



COCINA TERAPÉUTICA CON PLANTAS MEDICINALES

Sanar desde
la cocina



AMESVIDA
C O L O M B I A



Un producto editorial de
AMESVIDA COLOMBIA
ISBN 978-628-97062-0-8

Martha Eugenia García
Silvia Luz Jiménez
Juan Carlos Santacruz



COCINA TERAPÉUTICA CON PLANTAS MEDICINALES

Sanar desde
la cocina

Un producto editorial de AMESVIDA COLOMBIA

Para referenciar esta publicación: García, M. E.,
Jiménez, S. L., & Santacruz, J. C. (2025, julio). Cocina
terapéutica con plantas medicinales. Amesvida.



AMESVIDA
C O L O M B I A
ISBN 978-628-97062-0-8



Tabla de contenido

- 01 Introducción
- 02 Cocina como terapia
- 04 Plantas medicinales: aliadas de la salud cotidiana
- 05 Cocina terapéutica y Medicina de Estilo de Vida
- 06 Parfait de yogur griego
- 07 Revuelto de huevos con plantas
- 08 Tazón de Kéfir con plantas
- 10 Arroz con cúrcuma y orégano
- 11 Sopa de granos con sofrito de la casa
- 14 Pescado sofrito en ajos
- 16 Sanfaina de pescado blanco
- 18 Barra de ensalada con vinagreta funcional
- 20 Ceviche de Palmitos
- 22 Ensalada Vital Asada
- 24 Rollitos de Acelga con hummus, pollo y salsa
- 26 Infusión digestiva y relajante
- 27 Infusión fría
- 28 Pesto de albahaca y ortiga
- 29 Pesto de maní y cilantro
- 31 Guacamole ranchero
- 33 Batido verde
- 34 Galletas de avena con semillas
- 35 Flan de quinoa y coco
- 37 Referencias





Introducción

Este recetario surge de una experiencia académica en el **Programa de Ciencias Culinarias de la Universidad de Antioquia**, donde estudiantes apasionados por la cocina y la salud fueron clave en su creación. Las recetas nacen del curso de Cocina Terapéutica, fruto del diálogo entre ciencia, tradición y creatividad. Una muestra del poder de la alimentación como camino de bienestar y transformación.

Cada receta aquí incluida fue cuidadosamente seleccionada y desarrollada para ofrecer no solo sabor, sino también beneficios terapéuticos concretos, respaldados por su valor nutricional, propiedades medicinales y su adecuación a la cultura alimentaria colombiana.

Encontrará en estas páginas **preparaciones que incorporan plantas medicinales de uso tradicional en Colombia**, promoviendo así una alimentación consciente, sostenible y profundamente enraizada en el saber ancestral.

Este recetario es una invitación a reconectar con los alimentos como fuente de bienestar y a explorar el poder de la cocina como herramienta de salud.

Las profesionales líderes de este contenido son la médica inmunóloga **Martha Eugenia García** y la Química Farmacéutica **Silvia Luz Jiménez**, en tanto que la dirección editorial estuvo a cargo de **Juan Carlos Santacruz**.





Cocina como terapia: un cambio cultural

Volver a **cocinar con plantas medicinales** es una forma de resistir el modelo de alimentación ultraprocesada que domina la vida moderna. También es **una invitación a reconectar con los ritmos de la naturaleza, la sabiduría ancestral** y las posibilidades terapéuticas del alimento como medicina.

Más allá del plato, esta práctica **devuelve al hogar el poder de prevenir, cuidar y sanar**. En un mundo marcado por enfermedades crónicas y estrés, redescubrir estos saberes puede ser **el paso más revolucionario hacia el bienestar**.



La cocina ha sido históricamente un espacio de conexión entre la comida, la cultura y la salud. Más allá del valor nutricional, **cada preparación puede convertirse en una herramienta terapéutica** si se incorporan ingredientes con propiedades medicinales respaldadas por la tradición y la ciencia.

La cocina terapéutica con plantas medicinales recupera este legado, proponiendo un enfoque integrador entre la sabiduría ancestral y la medicina basada en evidencia.





