

ALIMENTACION ANTIINFLAMATORIA



comidas que sanan
Saber comer sabe bien



Que te inflama?

- Azucar
- Harina de trigo
- Lacteos
- Aceites Hidrogenados
- Cereales, legumbres y semillas sin remojar
- Lectinas de los vegetales
- Huevo
- Proteina animal no organica

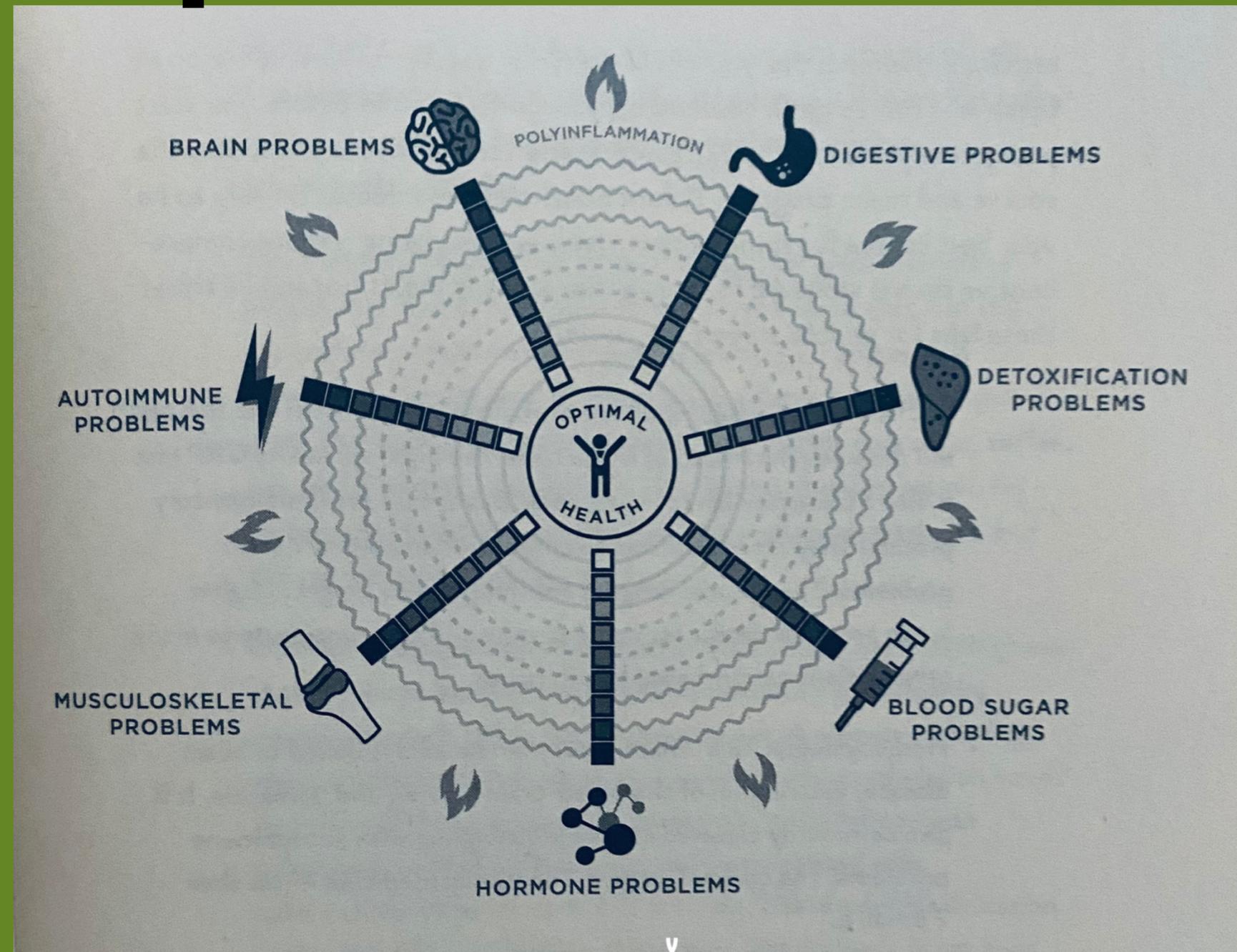
**“Que tu comida sea tu
medicina”**



comidas que sanan
Saber comer sabe bien

Como se expresa?

