientas de essen !

20:39



Bueno a pedido de vero y con un
poco de pudor comparto mis fotos
De 75 kg a 62 kg

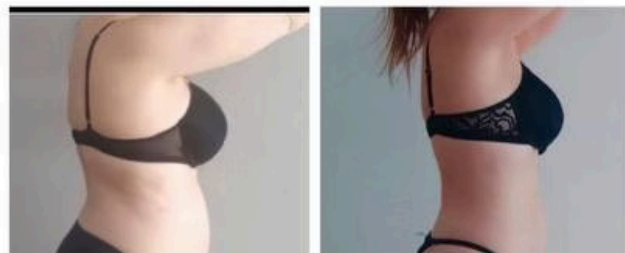
20:44

Melina Mama Betania Veri 🍷



20:44

Melina Mama Betania Veri 🍷



14:54



< 7 Un Día A la Vez 🥗 + 🍷 +...
Kari Pilar, Marian Loiacono, ...

tomado esta decision de mejorar
hábitos! Trabajar en uno mismo
nunca es tiempo perdido

14:03

~Jésica Mar... +54 9 3875 37-4346



Hola grupo Bello! con mucha
alegría queria compartirles
mis avances en estos 40 dias.
Estoy segura que se van a
alegrar conmigo. Avanzando
pasito a pasito.

14:04



~Jésica Mar... +54 9 3875 37-4346



NUEVO RESET

RENACER DESDE EL

AYUNO INTERMITENTE

DETOX FISICO Y MENTAL

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte
- Metas de Grupo desde 10hs de Ayuno Hasta 18hs

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

Haz clic aquí

21 DÍAS

10 NOVIEMBRE

\$48.000 Ars o \$48 Dls

RESERVA

Renacer desde el
AYUNO INTERMITENTE

- ♦ Estrategia de Ayuno Femenino 🕒
Aprendé cómo, cuándo y por qué ayunar según tu cuerpo y tus hormonas. con el objetivo de potenciar la RECOMPOSICION CORPORAL
- ♦ Recetario Antiinflamatorio 🥗
- ♦ Opciones de comidas para cada momento del día
- ♦ Rituales y Fitoterapia 🌿
- ♦ Comunidad y Acompañamiento 🗣️

Herramientas naturales para acompañar cuerpo y mente.
Motivación, guía y conexión con mujeres que van por lo mismo.

Un Dia a la Vez!!

🥥 YOGUR DE COCO CON FRUTOS SECOS Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1 taza de yogur de coco natural (sin azúcar)
- ¼ taza de frutos secos mixtos (almendras, nueces, anacardos)
- ½ taza de frutos rojos frescos (arándanos, frambuesas, fresas)
- Opcional: 1 cucharadita de miel o sirope de arce

Preparación:

1. En un bowl o frasco, coloca una capa de yogur de coco.
2. Agrega una capa de frutos secos y frutos rojos.
3. Repite las capas hasta terminar con los ingredientes.
4. Si deseas, añade un toque de miel o sirope por encima.
5. Disfruta de inmediato.



♦ Este snack es rico en probióticos para la salud intestinal, grasas saludables y antioxidantes, proporcionando un aporte sostenido de energía y una gran saciedad.

🥒 PASTA CRUDA DE ZUCCHINI CON CREMA DE PALTA Y LIMÓN

Ingredientes:

- 1 zucchini grande
- 1/2 palta
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de cúrcuma
- Pizca de sal marina

Preparación:

1. Cortar el zucchini en tiras finas tipo "espagueti" (con spiralizer o pelapapas).
2. Mezclar la palta con el limón, aceite y cúrcuma hasta formar una crema.
3. Servir sobre los fideos y decorar con semillas.

♦ Ideal como almuerzo liviano post-ayuno o cena temprana.



🥒 ROLLOS DE PEPINO CON CREMA DE ANACARDOS

Ingredientes:

- 1 pepino grande

Para la crema de anacardos:

- ½ taza de anacardos crudos (remojaos por al menos 2 horas)
- ¼ taza de agua filtrada
- 1 diente de ajo pequeño (opcional)
- Jugo de ½ limón
- 1 cda de levadura nutricional (opcional)
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Hierbas frescas para rellenar (eneldo, perejil, cilantro)

Preparación:

1. Escurrir y enjuagar los anacardos remojados.
 2. Licuar los anacardos con el agua, ajo, jugo de limón, levadura nutricional, sal y pimienta hasta obtener una crema suave.
 3. Con un pelador de verduras o mandolina, cortar el pepino en tiras finas a lo largo.
 4. Extender una tira de pepino, untar con una capa fina de crema de anacardos y colocar algunas hierbas frescas.
 5. Enrollar cuidadosamente cada tira de pepino y servir.
- ♦ Refrescante y ligero, ideal para un aporte rápido de hidratación y nutrientes. Rico en fibra, vitaminas y minerales del pepino, y proteínas vegetales y grasas saludables de los anacardos.





