SECA GRASA EN 21 DÍAS

UN PLAN ALIMENTARIO COMPLETO CON

JUGOS, TÉS Y SOPAS



¡Hola, bienvenida!

“Cuerpo en guerra guarda. Cuerpo en paz suelta.”

Este libro reúne **156 recetas** de jugos, sopas y tés y un **plan de 21 días** para que vivas un ritmo de cuidado: sin pasar hambre, sin dietas extremas y sin pelear con el espejo.

La idea es hacer las paces con tu cuerpo, un día a la vez: despertar con un jugo, llegar a la mesa ya saciada gracias a una sopa y cerrar el día con un té.

Todo con ingredientes que se encuentran en el supermercado y en el mercado, en recetas con paso a paso claro y letra grande.

> Este libro es un **apoyo a tu rutina**. No sustituye una alimentación equilibrada, el sueño, el movimiento del cuerpo ni el acompañamiento de profesionales de la salud, y no promete resultados: cada cuerpo responde de una manera.

El ritmo del día

Son tres momentos, siempre en este orden. Cada uno tiene 52 recetas, una para cada semana del año, para que nunca te aburras.

Despertar

POR LA MAÑANA · JUGO

Un jugo con fibra y jengibre **antes del apuro**. Licúa y bébelo sin colar.

Saciar

ANTES DE LA COMIDA Y LA CENA · SOPA

Un plato de sopa calentita (300 a 350 ml), **de 15 a 20 minutos antes** de la comida. Llegas a la mesa ya saciada, sin pelea con el hambre.

Calmar

POR LA TARDE Y POR LA NOCHE · TÉ

Un té para la pausa de la tarde y otro, **sin cafeína**, para cerrar el día sin el cuerpo en guerra.

No te saltes comidas. El ritmo es para sumar a tu día, no para castigar el cuerpo. Sigue el plan de 21 días o cambia cualquier receta por otra del mismo grupo.

Antes de empezar

Algunos cuidados valen para todas las recetas del libro:

- **Habla con un profesional de la salud** antes de usarlo si estás embarazada, en período de lactancia, tomas medicamentos (sobre todo para la presión, la diabetes o anticoagulantes) o tienes diabetes, enfermedad del hígado, de la vesícula, de los riñones, de la tiroides, gastritis o reflujo.
- **Los niños** no deben seguir este plan sin orientación.
- **Cafeína:** el té verde, el té blanco, el mate y el matcha tienen cafeína. Usa como máximo 1 o 2 al día, nunca por la noche.
- **El jengibre y la pimienta** pueden irritar el estómago. Empieza con poco y quita la pimienta si sientes molestias.
- **La flor de jamaica (hibisco)** puede bajar la presión. **La cúrcuma** pide atención a quien tiene problemas de vesícula.
- **Las frutas** tienen azúcar natural. Quien tiene diabetes debe preferir las recetas de hojas, pepino y limón.
- Cambia el ingrediente en caso de **alergia**.
- Si sientes cualquier molestia, **deja de usarlo** y busca orientación.

Contenido

Plan de 21 días

- Semana 1, semana 2 y semana 3, con la lista de compras de cada una

Parte 1 · Jugos para despertar

- Verdes con té verde (semanas 1 a 13)
- Cítricos y frutas ácidas con pimienta (semanas 14 a 26)
- Saciantes con fibra y proteína (semanas 27 a 39)
- Sin cafeína, para la tarde y la noche (semanas 40 a 52)

Parte 2 · Sopas para saciar

- Pollo y pavo (semanas 1 a 12)
- Pescado, camarones y huevo (semanas 13 a 24)
- Legumbres y fibras (semanas 25 a 38)
- Cremas proteicas y ligeras (semanas 39 a 52)

Parte 3 · Tés para calmar

- Mañanas
- Tardes
- Noches
- Helados

Semana 1: Encontrando el ritmo

Empieza despacio: sigue el orden del día (jugo, sopa, té) y observa cómo te sientes.

Día	Mañana Jugo	Antes de la comida Sopa	Tarde Té	Noche Té sin cafeína
1	Verde Termogénico Jugo nº 1	Caldo de Pollo con Jengibre y Limón Sopa nº 1	Frescor de la Tarde Té nº 14	Noche de Manzana Té nº 27
2	Naranja, Jengibre y Pimienta Jugo nº 14	Sopa de Pescado Blanco con Tomate y Chile Picante Sopa nº 13	Rubí Helado Té nº 40	Lavanda Suave Té nº 32
3	Fresa con Yogur y Chía Jugo nº 27	Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Pimienta Negra Sopa nº 25	Pausa de Manzana Té nº 15	Manzana Cocida Té nº 37
4	Pepino, Menta y Té Verde Jugo nº 2	Crema de Calabaza con Pollo y Jengibre Sopa nº 39	Refresco de Jengibre Té nº 42	Digestión Ligera Té nº 29
5	Limón, Jengibre y Menta Jugo nº 15	Sopa Fit de Pollo con Quinoa y Col Rizada Sopa nº 2	Pausa Dulce Té nº 16	Cardamomo Nocturno Té nº 34
6	Verde Proteico Jugo nº 28	Sopa de Tilapia con Jengibre y Limón Sopa nº 14	Hierba Limón y Manzana Helado Té nº 44	Hinojo Cítrico Té nº 39
7	Piña, Menta y Té Verde Jugo nº 3	Sopa de Lentejas con Espinaca y Comino Sopa nº 26	Calma de Toronjil Té nº 17	Noche de Hierba Limón Té nº 31

Recuerda: como máximo 2 recetas con cafeína al día (té verde, mate, matcha), nunca después de las 4 de la tarde. La sopa va antes de la comida o de la cena, como entrada. Todo esto es un apoyo a tu rutina y no sustituye la orientación de un profesional de la salud.

Semana 2: Tomando el ritmo

Continúa con el ritmo. Si algún día vas con prisa, deja el jugo listo la víspera y la sopa congelada.

Día	Mañana Jugo	Antes de la comida Sopa	Tarde Té	Noche Té sin cafeína
8	Toronja con Jengibre Jugo nº 16	Crema de Brócoli con Ricota y Pimienta Sopa nº 40	Atardecer Té nº 46	Menta de la Noche Té nº 36
9	Manzana, Avena y Canela Jugo nº 29	Sopa de Pollo con Calabacín y Hojuelas de Chile Sopa nº 3	Hierba Limón y Menta Té nº 18	Noche en Calma Té nº 28
10	Col Rizada, Manzana Verde y Limón Jugo nº 4	Sopa de Camarones con Hierba de Limón Sopa nº 15	Verano de Sandía Té nº 47	Miel y Jengibre Té nº 33
11	Piña con Jengibre y Pimienta Jugo nº 17	Sopa de Lentejas Rojas con Jengibre y Limón Sopa nº 27	Clavo de la Tarde Té nº 19	Pera Acogedora Té nº 38
12	Pepino con Yogur y Menta Jugo nº 30	Crema de Coliflor con Frijoles Blancos y Cúrcuma Sopa nº 41	Manzanilla Helada Té nº 49	Manta de Canela Té nº 30
13	Perejil y Pepino Jugo nº 5	Sopa de Pavo con Verduras y Cúrcuma Sopa nº 4	Rooibos Naranja Té nº 22	Vainilla de Rooibos Té nº 35
14	Fresa, Limón y Menta Jugo nº 18	Sopa de Sardinas con Tomate y Perejil Sopa nº 16	Rooibos de Verano Té nº 50	Noche de Manzana Té nº 27

¿Quieres cambiar? Cualquier jugo, sopa o té del libro puede ocupar el lugar de otro del mismo grupo. Los números te ayudan a encontrar la receta.

Semana 3: El ritmo es tuyo

En la última semana, cambia lo que quieras por otras recetas del libro y arma tu propio plan.

Día	Mañana Jugo	Antes de la comida Sopa	Tarde Té	Noche Té sin cafeína
15	Frutos Rojos con Chía Jugo nº 31	Sopa de Garbanzos con Tomate y Pimienta Sopa nº 28	Mora y Menta Té nº 23	Lavanda Suave Té nº 32
16	Espinaca con Kiwi Jugo nº 6	Crema de Calabacín con Tofu y Jengibre Sopa nº 42	Gran Final Tropical Té nº 52	Manzana Cocida Té nº 37
17	Manzana con Canela y Jengibre Jugo nº 19	Sopa de Pollo con Brócoli y Ajo Sopa nº 5	Estrella de Anís Té nº 24	Digestión Ligera Té nº 29
18	Chocolate Térmico Fit Jugo nº 32	Sopa de Atún con Brócoli Sopa nº 17	Dorado Cítrico Té nº 25	Cardamomo Nocturno Té nº 34
19	Apio y Manzana Verde Jugo nº 7	Sopa de Garbanzos con Col Rizada y Cúrcuma Sopa nº 29	Manzana Especiada Té nº 26	Hinojo Cítrico Té nº 39
20	Kiwi, Limón y Menta Jugo nº 20	Crema de Zanahoria con Jengibre y Yogur Sopa nº 43	Frescor de la Tarde Té nº 14	Noche de Hierba Limón Té nº 31
21	Piña, Linaza y Menta Jugo nº 33	Sopa Tailandesa Ligera Sopa nº 6	Rubí Helado Té nº 40	Menta de la Noche Té nº 36

¿Quieres cambiar? Cualquier jugo, sopa o té del libro puede ocupar el lugar de otro del mismo grupo. Los números te ayudan a encontrar la receta.

Lista de compras · semana 1

Para las recetas de esta semana. Revisa lo que ya tienes en casa y compra el resto poco a poco. No repetimos cantidades: están en cada receta.