Plantas medicinales: aliadas de la salud cotidiana



Desde la manzanilla hasta el jengibre, las plantas han acompañado a la humanidad como remedios naturales. Su uso en la cocina terapéutica permite aprovechar compuestos activos como los polifenoles, flavonoides y alcaloides que tienen efectos antiinflamatorios, digestivos, inmunoestimulantes y ansiolíticos (Figueirinha et al., 2020).

Por ejemplo, la menta y el anís estrellado mejoran la digestión, el orégano posee acción antimicrobiana, y la cúrcuma, ampliamente estudiada, contiene curcumina, un potente antiinflamatorio natural (Hewlings & Kalman, 2017). Incluir estas plantas en infusiones, caldos o aderezos no solo aporta sabor, sino que fortalece preservando una óptima condición de salud o como coadyuvante en el tratamiento eficaz de las enfermedades asociadas con los estilos de vida.





Cocina terapéutica y Medicina de Estilo de Vida

La **Medicina de Estilo de Vida (MEV)** es un enfoque clínico que preserva la salud y trata enfermedades crónicas mediante intervenciones basadas en seis pilares, siendo el primero la **alimentación consciente y saludable** (American College of Lifestyle Medicine, 2023).

La cocina terapéutica con plantas medicinales se alinea con este pilar al:

Fomentar el consumo de alimentos reales y mínimamente procesados.

Estimular una relación más consciente con los ingredientes y el acto de cocinar.

Prevenir la polimedicación, mediante alternativas naturales seguras.

Promover el cuidado y la autonomía en salud desde el hogar.

Además, esta práctica involucra otros pilares de la MEV como la higiene mental y reducción del estrés (al utilizar plantas calmantes), el descanso y sueño reparador (infusiones nocturnas), así como la de relacionamiento y apoyo emocional, al preparar en familia y compartir saberes ancestrales.





Receta No. 1/Desayuno Parfait de yogur griego

Una combinación suave y refrescante, rica en probióticos, antioxidantes y plantas calmantes.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural sin azúcar
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de infusión concentrada de manzanilla (opcional)
- Un poquito de miel (opcional)
- Un toque de ralladura de limón



PREPARACIÓN

- Mezclar la chía con la infusión de manzanilla y dejar hidratar 10 minutos.
- En un vaso, hacer capas: yogur, mezcla de chía, arándanos y un chorrito de miel.
- Repetir las capas y decorar con ralladura de limón.



APORTE TERAPÉUTICO

La manzanilla es antiinflamatoria y antiespasmódica, la chía regula el tránsito intestinal y los arándanos son potentes antioxidantes.





Receta No. 2/Desayuno Revuelto de huevos con plantas

Desayuno cálido y reconfortante, ideal para comenzar el día con energía con proteína de calidad.

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca fresca picada
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de orégano fresco o seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra (para activar la cúrcuma)



PREPARACIÓN

- Batir los huevos con sal, cúrcuma y pimienta.
- Calentar el aceite en una sartén y saltear la espinaca hasta que ablande.
- Añadir el orégano y luego los huevos batidos.
- Cocinar revolviendo hasta que estén al punto deseado.



APORTE TERAPÉUTICO

La cúrcuma y el orégano son antiinflamatorios y la espinaca aporta hierro y antioxidantes.





Receta No. 3/Desayuno Tazón de Kéfir con plantas

Desayuno probiótico y relajante que equilibra la flora intestinal para comenzar el día en armonía.

INGREDIENTES

- 1 taza de kéfir natural (preferiblemente de leche entera o vegetal fermentada sin azúcar)
- 1/2 banano maduro en rodajas
- 1/2 taza de papaya o mango en cubos
- 1 cucharadita de flores secas de lavanda comestible (infusionadas o trituradas finamente)
- 1 cucharada de semillas de chía y/o linaza molida
- 1 cucharadita de miel natural (opcional)
- 1 pizca de canela en polvo
- Hojas frescas de menta para decorar



APORTE TERAPÉUTICO

Esta receta calma el sistema digestivo gracias a la acción combinada del kéfir y la lavanda, reduce la producción de gases intestinales y favorece un mejor descanso nocturno gracias a sus efectos relajantes y digestivos. La canela es antiespasmódica.