🥒 ENCURTIDO DIGESTIVO CON VINAGRE DE MANZANA

(2-3 veces por semana)

Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas
- 1 pepino o 1 taza de coliflor en láminas
- 1 taza de vinagre de manzana
- 1/2 taza de agua filtrada
- 1 cdita de sal marina
- 1/2 cdita de cúrcuma en polvo
- 1 hoja de laurel o ramita de romero

Preparación:

1. Cortar los vegetales en bastones o rodajas.
 2. Disolver la sal y la cúrcuma en el vinagre y el agua.
 3. Colocar en un frasco de vidrio, añadir el laurel y cubrir con el líquido.
 4. Dejar fermentar 24 horas fuera de la heladera y luego conservar refrigerado.
- ♦ Favorece la digestión, fortalece la microbiota y reduce la inflamación intestinal.



Módulo 1: Ensaladas Mediterráneas

Aquí tienes dos recetas de ensaladas crudiveganas con inspiración mediterránea, diseñadas para ser nutritivas, deliciosas y fáciles de integrar en tu día a día. Cada una combina vegetales frescos, frutas vibrantes, aderezos cremosos y elementos crujientes para una experiencia culinaria completa y revitalizante. ¡Anímate a probarlas!

1

Ensalada Mediterránea con Olivas y Hierbas

Ingredientes: Tomates cherry, pepino, pimiento rojo, aceitunas kalamata, cebolla morada fina, perejil fresco, orégano.

Aderezo: Aceite de oliva, jugo de limón, un diente de ajo picado, sal marina, pimienta negra.

Crujiente: Semillas de girasol activadas.

Preparación: Corta los vegetales. Mezcla los ingredientes del aderezo y vierte sobre la ensalada. Añade las semillas justo antes de servir.

2

Ensalada de Kale y Quinoa Germinada con Arándanos

Ingredientes: Hojas de kale masajeado, quinoa germinada, arándanos frescos, nueces pecanas.

Aderezo: Aceite de coco virgen (líquido), vinagre de manzana, mostaza Dijon cruda, jarabe de arce, sal.

Crujiente: Nueces pecanas.

Preparación: Masajea el kale con un poco de aceite. Mezcla con quinoa y arándanos. Bate los ingredientes del aderezo y adereza. Agrega las nueces.





Módulo 2: Ensaladas Exóticas

Descubre nuevas combinaciones de sabores con estas ensaladas que te transportarán a destinos lejanos, fusionando ingredientes frescos con toques exóticos para una experiencia culinaria única.

3. Ensalada Thai de Papaya Verde y Cacahuetes

Ingredientes: Papaya verde rallada, zanahoria rallada, judías verdes crudas, cilantro, menta.

Aderezo: Jugo de lima, aceite de sésamo (prensado en frío), jengibre rallado, un toque de agave, pimienta rojo picado.

Crujiente: Cacahuetes crudos y activados.

Preparación: Ralla la papaya y la zanahoria. Corta finas las judías. Mezcla los ingredientes del aderezo y combina todo. Espolvorea los cacahuetes.

4. Ensalada Cítrica de Hinojo y Naranja

Ingredientes: Bulbo de hinojo en láminas finas, segmentos de naranja, espinacas tiernas, aceitunas verdes.

Aderezo: Aceite de oliva, jugo de naranja, vinagre de sidra, una pizca de sal y pimienta.

Crujiente: Pistachos crudos.

Preparación: Combina el hinojo, la naranja, las espinacas y las aceitunas. Prepara el aderezo batiendo los ingredientes. Adereza y decora con pistachos.



Módulo 3: Ensaladas Gourmet

Descubre el arte de las ensaladas crudiveganas con estas dos propuestas gourmet, que elevan los vegetales frescos a una categoría de sofisticación y elegancia. Diseñadas para sorprender a tu paladar, combinan ingredientes de alta calidad con preparaciones sencillas para crear platos exquisitos y nutritivos.

