



LAURA HEREDIA

MI PASIÓN:

Cocinar con amor, cocinar con lo que hay y crear una delicia honrando la madre tierra con cada preparación. Nada más sanador que poner nuestras manos con alegría y amor en aquello que comeremos y compartiremos.

.....

CÓMO EMPEZAR EL DÍA

Durante la noche nuestro órganos digestivos realizan sus tareas de limpieza y mantenimiento. Es por eso que por las mañanas podemos despertar con legañas o la lengua sucia (éstas son toxinas que nuestro cuerpo ha expulsado hacia fuera).

Cuanto más toxinas tengamos, más legañas y lengua sucia tenemos.

Así que por la mañana, antes de tomar agua y volver a tragar esas toxinas que se han depositado en lengua, lo mejor es lavarse los dientes y cepillar muy bien la lengua.

Una vez hecho eso: ¡hidratación! Ésta es muy importante para poner de nuevo en funcionamiento nuestros órganos digestivos, nutrir nuestras células y ayudar a movilizar las toxinas.

Toma un vaso de agua tibia/caliente con el jugo de medio o un limón. Esto te ayuda a alcalinizar la sangre, activar el hígado, limpiar desechos y estimular nuestro sistema linfático e inmunológico.

De hecho, ¡esta es una rutina ideal para incorporar cada día de tu vida!

Para continuar, nada mejor que dedicar unos minutos a estirarte y a tomar conciencia del nuevo día realizando unas respiraciones conscientes y una pequeña meditación y/o agradecimiento.



BATIDO DE ESPINACAS, MANZANA Y APIO

- 1 taza de espinacas (hoja lavada)
- ¼ de pepino
- 1 un tallo de apio
- 2 manzanas
- Jugo de 1 limón
- Agua

Combinar todos los ingredientes en la licuadora.

Propiedades: Rico en antioxidantes y fibra dietética.

BATIDO VERDE

- 5 hojas de espinaca
- 1 manzana verde
- ¼ pepino
- 1 limón (jugo)



BATIDO SANDÍA

- 1 taza de sandía pelada sin semillas
- Agua poca
- Pasto de trigo
- Espirulina



VEGGIE BURGUER



Las hamburguesas de porotos y espinacas son un plato vegetariano muy nutritivo. A esta variedad de porotos también se los llama azuki. Las recetas con porotos aduki suelen ser beneficiosas para la salud ya que tienen numerosos minerales y son muy bajos en grasas, permitiendo preparar recetas de bajas calorías.

Ingredientes:

- 100 g de porotos aduki
- 300 g de espinaca
- Perejil
- 1 cebolla de verdeo
- ½ ají rojo picado
- Alga kombu
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce o paprika

Preparación:

Colocar los porotos aduki en un recipiente con agua y dejarlos durante unas 3 horas, para que se hidraten. Luego escurrir, llevar a una olla, cubrir con agua y llevar a fuego fuerte con un pedacito de alga kombu. Cuando rompa el hervor bajar a fuego medio y dejar cocinar durante 30 o 40 minutos. Estarán listos cuando se puedan aplastar con los dedos. Colar y hacer un puré.

Mientras, lavar la espinaca y cortar los tallos. Cocinarlas al vapor hasta que estén blandas, unos pocos minutos. Comprimirlas para sacarles el agua.

Picar la espinaca y mezclar con el puré de aduki. Lo ideal es con una procesadora pero también puede hacerse a mano con un pisa puré.

En un poco de aceite de oliva, dorar la cebolla de verdeo y el ají cortado en cubos pequeños, agregar sal y pimienta.

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta, sumarle el perejil picado bien chico. Cocinar al horno hasta dorar con un poco de aceite en la asadera.



ENSALADA DE QUINOA



Ingredientes:

- 200 g de quinoa cocida
- 1 cebolla de verdeo pequeña picada
- Perejil picado a gusto
- Tomate fresco en cubos
- Sal marina
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

Preparación:

Mezclar la quinoa, previamente hervida, en un bowl con el resto de los ingredientes, mezclar y servir.



CHIPÁ



Ingredientes:

- 300 g de fécula de mandioca
- 200 g de queso semiduro
- 100 g de queso de rallar parmesano
- 75 g de manteca
- 1 huevo
- 150 ml de leche
- 1 cdita. de sal marina

Preparación:

Mezclar la fécula de mandioca con la manteca pomada, formar un arenado, agregar la sal. Cortar en pedazos chicos el queso semi duro y mezclar con el queso rallado. Batir un huevo con la leche, unir las dos preparaciones. Llevar al horno fuerte.



TRUFAS SIN AZÚCAR

DÁTILES, CACAO Y COCO



Ingredientes:

- 150 g de dátiles
- 4 cdas. de cacao en polvo
- 1 banana
- 100 g de nueces
- 50 g de coco rallado

Preparación:

Dejar en remojo los dátiles por 4 horas (también pueden ser ciruelas sin carozo). Mixearlo con cacao en polvo, hasta que la consistencia sea más espesa. Agregarle una banana, nueces y coco rayado. Armar bolitas y pasalas por cacao en polvo o coco rayado. Llevarlas a la heladera por 2 o 3 horas.

TARTA RAW MOUSSE DE CHOCOLATE



Ingredientes:

Para la base

- 1 taza de dátiles
- 1 taza de castañas de cajú crudas
- Jugo de ½ naranja

Relleno

- 4 paltas
- 2 bananas maduras
- 4 cdas. de cacao en polvo
- Miel a gusto

Preparación:

Dejar en remojo las castañas durante mínimo 4 horas. Procesarlas con los dátiles y el jugo de naranja. Aceitar un molde y estirar la preparación dejándola bien compacta. Llevar al freezer por 1 hora. Para el relleno procesar las bananas, las paltas y el cacao y miel. Agregar la mezcla a la base y volver a llevar al freezer por 3 horas. También podrían sólo hacer la mousse y servirla en bowlcitos sin freezar y decorada con granola, frutas o frutos secos.

