

RETO *detox* kiwilimón



PRESENTADO POR:



Santander

RETO *detox* kiwilimón

Este reto detox no busca eliminar toxinas, sino hacer un **reinicio en tu dieta y en tu cuerpo** con comidas caseras y ligeras, revisadas por las nutriólogas de **Te Cuida**, para terminar o empezar el año con un **plan de alimentación** que te ayude a sentirte bien.

Es hora de dejar los alimentos procesados a un lado y comenzar a **comer de una forma nutritiva y deliciosa**, perfecta para desintoxicarte de los hábitos alimenticios que no son funcionales para ti.

Este reto detox te trae recetas de **desayunos, comidas, cenas y colaciones** entre comidas, además de bebidas para limpiarte desde dentro.



día 1

desayuno

JUGO VERDE
con col y limón

colación

COLACIÓN
detox

comida

PESCADO A LA MOSTAZA
con limón y alcaparras

cena

CHAYOTES RELLENOS
de salpicón

total de calorías por día: 710

JUGO VERDE con col y limón

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 33



INGREDIENTES

- 1 taza de col, en tiritas
- 2 limones
- 1 cda. de jengibre (*sin cáscara*)
- ¼ taza de hojas de menta
- ½ tazas de piña (*sin cáscara, en cubos*)
- 1 taza de agua
- 1 cda. de chía

PROCEDIMIENTO

1. Coloca la col en un vaso de licuadora, exprime el limón, procurando quitar las semillas. Luego agrega el jengibre, la menta, la piña y el agua. Licúa hasta integrar por completo.
2. Sirve sin colar, agrega chía y consume inmediatamente.

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



PESCADO A LA MOSTAZA con limón y alcaparras

PORCIONES: 1 | CALORÍAS/PORCIÓN: 121



INGREDIENTES

- 90 g de filete de pescado blanco
- 2 limones
- 1 cda. de alcaparras
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto
- perejil al gusto (*picado*)

PROCEDIMIENTO

1. Salpimenta el pescado.
2. Calienta una sartén y agrega aceite. Una vez caliente, añade el pescado a temperatura media.
3. En un tazón, mezcla las alcaparras, la mostaza y el jugo de los dos limones.
4. Una vez que el pescado esté dorado por ambos lados, añade la preparación de alcaparras. Cocina por 2 minutos y apaga. Espolvorea un poco de perejil.

INGREDIENTES

- suficiente agua
- 1 pizca de sal
- 2 chayotes (*pelados y cortados a la mitad*)
- para el salpicón*
- 1 ½ tazas de falda de res (*cocida y deshebrada*)
- ¼ taza de cebolla morada, (*finamente picada*)
- 2 tomates verdes (*en cubitos*)
- 2 chiles serranos en escabeche (*en rodajas*)
- 2 cdas. de cilantro (*finamente picado*)
- 1 taza de lechuga (*finamente picada*)
- 1 cda. de orégano seco
- ¼ tazas de jugo de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre blanco
- 1 pizca de sal
- pimienta al gusto
- para decorar*
- ½ aguacate (*en rebanadas*)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua hirviendo y sal, cuece los chayotes hasta que estén suaves, alrededor de 15 minutos. Retira, escurre y reserva.
2. En una tabla y con ayuda de una cuchara, ahueca el chayote y pica finamente el relleno.
3. Para el salpicón, en un tazón mezcla la carne deshebrada con la cebolla morada, el tomate verde, el chile serrano, la lechuga, el cilantro, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre, el relleno de chayote, la sal y la pimienta.
4. Rellena los chayotes con el salpicón y decora con aguacate.

CHAYOTES RELLENOS de salpicón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 158



día 2

desayuno

JUGO DE PIÑA Y ESPINACA
para la colitis y gastritis

colación

CARPACCIO
de chayote

comida

CALDO DE HONGOS
con epazote

PESCADO EMPAPELADO
a la mexicana keto

cena

ENSALADA DE BERENJENA
al grill con espinaca

total de calorías por día: 752

JUGO DE PIÑA Y ESPINACA para la colitis y gastritis

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 13



INGREDIENTES

- ½ taza de piña
(en cubos medianos)
- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 rama de apio
- 2 cdas. de sábila (*pulpa*)
- 1 pepino
(con cáscara, sin semillas)
- 1 taza de perejil
- 1 ½ tazas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licúa la piña, la espinaca, el apio, la pulpa de sábila, el pepino, el perejil y el agua hasta integrar.
2. Sirve inmediatamente y disfruta.

INGREDIENTES

- 4 chayotes
- sal al gusto
- ½ tazas de calabaza
(en láminas)
- para el aderezo
 - ½ taza de albahaca
 - ½ taza de menta
 - ¼ taza de jugo de limón amarillo
 - ¼ taza de aceite de oliva
- para decorar
 - 1 cda. de polvo de chile
 - suficiente germen de alfalfa
 - suficiente flor comestible

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla, pelas los chayotes, corta en láminas de ½ cm de grosor. Reserva.
2. En una olla con agua, cocina los chayotes por 5 minutos retira del fuego y escurre. Reserva.
3. En un procesador agrega la albahaca, la menta, el jugo de limón y el aceite de oliva, procesa por 3 minutos. Reserva.
4. En un plato coloca las láminas de chayote, sazona con sal agrega las láminas de calabaza, el aderezo de albahaca y menta sazona con el polvo de chiles, decora con germen alfalfa y flores comestibles. ¡Disfruta!