Para tener siempre en casa: aceite de oliva, sal, cebolla, ajo, jengibre, limón, pimienta (de cayena, ají o chile), verduras para el caldo casero, té verde y miel (opcional).

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

apio · calabaza (zapallo) · col rizada (kale) · espinaca · fresa (frutilla) · jengibre · limón · limón amarillo · manzana · naranja · pepino · piña (ananá) · tomate (jitomate) · zanahoria

PROTEÍNAS

filete de pescado blanco · lentejas · pollo · tilapia · yogur natural

HIERBAS FRESCAS

hierba de limón (zacate limón) · menta (hierbabuena)

TÉS, ESPECIAS Y DESPENSA

canela · cardamomo · chía · comino · cúrcuma en polvo · flor de jamaica (hibisco) seca · hinojo (anís) · lavanda culinaria · linaza · manzanilla (camomila) · pimienta de cayena (o ají, chile u hojuelas de chile) · pimienta negra · quinoa · toronjil (melisa) · té verde

Lista de compras · semana 2

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

brócoli · calabacín (zucchini, calabacita) · champiñones (hongos) · col rizada (kale) · coliflor · fresa (frutilla) · jengibre · limón · manzana · naranja · pepino · pera · piña (ananá) · sandía · tomate (jitomate) · toronja (pomelo) · zanahoria

PROTEÍNAS

camarones (gambas) · frijoles blancos (alubias) · lentejas · pavo · pollo · ricota · sardinas en lata · yogur natural

HIERBAS FRESCAS

hierba de limón (zacate limón) · menta (hierbabuena) · perejil

TÉS, ESPECIAS Y DESPENSA

avena · canela · clavos de olor · cúrcuma en polvo · esencia de vainilla · flor de jamaica (hibisco) seca · manzanilla (camomila) · melisa · menta piperita · miel · pimienta de cayena (o ají, chile u hojuelas de chile) · pimienta negra · rooibos · té verde

Lista de compras · semana 3

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

ajo · apio · brócoli · calabacín (zucchini, calabacita) · champiñones (hongos) · col rizada (kale) · espinaca · frutos rojos · jengibre · kiwi · limón · limón amarillo · manzana · naranja · piña (ananá) · plátano (banana) · tomate (jitomate) · zanahoria

PROTEÍNAS

atún al natural · garbanzos · pollo · tofu · yogur natural

HIERBAS FRESCAS

hierba de limón (zacate limón) · menta (hierbabuena)

TÉS, ESPECIAS Y DESPENSA

anís estrellado · cacao en polvo · canela · cardamomo · chía · curry · cúrcuma en polvo · flor de jamaica (hibisco) seca · hinojo (anís) · hojas de mora secas · lavanda culinaria · linaza · manzanilla (camomila) · menta piperita · pimentón picante (paprika) · pimienta de cayena (o ají, chile u hojuelas de chile) · pimienta negra · té verde

PARTE 1

Jugos

para despertar, por la mañana



Jugos: antes de empezar

- Los jugos son un **apoyo a tu rutina de cuidado**: no sustituyen las comidas, el sueño ni el movimiento, y **no prometen resultados**.
- **La fruta tiene azúcar natural.** Quien tiene diabetes o resistencia a la insulina debe hablar antes con su médico o nutricionista y preferir los jugos de hojas, pepino y limón. **No los cueles**: la fibra ayuda a saciar y a frenar el azúcar.
- **Consulta a tu médico o nutricionista** si estás embarazada, en período de lactancia, o si tienes enfermedad de los riñones, problemas de tiroides, gastritis, reflujo, ansiedad, problemas del corazón, o si tomas medicamentos (sobre todo para la presión y anticoagulantes).
- **El té verde tiene cafeína.** Máximo **2 jugos con té verde al día**, nunca por la noche, y no para quien es sensible. Por la noche, usa los jugos de la Parte 4 (sin cafeína).
- **El jengibre y la pimienta** pueden irritar el estómago. Empieza con la dosis mínima. Quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.
- Lava bien las frutas, las hojas y las raíces. Tómalo justo después de prepararlo.

Por qué estos jugos

- **El té verde fuerte** (catequinas con cafeína) tiene un efecto pequeño, pero estudiado, en el gasto de energía y en la oxidación de grasa.
- **El jengibre**, en una dosis de unos 2 g por porción, sigue lo que aparece en los estudios sobre peso y cintura.
- **La pimienta** tiene un efecto pequeño en el gasto de energía.
- **La fibra y la proteína** (chía, linaza, avena, yogur) sacian más y evitan el "pico de azúcar".
- **Sin azúcar, sin miel por defecto, pocas frutas dulces.** El vinagre de manzana quedó fuera: el principal estudio fue retractado.

Base de todos los jugos

- **Rinde 2 vasos** de 250 ml. Licúa durante 1 minuto. **No cueles.**
- **Té verde fuerte helado:** 2 cucharaditas de hojas de té verde (o 2 sobrecitos) en 300 ml de agua a 80 °C, 3 minutos, cuela y deja enfriar. Prepáralo el día anterior. Sustituye al agua.
- **Jengibre:** 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado (unos 2 g por porción). En las recetas de "jengibre extra", duplica la cantidad si lo toleras.
- **Pimienta:** 1 pizca de pimienta de cayena (¼ de cucharadita como máximo).
- **Hielo:** opcional, 3 cubos.
- **Sobras:** botella cerrada en el refrigerador hasta 24 horas. Agita antes de beber.

JUGOS · PARTE 1

Verdes con té verde

semanas 1 a 13



01 Verde Termogénico

Jugo · semana 1



INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada (kale)
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche. La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

02 Pepino, Menta y Té Verde

Jugo · semana 2



INGREDIENTES

- 1 pepino sin cáscara
- 8 hojas de menta (hierbabuena)
- Jugo de 1 limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

03 Piña, Menta y Té Verde

Jugo · semana 3



INGREDIENTES

- 1 rodaja de piña (ananá)
- 8 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

04 Col Rizada, Manzana Verde y Limón

Jugo · semana 4



INGREDIENTES

- 2 hojas de col rizada (kale)
- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

05 Perejil y Pepino

Jugo · semana 5



INGREDIENTES

- 1 ramito grande de perejil
- 1 pepino
- Jugo de 1 limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava el perejil y usa las hojas y los tallos finos. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

06 Espinaca con Kiwi

Jugo · semana 6



INGREDIENTES

- 1 puñado de espinaca
- 2 kiwis
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la espinaca y escúrrela bien. Pela los kiwis y córtalos en trozos.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche. La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

07 Apio y Manzana Verde

Jugo · semana 7



INGREDIENTES

- 2 tallos de apio
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava el apio y córtalo en trozos de 3 cm. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

08 Col Rizada, Pepino y Hierba de Limón

Jugo · semana 8



INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada (kale)
- 1 pepino
- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) picada
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Pica la hierba de limón bien fina, para que no quede fibrosa en el jugo. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

09 Matcha Helado con Limón

Jugo · semana 9



INGREDIENTES

- ½ cucharadita de matcha
- Jugo de 1 limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de agua fría

PREPARACIÓN

1. Exprime el limón y quita las semillas. En una taza pequeña, disuelve el matcha en 2 cucharadas de agua tibia (unos 80 °C), removiendo hasta que no queden grumos.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Licúa bien. Solo 1 al día (el matcha es concentrado). Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

Cuidado: Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

10 Verde con Calabacín

Jugo · semana 10



INGREDIENTES

- ½ calabacín (zucchini, calabacita) crudo
- 1 manzana verde
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas. Lava el calabacín y córtalo en cubos, sin pelar.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

11 Col Rizada con Piña y Pimienta

Jugo · semana 11



INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada (kale)
- 1 rodaja de piña (ananá)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

Cuidado: Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche. La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

12 Rúcula y Pera

Jugo · semana 12



INGREDIENTES

- 1 puñado de rúcula
- 1 pera pequeña
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la rúcula y escúrrela bien. Lava la pera, quita el corazón y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té verde fuerte frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Congela parte del té en cubeteras de hielo para dejar el jugo bien frío sin diluirlo.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche.

13 Brócoli Crudo con Manzana

Jugo · semana 13



INGREDIENTES

- 3 ramitos de brócoli
- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té verde fuerte frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, prepara el té verde fuerte: 2 cucharaditas de té verde en 300 ml de agua a 80 °C (sin hervir), durante 3 minutos. Cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas. Lava los ramitos de brócoli y córtalos en trozos pequeños.
3. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el té verde fuerte frío.
4. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la mañana o hasta las 15 h, por la cafeína del té verde.

Consejo: Deja el té verde frío listo en el refrigerador (nevera): el jugo queda listo en 5 minutos.

Cuidado: Contiene cafeína: máximo 2 jugos con té verde al día, nunca por la noche. Las crucíferas crudas (brócoli, col rizada) en exceso pueden afectar a quien tiene problemas de tiroides.

JUGOS · PARTE 2

Cítricos y frutas ácidas con pimienta

semanas 14 a 26



14 Naranja, Jengibre y Pimienta

Jugo · semana 14



INGREDIENTES

- 1 naranja pelada (licúa la fruta con la pulpa)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

15 Limón, Jengibre y Menta

Jugo · semana 15



INGREDIENTES

- Jugo de 2 limones
- Jengibre rallado (ver la base)
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- 300 ml de agua fría

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Exprime los limones y quita las semillas; si quieres, licúa también un trozo de la cáscara bien lavada.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Sin azúcar. Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

16 Toronja con Jengibre

Jugo · semana 16



INGREDIENTES

- ½ toronja (pomelo) pelada
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la toronja y quita las semillas y las membranas blancas, que amargan.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Bébelo justo después de prepararlo para aprovechar mejor el sabor.

