



EBOOK

RECETAS PARA NUTRIR TU FERTILIDAD



by Laura Jiménez

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

CÚRCUMA LATTE

Bebida caliente sin cafeína estupenda para la digestión y la circulación. Consumida cuando tienes la menstruación, favorece el flujo y reduce los calambres.

Ingredientes:

60 ml de bebida de coco

125 ml de bebida de almendras

60 ml de agua

1 cucharadita de cúrcuma eco en polvo

1 pizca de pimienta negra

3 semillas de cardamomo

1 estrella de anís

Preparación: pon todos los ingredientes en un cazo y remueve a fuego medio 5 min. Cuélalo y sirve en tu taza favorita.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

LECHE CASERA DE SEMILLAS DE CALABAZA

Leche vegetal estupenda como sustituto de la leche de vaca. Muy rica en zinc, mineral fundamental para la fertilidad.

Ingredientes:

3 tazas de agua filtrada/mineral

1 taza de semillas de calabaza

1 cucharada de canela en polvo

1 cucharada de vainilla en polvo

Opcional: cardamomo en polvo

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

LECHE CASERA DE SEMILLAS DE CALABAZA

Preparación: Dejar las semillas en romojo la noche previa. Colar y limpiar al día siguiente. Añadirlas a la batidora junto con el agua filtrada/mineral hasta obtener una textura homogénea. Cuela todo a través de una malla y ordeña la malla para sacar toda la parte líquida. Mezclar esta parte con las especias. Verter en una botella de vidrio.

Con la parte sólida que queda en la malla haremos una **mascarilla exfoliante facial** (Receta en otro descargable para el hogar y la piel)

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

GACHAS DE CHÍA Y FRUTOS ROJOS

Las semillas de chía son ricas en omega 3 y equilibran los niveles de azúcar en sangre. Además, son muy sacientes.

Ingredientes (2 raciones):

60 ml de bebida de coco o almendra

50 gr de semillas de chía

1/2 plátano chafado

2 cucharadas de harina de semillas de lino

1 puñado de frambuesas

2 cucharaditas de virutas de cacao puro

4 nueces de Brasil troceadas

Preparación: pon las semillas de chía, el plátano, la harina de lino y la bebida en un cazo y remueve a fuego lento 5 minutos.

Para servir, añade de aderezo las frambuesas, virutas de cacao y las nueces.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

TORTITAS DE PLÁTANO CON ARÁNDANOS Y YOGUR NATURAL

Un dulce sin cereales, con alto contenido proteico y rico en grasas saludables.

Ingredientes (3 tortitas):

1 plátano

2 huevos ecológicos

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de pasta de vainilla

25 g de harina de almendras

1/2 manzana rallada

Mantequilla para la sartén

Yogur de coco/cabra/oveja

1 puñado de arándanos

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

TORTITAS DE PLÁTANO CON ARÁNDANOS Y YOGUR NATURAL

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una batidora (excepto la mantequilla, la manzana, el yogur y los arándanos) y bátelo bien.

Añade la manzana rallada.

Calienta en una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla y vierte un tercio de la mezcla y cocínala 2 minutos hasta que aparezcan burbujitas. Dale la vuelta para hacerlas por el otro lado.

Sírvelas con yogur y los arándanos.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

ENSALADA DE COL RIZADA Y BRÓCOLI

Estupenda para acompañar con pollo, tempeh o un pescado. Te puede ayudar a liberar el exceso de estrógenos.

Ingredientes:

1 brócoli pequeño troceado (sólo las partes superiores)

1 hoja de col rizada, sin tallo y cortada en trozos pequeños

1/2 pepino cortado

15 gr de perjol cortado

3 cucharadas de semillas de granada

8 tomates cherry cortados

1 cucharada de semillas de girasol

1 cucharada de pipas de calabaza

1 aguacate cortado

Zumo de 1 limón

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

ENSALADA DE COL RIZADA Y BRÓCOLI

Preparación: pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos. Sazona con sal y pimienta y adórnalo con abundante aderezo de hierbas verdes.

ADEREZO DE HIERBAS VERDES

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de agua

1 buen puñado de menta

1 buen puñado de perejil

1 diente de ajo

Zumo de 1/2 limón

Sal y pimienta

Pon todos los ingredientes en la batidora y tritura hasta que quede fino.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

HUMMUS DE REMOLACHA

Un entrante o acompañamiento muy nutritivo y lleno de antioxidantes.

Ingredientes:

160 gramos de garbanzos crudos o 400
gramos de garbanzos cocidos

El zumo de un limón

1 cucharada sopera de tahini

1 diente de ajo sin el germen

½ cucharadita de sal

2 cucharaditas de comino

1 remolacha de unos 180 gramos (cocida)

Preparación: Echamos todos los ingredientes en una batidora y batimos hasta crear una crema homogénea.

Sirve con vegetales crudos o pan de calidad.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

CREMA DE BRÓCOLI, CALABACÍN Y PUERRO CON ALBAHACA

Un plato para nutrir y calentar el alma y ayudar a tu hígado a depurar toxinas y hormonas en exceso.

Ingredientes (4 raciones):

2 puerros

2 calabacines

2 tallos de brócoli

8-10 hojas de albahaca

Sal, pimienta y nuez moscada

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

CREMA DE BRÓCOLI, CALABACÍN Y PUERRO CON ALBAHACA

Preparación:

Pica el puerro y saltéalo con un poco de aceite de oliva.