CARPACCIO de chayote

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 311



CALDO DE HONGOS con epazote

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 51



INGREDIENTES

- 2 cdtas. de aceite
- 1 cda. de ajo
(finamente picado)
- ½ taza de cebolla (fileteada)
- 1 cda. de epazote
(finamente picado)
- 2 tazas de seta (en láminas)
- 2 tazas de hongo
(en láminas)
- 5 tazas de caldo de pollo
(desgrasado)
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de sal

para decorar

- aguacate al gusto
- queso panela al gusto
- epazote al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una ollita a fuego medio con el aceite y fríe el ajo con la cebolla, agrega el epazote, cocina las setas con los hongos y cocina hasta que estén brillantes.
2. Rellena con caldo de pollo sazona con comino en polvo y sal. Cocina durante 20 minutos.
3. Sirve y decora con aguacate, queso panela y epazote fresca.

INGREDIENTES

- 4 filetes de huachinango
(280 g c/u)
- ajo en polvo al gusto
- sal y pimienta al gusto
- 2 pimientos (en tiritas)
- 2 chiles cuaresmeños
(finamente picados)
- suficientes hojas de epazote
- suficientes hojas de plátano
(asadas)
- para el guacamole
- 2 aguacates
- 3 cdas. de jugo de limón
- ¼ taza de cebolla
(finamente picada)
- 2 cdas. de cilantro,
(finamente picado)
- 2 cdtas. de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Sazona los filetes con el ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Coloca los filetes en las hojas de plátano, agrega el pimiento, el chile cuaresmeño y las hojas de epazote.
3. Cubre el pescado con las hojas de plátano y envuelve como si fuera un tamal, coloca en una vaporera y cocina por 15 minutos a fuego bajo.
4. Para el guacamole: En un bowl aplasta el aguacate con un tenedor hasta obtener un puré, agrega el jugo de limón, la cebolla, sal, pimienta y cilantro; mezcla.
5. Sirve en un plato, acompañado de guacamole. Disfruta.

PESCADO EMPAPELADO a la mexicana keto

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 97



ENSALADA DE BERENJENA al grill con espinaca

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 140



INGREDIENTES

- 1 berenjena (*en láminas y desflemada*)
- 1/8 tazas de menta, solo las hojas
- 1/2 manojos de perejil, solo las hojas
- 1 cda. de orégano
- 1/4 taza de jitomate deshidratado (*cortado en tercios*)
- 4 tazas de espinaca baby fresca

para el aderezo

- 2 dientes de ajo (*finamente picado*)
- 1 cda. de tahini
- 1/2 cda. de paprika
- 1 limón (*jugo*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

para servir

- 1/4 taza de queso feta (*desmoronado*)

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una parrilla a fuego alto, parrilla las berenjenas hasta que se formen las marcas clásicas de la parrillada. Retira y reserva.
2. En un bowl mezcla las berenjenas con las hojas de menta, el perejil, el orégano, los jitomates deshidratados y la espinaca. Reserva.
3. En un bowl mezcla con el batidor globo el ajo, el tahini, la paprika, el limón, el aceite de oliva y sazona a tu gusto.
4. Mezcla la ensalada con el aderezo y espolvorea a tu gusto con el queso feta.

día 3

desayuno

JUGO VERDE
con col y limón

colación

CARPACCIO
de pepino y calabaza

comida

SOPA DE COL
para dieta

POLLO
con verdolagas

cena

SÁNDWICH DE NOPAL
con jamón y queso

total de calorías por día: 852

JUGO VERDE con col y limón

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 33



INGREDIENTES

- 1 taza de col, en tiritas
- 2 limones
- 1 cda. de jengibre (*sin cáscara*)
- ¼ taza de hojas de menta
- ½ tazas de piña (*sin cáscara, en cubos*)
- 1 taza de agua
- 1 cda. de chía

PROCEDIMIENTO

1. Coloca la col en un vaso de licuadora, exprime el limón, procurando quitar las semillas. Luego agrega el jengibre, la menta, la piña y el agua. Licúa hasta integrar por completo.
2. Sirve sin colar, agrega chía y consume inmediatamente.

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 calabazas italianas
- para la vinagreta*
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de cilantro fresco
- 1 chile serrano
- suficiente pimienta
- ¼ taza de aceite de oliva

para servir

- 1 taza de arúgula
- 4 cdas. de queso parmesano (*rallado*)
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un cuchillo muy filoso, corta el pepino y la calabaza en rodajas muy finas. Reserva.
2. Para la vinagreta: Licúa el jugo de limón con el ajo, el cilantro, el chile serrano, la sal y la pimienta. Sin dejar de licuar, agrega el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
3. Acomoda las rebanadas de pepino en un plato alternando con la calabaza. En el centro coloca un poco de arúgula, queso parmesano y ralladura de limón. Adereza con la vinagreta y disfruta.

