



Recetas Saludables

Si estás buscando una revista de alimentación para personas con deterioro cognitivo, ¡has llegado al lugar correcto!

Mi revista está diseñada especialmente para ayudar a las personas con deterioro cognitivo a mantener una dieta equilibrada y saludable.

*Recetas para el
desayuno y
Bebidas*

Martha Vargas Beltrán

Recetas para el desayuno



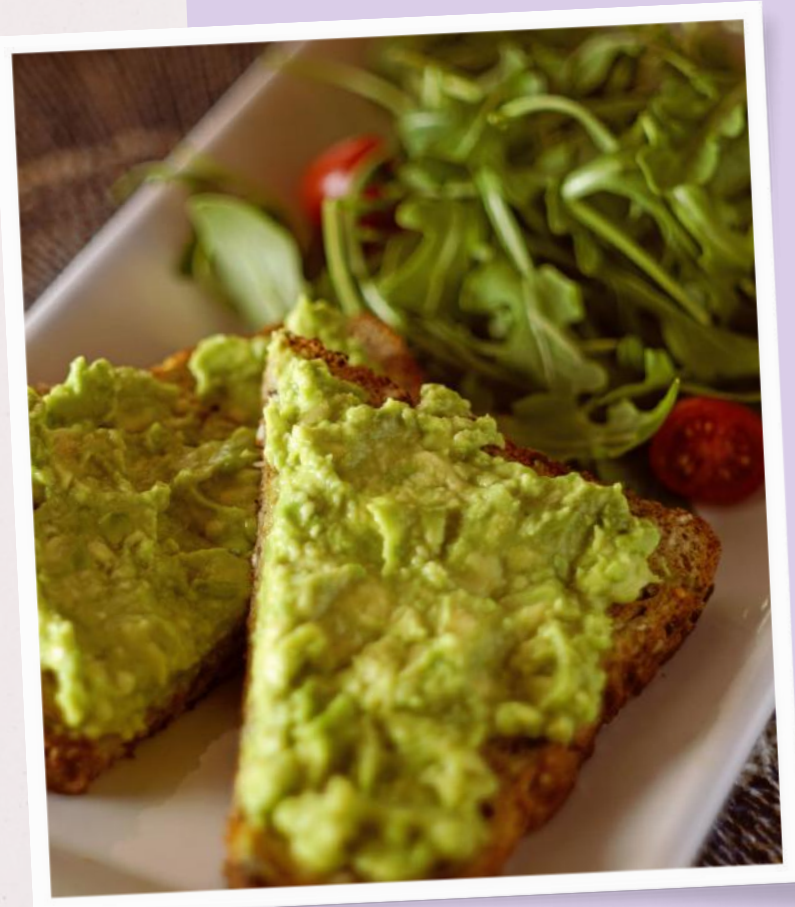
Ideas y recetas para desayunos saludables

Tostadas con aguacate

(para 2 personas)

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de semillas de calabaza
- 1 taza de nueces de Brasil
- 1 taza de harina de trigo sarraceno
- ½ taza de semillas de girasol
- 3 cucharadas de psyllium
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de hierbas provenzales
- Pimienta negra
- 1 ½ tazas de agua filtrada o alcalina
- ½ taza de agua de mar
- Aceite de oliva virgen extra ecológico



Tostadas con aguacate

(para 2 personas)

PREPARACIÓN

- Bate bien las nueces con las semillas de calabaza. Mezcla esta harina con el resto de ingredientes secos. Añade el agua lentamente y deja que la mezcla la absorba. Puede tardar al menos 1 hora. Precalienta el horno a 180 °C.
- En una bandeja, untar con un poco de aceite y añadir la masa. Hornear durante 45-60 minutos. Sácalo, dejarlo enfriar y servir con aguacate y germinados. Lo que sobre se puede guardar en la nevera.



¡Ahora a disfrutar!



Crumble de Manzana con Maíz

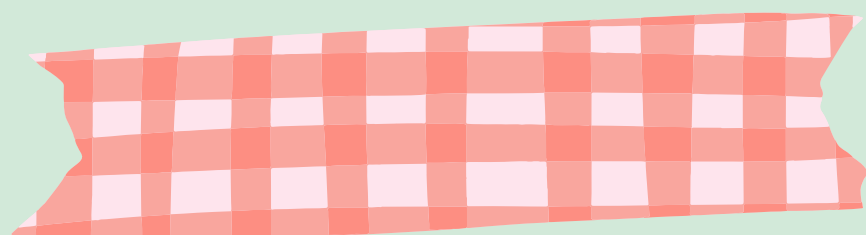
Ingredientes

- 4 manzanas ecológicas
- 150 g de harina de maíz
- 100 g de aceite de girasol
- 125 g de azúcar integral
- 40 g de copos de avena
- 40 g de uvas pasas
- Ralladura de un limón
- Canela en polvo
- Sal marina



Preparación

- Lava y seca una de las manzanas y pásala por el rallador grueso. Luego, añade unas gotas de limón para evitar que la manzana se oscurezca.
- A continuación, haz un corte longitudinal a la vaina de vainilla y saca las semillas de su interior con cuidado. Calienta una sartén a fuego lento con dos cucharadas de azúcar.
- Agrega una cucharada de aceite de girasol, una pizca de canela y las semillas de la vainilla. Cuando el azúcar empiece a caramelizar, agrega la manzana rallada y rehoga todo unos 4 o 5 minutos.
- Pela y coloca en trozos las tres manzanas restantes y añádelas a la sartén junto con la ralladura de limón, apaga el fuego y reserva.
- Precalienta el horno a 180° en un bol grande, mezcla la harina de maíz, el resto del aceite de girasol, los copos de avena o de maíz hasta conseguir una mezcla homogénea.

