

healthy
green
genie



MIS PÓCIMAS

Mágicas

MIS PÓCIMAS

Mágicas

Creo profundamente en el poder de los alimentos. Todos los ingredientes que encontramos en la naturaleza nos sanan, nos cuidan, nos nutren, nos iluminan, nos traen vida.

Uno de los reels más vistos en mi IG es de un té especial para fortalecer el sistema respiratorio y por esta razón qué mejor motivo que agradecerte con estas 4 pócimas mágicas especiales para ti y tu familia. Espero las prepares y las compartas con las personas que más quieres. Recuerda que tu cuerpo es un templo sagrado capaz de funcionar perfecto: cuídalo, nútrelo y ámalo como es.

Alrededor de estas recetas he encontrado un lindo ritual que te comparto para ver si lo puedes incorporar en tu rutina. Espero las disfrutes muchísimo. Recuerda que estas recetas, al ser completamente naturales, requieren de tiempo, amor, paciencia y constancia. De nada vale hacerlas un día ya que así no tendrán el impacto en tu ser. Igualmente, si algún ingrediente no te hace bien o eres alérgico, por favor no la consumas. Si tienes alguna pregunta específica siempre es bueno que le cuentes a tu doctor si lo puedes consumir.





2 personas



Tiempo de preparación: 8 minutos

**INGREDIENTES:**

- ✓ 2 tazas de papaya congelada
- ✓ 1 taza de agua filtrada
- ✓ 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- ✓ 2 pedazos de sábila (sin la baba)
- ✓ 2 cucharadas de linaza molida
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco o MCT Oil
- ✓ 2 cucharaditas de polen

**PROCEDIMIENTO:**

- Introduce todos los ingredientes en tu licuadora (excepto el polen) y mezcla, a velocidad alta, hasta que todos los ingredientes se unifiquen y tengas un smoothie homogéneo.
- Sirve en dos vasos de vidrio y decora con la cucharadita de polen.

**TIPS:**

- o Todos los ingredientes cumplen una función específica en este batido, ideal que no los cambies o elimines.
- o Es necesario eliminar la baba de la sábila para eliminar el amargo. La puedes comprar, limpiar, cortar y congelar para que sea más fácil hacer el batido diario.
- o Compra la papaya fresca, córtala en cubos pequeños y congélala.
- o No agregues ninguna fruta cítrica a este smoothie ya que elimina sus beneficios mágicos.

PARA LOS Resfriados CONSTANTES



Esta pócima llegó a mi vida en el mejor momento. Cuando empezamos nuestra vida en Panamá, el cambio de clima, la humedad, las lluvias nos pegó muy duro. Los resfriados constantes nos hacían la vida un poco más lenta para adaptarnos y disfrutar de la ciudad. Llegamos a este batido a través de un Doctor Funcional en Colombia y fue un regalo mágico para subir nuestras defensas. Lo tomamos durante meses seguidos, todas las mañanas con mucho amor y fe de sanación. Después nuestro cuerpo se hizo fuerte y los años pasan, las temporadas de lluvia vuelven y nosotros no nos enfermamos. Adiós gripas, ¡Bienvenida la sanación!



1 persona



Tiempo de preparación: 5 minutos

**INGREDIENTES:**

- ✓ 2 cucharadas de agua caliente (ideal temperatura de 80 C)
- ✓ 1 cucharadita de matcha ceremonial
- ✓ Endulzante como: miel, maple, stevia, monkfruit
- ✓ 1 taza de hielo
- ✓ ¼ de taza de leche vegetal
- ✓ Pizca de canela

**PROCEDIMIENTO:**

- Calienta el agua hasta 80 C (no más ya que quemas el té).
- Introduce el matcha en un envase de vidrio de boca ancha y agrega el agua. Con cualquier batidor de mano mezcla muy bien hasta disolver por completo.
- Agrega el endulzante de tu elección y combina bien.
- Introduce los hielos cuidadosamente.
- Por último agrega la leche vegetal y disfruta ver cómo se entremezclan estos colores blanco y verde.
- Por último, con la ayuda de un pitillo, carrizo o popote mezcla bien y sirve
- Sirve con canela molida encima.

! TIPS:

- o Si puedes espumar la leche vegetal fría hace toda la diferencia.
- o Es muy importante para esta bebida que consigas matcha ceremonial. No todos los matchas fueron creados iguales así que te recomiendo que consigas uno especial.
- o Si quieres hacer tu bebida con más súper poderes puedes añadirle una cucharada de colágeno en polvo y mezclarlo con el matcha antes de introducir los hielos y la leche vegetal.

IT'S MATCHA *I'm in love*



El matcha se convirtió en mi ritual amado para reemplazar el café cuando hago mis procesos de desintoxicación, cuando no necesito café para levantarme, o cuando necesito una bebida refrescante y deliciosa para acompañar mi desayuno. El matcha me fascina porque, a diferencia del café, me proporciona mucha energía, pero de manera natural y estable. El café, lo amo, pero siento que me deja, muchas veces hasta nerviosa. Adicionalmente, el matcha contiene propiedades antioxidantes; ayuda a combatir el stress; te mantiene joven; eleva los niveles de energía; ayuda a quemar grasa; actúa como desintoxicante natural por su alto contenido de clorofila además de disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

JUGO VERDE *Recargado* Y DESINTOXICANTE

 2 personas

 Tiempo de preparación: 8 minutos

INGREDIENTES:

- ✓ 1 manzana roja o verde pelada (si no es orgánica) cortada en cubos y congelada previamente.
- ✓ 2 tazas de hojas verdes (espinaca, kale, acelga)
- ✓ 2 cucharaditas de moringa
- ✓ ½ tallo de apio
- ✓ 2 cucharadas de linaza molida
- ✓ 8 oz de agua
- ✓ 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- ✓ ¼ zanahoria pelada
- ✓ 4 hojitas de hierbabuena fresca
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco o MCT oil

PROCEDIMIENTO:

- Introduce todos los ingredientes en la licuadora y disfruta.