Cuidado: La toronja puede interactuar con varios medicamentos: habla antes con un profesional de salud. La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

17 Piña con Jengibre y Pimienta

Jugo · semana 17



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (ananá)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Congela la piña en cubos: el jugo queda más frío y espeso.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

18 Fresa, Limón y Menta

Jugo · semana 18



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (frutillas)
- Jugo de 1 limón
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Exprime el limón y quita las semillas. Lava las fresas y quítales las hojitas verdes.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

19 Manzana con Canela y Jengibre

Jugo · semana 19



INGREDIENTES

- 1 manzana con cáscara
- 1 rama pequeña de canela (o 1 pizca en polvo)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Si queda demasiado fuerte, añade un poco de agua fría.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

20 Kiwi, Limón y Menta

Jugo · semana 20



INGREDIENTES

- 2 kiwis
- Jugo de ½ limón
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Exprime el limón y quita las semillas. Pela los kiwis y córtalos en trozos.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

21 Frambuesa y Limón

Jugo · semana 21



INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas o moras
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Exprime el limón y quita las semillas. Lava las frambuesas o moras y escúrrelas.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

22 Acerola con Jengibre

Jugo · semana 22



INGREDIENTES

- 8 acerolas (cerezas antillanas) sin hueso
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las acerolas y quítales los huesos.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

23 Naranja con Cúrcuma

Jugo · semana 23



INGREDIENTES

- 1 naranja pelada
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

24 Mandarina con Menta

Jugo · semana 24



INGREDIENTES

- 2 mandarinas peladas
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Pela las mandarinas y quita las semillas.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

25 Piña con Hierba de Limón

Jugo · semana 25



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (ananá)
- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) picada
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pica la hierba de limón bien fina, para que no quede fibrosa en el jugo. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Exprime el limón y quita las semillas.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Congela la piña en cubos: el jugo queda más frío y espeso.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

26 Sandía con Limón y Pimienta

Jugo · semana 26



INGREDIENTES

- 1½ tazas de sandía sin semillas
- Jugo de ½ limón
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)

PREPARACIÓN

1. Exprime el limón y quita las semillas. Quita la cáscara y las semillas de la sandía y córtala en cubos.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: A media mañana o a media tarde, bien frío.

Consejo: Sin agua. Quita las semillas de la sandía antes de licuar.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

JUGOS · PARTE 3

Saciantes con fibra y proteína

semanas 27 a 39



27 Fresa con Yogur y Chía

Jugo · semana 27



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (frutillas)
- 3 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharada de chía
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las fresas y quítales las hojitas verdes. Mide el yogur y la chía, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Usa yogur natural sin azúcar, bien frío: deja el jugo cremoso.

> **Cuidado:** Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar yogur sin lactosa.

28 Verde Proteico

Jugo · semana 28



INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada (kale)
- ½ manzana verde
- 3 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharada de linaza (semillas de lino)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Mide el yogur y la linaza, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Congela las frutas en cubos antes de licuar para que quede más cremoso.

> **Cuidado:** Las hojas oscuras contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderarse.

29 Manzana, Avena y Canela

Jugo · semana 29



INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 cucharada de avena
- 1 pizca de canela
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños. Mide la avena, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Bébelo justo después de prepararlo para aprovechar mejor el sabor.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

30 Pepino con Yogur y Menta

Jugo · semana 30



INGREDIENTES

- 1 pepino
- 3 cucharadas de yogur natural
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Mide el yogur, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Congela las frutas en cubos antes de licuar para que quede más cremoso.

> **Cuidado:** Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar yogur sin lactosa.

31 Frutos Rojos con Chía

Jugo · semana 31



INGREDIENTES

- 1 taza de frutos rojos
- 1 cucharada de chía
- 3 cucharadas de yogur natural
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava los frutos rojos y escúrrelos. Mide el yogur y la chía, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Usa yogur natural sin azúcar, bien frío: deja el jugo cremoso.

> **Cuidado:** Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar yogur sin lactosa.

32 Chocolate Térmico Fit

Jugo · semana 32



INGREDIENTES

- ½ plátano (banana)
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 3 cucharadas de yogur natural
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela el plátano y córtalo en rodajas. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños. Mide el yogur y el cacao, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Congela las frutas en cubos antes de licuar para que quede más cremoso.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

33 Piña, Linaza y Menta

Jugo · semana 33



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (ananá)
- 1 cucharada de linaza (semillas de lino)
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Mide la linaza, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Una piña bien madura no necesita ningún endulzante.

> **Cuidado:** La chía y la linaza se hinchan: bebe agua a lo largo del día.

34 Col Rizada con Kiwi y Chía

Jugo · semana 34



INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada (kale)
- 1 kiwi
- 1 cucharada de chía
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la col rizada y quita el tallo grueso: usa solo las hojas. Pela los kiwis y córtalos en trozos. Mide la chía, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Quita el tallo grueso de la col rizada: el jugo queda menos amargo.

> **Cuidado:** Las hojas oscuras contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderarse.

35 Manzana Verde con Yogur y Canela

Jugo · semana 35



INGREDIENTES

- 1 manzana verde
- 3 cucharadas de yogur natural
- 1 pizca de canela
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños. Mide el yogur, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Usa yogur natural sin azúcar, bien frío: deja el jugo cremoso.

> **Cuidado:** Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar yogur sin lactosa.

36 Zanahoria con Naranja y Jengibre

Jugo · semana 36



INGREDIENTES

- 1 zanahoria mediana
- ½ naranja
- 1 cucharada de avena
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa. Lava la zanahoria, pélala y córtala en rodajas finas. Mide la avena, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

37 Fresa con Cacao y Jengibre

Jugo · semana 37



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (frutillas)
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 3 cucharadas de yogur natural
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las fresas y quítales las hojitas verdes. Mide el yogur y el cacao, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Usa yogur natural sin azúcar, bien frío: deja el jugo cremoso.

> **Cuidado:** Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar yogur sin lactosa.

38 Pera con Avena y Canela

Jugo · semana 38



INGREDIENTES

- 1 pera
- 1 cucharada de avena
- 1 pizca de canela
- Jengibre rallado (ver la base)
- Pimienta de cayena al gusto (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la pera, quita el corazón y córtala en trozos, dejando la cáscara. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños. Mide la avena, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Si queda demasiado fuerte, añade un poco de agua fría.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

39 Espinaca con Piña y Chía

Jugo · semana 39



INGREDIENTES

- 1 puñado de espinaca
- 1 rodaja de piña (ananá)
- 1 cucharada de chía
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la espinaca y escúrrela bien. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Mide la chía, para no pasarte de la cantidad.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Como merienda, en lugar de algo dulce. Rinde 2 vasos.

Consejo: Una piña bien madura no necesita ningún endulzante.

> **Cuidado:** Las hojas oscuras contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderarse.

JUGOS · PARTE 4

Sin cafeína, para la tarde y la noche

semanas 40 a 52



40 Limonada Térmica

Jugo · semana 40



INGREDIENTES

- Jugo de 2 limones (con un poco de la cáscara bien lavada)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Exprime los limones y quita las semillas; si quieres, licúa también un trozo de la cáscara bien lavada.
3. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el té de jengibre frío. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
4. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Bébelo justo después de prepararlo para aprovechar mejor el sabor.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

41 Pepino con Menta y Jengibre

Jugo · semana 41



INGREDIENTES

- 1 pepino
- 8 hojas de menta (hierbabuena)
- Jugo de ½ limón
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té de jengibre frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

42 Sandía con Menta

Jugo · semana 42



INGREDIENTES

- 1½ tazas de sandía
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Exprime el limón y quita las semillas. Quita la cáscara y las semillas de la sandía y córtala en cubos.
2. Pon en la licuadora las hojas y hierbas y un poco de la fruta más jugosa, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Quita las semillas de la sandía antes de licuar.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural: quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud.

43 Piña con Menta y Canela

Jugo · semana 43



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (ananá)
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- 1 rama pequeña de canela
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños.
3. Pon en la licuadora el té de jengibre frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Congela la piña en cubos: el jugo queda más frío y espeso.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

44 Manzana con Canela Helada

Jugo · semana 44



INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 pizca de canela
- Jengibre rallado (ver la base)
- 4 cubos de hielo
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Bébelo justo después de prepararlo para aprovechar mejor el sabor.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

45 Naranja con Clavo de Olor y Canela

Jugo · semana 45



INGREDIENTES

- 1 naranja pelada
- 1 clavo de olor
- 1 pizca de canela
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa. Usa 1 clavo de olor y sácalo del vaso antes de beber, si aún está entero. Si usas rama de canela, pártela en trozos pequeños.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Cuela el clavo de olor. Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

46 Pera con Menta

Jugo · semana 46



INGREDIENTES

- 1 pera
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- Jugo de ½ limón
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava la pera, quita el corazón y córtala en trozos, dejando la cáscara. Exprime el limón y quita las semillas.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

47 Fresa con Menta

Jugo · semana 47



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (frutillas)
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava las fresas y quítales las hojitas verdes.
3. Pon en la licuadora el té de jengibre frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Si queda demasiado fuerte, añade un poco de agua fría.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

48 Kiwi con Pepino

Jugo · semana 48



INGREDIENTES

- 2 kiwis
- 1 pepino
- Jengibre rallado (ver la base)
- Jugo de ½ limón
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava el pepino y pélalo si la cáscara es gruesa; córtalo en rodajas. Exprime el limón y quita las semillas. Pela los kiwis y córtalos en trozos.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Licúa la fruta pelada, con la pulpa, y no la cueles: más fibra y más saciedad.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

49 Melón con Menta

Jugo · semana 49



INGREDIENTES

- 1 taza de melón
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua fría

PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Quita la cáscara y las semillas del melón y córtalo en cubos.
2. Pon en la licuadora el agua y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
3. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: La fruta fría no necesita hielo y deja el jugo más sabroso.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural: quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud.