Receta No. 3/Desayuno Tazón de Kéfir con plantas

PREPARACIÓN

- En un tazón, coloca el kéfir como base.
- Agrega las frutas frescas por encima.
- Espolvorea las semillas de chía o linaza.
- Incorpora la lavanda triturada o previamente infundada (en frío) y la canela.
- Endulza con miel si lo deseas.
- Decora con hojas de menta.
- Refrigerar unos minutos si prefieres una textura más espesa y fresca.





Receta No. 4/Almuerzo

Arroz con cúrcuma y orégano

Arroz aromático y colorido preparado con una combinación que realza el sabor. Ideal como acompañante en el almuerzo.

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal marina al gusto



PREPARACIÓN

En una olla, calentar el aceite, añadir el arroz y remover con la cúrcuma. Agregar el agua, la sal y cocinar a fuego lento hasta que esté tierno. Al final, espolvorear con orégano.



APORTE TERAPÉUTICO

Mejora el metabolismo, ayuda a regular procesos inflamatorios y tiene efecto antioxidante.





Receta No. 5/Almuerzo

Sopa de granos con sofrito de la casa

Sopa reconfortante elaborada con una mezcla de granos y un sofrito casero ideal para reconectar con los saberes tradicionales.

INGREDIENTES

Para el sofrito:

- 1 cebolla de huevo picada
- 2 tallos de cebolla larga finamente picados
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 rama de apio picado
- ½ pimiento rojo picado
- 2 tomates maduros pelados y picados
- 1 zanahoria rallada o picada en cubos pequeños
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de achiote (opcional, para dar color)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Otros ingredientes:

- 2 tazas de frijoles cocidos (cargamanto, negros, blancos), o lentejas cocidas, o garbanzos.
- 6 tazas de agua
- Una pizca de sal





Receta No. 5/Almuerzo

Sopa de granos con sofrito de la casa



PREPARACIÓN

Prepara el sofrito:

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega el achiote y sofríe ligeramente para liberar el color.
- Añade la cebolla de huevo, la cebolla larga, el ajo y el apio. Sofríe por unos 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente.
- Incorpora el pimiento rojo, el tomate y la zanahoria. Cocina por 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Añade el orégano y la mitad del cilantro. Cocina por otros 3 minutos.
- Agrega los ingredientes principales:
- Incorpora los granos cocidos (frijoles o lentejas) y la ahuyama si decides usarla.
- Vierte el agua, mezcla bien y lleva a ebullición.

Cocina la sopa:

- Una vez hierva, reduce el fuego a medio-bajo y cocina durante 20 a 30 minutos, hasta que todos los sabores se integren.
- Ajusta sal si es necesario.

Finaliza y sirve:

- Justo antes de servir, añade el resto del cilantro fresco.
- Sirve caliente con unas gotas de limón, aguacate o una porción de arroz integral si deseas complementar.



Receta No. 5/Almuerzo

Sopa de granos con sofrito de la casa



APORTE TERAPÉUTICO

- Las leguminosas son claves en la dieta para la longevidad.
- Son económicas, ricas en fibra, proteína vegetal, hierro y compuestos bioactivos.
- El sofrito aporta ingredientes con efectos antiinflamatorios y antioxidantes.





Receta No. 6/Almuerzo Pescado sofrito en ajos

Una preparación ligera, sabrosa y rica en proteínas.

Opción para un almuerzo en pareja

INGREDIENTES (2 personas)

- 2 filetes de pescado blanco (tilapia, bocachico o róbalo)
- 4 dientes de ajo en láminas delgadas
- 1 cebolla cabezona pequeña en julianas
- 1 tomate maduro picado en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- (Opcional: perejil o cilantro fresco para decorar)





Receta No. 6/Almuerzo Pescado sofrito en ajos

PREPARACIÓN

Marinado:

Coloca los filetes de pescado en un recipiente y báñalos con el jugo de limón, sal y pimienta. Deja reposar por 10 minutos.

Sofrito base:

En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Se sofríe primero la cebolla, luego el ajo y cuando este comience a dorar, sin quemarse, adicionar el tomate. Cocina por unos 5-7 minutos hasta que se forme una salsa ligera.