5. Ensalada Caprese Crudivegana con Tomates y Albahaca

Ingredientes: Tomates variados en rodajas, rebanadas de mozzarella de anacardos (casera), hojas de albahaca fresca.

Aderezo: Aceite de oliva virgen extra, reducción de vinagre balsámico crudo (opcional), sal, pimienta negra.

Crujiente: Piñones tostados ligeramente (sin aceite).

Preparación: Intercala rodajas de tomate y mozzarella de anacardos. Decora con albahaca. Rocía con aceite de oliva y reducción balsámica. Añade piñones.

6. Ensalada de Brócoli Crudo y Coliflor con Aderezo Cremoso

Ingredientes: Floretes pequeños de brócoli y coliflor, zanahoria rallada, cebolla roja muy fina.

Aderezo: Yogur de coco natural sin azúcar, jugo de limón, eneldo fresco, mostaza, sal.

Crujiente: Semillas de calabaza activadas y levadura nutricional.

Preparación: Corta el brócoli y la coliflor muy finos. Mezcla con la zanahoria y cebolla. Bate los ingredientes del aderezo y vierte. Espolvorea semillas y levadura nutricional.



Módulo 4: Ensaladas Frutales y Especiales

Sumérgete en el vibrante mundo de las ensaladas frutales y especiales, donde la frescura de los vegetales se une a la dulzura y el toque cítrico de las frutas. Estas recetas están diseñadas para deleitar tu paladar con combinaciones únicas y preparaciones innovadoras, ofreciendo opciones nutritivas y llenas de sabor para cualquier ocasión.

1

1. Ensalada de Frutas de Verano con Menta y Lima

Ingredientes: Mezcla de bayas (fresas, frambuesas, moras), melón cantalupo en cubos, sandía en cubos, hojas de menta fresca.

Aderezo: Jugo de lima, un toque de agave o dátíl licuado, ralladura de lima.

Crujiente: Coco rallado deshidratado.

Preparación: Combina todas las frutas y la menta. Mezcla el aderezo y vierte suavemente. Espolvorea coco rallado para decorar.

2

2. Ensalada de Espárragos y Champiñones con Aderezo de Sésamo

Ingredientes: Espárragos verdes finos (ligeramente marinados), champiñones laminados, lechugas mixtas.

Aderezo: Tahini crudo, jugo de limón, agua, un diente de ajo picado, un toque de tamari crudo (opcional), jengibre fresco rallado.

Crujiente: Semillas de sésamo negro.

Preparación: Marina los espárragos en un poco de limón y aceite por 15 min. Combina con champiñones y lechugas. Prepara el aderezo cremoso y mezcla. Decora con sésamo.

ENSALADA ARCOÍRIS COMPLETA

Ingredientes (1 porción):

- 1 taza de hojas verdes (rúcula, espinaca o kale)
- 1/2 taza de repollo rallado
- 1 zanahoria rallada
- 1/4 pepino en rodajas
- 1/4 palta
- 1 cda de semillas activadas (girasol o calabaza)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de vinagre de manzana
- Jugo de limón y pizca de sal marina

Preparación:

1. Colocar todos los vegetales en un bowl.
2. Mezclar los ingredientes del aderezo y agregar justo antes de servir.
 - ♦ Base diaria: rica en enzimas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales.



Módulo 5: Ensaladas Detox y Creativas

Sumérgete en el vibrante mundo de las ensaladas detox y creativas, donde la frescura de los vegetales se une a la dulzura y el toque cítrico de las frutas. Estas recetas están diseñadas para deleitar tu paladar con combinaciones únicas y preparaciones innovadoras, ofreciendo opciones nutritivas y llenas de sabor para cualquier ocasión.

1. Ensalada Detox de Remolacha y Zanahoria con Jengibre

Ingredientes: Remolacha rallada, zanahoria rallada, manzana verde rallada, hojas de espinaca.

Aderezo: Jugo de limón, aceite de oliva, jengibre fresco rallado, un toque de miel cruda o dátíl, sal.

Crujiente: Nueces de Brasil picadas y levadura nutricional.

Preparación: Ralla los vegetales. Mezcla bien con las espinacas. Bate el aderezo hasta integrar. Vierte sobre la ensalada. Agrega las nueces y la levadura nutricional.

2. Ensalada "Taco" Crudivvegana con Crema de Anacardos

Ingredientes: Lechuga romana en tiras, tomate picado, pimiento amarillo, maíz tierno (fresco), cebolla morada, aguacate.

