

RECETAS



Saludables



terapiasintegrativas.mx



BIENVENIDO

Porque comer sano no significa renunciar, sino elegir con amor lo que ponemos en nuestro plato, regalándonos vitalidad, energía y calidad de vida.

En estas páginas encontrarás 30 recetas nutritivas para cada momento del día: desayunos que llenan de energía, comidas completas que equilibran tu rutina y snacks o batidos que se preparan en minutos.

Todo con ingredientes simples, naturales y pensados para tu bienestar.

Este recetario no es solo un conjunto de platillos, es una invitación a cuidar tu cuerpo, mejorar tu bienestar y disfrutar del placer de cocinar con conciencia.

Porque alimentarte bien es una de las formas más sencillas y poderosas de quererte a ti mismo.



TABLA DE CONTENIDO

Ensalada de Quinoa con Verduras y Vinagreta de Limón	1
Crema de Calabaza y Jengibre	2
Filete de Salmón con Salsa de Aguacate y Limón	3
Jugo Verde de Energía	4
Pollo al Curry con Leche de Coco	5
Tacos de Coliflor Asada	6
Espaguetis de Calabacín con Salsa de Tomate y Albahaca	7
Smoothie de Frutos Rojos y Chía	8
Ensalada de Garbanzos y Espinacas	9
Wraps de Lechuga con Pollo y Vegetales	10
Avena con Frutas y Miel	11
Pizza de Base de Coliflor	12
Bowl de Yogur y Granola Casera	13
Crema de Espárragos	14
Espaguetis de Calabacín con Salsa Pesto	15
Pollo al Limón con Hierbas y Verduras Asadas	16
Ensalada Mediterránea de Garbanzos	17
Tortitas de Zanahoria y Avena	18
Salteado de Tofu con Verduras al Estilo Asiático	19
Wrap de Pollo y Hummus	20



TABLA DE CONTENIDO

Avena con Manzana y Canela	21
Sopa de Lentejas y Espinacas	22
Smoothie de Frutas Rojas y Yogur	23
Salmón al Horno con Espárragos	24
Tacos de Pescado con Salsa de Mango	25
Risotto de Espinacas y Champiñones	26
Huevos Rancheros Saludables	27
Hamburguesa de Garbanzos	28
Pasta Integral con Pesto de Albahaca	29
Tostadas de Aguacate con Huevo y Tomate.	30



¿QUÉ ES LA COMIDA SALUDABLE?

La comida saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo, favoreciendo tanto el bienestar físico como el mental. Se basa en una alimentación equilibrada, variada y en proporciones adecuadas, que evita excesos y deficiencias. Más que un esquema rígido, comer saludablemente significa disfrutar de los alimentos mientras cuidamos nuestra salud y calidad de vida.



Pilares de una alimentación saludable.

Equilibrio nutricional

Una dieta saludable debe incluir los tres macronutrientes principales — carbohidratos, proteínas y grasas— junto con los micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales). Esto asegura cubrir las necesidades energéticas diarias y mantener el buen funcionamiento del organismo.

Variedad de alimentos

Consumir una amplia gama de alimentos garantiza la ingesta de distintos nutrientes. Incluye en tu dieta frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras, legumbres, lácteos bajos en grasa o alternativas vegetales, y grasas saludables.

Moderación

Comer saludable no significa restricciones extremas, sino equilibrio. Los alimentos menos nutritivos —ricos en azúcares refinados, grasas trans o sodio— pueden disfrutarse de manera ocasional, sin que dominen la dieta.

Productos naturales y frescos

Elegir alimentos frescos o mínimamente procesados mejora el aporte nutricional y reduce la ingesta de aditivos y conservadores innecesarios.

1

Ensalada de Quinoa con Verduras y Vinagreta de Limón.