Cocción del pescado:

Agrega los filetes al sofrito y cocínalos 3-4 minutos por cada lado, dependiendo del grosor, hasta que estén tiernos y cocidos.

Sirve caliente, decorando con un poco de cilantro o perejil fresco. Puedes acompañarlo con arroz integral, yuca cocida o una ensalada fresca.



APORTE TERAPÉUTICO

Aporta proteínas de alta calidad y grasas saludables; el ajo refuerza el corazón y el sistema inmune con compuestos naturales antimicrobianos y cardioprotectores.





Receta No. 7/Almuerzo Sanfaina de pescado blanco

Una receta tradicional de origen mediterráneo que combina pescado blanco con un sofrito de hortalizas.

INGREDIENTES (2 personas)

- 2 filetes de pescado blanco (ej. merluza, tilapia o bocachico)
- 1 pimentón rojo en tiras
- 1 berenjena en cubos
- 1 calabacín en rodajas
- 1 cebolla blanca en plumas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tomates maduros rallados o pelados y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de achiote (opcional para color)
- 1 hoja de laurel
- Sal marina y pimienta al gusto





Receta No. 7/Almuerzo Sanfaina de pescado blanco

PREPARACIÓN



- Salar el pescado con antelación y reservar.
- En una sartén amplia, calentar el aceite de oliva con el achiote y sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón durante unos minutos.
- Agregar la berenjena y el calabacín, cocinar a fuego medio hasta que se ablanden un poco.
- Incorporar el tomate rallado y la hoja de laurel. Cocinar hasta obtener una salsa espesa y aromática.
- Colocar los filetes de pescado sobre el guiso, tapar la sartén y cocinar a fuego bajo durante 8-10 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido.
- Rectificar sal y pimienta, dejar reposar unos minutos y servir caliente.

APORTE TERAPÉUTICO

Receta de inspiración mediterránea con efecto antioxidante, digestivo y cardioprotector. La combinación de vegetales aporta fibra que favorece el tránsito intestinal, mientras el pescado blanco contribuye a una alimentación ligera y saludable.





Receta No. 8/Comida Barra de ensalada con vinagreta funcional

Colorida barra vegetal acompañada de una vinagreta natural que potencia sabor y digestión. Opción de comida ligera o acompañamiento.

INGREDIENTES

Ingredientes para la ensalada:

- Hojas verdes mixtas (lechuga, espinaca, rúgula)
- Zanahoria rallada
- Remolacha cocida y en cubos
- Pepino en rodajas
- Tomates cherry partidos a la mitad
- Brócoli al vapor (cocido al dente)
- Aguacate en cubos
- Repollo morado o blanco finamente picado



Ingredientes para la vinagreta funcional
(opcional elegir 1 o 2 versiones):

- Base ácida: Jugo de limón o vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de miel natural (opcional)
- Sal marina y pimienta al gusto



Receta No. 8/Comida Barra de ensalada con vinagreta funcional

PREPARACIÓN



Preparación de la vinagreta:

1. En un recipiente, mezclar jugo de limón o vinagre con la mostaza.
1. Agregar el aceite de oliva lentamente mientras se bate.
2. Añadir la cúrcuma, jengibre y miel. Batir hasta emulsionar bien.
3. Ajustar sal y pimienta al gusto.

Modo de preparación de la barra de ensalada:

1. Lave y desinfecte todos los ingredientes frescos.
2. Disponga los vegetales en bandejas o recipientes individuales por tipo.
3. Acomode el brócoli cocido y el aguacate al final para conservar textura y frescura.
4. Sirva la vinagreta en una salsera aparte para que cada persona se sirva al gusto.

APORTE TERAPÉUTICO

Combinación rica en fibra, antioxidantes y micronutrientes que mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico y favorece la absorción de nutrientes esenciales.





Receta No. 9/Comida Ceviche de palmitos

Una opción refrescante, ligera y terapéutica, ideal como entrada o plato principal de comida en climas cálidos.