Crema de "Queso": Anacardos activados, jugo de limón, agua, levadura nutricional, comino, pimentón ahumado.

Crujiente: Tiras de tortilla deshidratadas (de lino y especias) o semillas de girasol.

Preparación: Combina los vegetales. Licúa los ingredientes de la crema hasta obtener una textura suave. Sirve la ensalada y rocía generosamente con la crema. Corona con las tiras de tortilla o semillas.





Módulo 1: Bowls Mediterráneos y Verdes

Sumérgete en estas propuestas de bowls crudiveganos, diseñadas para ser nutritivas, satisfactorias y llenas de sabor, con un enfoque en sabores mediterráneos y la frescura de los vegetales verdes. Cada bowl es una comida completa, combinando bases frescas, proteínas vegetales, grasas saludables y aderezos vibrantes, coronados con elementos crujientes para una textura perfecta. ¡Son ideales para cualquier momento del día!

1

1. Bowl de Zoodles Pesto con Tomates Secos

Base: Zoodles (tallarines de calabacín).

Proteína: Semillas de cáñamo y almendras activadas.

Vegetales: Tomates cherry, espinacas tiernas, pimiento amarillo en juliana.

Grasas Saludables: Aguacate en cubos, aceite de oliva virgen extra (en pesto).

Aderezo: Pesto de albahaca cruda (albahaca, piñones, levadura nutricional, ajo, zumo de limón, aceite de oliva).

Crujiente: "Crutones" de tomates secos deshidratados.

Preparación: Prepara los zoodles y mezcla con el pesto. Añade los vegetales, aguacate y semillas de cáñamo. Corona con las almendras activadas y los crutones.

2

2. Bowl Verde Detox con Espirales de Pepino

Base: Espirales de pepino, hojas de espinaca tierna.

Proteína: Semillas de cáñamo, guisantes germinados.

Vegetales: Brócoli rallado, aguacate en cubos, hojas de menta fresca.

Grasas Saludables: Aguacate, aceite de oliva (en aderezo).

Aderezo: Aderezo de limón y menta (zumo de limón, aceite de oliva, menta fresca, jengibre rallado, un toque de jarabe de arce/miel, sal).

Crujiente: Almendras laminadas tostadas, brotes de alfalfa.

Preparación: Mezcla espirales de pepino, espinaca, brócoli y guisantes. Bate los ingredientes del aderezo. Vierte sobre la ensalada. Decora con aguacate, menta, almendras laminadas y brotes de alfalfa.

Estas ideas de bowls son increíblemente versátiles; siéntete libre de sustituir ingredientes según la temporada o tus preferencias. ¡Disfruta de la creatividad y los beneficios de la alimentación viva!



🍲 Módulo 2: Bowls Tropicales y Exóticos

Sumérgete en el vibrante mundo de los bowls tropicales y exóticos, donde la frescura de los vegetales se fusiona con la dulzura y la intensidad de frutas tropicales y sabores asiáticos. Estas recetas están diseñadas para transportarte a paraísos lejanos con cada bocado, ofreciendo opciones nutritivas y llenas de sabor para cualquier momento del día, con combinaciones únicas y preparaciones innovadoras.

1

3. Bowl Tropical de Mango y Coco con Base de Espinacas

Base: Espinacas tiernas masajeadas con aceite de coco

Proteína: Anacardos activados y semillas de hemp

Frutas: Mango en cubos, piña fresca, coco rallado

Aderezo: Crema de coco con lima y jengibre

Crujiente: Coco deshidratado y semillas de chía

Preparación: Masajea las espinacas. Dispón las frutas y proteínas. Rocía con aderezo y corona con elementos crujientes.

2

4. Bowl Asiático de Vegetales Marinados

Base: Mezcla de col china y brotes de soja

Proteína: Tofu marinado en tamari y jengibre (crudo)

Vegetales: Zanahoria juliana, pepino, pimiento rojo, edamame

Aderezo: Tahini con miso, limón y aceite de sésamo

Crujiente: Semillas de sésamo negro y algas nori desmenuzadas

Preparación: Marina el tofu por 30 min. Combina la base con vegetales. Añade tofu y aderezo. Decora con semillas y algas.

🍲 Módulo 3: Bowls Nutritivos y Energéticos

Estos bowls están diseñados para aportar máxima nutrición y energía, combinando ingredientes frescos y poderosos para revitalizar tu cuerpo y mente. Descubre recetas llenas de vitalidad y sabor, perfectas para un estilo de vida activo y saludable.