50 Hierba de Limón con Piña

Jugo · semana 50



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (ananá)
- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón)
- Jengibre rallado (ver la base)
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Pica la hierba de limón bien fina, para que no quede fibrosa en el jugo. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Exprime el limón y quita las semillas.
3. Pon en la licuadora el té de jengibre frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Una piña bien madura no necesita ningún endulzante.

> **Cuidado:** La fruta tiene azúcar natural. Quien tiene diabetes debe hablar con un profesional de salud antes de usarlo.

51 Cúrcuma y Naranja

Jugo · semana 51



INGREDIENTES

- 1 naranja pelada
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- Jengibre rallado (ver la base)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa.
2. Pon en la licuadora las frutas y los ingredientes preparados y el jengibre rallado, y añade el agua. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
3. Licúa 1 minuto, hasta que quede homogéneo.
4. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
5. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

Consejo: Quita las semillas y la parte blanca más gruesa antes de licuar, para que no amargue.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

52 Jugo de Despedida: Tropical Térmico

Jugo · semana 52



INGREDIENTES

- 1 rodaja de piña (ananá)
- ½ manzana
- ½ naranja
- Jengibre rallado (ver la base)
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 300 ml de té de jengibre frío

PREPARACIÓN

1. El día anterior, hierve 3 rodajas de jengibre en 300 ml de agua durante 5 minutos. Tapa 5 minutos, cuela y enfría en el refrigerador (nevera).
2. Lava las hojas de menta y sepáralas de los tallos. Lava la manzana, quita el corazón y las semillas y córtala en trozos, dejando la cáscara. Pela la piña, quita el centro duro y córtala en cubos. Pela la naranja y quita las semillas y la parte blanca más gruesa.
3. Pon en la licuadora el té de jengibre frío y las hojas y hierbas, y licúa 30 segundos, hasta triturar bien.
4. Añade las frutas y verduras y el jengibre rallado y licúa 1 minuto más. Agrega la pizca de pimienta de cayena, si la usas.
5. Prueba: si está muy fuerte o espeso, añade agua fría. No lo cueles: la fibra ayuda a saciar.
6. Sirve enseguida, con hielo si quieres. Rinde 2 vasos de 250 ml.

Tiempo: 5 minutos (con el té ya frío)

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche: no tiene cafeína.

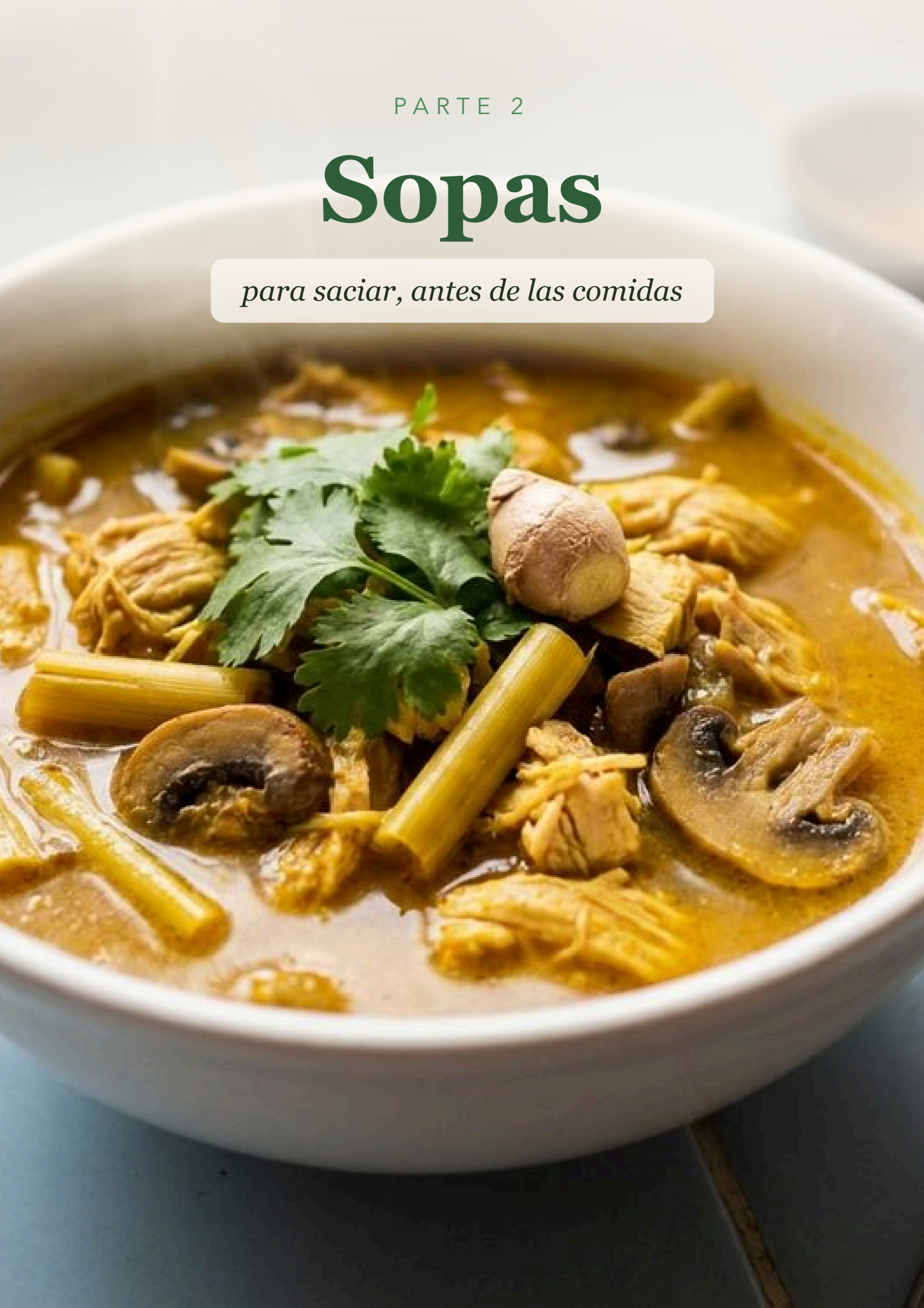
Consejo: Una piña bien madura no necesita ningún endulzante.

> **Cuidado:** La pimienta y el jengibre pueden irritar el estómago: quien tiene gastritis debe quitar la pimienta.

PARTE 2

Sopas

para saciar, antes de las comidas



Sopas: antes de empezar

- Las sopas son un **apoyo a tu rutina de cuidado**: no sustituyen una alimentación equilibrada, el sueño ni el movimiento, y **no prometen resultados**.
- **Consulta a tu médico o nutricionista** antes de cambiar tu alimentación si estás embarazada, en período de lactancia, o si tienes diabetes, enfermedad de los riñones, del hígado o de la tiroides, gastritis, reflujo, o si tomas medicamentos (sobre todo para la presión, la diabetes y anticoagulantes). Quien tiene enfermedad renal debe tener cuidado con las legumbres, las hojas oscuras y el exceso de proteína.
- **La pimienta y el jengibre** pueden irritar el estómago. Empieza con la dosis mínima y aumenta poco a poco. Quien tiene gastritis o reflujo debe usar solo jengibre, sin pimienta.
- Cambia el ingrediente en caso de alergia (camarones, pescado, huevo, soya, leche).

Por qué estas sopas

- **La sopa antes de la comida** ayuda a comer menos en el plato principal, porque llena con pocas calorías.
- **La proteína** gasta más energía para digerirse y mantiene la saciedad: todas las sopas tienen una fuente.
- **La pimienta** y el **jengibre** tienen un efecto pequeño, pero estudiado, en el gasto de energía y en la grasa corporal.
- Por eso: sin crema de leche, sin tocino, sin caldo en cubitos y con **muchas verduras**.
- **1 plato (unos 300 a 350 ml) de 15 a 20 minutos antes de la comida o de la cena.** Puede ser la comida principal de la noche, junto con una fruta.
- Combínala con **2 tazas de té (mira la parte Tés de este libro)** a lo largo del día.
- Evita acompañarla con pan, tostadas o exceso de arroz blanco.

