

“Healthy New You Challenge” Recetas





Papitas de Manzana y Canela

3 manzanas medianas
jugo de 1 limón
1 cucharadita de sal de mar
1-2 cucharaditas de canela
papel para hornear

Cuidadosamente corta las manzanas en anillos con un cuchillo afilado, colócalas en un tazón grande con jugo de limón, la sal del mar, y cúbreelas con el agua caliente. Déjalas remojar durante 30 minutos.

Precaliente el horno a 200 F. Acomoda dos capas de anillos sobre el papel pergamino para hornear. Retira las manzanas de agua de limón y sécalas con una servilleta limpia. Mezcla con canela y coloca las rodajas de manzana en la bandeja para hornear en una sola capa.

Hornear durante 2.5 horas, volteando cada 45 minutos. Apaga el horno y permite que se enfríen dentro del horno para que queden crujientes.



Granola de Quinoa

Desayuno

1 taza de quinua cocida
2 cucharadas de semillas de cáñamo
2 cucharadas de nueces crudas
1 cucharada de semillas de linaza
1 datil picado
1 cucharadita de canela
½ manzana cortada en trozos

Combina todos los ingredientes en un tazón y sirve con leche de almendras o leche de cáñamo

Agrega tus semilla ,nueces, frutos secos y fruta fresca favoritos, asegúrate de usar frutas tropicales, como bayas y utilizar siempre la fruta que este de temporada.



Ensalada de Remolacha y Zanahoria

½ taza de remolachas, ralladas

½ taza de zanahorias ralladas

¼ taza de semillas de girasol

1 aguacate

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de tahini

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

1 diente de ajo picado

jugo de medio limón

2 tazas de verduras mixtas
2 cebollitas verdes, picadas
2 cucharadas de semillas de cáñamo (opcional)

Combina la remolacha, zanahorias y semillas en un tazón grande. En una licuadora, combina el aguacate, el aceite de oliva, pasta de sésamo(tahini), el vinagre de sidra de manzana, ajo, y jugo de limón hasta que quede cremoso. Mezcla el aderezo con la remolacha y zanahoria . Sirve con verduras mixtas y adorna con las cebollas verdes y semillas de cáñamo.