5. Bowl Energético de Quinoa Germinada y Superalimentos

Base: Quinoa germinada con hojas de kale masajeado

Proteína: Semillas de calabaza activadas y almendras laminadas

Superalimentos: Bayas de goji, semillas de chía, espirulina en polvo

Aderezo: Tahini con limón, miel cruda y agua

Crujiente: Granola casera de semillas y coco

Preparación: Combina quinoa con kale. Añade proteínas y superalimentos. Rocía con aderezo y corona con granola.

6. Bowl Antioxidante de Frutos Rojos y Chocolate Crudo

Base: Mezcla de espinacas y rúcula

Proteína: Mantequilla de almendras y proteína de hemp

Frutas: Arándanos, frambuesas, fresas, moras

Aderezo: Crema de cacao crudo con dátiles y leche de almendras

Crujiente: Nibs de cacao y almendras fileteadas

Preparación: Prepara la base verde. Dispón las frutas y proteínas. Vierte el aderezo de chocolate. Decora con nibs y almendras.





Módulo 1: Platos Creativos con Vegetales

¡Bienvenido al primer módulo de nuestra exploración culinaria crudivegana! Aquí descubriremos un mundo de posibilidades que van más allá de la típica ensalada, demostrando que la alimentación viva puede ser sorprendentemente variada, reconfortante y deliciosa. En este módulo, nos centraremos en platos creativos que utilizan vegetales frescos como protagonistas, transformándolos en comidas satisfactorias que nutren tu cuerpo y deleitan tu paladar con ingredientes sencillos y preparaciones innovadoras.

1

1. Lasaña Cruda de Zucchini con Crema de Anacardos

Ingredientes: Láminas finas de calabacín, tomates secos, albahaca fresca, espinacas tiernas.

Crema de Anacardos: Anacardos activados, levadura nutricional, ajo, zumo de limón, agua.

Salsa Marinara Cruda: Tomates frescos, dátiles, orégano, ajo, albahaca, aceite de oliva.

Preparación: Prepara la crema de anacardos y la salsa marinara licuando los ingredientes hasta obtener una textura suave. Alterna capas de calabacín, crema de anacardos, espinacas y salsa. Refrigera por al menos 1 hora antes de servir.

Sugerencia: Decora con piñones y brotes de albahaca para un toque extra.

2

2. Tacos de Lechuga con "Carne" de Nueces y Champiñones

Base: Hojas grandes y crujientes de lechuga (romana o iceberg).

"Carne" de Nueces y Champiñones: Nueces activadas, champiñones, cebolla morada, ajo, comino, pimentón ahumado, salsa de tamari (cruda).

Toppings: Aguacate en cubos, pico de gallo crudo (tomate, cebolla, cilantro, jalapeño), cilantro fresco.

Salsa Cremosa de Anacardos: Anacardos activados, zumo de limón, levadura nutricional, agua, una pizca de sal.

Preparación: Pulsa las nueces y los champiñones con las especias y tamari en un procesador hasta obtener una textura de "carne" picada. Prepara la salsa cremosa licuando los anacardos activados con el resto de ingredientes.

Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de nueces y champiñones.

Sugerencia: Sirve con los toppings frescos y un chorrito generoso de la salsa cremosa.

Estas propuestas demuestran la creatividad y riqueza de la cocina crudivegana, ofreciendo una experiencia culinaria completa y satisfactoria. ¡Anímate a experimentar y a disfrutar de todos los beneficios de una alimentación vibrante y natural!

Módulo 2: Platos Gourmet y Sofisticados

Adéntrate en el universo de la alta cocina crudivegana con platos que deslumbran por su elegancia y complejidad de sabores. En este módulo, transformaremos ingredientes frescos y naturales en creaciones sofisticadas, perfectas para ocasiones especiales o cuando simplemente deseas disfrutar de una experiencia culinaria refinada, sin comprometer la pureza de la alimentación viva.

1

1. Carpaccio de Remolacha con Crema de Queso de Almendras

Ingredientes: Remolacha en láminas finas, crema de queso de almendras, rúcula, nueces pecanas, aceite de oliva extra virgen

Preparación: Laminar la remolacha muy fina. Preparar crema de queso batiendo almendras activadas con limón y sal. Disponer en capas con rúcula y nueces. Rociar con aceite de oliva.

Presentación: Servir en platos individuales como entrada gourmet.