4 porciones



30 minutos

Refrigerar
5-8 °C

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pepino mediano, picado
- 1 zanahoria rallada
- 1/4 de taza de perejil fresco picado
- 1/4 de taza de cebolla morada picada
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocción de la quinoa: Lava la quinoa bajo el chorro de agua fría para eliminar su sabor amargo. Hierve las 2 tazas de agua en una olla, agrega la quinoa y una pizca de sal. Cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se absorba. Deja enfriar a temperatura ambiente o refrigerá si deseas una ensalada más fresca.

Preparación de las verduras: En un tazón grande, mezcla el pimiento, el pepino, la zanahoria, el perejil y la cebolla.

Vinagreta: En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Bate bien para emulsionar.

Ensamble: Agrega la quinoa enfriada al tazón con las verduras. Vierte la vinagreta sobre la mezcla y revuelve bien.

Reposo: Deja reposar en el refrigerador a 5-8 °C durante 15 minutos para que los sabores se integren.



Tip

Puedes añadir un puñado de frutos secos como almendras laminadas o nueces para un toque crujiente y más nutritivas.



2

Crema de Calabaza y Jengibre.



4 porciones



40 minutos



Servir a 70 °C

Ingredientes

- 500 g de calabaza pelada y picada
- 1 zanahoria mediana, pelada y picada
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre fresco (2 cm), rallado
- 3 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de crema de coco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Inicia: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes.

Cocción: Agrega la calabaza, la zanahoria y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Procesar: Usa una licuadora o batidora de inmersión para triturar la mezcla hasta obtener una textura suave.

Acabado: Regresa la sopa a la olla, agrega la crema de coco (si la usas) y ajusta la sal y la pimienta al gusto. Cocina por 5 minutos más a fuego bajo.



Tip

Sirve con semillas de calabaza tostadas por encima para un toque crujiente.



3

Filete de Salmón con Salsa de Aguacate y Limón.



4 porciones



25 minutos



Hornear a 200 °C

Ingredientes

- 4 filetes de salmón (150 g cada uno)
- 1 aguacate maduro
- 1/4 de taza de yogur griego natural
- Jugo de 1 limón
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar



Preparación

Preparación del salmón: Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los filetes en una bandeja para hornear, rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Hornea durante 12-15 minutos o hasta que el salmón esté cocido.

Preparación de la salsa: En un procesador de alimentos, mezcla el aguacate, el yogur griego, el jugo de limón y el ajo hasta obtener una salsa suave. Ajusta la sal y la pimienta.

Servir: Coloca el salmón en un plato y cubre con la salsa de aguacate. Decora con perejil fresco.



Tip

Acompaña con una guarnición de espárragos al vapor o arroz integral para un platillo completo.



4

Jugo Verde de Energía.



2 porciones



10 minutos



Servir frío a
4-6 °C

Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de pepino pelado y picado
- 1 manzana verde picada
- 1/2 taza de piña congelada
- Jugo de 1/2 limón
- 1 taza de agua de coco
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)



Preparación

Licuado: Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Ajustes: Si está muy espeso, agrega más agua de coco hasta obtener la textura deseada.



Tip

Bebe este jugo por la mañana para un aporte extra de energía y nutrientes.

5

Pollo al Curry con Leche de Coco.



4 porciones



40 minutos



150 °C en sartén

Ingredientes

- 500 g de pechugas de pollo cortadas en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre fresco (2 cm) rallado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 400 ml de leche de coco
- 1 tomate grande picado
- 2 cucharadas de aceite de coco o de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de cilantro fresco para decorar.



Preparación

Preparación inicial: Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, y sofríe hasta que estén fragantes.

Añade el pollo: Incorpora los cubos de pollo a la sartén y cocina hasta que estén dorados por todos lados.

Especias: Añade el curry y la cúrcuma, mezclando bien para cubrir el pollo con las especias.

Salsa: Agrega el tomate picado y la leche de coco. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté tierno y la salsa espese ligeramente.

Ajustes: Sazona con sal y pimienta al gusto.



Tip

Sirve con arroz integral o quinoa para una comida completa y nutritiva.

6

Tacos de Coliflor Asada.



4 porciones



35 minutos



200 °C

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor cortada en floretes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz
- 1/2 taza de yogur griego
- Jugo de 1 limón
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate en rodajas.