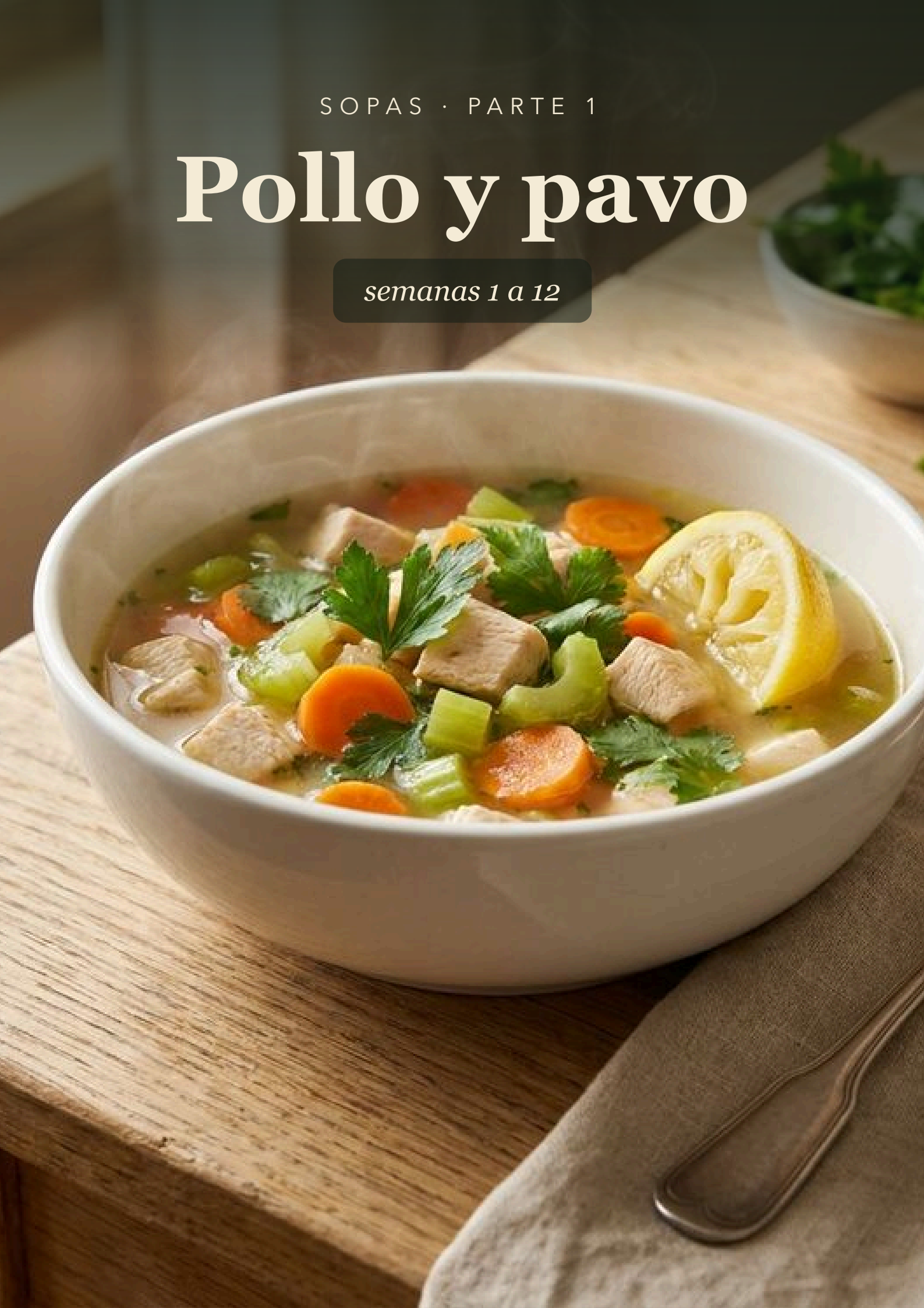
Base de todas las sopas

- **Rinde 2 porciones.**
- **Sofrito base:** 1 cucharadita de aceite de oliva, ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y **2 cucharaditas de jengibre fresco rallado** (unos 2 g por porción). Sofríe 2 minutos.
- **Líquido base:** 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero (zanahoria, cebolla, apio y tallos hervidos 20 minutos). Evita el caldo en cubitos.
- **Pimienta:** ¼ de cucharadita de pimienta de cayena **o** ½ ají o chile sin semillas **o** 1 pizca de hojuelas de chile. Ajusta a tu gusto y tolerancia. En cada receta, "pimienta" significa una de estas.
- **Condimento final:** sal en poca cantidad, jugo de limón, hierbas frescas.
- **Proteína:** el pollo y el pavo en cubos pequeños se cocinan junto con el caldo (15 a 20 minutos). El pescado y los camarones entran en los últimos 4 a 6 minutos.
- **Para que quede cremosa:** licúa después de dejar templar 5 minutos.
- **Sobras:** recipiente cerrado en el refrigerador hasta 3 días, o congela hasta 30 días.

SOPAS · PARTE 1

Pollo y pavo

semanas 1 a 12



01 Caldo de Pollo con Jengibre y Limón

Sopa · semana 1



INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pechuga de pollo en cubos, 1 zanahoria, 1 tallo de apio y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Retira el pollo con una espumadera, desmenúzalo con dos tenedores y devuélvelo a la olla.
5. Termina con el jugo de ½ limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

02 Sopa Fit de Pollo con Quinoa y Col Rizada

Sopa · semana 2



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 2 cucharadas de quinoa
- 2 hojas de col rizada (kale) en tiras
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 2 cucharadas de quinoa y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade la col rizada en los últimos 3 minutos de cocción.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

03 Sopa de Pollo con Calabacín y Hojuelas de Chile

Sopa · semana 3



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 2 calabacines (zucchini, calabacitas) en cubos
- Hojuelas de chile (ají molido)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 2 calabacines en cubos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

04 Sopa de Pavo con Verduras y Cúrcuma

Sopa · semana 4



INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pavo en cubos
- 1 calabacín (zucchini, calabacita)
- 1 zanahoria
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pechuga de pavo en cubos, 1 calabacín, 1 zanahoria, ½ cucharadita de cúrcuma, 1 pizca de pimienta negra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene problemas de vesícula debe consultar a un profesional antes de usar cúrcuma.

05 Sopa de Pollo con Brócoli y Ajo

Sopa · semana 5



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 2 tazas de brócoli
- 2 dientes de ajo extra
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 2 tazas de brócoli, 2 dientes de ajo extra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Termina con limón.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

06 Sopa Tailandesa Ligera

Sopa · semana 6



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) picada
- 1 taza de champiñones (hongos) en rodajas
- 1 cucharadita de curry
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade el pollo en cubos, la hierba de limón picada, los champiñones en rodajas, el curry y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que el pollo esté tierno. No uses leche de coco: así el caldo queda más ligero.
4. Termina con jugo de limón y cilantro picado.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

07 Sopa de Pollo con Chayote y Comino

Sopa · semana 7



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 2 chayotes (chuchu) en cubos
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 2 chayotes en cubos, ½ cucharadita de comino y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

08 Sopa de Pollo y Huevo con Espinaca

Sopa · semana 8



INGREDIENTES

- 150 g de pollo
- 1 huevo batido
- 1 puñado grande de espinaca

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade el pollo en cubos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que el pollo esté tierno.
4. Añade la espinaca y, con el caldo hirviendo, incorpora el huevo batido en hilo fino, revolviendo despacio durante 1 minuto.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Termina con hierbas frescas y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Deja hervir el caldo antes de añadir el huevo: así se cocina al instante.

> **Cuidado:** La espinaca y la remolacha (betabel) contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderar su consumo.

09 Sopa de Pollo con Tomate y Páprica Picante

Sopa · semana 9



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 3 tomates (jitomates) picados
- ½ cucharadita de páprica picante (pimentón picante)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 3 tomates picados, ½ cucharadita de páprica picante y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Termina con albahaca.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

10 Sopa de Pollo con Repollo y Mostaza

Sopa · semana 10



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 2 tazas de repollo (col) en tiras finas
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 2 tazas de repollo en tiras finas, 1 cucharadita de mostaza en grano y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

11 Sopa de Pavo con Coliflor y Pimienta de Cayena

Sopa · semana 11



INGREDIENTES

- 200 g de pavo
- 2 tazas de coliflor en ramitos
- Pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pavo, 2 tazas de coliflor en ramitos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 18 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 30 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

12 Sopa de Pollo con Judías Verdes, Canela y Clavo

Sopa · semana 12



INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 1 taza de judías verdes (ejotes, habichuelas)
- 1 rama pequeña de canela
- 2 clavos de olor
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 200 g de pollo, 1 taza de judías verdes, 1 rama pequeña de canela, 2 clavos de olor y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Retira la canela y los clavos antes de servir.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

SOPAS · PARTE 2

Pescado, camarones y huevo

semanas 13 a 24



13 Sopa de Pescado Blanco con Tomate y Chile Picante

Sopa · semana 13



INGREDIENTES

- 250 g de filete de pescado blanco en cubos
- 3 tomates (jitomates) picados
- ½ chile picante (ají)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 3 tomates picados, ½ chile picante y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade el pescado y cocina 5 minutos.
5. Termina con cilantro y limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Añade el pescado solo al final: si se cocina de más, queda seco y se desmorona.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo. Quita todas las espinas.

14 Sopa de Tilapia con Jengibre y Limón

Sopa · semana 14



INGREDIENTES

- 250 g de tilapia en cubos
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de jengibre rallado (extra)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 zanahoria, 1 cucharadita de jengibre rallado (extra) y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade la tilapia y cocina 5 minutos más.
5. Termina con limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Quita las espinas y la piel antes de cortar el pescado en cubos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo. Quita todas las espinas.

15 Sopa de Camarones con Hierba de Limón

Sopa · semana 15



INGREDIENTES

- 10 camarones (gambas) medianos limpios
- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) picada
- 1 taza de champiñones (hongos)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade la hierba de limón picada y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos, para que el caldo tome el aroma.
4. Añade los champiñones y los camarones limpios y cocina 5 minutos más, hasta que los camarones se pongan rosados.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El camarón se cocina en pocos minutos: retíralo en cuanto se ponga rosado.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia a los mariscos debe sustituir el camarón por pollo o pescado.

16 Sopa de Sardinas con Tomate y Perejil

Sopa · semana 16



INGREDIENTES

- 1 lata de sardinas en agua, escurridas
- 3 tomates (jitomates)
- 1 puñado de perejil
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los tomates picados y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos, hasta que los tomates se deshagan.
4. Añade las sardinas escurridas, desmenuzadas con el tenedor, y el perejil picado, y cocina 2 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Escurre bien la lata y desmenuza el pescado con el tenedor antes de añadirlo a la sopa.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. El pescado en lata tiene bastante sodio: reduce la sal de la receta. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo.