2

2. Terrina de Vegetales en Capas con Pesto de Albahaca

Ingredientes: Calabacín, berenjena, tomate, pimiento rojo, pesto de albahaca crudo, aceite de oliva

Preparación: Cortar vegetales en láminas. Preparar pesto con albahaca, piñones, ajo y aceite. Armar en molde alternando capas de vegetales y pesto. Refrigerar 2 horas.

Presentación: Desmoldar y cortar en porciones elegantes.



Módulo 3: Platos Reconfortantes y Familiares

En este módulo, exploraremos cómo la cocina crudivegana puede ofrecer opciones increíblemente reconfortantes y familiares, transformando clásicos queridos en versiones saludables y llenas de vida. Descubre platos que evocan la calidez del hogar, pero con la frescura y la nutrición que solo los ingredientes crudos pueden brindar, perfectos para compartir con la familia o disfrutar en cualquier momento.

1

1. Pizza Cruda de Coliflor con Vegetales Mediterráneos

Base: Masa de coliflor procesada con almendras, semillas de lino y especias

Salsa: Tomates secos hidratados con albahaca y ajo

Toppings: Tomates cherry, aceitunas, pimiento, cebolla morada, "queso" de anacardos

Preparación: Procesar coliflor para la base. Deshidratar 2 horas. Preparar salsa y toppings. Armar pizza y servir.

2

2. Spaghetti de Calabacín con Salsa Boloñesa de Nueces

Pasta: Calabacín en espirales (zoodles)

Salsa: Nueces, tomates secos, champiñones, ajo, albahaca, aceite de oliva

Preparación: Hacer espirales de calabacín. Procesar ingredientes de la salsa hasta textura granulosa. Mezclar y servir con hierbas frescas.

Presentación: Servir en bowls con albahaca fresca y "parmesano" de anacardos.



Módulo 4: Platos Exóticos y Aventureros

Prepárate para un viaje culinario sin pasaporte, explorando sabores audaces y técnicas innovadoras que te transportarán a destinos lejanos, todo desde la perspectiva de la alimentación crudivegana. En este módulo, nos atreveremos con platos exóticos y aventureros, demostrando que la cocina viva no tiene límites geográficos ni creativos. Descubre cómo ingredientes frescos y naturales pueden combinarse para crear experiencias gustativas que sorprenden y deleitan, fusionando la tradición con la pureza crudivegana.

1

1. Sushi Vegetal con Arroz de Coliflor

Arroz: Coliflor procesada con vinagre de arroz y sal marina

Relleno: Aguacate, pepino, zanahoria, pimiento rojo, brotes de alfalfa

Envoltorio: Hojas de nori

Acompañamiento: Salsa de tamari con jengibre y wasabi

Preparación: Procesar coliflor para simular arroz. Cortar vegetales en bastones. Armar rollos con nori. Cortar y servir con salsas.

2

2. Ceviche de Champiñones con Leche de Tigre

Champiñones: Portobello y shiitake en láminas finas

Leche de tigre: Jugo de limón, ají amarillo, ajo, jengibre, cilantro, cebolla

Acompañamiento: Camote en cubos, choclo, cebolla morada, cilantro

Preparación: Marinar champiñones en leche de tigre por 30 min. Servir con acompañamientos frescos.



Módulo 5: Platos Festivos y Especiales

Prepárate para deslumbrar a tus invitados y celebrar con delicias crudiveganas que son tan impresionantes visualmente como sabrosas. En este módulo, te mostraremos cómo crear platos festivos y especiales que son perfectos para cualquier ocasión, desde cenas elegantes hasta reuniones familiares, demostrando que la alimentación viva puede ser sinónimo de sofisticación y alegría en la mesa.

1

1. Tarta Salada de Vegetales con Base de Nueces

Base: Nueces, almendras, dátiles, sal marina y hierbas

Relleno: Crema de anacardos con nutritional yeast, tomates, calabacín, pimiento

Decoración: Tomates cherry, aceitunas, hierbas frescas

Preparación: Procesar ingredientes de la base y presionar en molde. Preparar crema y vegetales. Armar capas y refrigerar 4 horas.

2

2. Paté de Semillas de Girasol con Crudités

Paté: Semillas de girasol activadas, ajo, limón, tahini, hierbas frescas

Crudités: Bastones de zanahoria, apio, pepino, pimiento, rábanos

Acompañamiento: Crackers de semillas deshidratadas

Preparación: Procesar semillas con condimentos hasta obtener textura cremosa. Cortar vegetales en bastones. Servir con crackers caseros.