CARPACCIO de pepino y calabaza

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 393



SOPA DE COL para dieta

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 37



INGREDIENTES

- 2 cdtas. de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picada*)
- ½ taza de apio (*finamente picado*)
- ½ taza de pimiento verde (*cortado en cubitos*)
- ½ taza de zanahoria (*en cubitos*)
- 2 tazas de col (*en tiritas*)
- ½ taza de jitomate (*cortado en cubitos*)
- 1 taza de champiñón (*fileteado*)
- 8 tazas de caldo de pollo (*desgrasado*)
- pizca de sal y pimienta

para servir

- cilantro fresco al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una cacerola a fuego medio con el aceite, cocina la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento verde, zanahoria y la col. Cocina por 5 minutos.
2. Agrega el jitomate y los champiñones, cocina unos minutos y vierte el caldo de pollo, sazona con sal y pimienta, cocina por 20 minutos a fuego medio.
3. Sirve caliente en un plato hondo y decora con cilantro.

POLLO con verdolagas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 114



INGREDIENTES

para la salsa

- 2 cdas. de aceite vegetal
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 7 tomates verdes (en cuartos)
- 3 chiles serranos (sin rabo)
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ¼ tazas de hojas de cilantro
- 1 cda. de comino
- sal y pimienta al gusto

para el pollo

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 3 tazas de pechuga de pollo (en cubos grandes)
- ½ taza de cebolla (en tiritas)
- 1 ½ tazas de calabaza (en piezas medianas)
- 2 tazas de hojas de verdolagas
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén con aceite vegetal caliente sofríe la cebolla junto con el ajo hasta que tomen un color brillante. Agrega el tomate verde y el chile serrano, cocina por 8 minutos a fuego medio bajo, mueve constantemente. Retira del fuego una vez que el tomate cambie de color.
2. Licúa lo anterior junto con el caldo de pollo, el cilantro y el comino, sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. En una cacerola con aceite vegetal caliente fríe los cubos de pollo hasta que la piel comience a dorarse, recuerda mover para que todas las partes se cocinen uniformemente. Una vez que el pollo esté suficientemente dorado, retira de la cacerola y reserva.
4. En la misma cacerola con aceite, cocina la cebolla y la calabaza por 3 minutos a fuego medio. Añade el pollo y vierte la salsa verde, sazona con sal y pimienta; tapa y cocina por 20 minutos.

INGREDIENTES

- 1 cdta. de polvo de ajo
- 1 cdta. de orégano
- sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite
- 2 nopales
- 2 rebanadas de queso manchego
- ½ jitomate
- 3 rebanadas de jamón

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl, mezcla el ajo en polvo, el orégano, la sal, la pimienta y el aceite hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.
2. Coloca los nopales sobre una tabla, barniza por una cara y asa sobre una sartén parrilla bien caliente. Coloca aceite en la otra cara del nopal y voltea para asar.
3. Sobre una pieza de nopal, coloca dos rebanadas de queso y sobre la otra, coloca las rebanadas de jitomate y el jamón. Cocina por 5 minutos o hasta que el queso se derrita; junta ambas caras para formar un sándwich. Sirve acompañado de fruta y jugo natural. ¡Disfruta!

SÁNDWICH DE NOPAL con jamón y queso

PORCIONES: 1 | CALORÍAS/PORCIÓN: 863



día 4

desayuno

JUGO DE PIÑA Y ESPINACA
para la colitis y gastritis

colación

CALABACITAS ROSTIZADAS
al limón

comida

TORTITAS DE SALMÓN
A LA MEXICANA
con salsa de aguacate

cena

SALPICÓN
de surimi

total de calorías por día: 874

JUGO DE PIÑA Y ESPINACA para la colitis y gastritis

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 13



INGREDIENTES

- ½ taza de piña (en cubos medianos)
- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 rama de apio
- 2 cdas. de sábila (pulpa)
- 1 pepino (con cáscara, sin semillas)
- 1 taza de perejil
- 1 ½ tazas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licúa la piña, la espinaca, el apio, la pulpa de sábila, el pepino, el perejil y el agua hasta integrar.
2. Sirve inmediatamente y disfruta.

INGREDIENTES

- 4 calabazas (limpias)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de sal con limón
- 1 cdta. de pimienta
- 2 cdas. de cilantro (finamente picado)
- limón al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla corta la calabacita en bastones medianos de no más de 6 centímetros de largo, recuerda cortar los extremos de cada pieza y procura retirar las semillas de los bastones de calabacita. Repite hasta terminar con las piezas.
2. Precalienta el horno a 190 °C.
3. Coloca los bastones en un bowl, vierte el aceite de oliva y agrega el ajo en polvo, la sal con limón y la pimienta; mezcla hasta integrar. Coloca los bastones de calabacita en una charola apta para hornear, cubre toda la superficie. Hornea por 20 minutos a 190 °C, mueve de vez en cuando para que la cocción de los vegetales sea homogénea. Retira del horno, sirve en un cucurucho de papel y decora con cilantro picado y limón al gusto.