17 Sopa de Atún con Brócoli

Sopa · semana 17



INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- 2 tazas de brócoli
- Hojuelas de chile (ají molido)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 tazas de brócoli y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade el atún y cocina 2 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 20 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Elige atún o sardinas en agua o al natural, y no en aceite: la sopa queda más ligera.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. El pescado en lata tiene bastante sodio: reduce la sal de la receta. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo.

18 Sopa de Salmón con Calabacín y Cúrcuma

Sopa · semana 18



INGREDIENTES

- 200 g de salmón en cubos
- 1 calabacín (zucchini, calabacita)
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 calabacín, ½ cucharadita de cúrcuma, 1 pizca de pimienta negra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade el salmón y cocina 5 minutos más.
5. Termina con limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Quita las espinas y la piel antes de cortar el pescado en cubos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo. Quita todas las espinas.

19 Sopa de Huevo, Espinaca y Jengibre

Sopa · semana 19



INGREDIENTES

- 2 huevos batidos
- 1 puñado grande de espinaca
- 1 cucharadita de jengibre rallado (extra)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero y 1 cucharadita de jengibre rallado extra, y llévalo a ebullición.
3. Añade la espinaca y cocina 2 minutos.
4. Con el caldo hirviendo, incorpora los huevos batidos en hilo fino, revolviendo despacio durante 1 minuto, hasta que formen hebras.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Mueve el caldo en círculos al añadir el huevo, despacio, para que se formen hebras.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. La espinaca y la remolacha (betabel) contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderar su consumo.

20 Sopa de Huevo, Champiñones y Cebollín

Sopa · semana 20



INGREDIENTES

- 2 huevos batidos
- 1 taza de champiñones (hongos) en rodajas
- 2 cucharadas de cebollín (cebolleta)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 taza de champiñones en rodajas, 2 cucharadas de cebollín y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 6 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Con el caldo hirviendo, incorpora el huevo batido en hilo fino, revolviendo despacio durante 1 minuto.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Deja hervir el caldo antes de añadir el huevo: así se cocina al instante.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

21 Sopa de Camarones con Calabaza y Pimienta de Cayena

Sopa · semana 21



INGREDIENTES

- 10 camarones (gambas) limpios
- 150 g de calabaza (zapallo) en cubos pequeños
- Pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 150 g de calabaza en cubos pequeños y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade los camarones y cocina 4 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El camarón se cocina en pocos minutos: retíralo en cuanto se ponga rosado.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia a los mariscos debe sustituir el camarón por pollo o pescado.

22 Sopa de Pescado con Col Rizada y Jengibre

Sopa · semana 22



INGREDIENTES

- 250 g de pescado blanco
- 2 hojas de col rizada (kale) en tiras
- 1 cucharadita de jengibre rallado (extra)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 hojas de col rizada en tiras, 1 cucharadita de jengibre rallado (extra) y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 5 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade el pescado y cocina 5 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: Quita las espinas y la piel antes de cortar el pescado en cubos.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo. Quita todas las espinas.

23 Sopa Picante de Camarones y Calabacín

Sopa · semana 23



INGREDIENTES

- 10 camarones (gambas) limpios
- 2 calabacines (zucchini, calabacitas) en cubos
- Hojuelas de chile (ají molido)
- Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 calabacines en cubos, el jugo de ½ limón y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade los camarones y cocina 4 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

Consejo: El camarón se cocina en pocos minutos: retíralo en cuanto se ponga rosado.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia a los mariscos debe sustituir el camarón por pollo o pescado.

24 Sopa de Tilapia con Palmitos y Menta

Sopa · semana 24



INGREDIENTES

- 250 g de tilapia
- 1 taza de palmitos en rodajas
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los palmitos en rodajas y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos.
4. Añade la tilapia en cubos y cocina 5 minutos más, hasta que quede opaca.
5. Termina con la menta picada.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 20 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato (300 a 350 ml), de 15 a 20 minutos antes del almuerzo o de la cena.

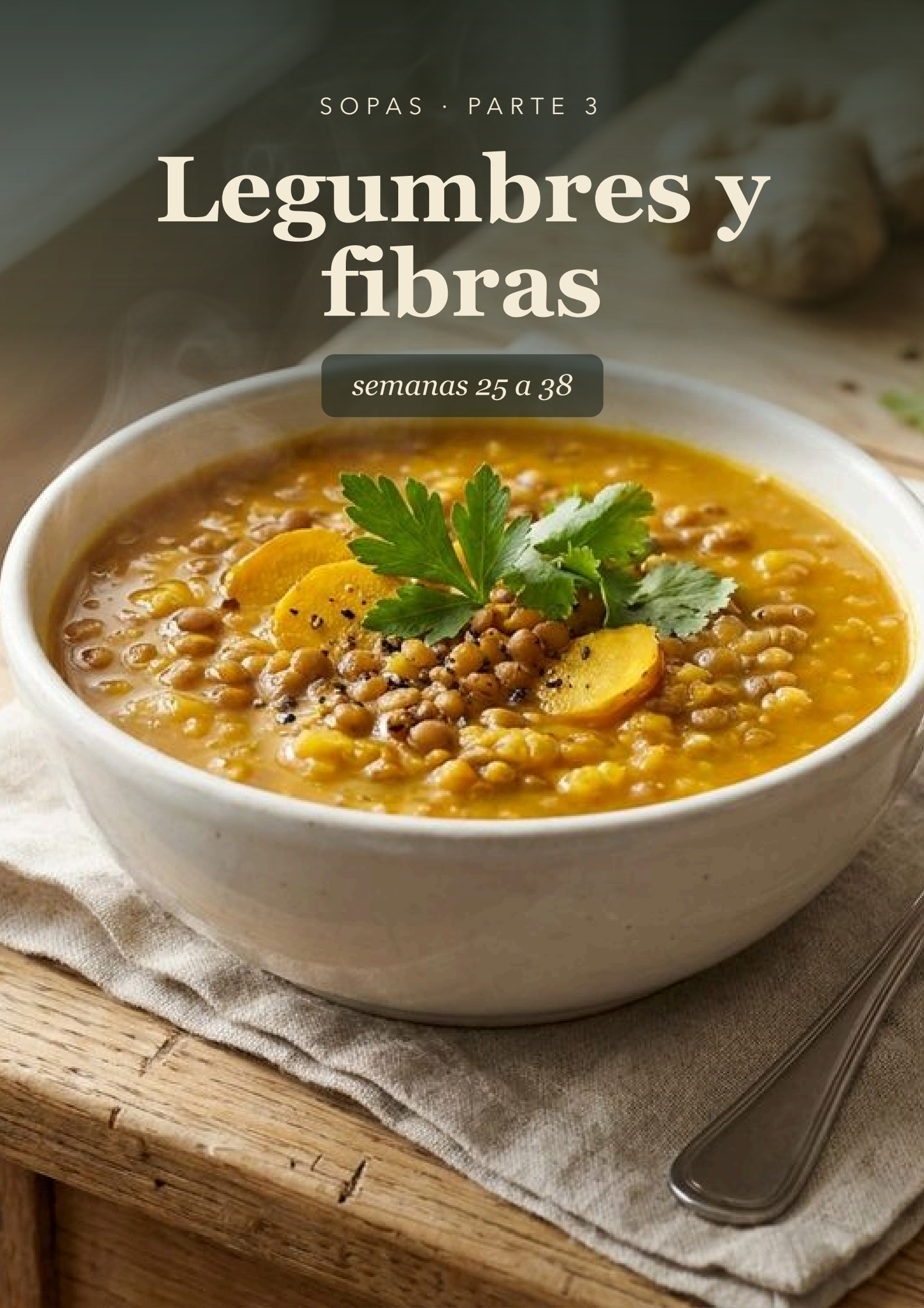
Consejo: Quita las espinas y la piel antes de cortar el pescado en cubos.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia al pescado debe sustituirlo por pollo o huevo. Quita todas las espinas.

SOPAS · PARTE 3

Legumbres y fibras

semanas 25 a 38



25 Sopa de Lentejas con Cúrcuma y Pimienta Negra

Sopa · semana 25



INGREDIENTES

- ¾ de taza de lentejas
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ¾ de taza de lentejas, ½ cucharadita de cúrcuma, 1 pizca de pimienta negra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 30 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 42 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Lava las lentejas antes de cocinarlas y retira las impurezas. La espuma que aparezca al principio se puede quitar.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

26 Sopa de Lentejas con Espinaca y Comino

Sopa · semana 26



INGREDIENTES

- ¾ de taza de lentejas
- 1 puñado grande de espinaca
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ¾ de taza de lentejas, ½ cucharadita de comino y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 30 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Añade la espinaca en los últimos 2 minutos de cocción.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Deja las lentejas en remojo 30 minutos: se cocinan más rápido y quedan más ligeras.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

27 Sopa de Lentejas Rojas con Jengibre y Limón

Sopa · semana 27



INGREDIENTES

- ¾ de taza de lentejas rojas
- 1 cucharadita de jengibre rallado (extra)
- Jugo de ½ limón
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade las lentejas rojas lavadas, 1 cucharadita de jengibre rallado extra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que las lentejas se deshagan.
4. Deja entibiar 5 minutos, licúa la mitad de la sopa en la licuadora y devuélvela a la olla con el resto: queda cremosa y con trocitos.
5. Termina con el jugo de ½ limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Lava las lentejas antes de cocinarlas y retira las impurezas. La espuma que aparezca al principio se puede quitar.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