Preparación

Precalienta el horno: A 200 °C.

Asa la coliflor: Coloca los floretes en una bandeja, rocíalos con aceite de oliva y espolvorea el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Hornea durante 20-25 minutos hasta que estén dorados.



Preparación del aderezo: Mezcla el yogur, el jugo de limón y el cilantro picado en un tazón pequeño.

Ensamble: Calienta las tortillas. Coloca coliflor asada, rodajas de aguacate y un poco de aderezo en cada tortilla.



Tip

Para un toque picante, añade salsa de chile o jalapeños en rodajas.



7

Espaguetis de Calabacín con Salsa de Tomate y Albahaca.



2 porciones



20 minutos



120 °C

Ingredientes

- 3 calabacines grandes
- 2 tazas de tomate triturado
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional).



Preparación

Preparación del calabacín: Usa un espiralizador para cortar los calabacines en forma de espaguetis. Reserva.

Salsa: En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Agrega el tomate triturado, sal y pimienta, y cocina durante 10 minutos.

Cocción del calabacín: Añade los espaguetis de calabacín a la sartén con la salsa y cocina por 2-3 minutos.

Servir: Espolvorea albahaca fresca y, si lo deseas, queso parmesano.



Tip

No cocines demasiado el calabacín para mantener su textura crujiente.

8

Smoothie de Frutos Rojos y Chía.



2 porciones



5 minutos



Servir frío a
4-6 °C

Ingredientes

- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de frambuesas
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel o stevia (opcional).



Preparación

Licuado: Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.

Reposo: Deja reposar el batido por 5 minutos para que las semillas de chía se hidraten.



Tip

Añade hielo si deseas un batido más refrescante.

9

Ensalada de Garbanzos y Espinacas



4 porciones



20 minutos

Servir fría a
5-7 °C

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1/2 pimiento amarillo picado
- 1/4 de taza de cebolla morada en rodajas finas
- 1 palta
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación

Mezclar los ingredientes: En un tazón grande, combina los garbanzos, las espinacas, el pimiento, la pala y la cebolla.

Aderezo: Mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta.

Servir: Vierte el aderezo sobre la ensalada y espolvorea las semillas de girasol.



Tip

Añade un poco de queso feta desmenuzado para un extra de sabor.

10

Wraps de Lechuga con Pollo y Vegetales.



4 porciones



20 minutos



temperatura ambiente

Ingredientes

- 300 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 8 hojas grandes de lechuga (puede ser romana o iceberg)
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pimiento rojo en tiras finas
- 1/2 pepino en tiras finas
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo para decorar

Preparación

Prepara el pollo: En un tazón, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa de soya, la miel y el aceite de sésamo.

Arma los wraps: Coloca una hoja de lechuga como base y añade una porción de pollo, zanahoria, pimiento y pepino.

Decora: Espolvorea semillas de sésamo sobre los wraps antes de servir.



Tip

Puedes acompañar los wraps con una salsa de yogur, cilantro y limón para un toque fresco.

11

Avena con Frutas y Miel.



2 porciones



15 minutos



Servir caliente
60 °C

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de leche de almendras o agua
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 plátano en rodajas
- 1/4 de taza de arándanos frescos
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de almendras laminadas



Preparación

Cocina la avena: En una cacerola, calienta la leche o agua a fuego medio. Agrega la avena y cocina por 5-7 minutos, revolviendo constantemente, hasta que espese.

Añade la canela: Mezcla la canela en la avena caliente.

Servir: Coloca la avena en un tazón y decora con el plátano, los arándanos, la miel y las almendras laminadas.



Tip

Si deseas un sabor más cremoso, añade una cucharadita de mantequilla de almendra al porridge.

12

Pizza de Base de Coliflor



2 porciones



45 minutos



Hornear a 200 °C

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor
- 1 huevo
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de salsa de tomate natural
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 taza de champiñones en rodajas
- 1/4 de taza de pimientos picados
- 1 cucharadita de orégano seco

Preparación



Precalienta el horno: A 200 °C.