CALABACITAS ROSTIZADAS al limón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 675



TORTITAS DE SALMÓN A LA MEXICANA con salsa de aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 123



INGREDIENTES

para las tortitas

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 500 g. de salmón (*sin piel*)
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de jitomate (*finamente picado*)
- ¼ taza de cebolla (*finamente picada*)
- ½ taza de cilantro fresco (*finamente picado*)
- 1 huevo
- ¼ taza de pan molido (*o harina de almendras*)
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo

para la salsa de aguacate

- 2 aguacates
- ½ taza de jugo de limón amarillo
- 2 chiles serranos en escabeche
- 3 cdas. de aceite de aguacate
- ¼ taza de cilantro fresco
- sal y pimienta al gusto

para servir

- suficiente lechuga francesa
- suficiente rábano (*en rebanadas delgadas*)
- suficiente tomillo fresco

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva, cocina el ajo hasta que dore ligeramente, añade el salmón, sazona con sal y pimienta, cocina hasta que esté bien cocido. Retira, enfría y desmenuza.
2. En el bowl mezcla el salmón desmenuzado con el jitomate, la cebolla, el cilantro, el huevo, el pan molido y la ralladura de limón. Sazona a tu gusto y forma las tortitas con ayuda de tus manos.
3. Calienta una sartén a fuego medio, rocía con un poco de spray en aerosol, cocina las tortitas hasta que queden doraditas y retira.
4. Licúa el aguacate con el jugo de limón, el chile de árbol, el aceite de aguacate, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener una salsa muy tersa.
5. Sirve las tortitas sobre hojas de lechuga, decora con el guacamole, el rábano y el tomillo fresco.

SALPICÓN de surimi

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 108



INGREDIENTES

para el salpicón

- 1 taza de cebolla morada
- 1 taza de col blanca
- 2 ½ tazas de surimi
- 1 taza de endivia
- 1 taza de pepino (*en medias lunas*)
- ¼ taza de jugo de limón amarillo
- sal al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de hoja de cilantro
- 2 cdas. de salsa de soya

para servir

- 8 tostadas de maíz
- suficiente jitomate cherry (*en rodajas*)
- suficiente aguacate (*en rebanadas*)

para decorar

- suficientes hojas de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla corta la cebolla, la col blanca, surimi y endivias en tiras delgadas.
2. En un bowl mezcla la col blanca, la cebolla morada, el jugo de limón amarillo, la sal y el aceite de oliva, mezcla hasta integrar, agrega el pepino, las endivias, el surimi, las hojas de cilantro, y la salsa de soya y mezcla hasta incorporar todos los ingredientes.
3. Sirve en tostadas y decora con el jitomate cherry, el aguacate y las hojas de cilantro. Disfruta.

día 5

desayuno

EGG CAKE
con espárragos

colación

COLACIÓN
detox

comida

BISTECES
en salsa morita

cena

SMOOTHIE DE TÉ VERDE
con plátano

total de calorías por día: 828

EGG CAKE con espárragos

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 30



INGREDIENTES

- suficiente aceite en aerosol
- 12 claras de huevo
- ½ taza de cebolla
- ½ taza de pimienta
- ½ taza de espárrago
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- ¼ cda. de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Rocía con un poco de aceite en aerosol el molde para cupcakes.
3. Agrega a una batidora las claras, la cebolla, los pimientos, los espárragos, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y bate por 5 minutos.
4. Vierte la mezcla en los moldes para cupcakes, hasta el ¾ por ciento de su capacidad, y hornea por 20 minutos o hasta que esté cocido. Desmolda.
5. Sirve y disfruta.

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



BISTECES en salsa morita

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 65



INGREDIENTES

para la salsa

- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 500 g de tomate verde
- 5 chiles morita (*remojados*)
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de pimienta
- sal al gusto
- 1 taza de caldo de pollo
- suficiente aceite vegetal
- 1 taza de cebolla (*fileteada*)
- 500 g de bistec de res (*cortados en tiritas*)
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de nopal (*cocidos y cortados en tiritas*)

PROCEDIMIENTO

1. En un comal asa la cebolla, el ajo, los tomates y el chile morita. Reserva.
2. Licúa la cebolla, el ajo, los tomates, el chile morita, el comino, la pimienta y la sal. Reserva.
3. En una sartén a fuego medio agrega el aceite, la cebolla, los bisteces y sazona con sal y pimienta; cuando se cocinen agrega la salsa y cocina por 10 minutos. Agrega los nopales y cocina por 5 minutos más.
4. Sirve en un plato extendido y acompaña con arroz blanco.

INGREDIENTES

- ½ plátano
- 1 taza de agua
- 1 cdta. de mantequilla de maní
- 1 cdta. de té verde matcha
- ½ taza de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Coloca el plátano, la mantequilla de maní, el agua, el matcha y los hielos en una licuadora y muele por 3 minutos.
2. Vierte el smoothie de té verde con plátano un vaso alto.
3. Decora el smoothie con flores al gusto.

SMOOTHIE DE TÉ VERDE con plátano

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 83



día 6

desayuno

HUEVOS
cocidos

colación

COLACIÓN
detox

comida

"ESPAGUETI" DE CALABAZA
con verduras

POLLO AL LIMÓN
con arroz de coliflor

cena

SMOOTHIE
de aguacate

total de calorías por día: 1,160

HUEVOS cocidos

PORCIONES: 1 | CALORÍAS/PORCIÓN: 40



INGREDIENTES

para los huevos

- 300 ml de agua
- 10 g de sal de grano
- 4 huevos
- 300 ml de agua (con hielos)

PROCEDIMIENTO

1. Pon a hervir el agua.
2. Agrega la sal, esta ayudará a mantener la temperatura del agua y a sellar los poros del cascarón de huevo.
3. Una vez que el agua hierva, coloca los huevos y cocínalos ahí por 12 minutos exactamente.
4. Retira los huevos del agua y colócalos en agua fría con hielos para terminar la cocción.