28 Sopa de Garbanzos con Tomate y Pimienta

Sopa · semana 28



INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 3 tomates (jitomates) picados
- ½ cucharadita de páprica picante (pimentón picante)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los garbanzos cocidos, los tomates picados, la páprica picante y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos.
4. Con el tenedor, aplasta una parte de los garbanzos en la misma olla para espesar el caldo.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Aplasta una parte de los granos con el tenedor: la sopa se espesa sin crema.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

29 Sopa de Garbanzos con Col Rizada y Cúrcuma

Sopa · semana 29



INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 hojas de col rizada (kale) en tiras
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 taza de garbanzos cocidos, 2 hojas de col rizada en tiras, ½ cucharadita de cúrcuma y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

30 Sopa de Frijoles Blancos con Col Rizada y Ajo

Sopa · semana 30



INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- 2 hojas de col rizada (kale)
- 2 dientes de ajo extra
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los frijoles blancos cocidos, los dientes de ajo extra picados y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos.
4. Aplasta la mitad de los frijoles con el tenedor, añade la col rizada en tiras y cocina 2 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Aplasta una parte de los granos con el tenedor: la sopa se espesa sin crema.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

31 Sopa de Frijoles Blancos con Pollo y Romero

Sopa · semana 31



INGREDIENTES

- ¾ de taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- 150 g de pollo en cubos
- 1 ramita de romero
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ¾ de taza de frijoles blancos cocidos, 150 g de pollo en cubos, 1 ramita de romero y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Retira el romero antes de servir.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 32 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

32 Sopa de Arvejas Secas con Menta

Sopa · semana 32



INGREDIENTES

- ¾ de taza de arvejas secas (chícharos, guisantes), en remojo por 4 horas
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade las arvejas secas (que estuvieron en remojo por 4 horas) escurridas y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 35 minutos, hasta que las arvejas se deshagan.
4. Aplasta la mitad con el tenedor para espesar y termina con la menta picada.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 47 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Aplasta la mitad de las arvejas con el tenedor: la sopa se espesa sin crema.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

33 Caldo Ligero de Frijoles Negros con Col Rizada

Sopa · semana 33



INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros (porotos negros) cocidos
- 2 hojas de col rizada (kale)
- ½ chile picante (ají)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los frijoles negros cocidos, el chile picante sin semillas y 500 ml de agua caliente, y cocina 5 minutos.
3. Retira la mitad de los frijoles con un poco de caldo, deja entibiar 5 minutos y licúalos en la licuadora.
4. Devuelve la crema a la olla, añade la col rizada en tiras y cocina 8 minutos más. No uses tocino ni chorizo: así el caldo sigue siendo ligero.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 20 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

34 Sopa de Lentejas con Zanahoria y Curry

Sopa · semana 34



INGREDIENTES

- ¾ de taza de lentejas
- 1 zanahoria en cubos
- 1 cucharadita de curry
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ¾ de taza de lentejas, 1 zanahoria en cubos, 1 cucharadita de curry y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 30 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 42 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Deja las lentejas en remojo 30 minutos: se cocinan más rápido y quedan más ligeras.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

35 Sopa de Garbanzos con Calabaza y Canela

Sopa · semana 35



INGREDIENTES

- ¾ de taza de garbanzos cocidos
- 100 g de calabaza (zapallo) en cubos
- 1 rama de canela
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ¾ de taza de garbanzos cocidos, 100 g de calabaza en cubos, 1 rama de canela y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Retira la canela antes de servir.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

36 Sopa de Lentejas con Champiñones y Pimienta

Sopa · semana 36



INGREDIENTES

- ½ taza de lentejas
- 1 taza de champiñones (hongos) en rodajas
- Pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade ½ taza de lentejas, 1 taza de champiñones (hongos) en rodajas y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 25 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 37 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Deja las lentejas en remojo 30 minutos: se cocinan más rápido y quedan más ligeras.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

37 Sopa de Frijoles Blancos con Tomate y Albahaca

Sopa · semana 37



INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- 3 tomates (jitomates) picados
- 5 hojas de albahaca
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 taza de frijoles blancos cocidos, 3 tomates picados, 5 hojas de albahaca y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

38 Sopa de Garbanzos con Espinaca y Jengibre

Sopa · semana 38



INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 puñado grande de espinaca
- 1 cucharadita de jengibre rallado (extra)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los garbanzos cocidos, 1 cucharadita de jengibre rallado extra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos.
4. Añade la espinaca y cocina 2 minutos más.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 22 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato como entrada del almuerzo, o como cena ligera con una fruta.

Consejo: Aplasta una parte de los granos con el tenedor: la sopa se espesa sin crema.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

SOPAS · PARTE 4

Cremas proteicas y ligeras

semanas 39 a 52



39 Crema de Calabaza con Pollo y Jengibre

Sopa · semana 39



INGREDIENTES

- 150 g de calabaza (zapallo)
- 150 g de pollo cocido desmenuzado
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 150 g de calabaza y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Devuelve la sopa a la olla, añade el pollo y caliéntala 2 minutos, sin dejar que hierva.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Corta la pechuga en cubos pequeños: se cocina más rápido y queda tierna.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

40 Crema de Brócoli con Ricota y Pimienta

Sopa · semana 40



INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli
- 2 cucharadas de ricota
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 tazas de brócoli, 2 cucharadas de ricota y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa con la ricota.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 20 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Licúa con cuidado: el líquido caliente puede salpicar. Llena la licuadora solo hasta la mitad.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar versiones sin lactosa.

41 Crema de Coliflor con Frijoles Blancos y Cúrcuma

Sopa · semana 41



INGREDIENTES

- 2 tazas de coliflor
- ½ taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 tazas de coliflor, ½ taza de frijoles blancos cocidos, ½ cucharadita de cúrcuma, 1 pizca de pimienta negra y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

42 Crema de Calabacín con Tofu y Jengibre

Sopa · semana 42



INGREDIENTES

- 2 calabacines (zucchini, calabacitas)
- 100 g de tofu firme
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 calabacines, 100 g de tofu firme y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 10 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa con el tofu.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Licúa con cuidado: el líquido caliente puede salpicar. Llena la licuadora solo hasta la mitad.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia a la soya debe sustituir el tofu por ricota.

43 Crema de Zanahoria con Jengibre y Yogur

Sopa · semana 43



INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 2 cucharadas de yogur natural
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade las zanahorias en rodajas y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que las zanahorias estén bien tiernas.
4. Deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Devuélvela a la olla solo para calentarla, apaga el fuego y mezcla el yogur natural.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Para una textura más rústica, licúa solo una parte de la sopa y deja el resto en trocitos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene intolerancia a la lactosa puede usar versiones sin lactosa.

44 Crema de Espinaca con Ricota

Sopa · semana 44



INGREDIENTES

- 2 puñados de espinaca
- 2 cucharadas de ricota
- 1 pizca de nuez moscada
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 puñados de espinaca, 2 cucharadas de ricota, 1 pizca de nuez moscada y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 3 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa con la ricota.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 15 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Licúa con cuidado: el líquido caliente puede salpicar. Llena la licuadora solo hasta la mitad.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. La espinaca y la remolacha (betabel) contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderar su consumo.

45 Crema de Tomate con Frijoles Blancos y Pimienta de Cayena

Sopa · semana 45



INGREDIENTES

- 4 tomates (jitomates) maduros
- ½ taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- Pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 4 tomates maduros, ½ taza de frijoles blancos cocidos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

46 Crema de Chayote con Pollo y Menta

Sopa · semana 46



INGREDIENTES

- 2 chayotes (chuchu)
- 150 g de pollo cocido desmenuzado
- 6 hojas de menta (hierbabuena)
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 chayotes, 6 hojas de menta y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Devuelve la sopa a la olla, añade el pollo y caliéntala 2 minutos, sin dejar que hierva.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 24 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

47 Crema de Remolacha con Yogur y Jengibre

Sopa · semana 47



INGREDIENTES

- 1 remolacha (betabel) mediana
- 2 cucharadas de yogur natural
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade la remolacha en cubos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 20 minutos, hasta que la remolacha esté bien tierna.
4. Deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Sirve con 1 cucharada de yogur natural encima de cada plato.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Para una textura más rústica, licúa solo una parte de la sopa y deja el resto en trocitos.

Cuidado: La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. La espinaca y la remolacha (betabel) contienen oxalato: quien tiene piedras en los riñones debe moderar su consumo.

48 Crema de Coliflor con Pavo y Páprica Picante

Sopa · semana 48



INGREDIENTES

- 2 tazas de coliflor
- 120 g de pechuga de pavo cocida y desmenuzada
- ½ cucharadita de páprica picante (pimentón picante)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 2 tazas de coliflor, ½ cucharadita de páprica picante y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 12 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Devuelve la sopa a la olla, añade el pavo y caliéntala 2 minutos, sin dejar que hierva.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

49 Crema de Espárragos con Tofu y Limón

Sopa · semana 49



INGREDIENTES

- 1 manojo pequeño de espárragos
- 100 g de tofu
- Jugo de ½ limón
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 manojo pequeño de espárragos, 100 g de tofu, el jugo de ½ limón y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 8 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa con el tofu.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Para una textura más rústica, licúa solo una parte de la sopa y deja el resto en trocitos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Quien tiene alergia a la soya debe sustituir el tofu por ricota.