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 taza de palmitos en conserva o frescos, en rodajas delgadas
- ½ cebolla morada, cortada en plumas finas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de culantro picado (opcional, según disponibilidad)
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto





Receta No. 9/Comida Ceviche de palmitos

PREPARACIÓN



- Si usas palmitos en conserva, enjuágalos y escúrrelos bien. Si son frescos, cocínalos al vapor hasta que estén tiernos y déjalos enfriar.
- En un bowl grande, mezcla los palmitos con la cebolla morada, el cilantro, el culantro y el jengibre.
- Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal marina.
- Revuelve suavemente para que todos los ingredientes se integren y se impregnen del sabor cítrico.
- Deja marinar en la nevera durante al menos 15 minutos antes de servir.
- Sirve frío en copas o con hojas de lechuga fresca, y acompaña con rodajas de aguacate o chips de plátano horneado.

APORTE TERAPÉUTICO

Ceviche vegetal refrescante, rico en fibra y bajo en grasa. Sus hierbas y cítricos aportan propiedades digestivas, antioxidantes y antimicrobianas. Ideal para cuidar el sistema digestivo y cardiovascular de forma natural.





Receta No. 10/Comida

Ensalada vital asada

Una ensalada fresca y vibrante que combina vegetales coloridos y frutas tropicales. Opción de comida o entrada.

INGREDIENTES (3 a 4 porciones)



Base de hojas verdes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de rúgula
- 1 taza de lechuga romana o cresa

Complementos:

- 1/2 mango maduro o 2 rodajas de piña (asados)
- 1/2 remolacha cocida en cubos o rallada
- 1/2 pimentón rojo en julianas delgadas
- 2 cucharadas de nueces, semillas de girasol o ajonjolí tostado

Vinagreta cítrica:

- Jugo de 1 limón o 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de miel natural (opcional)
- Sal marina y pimienta al gusto





Receta No. 10/Comida

Ensalada vital asada

PREPARACIÓN



- **Preparar el mango o la piña:** Corte el mango en tajadas gruesas o las rodajas de piña, y áselas en una sartén caliente (sin grasa) durante 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas. Reserve y deje enfriar.
- **Mezclar las hojas verdes:** En un bowl grande, mezcle la espinaca, la rúgula y la lechuga troceada. Estas aportan clorofila, fibra y antioxidantes.
- **Agregar los vegetales y frutas:** Incorpore la remolacha cocida, el pimentón en julianas y el mango o piña asados cortados en cubos o tiras.
- **Incluir las nueces o semillas:** Añada las nueces o semillas tostadas para dar textura y grasas saludables.
- **Preparar la vinagreta:** Mezcle el jugo de limón o vinagre balsámico con el aceite de oliva, miel (opcional), sal y pimienta. Agite bien o emulsione con tenedor.
- **Ensamblar y servir:** Vierta la vinagreta sobre la ensalada justo antes de servir. Mezcle suavemente y disfrute.

APORTE TERAPÉUTICO

Combinación rica en fibra, polifenoles y antioxidantes que favorecen la digestión, el metabolismo y la salud cardiovascular. El asado realza sabores de forma natural, sin necesidad de aditivos ni excesos de sal o azúcar.





Receta No. 11/Comida

Rollitos de acelga con hummus, pollo y salsa

Una receta fresca y funcional que combina hojas verdes, legumbres, especias medicinales, pollo como proteína magra y una salsa digestiva.



INGREDIENTES

Para los rollitos:

- 8 hojas grandes de acelga (blanqueadas)
- 1 taza de hummus casero (garbanzos cocidos, tahini, jugo de limón, ajo)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pepino en tiras
- 1/2 aguacate en láminas
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos (puede ser al vapor, a la plancha o al horno con orégano y cúrcuma)
- Germinados (alfalfa, brócoli o lentejas)

Para la salsa:

- 1/2 taza de yogur natural o kéfir (puede usarse yogur vegetal)
- 10 hojas de menta fresca
- 1/2 diente de ajo
- Jugo de 1/2 limón
- Sal marina al gusto





Receta No. 11/Comida

Rollitos de acelga con hummus, pollo y salsa

PREPARACIÓN

- Blanquear las hojas de acelga en agua caliente por 30 segundos y pasar a agua fría. Escurrir bien.
- Mezclar el hummus con la cúrcuma y pimienta negra.
- Cocinar el pollo y sazonar con un toque de cúrcuma, orégano y sal marina. Dejar enfriar.
- Extender cada hoja de acelga, untar una capa del hummus especiado y colocar encima zanahoria, pepino, aguacate, cubitos de pollo y germinados.
- Enrollar firmemente como un burrito vegetal.
- Licuar los ingredientes de la salsa hasta lograr una textura cremosa.
- Servir los rollitos fríos, acompañados de la salsa de menta.