Prepara la base: Tritura la coliflor en un procesador de alimentos hasta obtener una textura similar al arroz. Cocina en el microondas durante 5 minutos y escurre el exceso de agua. Mezcla con el huevo y el queso parmesano.

Forma la pizza: Extiende la mezcla en una bandeja con papel para hornear, formando un círculo. Hornea por 15 minutos o hasta que esté dorada.

Añade los toppings: Extiende la salsa de tomate, coloca los champiñones, pimientos y mozzarella. Hornea por 10 minutos más.

Decora: Espolvorea con orégano seco antes de servir.



Tip

Añade hojas frescas de albahaca para un sabor extra.



13

Bowl de Yogur y Granola Casera.



2 porciones



10 minutos



Servir frío a
5-7 °C

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de granola sin azúcar
- 1/4 de taza de fresas picadas
- 1/4 de taza de arandanos
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel



Preparación

Arma el bowl: En un tazón, coloca el yogur como base.

Añade los toppings: Agrega la granola, las fresas, los arandanos y espolvorea las semillas de chía.

Endulza: Rocía con miel antes de servir.



Tip

Puedes preparar la granola casera con avena, frutos secos y un toque de miel horneados.

14

Crema de Espárragos



4 porciones



30 minutos



Servir caliente a
70 °C

Ingredientes

- 500 g de espárragos frescos
- 1 papa pequeña pelada y picada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1/4 de taza de crema de coco o leche evaporada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Sofríe los vegetales: En una olla, calienta el aceite de oliva. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.

Cocina los espárragos: Agrega los espárragos, la papa y el caldo. Cocina a fuego medio durante 15 minutos.

Licúa: Usa una licuadora para procesar la mezcla hasta obtener una textura suave.

Termina la crema: Regresa la mezcla a la olla, añade la crema de coco y ajusta la sal y pimienta. Cocina 5 minutos más.



Tip

Decora con puntas de espárragos salteadas antes de servir.



15

Espaguetis de Calabacín con Salsa Pesto.



2 porciones



20 minutos



ligeramente
caliente (50 °C)

Ingredientes

- 3 calabacines medianos
- 1/2 taza de albahaca fresca
- 1/4 de taza de nueces o piñones
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Prepara los espaguetis: Usa un espiralizador o pelador para hacer tiras del calabacín, simulando espaguetis. Reserva.

Haz la salsa pesto: En un procesador de alimentos, mezcla la albahaca, nueces, queso parmesano, ajo y aceite de oliva hasta obtener una salsa suave. Ajusta la sal y pimienta.

Cocina el calabacín: Saltea los espaguetis de calabacín en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite durante 2-3 minutos.

Sirve: Mezcla el calabacín caliente con la salsa pesto antes de servir.



Tip

Añade tomates cherry partidos a la mitad para un toque de frescura y color.



16

Pollo al Limón con Hierbas y Verduras Asadas.



2 porciones



40 minutos



Hornear a 200 °C

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 calabacín en rodajas
- 1 pimiento rojo en tiras
- Sal y pimienta al gusto



Preparación



Tip

Espolvorea ralladura de limón sobre el pollo antes de servir para intensificar el sabor cítrico.



Marina el pollo: En un tazón, mezcla el jugo de limón, aceite de oliva, romero, tomillo, sal y pimienta. Coloca las pechugas en la marinada y deja reposar por 30 minutos en el refrigerador.

Precalienta el horno: A 200 °C.

Asa las verduras: Coloca las zanahorias, el calabacín y el pimiento en una bandeja para horno. Rocía con aceite de oliva y salpimienta. Hornea por 20 minutos.

Cocina el pollo: Asa las pechugas en la parrilla o sartén durante 6-7 minutos por lado, hasta que estén bien cocidas.

Sirve: Acompaña el pollo con las verduras asadas.

17

Ensalada Mediterránea de Garbanzos.