TIPS:

o Puedes cortar varias manzanas y tenerlas listas en cubitos congelados para que sea más fácil la preparación. No se oxidan.

o El apio y la zanahoria también los puedes dejar limpios y cortados en dedos. Los conservas en un envase de vidrio con agua filtrada que los cubra completamente. Lo refrigeras y les cambias el agua cada 2 o tres días.

o La gelatina aporta proteína y ayuda a tu flora intestinal. Puedes cambiarlo por colágeno u omitirla.

o La hierbabuena la puedes comprar y guardar en un envase de vidrio con agua filtrada y tapada con un plástico para que no se quemen las hojitas en la refrigeradora.



Recuerdo con mucha ilusión unos viajes que hacía con mi amiga y, antes de entrenar cardio, íbamos a comprar unos jugos de vegetales. Una vez los consumía sentía que mi mirada era mucho más enfocada, más atenta y con mucha más energía. Qué mejor manera de empezar la mañana que con vegetales que están cargados de fibra, nutrientes, minerales y vitaminas. Para mi esta es una excelente opción de añadir más verduritas a mi dieta de manera amigable y deliciosa.



1 persona



Tiempo de preparación: 8 minutos

**INGREDIENTES:**

- ✓ 1 taza de leche vegetal (en mi IG encuentras recetas de leche de almendras, avena, marañones, nueces)
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ ½ cucharada de tahini o mantequilla de nuez
- ✓ 1 dátil sin semilla
- ✓ 1 cucharadita de maca
- ✓ ½ cucharadita de canela en polvo
- ✓ 1 cucharadita de cacao nibs tostados
- ✓ Pizca de sal rosada
- ✓ 1 cucharada de colágeno o gelatina sin sabor

**PROCEDIMIENTO:**

- Calienta la leche vegetal en una ollita.
- Transfiere la leche con mucho cuidado a la licuadora e introduce todos los ingredientes (excepto los cacao nibs) y mezcla a velocidad alta durante 20 segundos.
- Sirve bien espumoso en una taza especial y agrega la decoración de los cacao nibs.

**TIPS:**

o Debes asegurarte que tu licuadora sirva para preparaciones calientes para que no hagas un desastre en la cocina (me ha pasado).

o El cacao, al igual que el matcha, te recomiendo que sea de muy buena calidad. En la mayoría de los países latinoamericanos tenemos la fortuna de contar con marcas maravillosas locales de cacao.

Mi Coco

MOMENTO



Por último te comparto una de las bebida-postre más mágica que he desarrollado en los últimos días. Recuerda que estos procesos creativos van cambiando a lo largo de mis necesidades diarias. Esta preparación fue creada para evitar la tentación al postre después del almuerzo. Cuando vino la pandemia siento que después de cocinar todo el día, cuando terminaba el almuerzo, me daba mi gusto de comer un postre hecho en casa. La cuarentena no terminaba y mi fascinación por el dulce tampoco. Por tal motivo, decidí cambiar mi fórmula de postre por esta fórmula mágica que me da energía para empezar con toda la jornada de la tarde, además de darme todos los nutrientes que mi cuerpo necesita para sanar mi hipotiroidismo gracias a su alto contenido de magnesio.

PREGUNTAS *frecuentes*

1.

¿Puedo consumir todos las pócimas en un día?

Yo divido mi día de la siguiente manera:

Mañana para romper mi ayuno: o jugo verde o smoothie de papaya (depende mucho si estoy en procesos virales en la casa).

Desayuno con el matcha latte últimamente que me tiene matada y así combino mi comida favorita del día.

En la tarde cuando comienza mi ayuno termino mis comidas con el Coco Momento.

A veces el smoothie lo tomo después de entrenar ya que estoy llena o no me da tiempo de prepararlo en la mañana.

2.

¿Puedo consumir colágeno en todas las pócimas?

Yo consumo la dosis recomendada al día de colágeno o gelatina sin sabor así que si lo incluí en el smoothie de la mañana no le agrego más a las otras bebidas.

3.

¿Cuánto tiempo debo consumir estas pócimas mágicas para ver resultados?

Cada cuerpo es diferente pero lo que sí está comprobado es que la medicina preventiva y funcional requiere de tiempo, paciencia y constancia. El smoothie Súper Poderoso lo consumimos todos los días por 1 año para sentirnos muy bien. Recuerda tu cuerpo te va contando cómo se siente así que siempre alerta a lo que te quiere decir.

ESPERO QUE DISFRUTES ESTAS PÓCIMAS TANTO COMO YO EN CASA.

Te mando un fuerte abrazo,
María Calle