Añade el calabacín y el brócoli troceados y rehoga un par de minutos.

Añade agua justo hasta que cubra.

Pon un poco de sal, pimienta, y nuez moscada rallada.

Hierve a fuego medio unos 12-15 min

Cuando falten 5 minutos añade las hojas de albahaca.

Antes de triturar retira casi todo el líquido y vete añadiendo poco a poco hasta conseguir la textura que más te guste.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY CON SEMILLAS DE CÁÑAMO SOBRE BONIATOS Y CALABAZA ASADA

Plato a incluir habitualmente porque sus ingredientes son esenciales para la fertilidad.

Ingredientes para la base:

450 g de pechuga de pavo orgánico

1 huevo ecológico

1 cucharadita de salsa tamari

1/2 taza de pan rallado de trigo sarraceno

1 cucharadita de parmesano

250 g de calabaza ecológica con piel cortada
en trozos pequeños

250 g de boniatos orgánicos con piel cortado
en trozos pequeños

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY CON SEMILLAS DE CÁÑAMO SOBRE BONIATOS Y CALABAZA ASADA

Ingredientes para la salsa:

2 cucharadas de pasta de curry

1 diente de ajo

1 taza de bebida vegetal

1/2 taza de aceite de coco

1 manzana rallada

4 cucharadas de semillas de cáñamo

Sal y pimienta

Preparación:

Calienta el aceite de coco en una cacerola, añade la pasta de curry y el ajo picado y rehógalo hasta que esté dorado.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY CON SEMILLAS DE CÁÑAMO SOBRE BONIATOS Y CALABAZA ASADA

Preparación (continuación):

Agrega la bebida vegetal y la manzana rallada. Salpimenta, mezcla bien y cuece 15 minutos. Dispón en un cuenco la carne de pavo picada, el huevo, la salsa tamari, el pan rallado, el parmesano, la sal y las especias.

Amasa hasta que esté todo bien integrado. Forma bolitas usando las manos.

Coloca en una fuente de horno forrada las albóndigas separadas, la calabaza y boniatos.

Hornea a 180°C durante 20 minutos.

Agrega las semillas de cáñamo a la salsa curry, incorpora las albóndigas y verduras.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

HAMBURGUESA VEGANA DE LENTEJAS Y ARROZ

Plato completo muy rico en minerales como el hierro y magnesio, y fantástico para darle alimento a nuestra microbiota intestinal.

Ingredientes (2 raciones):

300 g de arroz cocido (semiintegral)

300 g de lentejas cocidas

1 cebolleta

1/2 pimiento rojo

1/2 calabacín

3 cucharadas de avena rallada para empanar

3 cucharadas de harina de avena

AOVE

Sal y especias al gusto

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

HAMBURGUESA VEGANA DE LENTEJAS Y ARROZ

Preparación:

Picamos el pimiento, la cebolla y el calabacín y lo salteamos en una sartén con aceite de oliva. Reservamos.

Trituramos en el procesador de alimentos la mitad del arroz y la mitad de las lentejas y lo echamos en un bol grande.

Añadimos al bol el resto del arroz y las lentejas y mezclamos bien intentando machacar lo que queda entero con un tenedor.

Incorporamos al bol las verduras, las especias y la sal al gusto y mezclamos bien. (requetelimpias)

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

HAMBURGUESA VEGANA DE LENTEJAS Y ARROZ

Preparación:

Añadimos ahora el la avena rallada y la harina de avena y mezclamos hasta conseguir una masita más o menos homogénea.

Dejamos enfriar la masa en la nevera una media hora.

Cuando la masa ya haya reposado, ya podremos dar forma a nuestras hamburguesas.

Las pasamos por más avena rallada y las metemos en el congelador durante una hora
Echamos un chorro de aceite de oliva en la sartén, calentamos y hacemos 3 min por cada lado.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

SALMÓN AL HORNO SOBRE CAMA DE VERDURAS

Plato repleto de omega-3 y nutrientes que potencian el sistema inmune.

Ingredientes (2 raciones):

2 cebollas rojas cortadas en pequeños gajos

10 tomates cherry cortados por la mitad

10 aceitunas verdes

2 dientes de ajo

4 filetes de salmón

AOVE

Sal y pimienta

Zumo de limón

2 cucharadas de hojas de orégano

1 puñado de perejil cortado

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

SALMÓN AL HORNO SOBRE CAMA DE VERDURAS

Preparación: Precalienta el horno a 200°C. Pon las cebollas en una bandeja y ásalos 15 min con un chorrito de AOVE. Saca la fuente y baja la Tª a 180°C , añade los tomates, aceitunas, ajo y perejil y salpimenta. Coloca los filetes de salmón encima de las verduras y el boniato, sazónalo con sal y pimienta y riégalos con el zumo de un limón. Vuelve a meter en el horno 15 minutos y sirve todo con gusto en el plato.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES

Para nutrir tu fertilidad

SALMÓN AL HORNO SOBRE CAMA DE VERDURAS

Preparación: Precalienta el horno a 200°C. Pon las cebollas en una bandeja y ásalas 15 min con un chorrito de AOVE. Saca la fuente y baja la Tª a 180°C , añade los tomates, aceitunas, ajo y perejil y salpimenta. Coloca los filetes de salmón encima de las verduras, sazónalo con sal y pimienta y riégalos con el zumo de un limón. Vuelve a meter en el horno 15 minutos y sirve todo con gusto en el plato.