APORTE TERAPÉUTICO

Combinación equilibrada de proteínas magras y vegetales ricos en fibra, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que fortalecen los músculos, depuran el organismo y mejoran la salud digestiva.





Receta No. 12/Acompañante Infusión digestiva y relajante

Ideal para después de las comidas o antes de dormir.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de flores de manzanilla
- 1 hoja de menta
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 taza de agua caliente



PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en una taza y verter el agua hirviendo. Tapar y dejar reposar al menos 15 minutos tapada. Se puede beber tibio.



APORTE TERAPÉUTICO

Calma el sistema digestivo, reduce gases y mejora el sueño. La manzanilla es antiinflamatoria y antiespasmódica.





Receta No. 13/Acompañante Infusión fría

Ideal para después de las comidas o antes de dormir.

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de flores secas de manzanilla
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 ramita de toronjil
- Rodajas de limón criollo
- Cucharita de miel (opcional)



PREPARACIÓN

- Hierve el agua y apaga.
- Añade manzanilla y hierbabuena. Infusiona 10 minutos y deja reposar tapada al menos por 15 minutos.
- Cuela, enfría, agrega limón y miel el gusto y sirve con hielo.



APORTE TERAPÉUTICO

Ideal para relajar el sistema digestivo, refrescar y calmar tensiones. El toronjil tiene efecto sedante y es ideal para ayudar a dormir.





Receta No. 14/Acompañante Pesto de albahaca y ortiga

Ideal como acompañamiento para pastas.

INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 taza de hojas jóvenes de ortiga (escaldadas previamente)
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de nueces o semillas de girasol
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN

Escalda la ortiga y enfría.
Licúa todos los ingredientes hasta obtener una salsa espesa.
Usa en pastas, vegetales o como dip.



APORTE TERAPÉUTICO

revitaliza, fortalece el sistema inmune y aporta hierro.





Receta No. 15/Acompañante Pesto de maní y cilantro

Una receta funcional, deliciosa y fácil de preparar que nutre, equilibra y protege.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

- 1 taza de hojas frescas de cilantro (bien lavadas y escurridas)
- ½ taza de maní tostado sin sal y sin cáscara.
- 1 diente de ajo fresco.
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen.
- Jugo de ½ limón.
- 2 cucharadas de agua (opcional, para ajustar consistencia).
- Sal marina al gusto.
- Media cucharita de ají (opcional)



APORTE TERAPÉUTICO

Este pesto combina ingredientes con potentes beneficios terapéuticos: favorece la digestión, reduce la inflamación, apoya la desintoxicación natural del cuerpo y fortalece el sistema inmunológico. Es una opción deliciosa y funcional para promover la salud cardiovascular y el bienestar integral.





Receta No. 15/Acompañante Pesto de maní y cilantro

Una receta funcional, deliciosa y fácil de preparar que nutre, equilibra y protege.

PREPARACIÓN

- En un procesador de alimentos o licuadora, mezcla el cilantro, maní y ajo.
- Agrega el aceite de oliva, el jugo de limón y una pizca de sal.
- Procesa hasta obtener una pasta homogénea y cremosa. Si deseas una textura más ligera, ajusta con un poco de agua.
- Agrega el ají al procesador o licuadora si lo deseas picante.
- Sirve como untable vegetal, aderezo para ensaladas, complemento para pasta integral, o acompañamiento de verduras asadas o pan de granos.