2 porciones



20 minutos



Servir fría
a 5-8 °C

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de tomates cherry partidos por la mitad
- 1/4 de taza de pepino en cubos
- 1/4 de taza de cebolla morada picada finamente
- 1 zanahoria en cubo
- 1/4 de taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto



Tip

Acompaña con pan de masa madre tostado para un platillo completo.



Preparación

Mezcla los ingredientes: En un tazón grande, combina los garbanzos, tomates, zanahoria, pepino, cebolla, queso feta y perejil.

Haz el aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta.

Sirve: Vierte el aderezo sobre la ensalada y revuelve bien antes de servir.

18

Tortitas de Zanahoria y Avena.



2 porciones



45 minutos



Hornear a 200 °C

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de avena molida
- 2 huevos
- 1/4 arandanos
- 1/4 de taza de leche vegetal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- Miel o jarabe de arce para servir



Tip

Añade un puñado de pasas o nueces a la mezcla para más textura y sabor.



Preparación

Haz la mezcla: En un tazón, mezcla la zanahoria rallada, avena, huevos, leche vegetal, canela y nuez moscada hasta obtener una masa homogénea.

Cocina las tortitas: Calienta una sartén antiadherente y vierte porciones de la mezcla para formar tortitas. Cocina por 2-3 minutos de cada lado.

Sirve: Acompaña con miel y arandanos.

19

Salteado de Tofu con Verduras al Estilo Asiático.



4 porciones



30 minutos



fuego alto
(180-200 °C)

Ingredientes

- 200 g de tofu firme cortado en cubos
- 1 taza de brócoli en floretes
- 1/2 pimiento rojo y amarillo en tiras
- 1 zanahoria en rodajas finas
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo picado
- Semillas de sésamo para decorar



Tip

Acompaña con arroz integral o quinoa para un plato más sustancioso.



Preparación

Prepara el tofu: En una sartén antiadherente, dora el tofu con unas gotas de aceite de sésamo hasta que esté crujiente por fuera. Retira y reserva.

Saltea las verduras: En la misma sartén, añade el jengibre y el ajo, y luego las verduras. Cocina a fuego medio durante 5-7 minutos.

Combina: Agrega la salsa de soya y el tofu a la sartén. Cocina por 2 minutos más para integrar los sabores.

Sirve: Decora con semillas de sésamo antes de servir.

20

Wrap de Pollo y Hummus.



2 porciones



15 minutos



temperatura ambiente

Ingredientes

- 2 tortillas integrales
- 150 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1/2 taza de hummus
- 1/2 taza de espinacas frescas
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de pepino en tiras finas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto



Tip

Puedes añadir aguacate en rodajas para un extra de cremosidad y grasas saludables.



Preparación

Prepara el pollo: Si aún no está cocido, hierva o asa la pechuga de pollo con sal y pimienta. Desmenuza en trozos pequeños.

Arma el wrap: Extiende una capa de hummus sobre cada tortilla integral. Coloca espinacas, zanahoria, pepino y el pollo.

Rocía con unas gotas de jugo de limón.

Enrolla: Enrolla las tortillas firmemente y corta por la mitad si lo prefieres.

21

Avena con Manzana y Canela.



2 porciones



15 minutos



Servir caliente a
60 °C

Ingredientes

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche vegetal (almendra, avena o coco)
- 1 manzana pequeña cortada en cubos
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce
- Nueces picadas para decorar



Tip

Puedes variar la fruta según la temporada



Preparación

Cocina la avena: En una cacerola, mezcla la avena con la leche vegetal y cocina a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese (5-7 minutos).

Prepara la manzana: Mientras tanto, saltea los cubos de manzana con una pizca de canela en una sartén antiadherente durante 3 minutos o hasta que estén tiernos.

Sirve: Vierte el porridge en un tazón, añade las manzanas encima y decora con nueces y miel.

22

Sopa de Lentejas y Espinacas.



4 porciones



40 minutos



servir caliente a
70°C

Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 zanahoria picada
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de espinacas frescas
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto.



Tip

Acompaña con un pan de masa madre tostado para un platillo más sustancioso.