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



"ESPAGUETI" DE CALABAZA con verduras

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 71



INGREDIENTES

para el "espagueti"

- 10 calabacitas

para cocinar el brócoli

- suficiente agua
- 1 cda. de sal
- 1 brócoli

para cocinar las verduras y terminar

- 4 cdas. de aceite de oliva
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de edamames
- ½ taza de piñón
- 1 cda. de albahaca
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ taza de queso parmesano

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un pelador, corta las calabazas en forma de espagueti. Reserva.
2. En una olla con agua hirviendo y una cucharadita de sal, coloca el brócoli por 3 minutos o hasta que cambien de color. Retira y reserva.
4. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y agrega la cebolla, cocina hasta que esté transparente. Agrega el ajo y cocina un minuto sin dejar de mover. Agrega el brócoli y los edamames y cocina por 5 minutos. Agrega las calabazas cortadas y cocina unos minutos más hasta que las calabazas estén suaves.
4. Añade los piñones y la albahaca, cocina un minuto y sazona. Termina con queso parmesano.

POLLO AL LIMÓN con arroz de coliflor

PORCIONES: 1 | CALORÍAS/PORCIÓN: 90



INGREDIENTES

para el arroz de coliflor

- 1 taza de coliflor en bits
- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 2 cdas. de cebolla (*finamente picada*)
- sal y pimienta al gusto

para el pollo al limón

- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cebolla (*finamente picada*)
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 90 g de pechuga de pollo (*sin hueso*)
- sal y pimienta al gusto
- 1 limón amarillo (*en cuartos*)
- 2 limones amarillos (*jugo*)
- 4 cdas. de perejil (*picado*)

PROCEDIMIENTO

1. En un procesador de alimentos, procesa la coliflor hasta obtener una consistencia de "arroz".
2. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de oliva y acitrona la cebolla y el ajo. Agrega la coliflor y cocina unos minutos o hasta que esté suave, sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. En una sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, el ajo y cocina por 2 minutos. Agrega el pollo, sazona y cocina por ambos lados. Añade los limones y el jugo de limón y deja cocinar por 15 minutos o hasta que esté cocido.
4. En un plato coloca una cama de arroz de coliflor y la pechuga de pollo con los limones, decora con perejil.

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 aguacate
- ½ taza de queso crema
- 1 taza de leche de vaca
- 1 cda. de miel
- 2 cdtas. de nuez
- 1 cda. de vainilla líquida

PROCEDIMIENTO

1. Quita la piel y el hueso al aguacate dejando solo la pulpa y pelar el plátano.
2. Licúa todos los ingredientes hasta crear una mezcla suave.
3. Sirve y disfruta.

SMOOTHIE de aguacate

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 147



día 7

desayuno

COLIFLOR ROSTIZADA
con huevo y aguacate

colación

ROLLITOS DE LECHUGA
reellenos de jamón y aguacate

comida

PESCADO EMPAPELADO
en salsa de habanero

cena

ENSALADA CÉSAR
con camarón

total de calorías por día: 905

COLIFLOR ROSTIZADA con huevo y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 350



INGREDIENTES

para la coliflor

- 1 coliflor
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano
- 2 cdas. de polvo de ajo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta

para los huevos

- suficiente aceite en aerosol
- 4 huevos
- sal al gusto

para terminar

- 1 aguacate (en gajos)
- suficiente orégano fresco

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Corta rebanadas de coliflor con un grosor de 1 a 2 dedos, colócalas en una charola para horno. Baña con el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, un poco de sal y pimienta.
3. Hornea durante 15 minutos o hasta que la coliflor esté cocida y doradita. Retira del horno y reserva.
4. Calienta una sartén a fuego medio y engrasa con un poco de aceite en aerosol. Casca un huevo y cocina al término deseado. Sazona a tu gusto.
5. Coloca un poco de aguacate en cada rebanada de coliflor, un huevo estrellado, decora con el orégano, sirve y disfruta.

INGREDIENTES

- 12 hojas de lechuga francesa
- 12 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 ½ aguacates (cortado en gajos)
- 1 cda. de orégano
- sal al gusto

para el aderezo

- ¼ taza de mayonesa
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de polvo de chile

PROCEDIMIENTO

1. Coloca sobre las hojas de lechuga una rebanada de pechuga de pavo, una rebanada de aguacate y sazona con orégano y sal. Enrolla.
2. Mezcla la mayonesa con la mostaza, el jugo de limón y el polvo de chiles.
3. Sirve los rollitos con el aderezo de mayonesa.

ROLLITOS DE LECHUGA reellenos de jamón y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 439



PESCADO EMPAPELADO en salsa de habanero

PORCIONES: 3 | CALORÍAS/PORCIÓN: 65



INGREDIENTES

para la salsa

- 2 cdas. de aceite
- ¼ cebollas (en cuartos)
- 5 jitomates (en cuartos)
- 5 tomates verdes (en mitades)
- 2 ajos
- 4 chiles habaneros
- ¼ tazas de cilantro fresco
- 1 cdta. de sal
- 2 piezas de pimienta gorda
- ½ taza de caldo de pollo

para el pescado

- suficiente de hoja de plátano (cortada en cuadros)
- 3 robalos (200 g cada uno)
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta
- ¼ taza de chile güero (en julianas)
- ¼ taza de cebolla blanca (fileteada)
- ¼ taza de zanahoria (en tiras)

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Para la salsa: En una sartén a fuego medio fríe con aceite la cebolla, el jitomate, los tomates, el ajo, y el chile habanero hasta que se suavicen, el cilantro, la sal, y la pimienta gorda por 10 minutos, agrega el caldo de pollo y deja que reduzca. Licúa, cuela y reserva.
3. Calienta un comal a fuego alto y asa las hojas de plátano para que se ablanden, reserva.
4. Sobre una charola para horno coloca la hoja de plátano, acomoda el pescado en el centro, cubre con la salsa, el chile güero, la cebolla blanca y la zanahoria. Sazona con sal, pimienta y cierra en forma de tamal y hornea por 15 minutos.
5. Retira del horno abre la hoja de plátano y sirve con frijolitos de la olla y más salsa de habanero para acompañar.