Receta No. 16/Acompañante Guacamole ranchero

Ingredientes frescos y naturales para un acompañamiento

INGREDIENTES (4 porciones)

- 2 a 3 aguacates maduros
- 1 tomate rojo maduro (sin semillas, picado en cubos pequeños)
- ¼ de cebolla roja finamente picada
- Un puñado de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- Piza de sal opcional



PREPARACIÓN

1. Tritura con un tenedor 2 o 3 aguacates maduros en un recipiente grande.
2. Agrega ¼ de cebolla roja finamente picada y 1 tomate maduro sin semillas, en cubos pequeños.
3. Incorpora un buen puñado de cilantro fresco finamente picado.
4. Exprime el jugo de 1 limón sobre la mezcla para realzar el sabor y evitar la oxidación.
5. Mezcla bien todos los ingredientes y añade una pizca de sal si lo deseas.
6. Sirve fresco, ideal como acompañante de arepas, plátanos al horno o ensaladas.





Receta No. 16/Acompañante Guacamole ranchero

APORTE TERAPÉUTICO

fuelle de grasas saludables, fibra, potasio
y antioxidantes, con propiedades
antiinflamatorias y digestivas.





Receta No. 17/Acompañante Batido verde

Típico desestresante natural. Es una dosis de relajamiento.

INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de guanábana
- 1 puñado de hojas frescas de toronjil (melisa)
- 1/2 pepino
- Agua de coco (al gusto)
- Hielo



PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en una taza y verter el agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Beber tibio.



APORTE TERAPÉUTICO

Ideal para la ansiedad, el insomnio y la regeneración celular.





Receta No. 18/Postre Galletas de avena con semillas

Típico desestresante natural. Es una dosis de relajamiento.

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de miel o panela rallada
- 2 cucharadas de semillas de chía o linaza
- 1 huevo
- 1 cucharadita de hojas finamente picadas de romero fresco



PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Forma bolitas y aplástalas.
3. Hornea a 180°C durante 15 minutos o hasta dorar.



APORTE TERAPÉUTICO

Ideal para la concentración, energía sostenida y salud digestiva.





Receta No. 19/Postre Flan de quinoa y coco

Postre nutritivo con sabores suaves y propiedades digestivas.

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de leche de coco
- 2 huevos
- 3 cucharadas de miel o azúcar mascabado
- 1 ramita de limoncillo (hierba limón)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de caléndula seca (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



APORTE TERAPÉUTICO

Postre rico en proteína vegetal completa y grasas saludables.
Las hierbas aromáticas aportan efectos digestivos, relajantes y antiinflamatorios.





Receta No. 19/Postre Flan de quinoa y coco

PREPARACIÓN



Infusión aromática:

- Calienta la leche de coco con el limoncillo, la caléndula y la canela. Deja hervir a fuego bajo durante 5 minutos para que infusione. Retira del fuego, cuela y deja enfriar un poco.

Mezcla base:

- En un recipiente, bate los huevos con la miel (o azúcar mascabado) y la esencia de vainilla. Agrega la quinoa cocida y mezcla bien.

Integración:

- Añade lentamente la leche de coco infundada a la mezcla de huevo y quinoa, batiendo constantemente para evitar que los huevos se cocinen.

Cocción:

- Vierte la mezcla en moldes individuales o uno grande previamente engrasado. Lleva al horno en baño de María a 180°C durante 35-40 minutos o hasta que cuaje.

Reposo y servicio:

- Deja enfriar y refrigera por al menos 2 horas antes de desmoldar. Puedes decorar con pétalos de caléndula o ralladura de coco.



Referencias



- American College of Lifestyle Medicine. (2023). Lifestyle Medicine Core Competencies.
- Figueirinha, A., Rocha, J., & Batista, M. T. (2020). Plant-derived polyphenols: Antioxidants and therapeutic potential in inflammation-related disorders.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its effects on human health. Foods, 6(10), 92.



COCINA TERAPÉUTICA CON PLANTAS MEDICINALES

Sanar desde
la cocina



AMESVIDA
C O L O M B I A

© 2025 Martha Eugenia García, Silvia Luz Jiménez y
Juan Carlos Santacruz
Primera edición – Julio de 2025
Publicado por Amesvida
Bogotá, Colombia

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro— sin el permiso previo y por escrito del editor.

Este libro y su contenido están protegidos por las leyes colombianas e internacionales de derechos de autor y propiedad intelectual.

La reproducción, distribución o adaptación total o parcial con fines comerciales, sin la debida autorización, constituye una infracción legal.

ISBN 978-628-97062-0-8