- Diabetes
- Cancer
- Alergias
- Migrañas
- Colitis
- Gastritis
- Dolores articulares
- Fatiga
- Rash
- Rinitis
- Niebla mental
- Depresión
- Ansiedad



Que comer?

- Cereales y legumbres integrales remojados
- Harina sin gluten
- Leches vegetales caseras y yogurt de cabra
- Aceite de coco, oliva, aguacate
- Vegetales fermentados
- Vegetales de colores variados
- Vegetales verdes, crucíferas (sulfurofano)
- Grasas saludables, coco, aguacate
- Semillas remojadas (evitar walnuts)
- Cacao
- Algas y hongos
- 3 onzas proteina animal organica
- Berries

**“Que tu comida sea tu
medicina”**



comidas que sanan
Saber comer sabe bien

Suplementos

- Hongos en polvo, regenera el tejido del cerebro
- Cilantro y Perejil, elimina plomo y mercurio
- Magnesio
- Caldo de hueso
- L-Glutamine
- Probióticos
- Curcuma
- Te de diente de leon
- Espirulina
- Matcha, balancea la glucosa
- Vinagre cidra de manzana
- Canela
- Colageno

**“Que tu comida sea tu
medicina”**



comidas que sanan
Saber comer sabe bien

Dip de Espinacas



- **Ingredientes:**

- 1/2 libra de espinacas previamente congelada,
- descongela y escurrida
- 1 zanahoria pequeña rayada
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajos picados
- 1 taza de yogurt de cabra

- **Preparación**

- Cortar la espinaca congelada en tiritas, déjala descongelar y escurrir en un colador
- En una sartén grande sofreír el ajo y cebolla a fuego bajo en 1 cdita de ghee hasta que esté transparente la cebolla sin dorarse
- Agregar la espinaca y zanahoria y revolver
- Agregar el yogurt y mezclar bien
- Dejar enfriar y licuar en procesador hasta conseguir textura de dip



Gaspacho de aguacate



Ingredientes:

- 1 aguacate grande
- 3 ramas de apio
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 hojitas de rucula u otra hoja verde
- 1 cucharadita de sal marina
- 500 ml de agua

Procedimiento:

- Triturar bien en la licuadora todos los ingredinetes y sirva adornando con semillas, especias y un chorrito de aceite de olvia.
- Rinde 4 personas



Tortitas de Quinoa



- **Ingredientes:**

- 2 tazas de quinoa cocida suave + enfriada
- 2 tazas de camote rallado (no es necesario pelarlo)
- 2 cucharadas de aguacate y aceite de coco, mezclarlos
- 1/2 taza de cebolla roja o blanca picada (o chalota)
- 4 dientes de ajo picados
- 1 pizca de sal marina y pimienta negra
- 2 tazas de espinacas picadas
- 2 huevos medianos, batidos* (orgánicos)
- 2 cucharaditas de sal marina y más al gusto
- 1 cucharadita de curry en polvo y/o 5 especias
- 1/2 taza de mezcla de harina sin gluten
- Polvo de 5 elementos (canela, clavo, hinojo, anís, pimienta)
- Semillas de ajonjolí
- Semillas de comino negro
- Rinden 20 tortitas más o menos



Tortitas de Quinoa



Preparacion:

- Cocer la quinoa que quede suave, 2/3 taza de quinoa cruda producirán ~2 tazas cocida.
- Rallar el camote del lado grueso del rallador
- En una olla caliente, agrega el aceite, la cebolla, el camote, el ajo, la sal y la pimienta. Saltee durante 4-5 minutos, revolviendo con frecuencia, o hasta que la cebolla y el camote estén tiernos y fragantes. Agregue las espinacas picadas y revuelva hasta que se ablanden un poco. Dejar de lado.
- Agregue los huevos a un tazón mediano y bata hasta que estén bien combinados
- En un tazón grande, agregue la espinaca salteada, la quinoa cocida y enfriada, la sal y el curry en polvo, cinco elementos y revuelva. Luego agregue los huevos y revuelva otra vez.
- Por último, agregue la harina sin gluten y mezcla hasta que se combinen. Debes tener una mezcla ligeramente pegajosa pero moldeable. Agregue más harina sin gluten según sea necesario si está demasiado húmeda para manipularla.
- Forme tortas pequeñas y sprinkle ajonjolí y comino a ambos lados.
- Freír en mezcla de aceite de aguacate y coco