Preparación

Sofríe los aromáticos: En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria durante 3-4 minutos.

Agrega las lentejas: Añade las lentejas, el comino y el caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.

Incorpora las espinacas: Agrega las espinacas frescas, mezcla bien y cocina por 2 minutos más.

Sirve: Ajusta la sal y la pimienta antes de servir caliente.

23

Smoothie de Frutos Rojos y Yogur.



2 porciones



10 minutos



Servir frío
a 4-6 °C

Ingredientes

- 1/2 taza de fresas congeladas
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Hojas de menta para decorar



Preparación

Licúa los ingredientes: Coloca las frutas rojas, el yogur, la leche de almendra y la miel en una licuadora. Mezcla hasta obtener una textura suave.

Sirve: Vierte el smoothie en un vaso alto y decora con hojas de menta.



Tip

Agrega una cucharadita de semillas de chía o linaza para un extra de fibra y omega-3.

24

Salmón al Horno con Espárragos.



2 porciones



25 minutos



Hornear a 200 °C

Ingredientes

- 2 filetes de salmón (150 g cada uno)
- 200 g de espárragos verdes
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto.



Tip

Espolvorea perejil fresco picado antes de servir para un toque de frescura.



Preparación

Precalienta el horno: A 200 °C.

Prepara los espárragos: Coloca los espárragos en una bandeja para hornear. Rocía con una cucharada de aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.

Prepara el salmón: Coloca los filetes de salmón en la misma bandeja, rocía con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.

Hornea: Cocina durante 12-15 minutos o hasta que el salmón esté bien cocido.

Sirve: Acompaña el salmón con los espárragos asados.

25

Tacos de Pescado con Salsa de Mango.



4 porciones



30 minutos



fuego medio (150-160 °C)

Ingredientes

- 300 g de filetes de pescado blanco (merluza, tilapia o similar)
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 tortillas de maíz
- 1 mango maduro, picado en cubos
- 1/4 de taza de cebolla morada picada
- Jugo de 1/2 limón
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación



Tip

Puedes añadir un poco de col morada rallada para un extra de textura y color.



Sazona el pescado: Espolvorea el comino, la paprika, sal y pimienta sobre los filetes de pescado.

Cocina el pescado: Calienta el aceite de oliva en una sartén y cocina los filetes a fuego medio-alto durante 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y bien cocidos. Desmenuza en trozos grandes.

Prepara la salsa: Mezcla el mango, la cebolla morada, el cilantro y el jugo de limón en un tazón. Ajusta la sal al gusto.

Arma los tacos: Coloca el pescado desmenuzado en las tortillas, agrega una porción de salsa de mango y sirve.

26

Risotto de Espinacas y Champiñones.



2 porciones



45 minutos



Servir caliente a
70 °C

Ingredientes

- 1 taza de arroz arbóreo
- 1/2 taza de champiñones en láminas
- 2 tazas de espinacas frescas
- 4 tazas de caldo de verduras caliente
- 1/2 taza de vino blanco (opcional)
- 1/4 de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Sofríe los aromáticos: En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y sofrié la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.

Cocina los champiñones: Agrega los champiñones y cocina por 3 minutos.

Añade el arroz: Incorpora el arroz y sofrié durante 2 minutos, luego añade el vino blanco (si lo usas) y cocina hasta que se evapore.

Agrega el caldo: Añade el caldo caliente poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz esté al dente y cremoso (unos 20 minutos).

Incorpora las espinacas: Añade las espinacas frescas al final, mezcla bien y cocina por 2 minutos.

Finaliza: Agrega el queso parmesano, mezcla y ajusta la sal y pimienta antes de servir.

27

Huevos Rancheros Saludables.



2 porciones



20 minutos



Servir caliente a
60 °C

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 tortillas de maíz
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- 1/2 taza de salsa de tomate casera
- 1/4 de taza de aguacate en rodajas
- 1/4 de taza de queso fresco desmenuzado (opcional)
- Cilantro fresco para decorar.



