

TRUCOS Y RECETAS
PARA COMER Y COCINAR CONSCIENTE
DISFRUTANDO

MÁS SABOR, MENOS ESTRÉS

Sara Nicoli



TRUCO NR.1

PRESENCIA

"Comer con consciencia plena
es muy agradable.

Nos sentamos
elegantemente.

Somos conscientes de las
personas que se sientan a
nuestro alrededor.

Somos conscientes de la
comida en el plato.

Es una práctica profunda.
Cada bocado se convierte en
un embajador del cosmos"

- Thich Nhat Hanh

Cuenta tanto lo que sumas como lo que restas

- Quizás ya estés intentando añadir más alimentos frescos y saludables como frutas, verduras etc. pero recuerda que a veces casi es más importante eliminar determinados tipos de alimentos (procesados, refinados, aditivos etc etc) que no aportan nutrientes reales y además contribuyen a la intoxicación del organismo.

PERO Cómo podemos ir sustituyendo esos alimentos QUE TANTO NOS GUSTAN Y SABEMOS QUE NO SON NADA SALUDABLES?



EMPIEZA UN PASO A LA VEZ

- **Keep it simple** - Aprende a hacer cambios realistas, duraderos y saludables
- **Busca y prueba** sustitutos saludables y apetecibles para ir haciendo un cambio gradual
- **El placer de descubrir** alimentos, sabores y texturas nuevos
- **Disfruta de aprender el porque y para que** de las cosas, para que no sigas una dieta, si no que aprendas a nutrirte

**BUSCA RECETAS QUE TE GUSTEN Y
QUE SABES QUE VAS A HACER**

03



PATÉ DE OTOÑO

- 100 gr tomate seco (previamente remojado)
- 1 boniato hervido
- 2 dátiles
- 100 gr AOVE
- 1 cp ajo deshidratado
- 1 cp pimentón dulce
- 1 cp pimentón picante* (añade poco a poco para regular el grado de picante)
- 1/2 cp comino
- pizca de sal
-

PROCESA TODO LOS INGREDIENTES Y SIRVE EN HOJAS DE ENDIVIA O LECHUGA



PESTO DE HOJAS VERDES

- 100 gr de hojas verdes que te gusten (recomiendo sean sabrosas/aromáticas como: rucula, kale, albahaca...)
- un puñado generoso de nueces
- un puñado generoso de semillas de calabaza o girasol
- 50 gr AOVE
- 1 cabeza de ajo fresco* (opcional)
- zumo de medio limón
- 2 cs de levadura nutricional
-

PROCESA TODO LOS INGREDIENTES Y usa tanto como salsa aperitivo o para tus ensaladas de cereales o pastas



RAWNIE DE CHOCOLATE

- 70 gr sirope de agave
- 40gr en total entre: nueces, avellanas, semillas de girasol trituradas (u otros frutos secos)
- 75gr remolacha rallada fina
- 75gr zanahoria rallada fina
- 4 CS aceite vegetal de coco
- un poco de canela en polvo si te gusta
- un chorrito de zumo de limón.

Tritura y mezcla todo esto, amasa en un molde.

Derrite una tableta (100gr) de chocolate negro 75% a baño maria y viértelo encima del pastel para que lo cubra de manera uniforme.

Deja enfriar en la nevera o congelador hasta que solidifique. Sirve con decoración al gusto (frutos rojos, hojas de menta, ralladura de piel de naranja....).



CUSCUS DE COLIFLOR

- media coliflor
- 1-2 cs garam masala (o mezcla de especias similar)
- zumo y piel de 2 limones (o limas)
- 2 CS de vinagre de manzana de calidad
- una pizca de sal

PROCESA LA COLIFLOR UNOS SEGUNDOS PARA QUE QUEDE TEXTURA "EN GRANOS"

MEZCLA EL RESTO DE INGREDIENTES JUNTOS Y VIERTÉLOS CON LA COL TRITURADA, MEZCLA BIEN, TAPA Y DEJA MACERAR MIN 2 HORAS, ESCURRE SI SUELTA MUCHO LIQUIDO



CARROT BANANA BREAD

- 250 gr de harina de avena
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 plátanos maduros chafados
- 1 sobre de levadura o 1 cp de bicarbonato
- 3-4 cs de amazake (o sirope de agave) para endulzar
- 200ml leche de almendras (u otra bebida vegetal)

PROCESA y AMASA TODO LOS INGREDIENTES,
ENMOLDA Y HORNEA 40-50MIN 180GRADOS



EL DETALLE 4

SABOR

Algunas ideas para fomentar tu creatividad y darle sabor a tus platos (sin excesos;)), prueba a utilizarlos en salsas, cremas, vinagretas y donde tu fantasía te sugiera

SALADO

tomate seco, alcaparras, encurtidos (xucrut), frutos secos y semillas al natural, miso (de calidad, no pasteurizado), gomasio, tamari (salsa de soja más ligera)...

DULCE

estevia de verdad (en hojas), sirope de agave, arce..., xilitol (abedul), amazake, boniato, remolacha, calabaza...

**ESPERO QUE DISFRUTES DE ESTOS
PRIMEROS TIPS Y RECETAS**

**Y RECUERDA QUE COMER ES UN
PLACER!**



**DESCUBRE MIS CURSOS Y
SERVICIOS EN
[@KIRAKIRANATURALLIFE](#)**