ENSALADA CÉSAR con camarón

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 147



INGREDIENTES

para la nuez

- 2 cdas. de nuez de castilla

para la pasta

- suficiente agua
- $\frac{2}{3}$ tazas de pasta de trigo (*pluma*)
- 1 pizca de sal

para la ensalada

- 8 tazas de lechuga romana
- 2 tazas de camarón (*cocido*)
- 2 cdtas. de aceite de oliva

para decorar y acompañar

- 2 cdas. de queso parmesano (*rallado*)
- 4 cdas. de aderezo César light

PROCEDIMIENTO

1. En una charola, coloca las nueces y hornea 10 minutos a 180 °C. Deja enfriar y reserva.
2. En una ollita a fuego medio, calienta el agua y una vez que suelte el hervor, agrega la pasta y cocina por 10 minutos, o bien, hasta que la pasta esté al dente. Cuela y reserva.
3. En un bowl coloca la lechuga troceada, agrega la pasta, los camarones, el aceite de oliva, las nueces tostadas y mezcla con ayuda de una cuchara.
4. Agrega aderezo al gusto y espolvorea con queso parmesano.

día 8

desayuno

DELICIOSOS EJOTES
a la mexicana

colación

COLACIÓN
detox

comida

ENSALADA
de acelgas

cena

PECHUGAS RELLENAS
de espinacas

total de calorías por día: 1,009

DELICIOSOS EJOTES a la mexicana

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 58



INGREDIENTES

para la coliflor

- 2 tazas de ejote
- 1 cdta. de bicarbonato
- ½ cdta. de sal
- ¼ cebolla
- 5 jitomates
- 1 diente de ajo
- 2 chiles morita
- 2 chiles guajillos
- ¼ taza de caldo de pollo
- 1 pizca de sal
- suficiente pimienta
- 1 cdta. de aceite vegetal
- ½ cebolla (*fileteada*)
- ½ tazas de elote
- suficiente queso fresco (*desmoronado*)
- suficientes hojas de perejil

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua, cuece los ejotes con el bicarbonato y la sal. Cuela y reserva.
2. En un comal, asa la cebolla, los jitomates, el ajo, el chile morita y el chile guajillo.
3. Licúa con el caldo de pollo, la sal y la pimienta.
4. En una sartén, agrega el aceite, la cebolla y la salsa y cocina por 15 minutos, añade los ejotes y el elote, y cocina por otros 5 minutos.
5. Sirve, decora con queso fresco y perejil. Disfruta.

INGREDIENTES

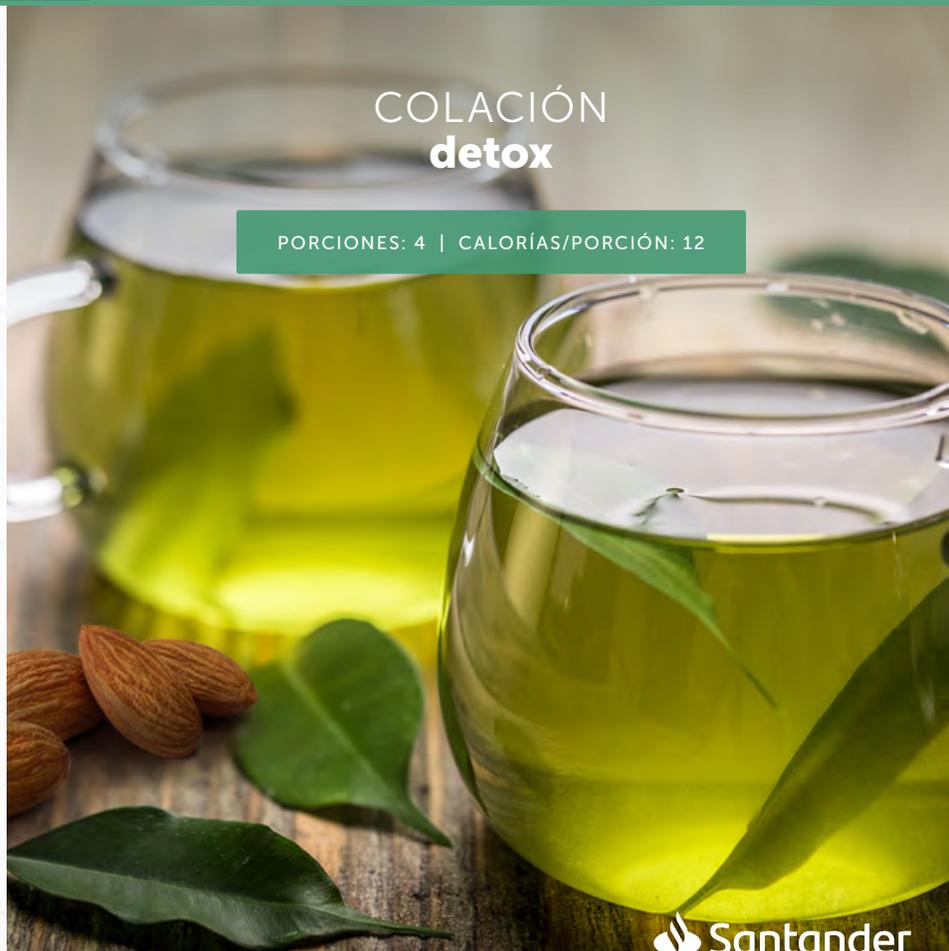
- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