Tip

Puedes añadir un poco de col morada rallada para un extra de textura y color.



Preparación

Prepara los frijoles: Calienta los frijoles negros en una sartén con un poco de agua y sal si es necesario.

Fríe los huevos: Cocina los huevos en una sartén antiadherente con una pizca de aceite o spray de cocina.

Arma el platillo: Coloca una tortilla en cada plato, agrega una porción de frijoles, un huevo frito encima y cubre con la salsa de tomate.

Decora: Añade aguacate, queso fresco (si lo usas) y cilantro.

28

Hamburguesa de Garbanzos.



4 porciones



35 minutos



fuego medio
(150 °C)

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 de taza de pan rallado de masa madre
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 4 panes integrales para hamburguesa
- Hojas de lechuga, rodajas de tomate y aguacate para servir.



Tip

Acompaña con una guarnición de zanahorias al horno o chips de camote.



Preparación

Prepara la mezcla: En un procesador de alimentos, mezcla los garbanzos, cebolla, ajo, comino, sal y pimienta hasta obtener una masa.

Añade el pan rallado y forma 4 hamburguesas.

Cocina las hamburguesas: Calienta el aceite de oliva en una sartén y cocina las hamburguesas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.

Arma las hamburguesas: Coloca cada hamburguesa en un pan integral y añade lechuga, tomate y aguacate.

29

Pasta Integral con Pesto de Albahaca.



2 porciones



25 minutos



Servir caliente a
65 °C

Ingredientes

- 250 g de pasta integral
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca
- 1/4 de taza de nueces o piñones
- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.



Tip

Agrega tomates cherry asados para un toque dulce y colorido.



Preparación

Cocina la pasta: Hierve la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.

Prepara el pesto: En un procesador de alimentos, mezcla las hojas de albahaca, las nueces, el ajo, el queso (si lo usas), el aceite de oliva, sal y pimienta hasta obtener una pasta suave.

Combina: Mezcla la pasta caliente con el pesto. Sirve de inmediato.

30

Tostadas de Aguacate con Huevo y Tomate.



2 porciones



10 minutos



temperatura ambiente

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de masa madre
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- 1/2 tomate cortado en rodajas finas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de hojuelas de chile o pimentón (opcional).



Preparación



Tip

Acompaña las tostadas con un té verde o jugo natural para un desayuno o snack completo y equilibrado.



Preparar el aguacate: Machaca el aguacate en un recipiente pequeño con un tenedor. Agrega sal y pimienta al gusto.

Cocinar los huevos: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocina los huevos como prefieras (estrellados, revueltos o escalfados).

Tostar el pan: Mientras se cocinan los huevos, tuesta las rebanadas de pan hasta que estén doradas.

Montar las tostadas: Unta el aguacate sobre el pan tostado, coloca las rodajas de tomate encima y finaliza con el huevo cocido.

Decorar: Si deseas, añade una pizca de hojuelas de chile o pimentón para un toque extra de sabor.

¡Felicidades por dar este paso hacia tu bienestar!

Has llegado al final de este recetario y, con ello, a un nuevo comienzo en tu forma de relacionarte con la comida. Cada receta que preparaste no solo nutre tu cuerpo, también fortalece tu bienestar físico, mental y emocional. Has demostrado que cuidarte es posible sin renunciar al sabor ni a la practicidad.

Recuerda: comer saludable no es una meta, es un estilo de vida. Y cada elección consciente que haces en tu cocina es un acto de amor propio y de cuidado hacia quienes te rodean.

Que este recetario sea solo el inicio de muchas más elecciones conscientes que fortalezcan tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Desde INTI – Instituto de Terapias Integrativas, te agradecemos por permitirnos acompañarte en este camino. Confiar en nosotros es confiar en una filosofía que une ciencia y sabiduría ancestral para ayudarte a vivir con más energía, equilibrio y vitalidad.



Que la salud, la energía y la vitalidad te acompañen siempre.

Con cariño,
El equipo INTI



terapiasintegrativas.mx