



"Que tu medicina sea tu alimento,  
y el alimento tu medicina".  
*Hipócrates*

## Programa Orígenes - Guía para reiniciar tu cuerpo y mente

### RECETAS

#### BATIDOS ALTOS EN GRASA – DESAYUNO

##### OPCION 1

###### INGREDIENTES:

- 1 limón, en cuartos (lavado y sin pelar)
- 1 aguacate entero, pelado y sin semilla
- 2 tallos de apio
- 2 tazas de espinaca
- ½ manojo de perejil
- ½ manojo de cilantro
- 1 pepino cohombro (lavado y sin pelar) Preferiblemente orgánico
- 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 1 pizca de sal de mar
- Agua (la suficiente para adquirir la consistencia deseada)

###### Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una consistencia suave.

##### OPCION 2

###### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- ¼ de taza de leche de coco sin azúcar
- 2 manojos grandes de espinaca *baby*
- ½ aguacate pequeño
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo - Hemp
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de té verde matcha
- 

###### Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

##### OPCION 3

###### INGREDIENTES:

- 1 ¼ tazas de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza de frambuesas congeladas sin azúcar
- 2 cucharadas de linaza molida
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de polvo de granada (se puede sustituir por 3 fresas)

###### Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora, iniciar a velocidad baja e incrementar a velocidad alta. Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.



"Que tu medicina sea tu alimento,  
y el alimento tu medicina".  
*Hipócrates*

#### **OPCION 4**

##### **INGREDIENTES:**

- $\frac{3}{4}$  tazas de leche de almendra sin azúcar
- $\frac{3}{4}$  taza de leche de coco sin azúcar
- 1 cucharadita de polvo de vainilla sin azúcar, o de extracto puro de vainilla sin gluten y sin alcohol
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 manojo de espinaca *baby*

##### **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora, iniciar a velocidad baja e incrementar a velocidad alta. Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

#### **OPCION 5**

##### **INGREDIENTES:**

- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez moscada rallada
- 1 manojo de espinacas *baby* o cualquier horatiza de hoja verde preferida (opcional)

##### **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora, iniciar a velocidad baja e incrementar a velocidad alta. Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

#### **OPCION 6**

##### **INGREDIENTES:**

- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de leche de coco sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  aguacate pequeño
- El jugo de 1 limón
- 1 manojo de espinaca *baby*

##### **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora, iniciar a velocidad baja e incrementar a velocidad alta. Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

#### **OPCION 7**

##### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de leche de coco sin azúcar
- 1 cucharada de polvo de cacao
- 1 cucharada de polvo de vainilla sin azúcar, o de extracto puro de vainilla sin gluten y sin alcohol
- 1 cucharada de mantequilla de coco - almendras



"Que tu medicina sea tu alimento,  
y el alimento tu medicina".  
*Hipócrates*

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora, iniciar a velocidad baja e incrementar a velocidad alta. Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

**CAFÉ ANTIBALAS**

**INGREDIENTES:**

- 2 tazas de café caliente (regular o descafeinado), recién hecho con granos orgánicos. Hecho en filtro de malla de metal o prensa francesa
- 2 cucharadas de GHEE o mantequilla de vaca alimentada con pasto
- 2 cucharadas de aceite de coco extravirgen o 2 cucharadas de MCT Oil
- ½ cucharadita de canela orgánica molida y ¼ de cucharadita de cardamomo (opcional)
- 1 cucharadita de polvo de cacao orgánico (opcional).

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una consistencia cremosa.

**LATTE DE VAINILLA SIN CAFÉ**

**INGREDIENTES:**

- 2 tazas de agua caliente
- 2 cucharadas de GHEE o mantequilla de vaca alimentada con pasto
- 2 cucharadas de aceite de coco extravirgen o 2 cucharadas de MCT Oil
- 1 cucharadita de polvo de vainilla sin azúcar, o de extracto puro de vainilla sin gluten y sin alcohol
- ½ cucharadita de canela orgánica molida o 1 cucharadita de polvo de cacao orgánico (opcional)

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una consistencia cremosa y espumosa.

**PUDÍN DE DESAYUNO DE CHÍA Y MORAS**

**INGREDIENTES:**

- 1 ½ tazas de leche de coco sin azúcar
- 1 ½ tazas de leche de almendras sin azúcar
- ¾ de taza de semillas de chía
- 2 cucharaditas de polvo de vainilla sin azúcar, o de extracto puro de vainilla sin gluten y sin alcohol
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 tazas de moras frescas
- ¼ de taza de coco rallado, para decorar
- ¾ de cucharadita de nuez moscada (opcional)

**Preparación:**



"Que tu medicina sea tu alimento,  
y el alimento tu medicina".  
*Hipócrates*

Poner todos los ingredientes en un tazón, menos las moras, el coco y la nuez moscada. Mezclara hasta que todo se incorpore.

Verter la mezcla en tazones o pocillos pequeños (4 aproximadamente). Cubrir y refrigerar durante toda la noche para que obtenga la consistencia de pudín.

Para cada porción poner ½ taza de moras encima del pudín y decorar con el coco rallado y la nuez moscada.

### **LECHE DORADA (1 TAZA)**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma (rallada o en polvo) – con pizca de pimienta negra
- ½ cucharadita de jengibre (rallada o en polvo)
- ½ cucharadita de canela

#### **Preparación:**

Calentar un poco la leche de coco sin dejarla hervir. Licuar la leche de coco con el resto de los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa y espumosa.

### **CALDO DE POLLO**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 Pollo entero de granja – orgánico (si es posible con los órganos, las patas, las mollejas, etc). O 1 – 1,5 kilos de piezas de pollo con hueso.
- 3.5 Litros de agua filtrada
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
- 1 cebolla roja o blanca, cortada en trozos
- 2 zanahorias, sin pelar si son orgánicas, cortadas en trozos
- 3 ramas de apio cortadas en trozos
- 1 manojo mediano de perejil
- 8 o 10 ramitas de romero (atadas junto al perejil)

#### **Preparación:**

Poner el pollo en una olla grande con el agua y el resto de ingredientes, menos las hierbas. Llevar a ebullición y retirar la espuma que se vaya formando en la superficie. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer de 6 a 8 horas. Cuanto más dure la cocción, más sabroso será el caldo. Añadir el manojo de hierbas cuando falte una hora de cocción.

Al terminar, retirar el pollo (que se puede usar para ensaladas o hamburguesas). Colar el caldo y guardarlo en la nevera hasta que la grasa suba a la superficie. Retirla y desecharla. Guardar el caldo en tarros de cristal, en la nevera o en el congelador.