ENSALADA de acelgas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 341



INGREDIENTES

para la vinagreta

- ¼ tazas de ajonjolí (*tostado*)
- ⅔ taza de vinagre blanco
- sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite de oliva

para servir la ensalada

- 3 tazas de hojas de acelga (*lavadas y desinfectadas*)
- ½ tazas de garbanzo (*cocido*)
- 1 taza de pimientos de colores (*en tiritas*)
- ¼ taza de rábano (*en rodajas*)
- 2 cdas. de semilla de girasol (*tostada*)

PROCEDIMIENTO

1. Para la vinagreta: Licúa el ajonjolí tostado junto con el vinagre blanco, suficiente sal y pimienta y el aceite de oliva hasta integrar por completo. Reserva.
2. Trocea las hojas de acelga, agrega los garbanzos, los pimientos de colores y los rábanos en un tazón o ensaladera e integra de manera uniforme.
3. Sirve la ensalada de acelgas, agrega las semillas de girasol tostadas y acompaña con vinagreta de ajonjolí.

PECHUGAS RELLENAS de espinacas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



INGREDIENTES

para la salsa

- 1 taza de ejote (*cocido*)
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo (*sin cáscara*)
- 2 tazas de hojas de espinaca
- 1 ½ taza de leche de avena

para el relleno

- 1 taza de requesón
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 2 tazas de espinaca (*en tiritas*)
- 600 g de pechuga (*sin piel ni hueso*)
- 1 cdta. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa: Licúa el ejote cocido junto con la cebolla, el ajo, la espinaca, la leche vegetal de avena, suficiente sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva hasta su uso.
2. Para el relleno: Mezcla el requesón con el ajo en polvo y la espinaca en un tazón. Sazona con sal y pimienta.
3. Abre las pechugas haciendo un corte en horizontal y sin atravesar el cuchillo del otro lado, luego rellena con la mezcla de requesón y espinaca, cierra con palillos de madera y salpimienta.
4. Vierte un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente, coloca las pechugas rellenas y dora a fuego bajo por ambos lados. Una vez que la pechuga esté dorada, vierte la salsa de ejote que licuaste antes, tapa y cocina por 20 minutos a fuego bajo. Retira del fuego y reserva.
5. Sirve la pechuga rellena de espinacas y acompaña con verduras al vapor.

día 9

desayuno

OMELETTE DE REQUESÓN
con espinacas

colación

COLACIÓN
detox

comida

PESCADO EMPAPELADO
en salsa de cilantro

cena

SUSHI
keto

total de calorías por día: 890

OMELETTE DE REQUESÓN con espinacas

PORCIONES: 1 | CALORÍAS/PORCIÓN: 158



INGREDIENTES

- 2 huevos
 - 2 cdas. de crema ácida
 - sal y pimienta al gusto
 - 1 ½ tazas de jitomate cherry (en mitades)
 - 2 cdas. de vinagre balsámico
 - ¼ tazas de aceite de oliva
 - suficiente orégano
 - sal y pimienta al gusto
- para el omelette*
- 2 cdas. de aceite de oliva
 - ½ taza de requesón
 - 1 taza de espinaca baby
- para decorar*
- suficientes hojuelas de chile
 - suficiente orégano fresco

PROCEDIMIENTO

1. Coloca el huevo junto con la crema ácida en un tazón, sazona con sal y pimienta y mezcla con ayuda de un batidor globo hasta que esponje ligeramente. Reserva.
2. Coloca los jitomates en una charola, vierte el vinagre balsámico, el aceite de oliva, suficiente orégano, sal y pimienta. Hornea a 200° C por 15 minutos o hasta que los jitomates estén rostizados. Retira del horno y enfría ligeramente.
3. Elabora el omelette: Vierte el aceite de oliva en una sartén antiadherente, calienta a fuego bajo y agrega la mezcla de huevo, procura que se extienda por todo el sartén. Tapa y cocina por 8 minutos. Una vez pasado el tiempo, destapa y rellena con requesón, espinaca y los jitomates. Dobla el omelette por la mitad y cocina por 2 minutos más. Retira del fuego.
4. Decora el omelette con hojuela de chile y orégano fresco. Acompáñalo con té negro especiado. ¡Te encantará!