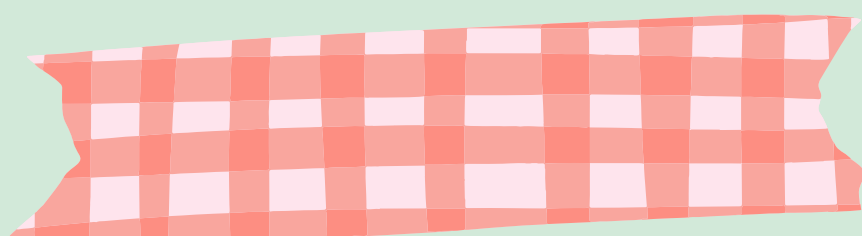




Preparación

- Coloca la manzana rehogada que has reservado en un recipiente apto para horno y reparte por encima la masa seca.
- Para terminar, hornea unos 30 o 40 minutos a 180°, hasta que la superficie presente un aspecto dorado

¡Ahora a disfrutar!



YOGURTH DE AVELLANAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Media taza de avellanas crudas, activadas 8 horas y lavadas
- Media taza de anacardos, activados 8 horas y lavados
- 1 taza y media de rejuvelac (bebida fermentada que se elabora a partir de granos de trigo germinados o quinoa y que puedes hacer tú)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de vainilla
- Una pizca de sal

YOGURTH DE AVELLANAS



¡Ahora a
disfrutar!

PREPARACIÓN

- Echar todos los ingredientes del yogur en una batidora de vaso y bate hasta obtener una crema suave.
- Poner la mezcla en un bol de vidrio y dejar reposar unas 24 horas en un lugar seco y tibio donde no dé la luz directa del sol o bien en una fermentadora. Cubrir con un paño de algodón limpio.
- Colocar el yogurt en cuatro copas de vidrio con tapa y guarda en la nevera hasta que se vaya a consumir.
- Si el paciente puede comer dulce, servir acompañado de caramelo, canela y trocitos de manzana y plátano.

torta de zanahoria

fácil y rica.



torta de zanahoria



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kilogramo de zanahoria
- 3 huevos
- 250 gramos de harina de trigo
- Azúcar
- 90 gramos de mantequilla

torta de zanahoria



PREPARACIÓN

- Batir la mantequilla hasta conseguir que quede bien cremosa. Esto lo puedes hacer a mano o con una batidora de varillas eléctrica. (la mantequilla debe estar a temperatura ambiente)
- La medida recomendada de azúcar es de una taza aproximadamente, lo que equivale a unos 200 gramos.
- Añadir el azúcar poco a poco al bol con la mantequilla y batimos de forma uniforme hasta conseguir integrar bien.
- Rallar toda la zanahoria y mezclarla con la crema de mantequilla y azúcar.

torta de zanahoria



PREPARACIÓN

- Cuando veamos que la zanahoria está bien repartida por toda la mezcla, incorporamos los huevos uno a uno y continuamos batiendo hasta integrar todos los ingredientes.
- Añadir la harina tamizada e integrarla haciendo movimientos envolventes. Puedes usar harina preparada o añadir una pizca de polvos de hornear a la masa.
- Vaciar la masa en un molde apto para horno, previamente engrasado, y cocinar el bizcocho de zanahoria en el horno precalentado a 180 °C durante unos 30 minutos, o hasta que la masa está cocida.
- Sacar la torta del horno, y esperar a que tome temperatura ambiente y listo.



*jugos
saludables*

Licuada de frutas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de moras
- 1/2 taza de frambuesas
- 2 cucharadas de chía
- Miel orgánica al gusto
- Leche vegetal o agua

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y listo



¡Ahora a disfrutar!

limonada casera



INGREDIENTES

- 2 Limones cortados en cuartos sin semillas.
- 8 tazas de agua fria.
- Azúcar al gusto
- Cubitos de hielo al gusto

limonada casera



PREPARACIÓN

- Colocar los pedazos de limón en la licuadora con 4 tazas de agua y azúcar.
- Licuar hasta tener una mezcla homogénea. Quedara espumosa.
- Colar la limonada y mezclar con las 4 tazas de agua restantes.
- Servir acompañada de hielo.

¡Ahora a disfrutar!

Jugo de Naranja y Zanahoria



jugo de naranja y zanahoria

INGREDIENTES

- 4 naranjas
- 4 zanahorias
- 1 pizca de agua

PREPARACIÓN

Se pelan las zanahorias y se colocan en trozos.

Se exprimen las naranjas.

Se agregan los ingredientes a la licuadora



¡Ahora a disfrutar!



Martha Vargas Beltrán