Aderezo de tahini



- **Ingredientes:**

- Aderezo tahini
- Ingredientes
- ¼ tz tahini
- 1 diente de ajo
- 1/2 tz de agua
- ¼ tz de vinagre de manzana
- ½ limón
- Sal

- **Preparación**

- Se procesa todos los ingredientes juntos



Hongos con pimientos salteados



- **Ingredientes:**

- 1kg hongos portobello
- 3 chiltomas de rellenar
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 Limón
- Cilantro
- sal
- pimienta



Hongos con pimientos salteados



Preparación:

- Limpias los champiñones pasándolos por agua con vinagre de manzana y secándolos con una toalla
- En una cacerola poner el aceite de olivo, el ajo bien picado y la cebolla picada fina
- Cuando estén transparentes agregar el chile en rodajas (si no encuentras rojo seco le puedes poner del jalapeño desvenado para que no pique)
- Una vez que esté dotado el chile agregas primero la chiltomas cortada en cuadros o juliana
- Cuando estén a medio cocer los chiltomas agregas los champiñones que también cortaste previamente en cuadros o rodajas
- Poner sal, pimienta
- Por último agregas el cilantro picado con el jugo de 1/2 Limón



Chips de Camote



Ingredientes:

- 2 Unidades Camote (medianos o grandes)
- 4 Cucharaditas Aceite de Oliva
- 1 Cucharadita Sal de Mar
- Pimienta a gusto

Preparación:

- Lavar los camotes y comenzar a cortarlos en redondelas. Con mandolina o cuchillo
- Poner los camotes en una bandeja de hornear de acero inoxidable o en la misma bandeja de horno sobre papel mantequilla. En cualquiera de las dos opciones esparcir una cucharadita de aceite de oliva.
- Con la ayuda de un pincel esparcir el resto del aceite de oliva sobre los camotes y luego sal y pimienta.
- Hornear unos 40 minutos en horno precalentado a 180°C. Ir revisando para que no se quemem. A los 20 minutos darlos vuelta y seguir horneando unos 20 minutos más.



Rábano Fermentado



Ingredientes:

- Un manojo de rábanos de la variedad que quieras, unos 250 g. Procura que estén frescos.
- 1 taza de agua sin cloro, filtrada, 250 ml
- 12.5 g de sal marina no yodada

Preparación:

- Corta el extremo del tallo y el rabo de los rábanos y lávalos bien bajo el grifo.
- Corta cada rábano en rodajas finas.
- Mezcla el agua y la sal para preparar la salmuera en un vaso de vidrio o bowl distinto al que vayas a utilizar para fermentar los rábanos.
- Coloca los rábanos en otro tarro y rellena con la salmuera. Asegúrate de que las rodajas quedan bien sumergidas.
- Tapa el tarro y guárdalo en un armario oscuro.
- Revisa el vaso en 24 horas y veras el agua tenida y burbujitas
- Al tercer día puedes dar la fermentación por concluida. Verás que el agua está aun más turbia y se ha teñido del

Brigadeiros de coco y cacao



Ingredientes:

- 4 bananos maduros nacionales pequeños
- 2 tazas de cocodeshidratado rallado
- 1 cda de cacao en polvo
- Pizca de sal
- Aceite de oliva para engrasar 1/2 cda
- 20 cubiletes de papel de 1/2

Preparación:

- Majar los bananos hasta hacerlos pure
- Agregar una pizca de sal, el cacao en polvo y el coco
- Mezclar hasta tener una mezcla homogénea
- Hacer bolitas con la mezcla, con la medida de una cucharada
- Colocarla sobre una placa previamente engrasada con un poco de aceite de oliva
- Hornear a 180 grados C por 10 minutos
- Dejar enfriar y colocar sobre cubilete de papel