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



PESCADO EMPAPELADO en salsa de cilantro

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 35



INGREDIENTES

para la cebolla encurtida

- 1 taza de cebolla morada (*fileteada*)
- 1 cda. de orégano
- sal al gusto
- 3 cdas. de jugo de limón

para la salsa

- 1 manojo de cilantro
- 2 chiles serranos
- 1 aguacate
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 2 cdas. de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto
- $\frac{3}{4}$ tazas de agua

para el pescado

- suficientes hojas de plátano
- 4 filetes de pescado blanco
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de mantequilla

para decorar

- hojas de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla la cebolla morada, el orégano, la sal, el jugo de limón y reserva.
2. Licúa el cilantro, el chile, el aguacate, el yogurt, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el agua. Reserva.
3. Sobre una hoja de plátano, coloca el pescado, sazona con sal y pimienta y coloca unos cubitos de mantequilla, envuélvelo. Cocina en una sartén a fuego bajo por 10 a 15 minutos. Retira.
4. Sirve el pescado en la hoja de plátano con de la salsa de cilantro y las cebollas encurtidas, decora con hoja de cilantro.

SUSHI keto

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 35



INGREDIENTES

- 1 coliflor (*en floretes*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso crema light
- ¼ tazas de ajonjolí
- 4 algas nori
- 1 taza de pimiento rojo (*en tiritas*)
- 1 taza de pepino (*en tiritas*)
- 1 taza de aguacate (*en cubitos*)

para acompañar

- suficiente salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1. En un procesador, agrega la coliflor y procesa por 1 minuto. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio calienta el aceite, cocina la coliflor por 5 minutos, sazona con sal y pimienta. Deja enfriar y reserva.
3. En un bowl, mezcla la coliflor, con el queso crema, el ajonjolí hasta tener una mezcla homogénea. Reserva.
4. En un tapete de bambú coloca el alga nori, el arroz de coliflor, rellena con pimiento, pepino y aguacate, enrolla presionando para compactar.
5. Sobre una tabla, corta el sushi coloca en un plato extendido y acompaña con salsa de soya.

día 10

desayuno

SOPES DE VEGETALES
parrillados

colación

COLACIÓN
detox

comida

ALBÓNDIGAS DE ATÚN
al chipotle

cena

ROLLITOS DE PEPINO
reellenos de ensalada de atún

total de calorías por día: 769

SOPES DE VEGETALES parrillados

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 58



INGREDIENTES

- suficiente aceite de aguacate en aerosol
 - 1 taza de champiñones (*fileteado*)
 - 1 calabacita (*en rodajas*)
 - 2 chiles cuaresmeños (*en rodajas*)
 - suficiente orégano
 - 1 cda. de polvo de ajo
 - sal y pimienta al gusto
 - 4 nopales
 - 1 ½ tazas de frijoles refritos o machacados
- para decorar*
- 1 pimiento rojo (*en julianas*)
 - ¼ cebolla (*en julianas*)
 - suficientes jitomates cherry
 - suficiente orégano

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una parrilla y rocía aceite en ella, luego coloca los champiñones, las calabazas y los chiles; sazona con el orégano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta; cocina por 5 minutos. Retira y reserva.
2. Parrilla los nopales por 5 minutos; retira y reserva.
3. Para armar los sopes: Coloca los nopales como base, unta frijoles refritos y los vegetales parrillados. Decora con los jitomates cherry, la cebolla, el pimiento y un poco de orégano.

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua
- 15 g de hojas de té verde secas
- 2 cdas. de miel
- 10 nueces o almendras

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el agua a fuego medio hasta que suelte el hervor. Retira del fuego y reserva.
2. Agrega las hojas de té verde y deja reposar por 1 minuto. Cuela y reserva.
3. Sirve en una taza de té acompañado con una cucharada de miel.
4. Acompaña tu té verde con 10 nueces o 10 almendras.

COLACIÓN detox

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 12



ALBÓNDIGAS DE ATÚN al chipotle

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 105



INGREDIENTES

para las albóndigas

- 1 taza de atún en lata (*drenada*)
- 1/3 taza de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 1/4 taza de cilantro fresco (*finamente picado*)
- 1/4 taza de pan molido
- 1 huevo
- 1/3 taza de queso asadero (*en cubitos*)

para la salsa

- 5 jitomates
- 1/4 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de chile chipotle
- 1 cda. de orégano seco
- 1/2 taza de caldo de pollo

para terminar y decorar

- suficiente aceite
- sal y pimienta al gusto
- suficiente orégano fresco

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl mezcla el atún con la cebolla, el ajo, el cilantro, el pan molido y el huevo.
2. En una tabla forma las albóndigas con ayuda de tus manos, insertando en el centro un cubito de queso, cierra perfectamente y reserva.
3. Para la salsa: Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, el chile chipotle, el orégano y el caldo de pollo. Reserva.
4. En una sartén a fuego medio, sella las albóndigas con un poco de aceite y agrega la salsa, cocina por 15 minutos, rectifica sazón. Decora con orégano.

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 taza de atún en lata (*drenado*)
- 1 aguacate (*en cubitos*)
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cda. de jugo de limón
- 1/4 taza de apio
- 2 cdas. de chile chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño (*finamente picado*)
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un pelador, corta el pepino y saca láminas finas.
2. Mezcla el atún con el aguacate, la mayonesa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño, y sazón con sal y pimienta.
3. Coloca un poco de atún en uno de los listones de pepino, enrolla y repite con todos los demás. Sirve y decora con chile cuaresmeño.

ROLLITOS DE PEPINO reellenos de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 234