50 Crema de Champiñones con Pollo y Ajo

Sopa · semana 50



INGREDIENTES

- 1 taza de champiñones (hongos)
- 150 g de pollo cocido desmenuzado
- 2 dientes de ajo
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los champiñones en rodajas y los dientes de ajo extra, y sofríe 5 minutos, hasta que se doren.
3. Incorpora 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero y cocina 8 minutos.
4. Deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Devuélvela a la olla, añade el pollo desmenuzado y caliéntala 2 minutos, sin dejar que hierva.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: El pollo queda más tierno si se cocina a fuego bajo, sin hervir fuerte.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla.

51 Crema de Pimiento Asado con Garbanzos y Pimienta

Sopa · semana 51



INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos (morrones) asados y sin piel
- ½ taza de garbanzos cocidos
- Pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade los pimientos asados y sin piel, picados, los garbanzos cocidos y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero, y cocina 5 minutos.
3. Deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
4. Devuélvela a la olla y caliéntala 5 minutos, sin dejar que hierva.
5. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Si usas garbanzos o frijoles de lata, lávalos bien con agua corriente antes de añadirlos.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

52 Crema de Despedida: Verduras, Frijoles Blancos y Jengibre

Sopa · semana 52



INGREDIENTES

- 1 calabacín (zucchini, calabacita)
- 1 zanahoria
- ½ taza de frijoles blancos (alubias, porotos) cocidos
- 1 puñado de espinaca
- Pimienta al gusto (mira la base)

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y sofríe ¼ de cebolla picada, 1 diente de ajo picado y el jengibre rallado durante 2 minutos, revolviendo siempre.
2. Añade 1 calabacín, 1 zanahoria, ½ taza de frijoles blancos cocidos, 1 puñado de espinaca y 700 ml de agua caliente o caldo de verduras casero.
3. Llévalo a ebullición, baja el fuego y cocina 15 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
4. Apaga el fuego, deja entibiar 5 minutos y licúa en la licuadora hasta que quede lisa.
5. Termina con limón.
6. Prueba y ajusta la sal con moderación. Añade la pimienta al gusto (mira la base) y sirve caliente.

Tiempo: 27 minutos

Cuándo tomarlo: 1 plato, calientito, de 15 a 20 minutos antes de la cena.

Consejo: Aplasta una parte de los granos con el tenedor: la sopa se espesa sin crema.

> **Cuidado:** La pimienta puede irritar el estómago: empieza con una pizca. Quien tiene gastritis o reflujo debe quitarla. Las legumbres pueden causar gases. Quien tiene enfermedad renal debe consultar con su médico antes.

PARTE 3

Tés

para calmar, por la tarde y por la noche



Cómo preparar los tés

Infusión: hierve el agua, viértela sobre las hierbas en la taza, tapa y espera de 5 a 8 minutos. Cuela.

Cocción: hierve los ingredientes más duros (jengibre, canela, cáscaras) en el agua durante 5 a 8 minutos. Apaga, tapa 5 minutos más y cuela.

Tés verde y blanco: usa el agua a unos 80 °C (cuando salen burbujas pequeñas, sin hervir) durante 2 a 3 minutos. El agua hirviendo vuelve amargo el té.

Medida: cada receta rinde 1 taza (250 ml), salvo indicación distinta.

Vas a necesitar: una ollita pequeña, un colador, una taza con tapa o plato y una cuchara medidora.
Para guardar: hierbas secas en un frasco cerrado, lejos de la luz y la humedad. Té ya preparado, en el refrigerador, hasta 24 horas.

TÉS · CAPÍTULO 1

Mañanas

13 tés para empezar el día con calma



01 Despertar Cítrico

Té · Jengibre y Limón



INGREDIENTES

- 3 rodajas finas de jengibre fresco
- 250 ml de agua
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pon el agua y el jengibre en una ollita.
2. Llévalo al fuego y, cuando hierva, cuenta 5 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja reposar 5 minutos.
4. Cuela en la taza y añade el jugo del limón solo al final, para conservar el sabor fresco.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, tibio, antes del café.

Consejo: Para un sabor más suave, usa solo 2 rodajas de jengibre.

> **Cuidado:** Quien siente molestias con la acidez (reflujo, gastritis) puede reducir el limón.

02 Verde Fresco

Té · Té Verde con Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de té verde (o 1 sobrecito)
- 5 hojas de menta (hierbabuena) fresca
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que empiecen a salir burbujas pequeñas en el fondo (unos 80 °C). No dejes que hierva.
2. Pon el té verde y la menta en la taza y vierte el agua.
3. Tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela y sirve enseguida.

Tiempo: 6 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana o a primera hora de la tarde.

Consejo: Pasar de 3 minutos vuelve amargo el té verde.

Cuidado: Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

03 Mañana de Manzana

Té · Canela y Manzana



INGREDIENTES

- 1 rama de canela
- ½ manzana con cáscara, bien lavada, en cubitos pequeños
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, la canela y la manzana en una ollita.
2. Hierve 7 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja reposar 5 minutos.
4. Cuela y, si quieres, come los cubitos de manzana.

Tiempo: 15 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, calientito.

Consejo: Cuanto más pequeños los cubitos, más sabor gana el agua.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

04 Rubí de la Mañana

Té · Flor de Jamaica (hibisco) con Naranja



INGREDIENTES

- 1 cucharada de flor de jamaica (hibisco) seca
- Cáscara de ½ naranja (solo la parte de color, sin la parte blanca)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la flor de jamaica y la cáscara de naranja en el agua caliente.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela. El color quedará rojo rubí.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana o por la tarde, tibio o frío.

Consejo: Queda excelente helado con una rodaja de naranja.

> **Cuidado:** La flor de jamaica puede bajar la presión. Quien tiene presión baja o toma medicamentos para la presión debe consultar a un profesional de salud.

05 Sol Dorado

Té · Cúrcuma y Jengibre



INGREDIENTES

- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 rodajas de jengibre
- 1 pizca de pimienta negra
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre en el agua por 3 minutos.
2. Añade la cúrcuma y deja 2 minutos más.
3. Apaga y agrega la pizca de pimienta negra.
4. Cuela con cuidado: la cúrcuma mancha paños y superficies claras.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, calientito.

Consejo: Usa un colador de tela oscura para no manchar.

Cuidado: Quien tiene problemas de vesícula o cálculos debe consultar a un profesional antes de usar cúrcuma.

06 Mate Acogedor

Té · Yerba Mate con Canela



INGREDIENTES

- 1 cucharada de yerba mate tostada
- 1 rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C, sin que hierva.
2. Pon la yerba mate y la canela en la taza.
3. Vierte el agua, tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 8 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana o a primera hora de la tarde.

Consejo: Con limón al final queda más refrescante.

Cuidado: Contiene cafeína: no es para la noche.

07 Brisa de Hierba Limón

Té · Hierba de Limón (zacate limón) y Jengibre



INGREDIENTES

- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) picada (fresca o seca)
- 2 rodajas de jengibre
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre en el agua por 3 minutos.
2. Apaga el fuego y añade la hierba de limón.
3. Tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, tibio.

Consejo: La hierba de limón fresca tiene un aroma más fuerte: usa un poco menos.

> **Cuidado:** Las embarazadas y las mujeres en período de lactancia deben evitarlo sin orientación.

08 Naranja Dulce

Té · Anís (hinojo) y Naranja



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de anís (hinojo)
- Cáscara de ½ naranja
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, las semillas y la cáscara en una ollita.
2. Hierve 5 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 14 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, calientito.

Consejo: Machaca ligeramente las semillas antes para liberar más aroma.

> **Cuidado:** Las embarazadas y las mujeres en período de lactancia deben evitar el anís sin orientación.

09 Perla Blanca

Té · Té Blanco con Pera



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de té blanco
- 3 rodajas finas de pera
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C, sin que hierva.
2. Pon el té blanco y la pera en la taza.
3. Vierte el agua, tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 7 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana.

Consejo: Es un té delicado: no lo endulces, la pera ya aporta dulzor.

Cuidado: Tiene cafeína en poca cantidad.

10 Especia de la India

Té · Cardamomo y Canela



INGREDIENTES

- 3 vainas de cardamomo ligeramente machacadas
- ½ rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon todo en una ollita con el agua.
2. Hierve 6 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, calientito.

Consejo: Guarda las vainas en un frasco cerrado, lejos de la luz.

> **Cuidado:** Quien toma medicamentos de forma continua debe confirmar con un profesional antes de usarlo con frecuencia.

11 Tropical Matinal

Té · Cáscara de Piña (ananá) y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- Cáscara bien lavada de ¼ de piña (ananá)
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 300 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Cepilla bien la cáscara de la piña bajo el chorro de agua.
2. Hierve la cáscara en el agua por 10 minutos a fuego bajo.
3. Apaga y añade la menta.
4. Tapa, deja 3 minutos y cuela.

Tiempo: 16 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana, tibio o frío.

Consejo: Usa piña fresca y bien lavada, y descarta la cáscara si huele a fermentado.

> **Cuidado:** Quien tiene sensibilidad a la piña puede sentir ardor en la boca.

12 Trío Calentito

Té · Jengibre, Canela y Clavo



INGREDIENTES

- 2 rodajas de jengibre
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon todo en una ollita con el agua.
2. Hierve 8 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela y sirve calientito.

Tiempo: 14 minutos

Cuándo tomarlo: En mañanas frías.

Consejo: Dos clavos ya bastan: el sabor es fuerte.

> **Cuidado:** Las embarazadas y las mujeres en período de lactancia deben evitarlo sin orientación.

13 Verde Cítrico

Té · Té Verde con Limón Amarillo



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de té verde
- 3 tiras de cáscara de limón amarillo (solo la parte amarilla)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C, sin que hierva.
2. Pon el té y las tiras de cáscara en la taza.
3. Vierte el agua, tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 6 minutos

Cuándo tomarlo: Por la mañana.

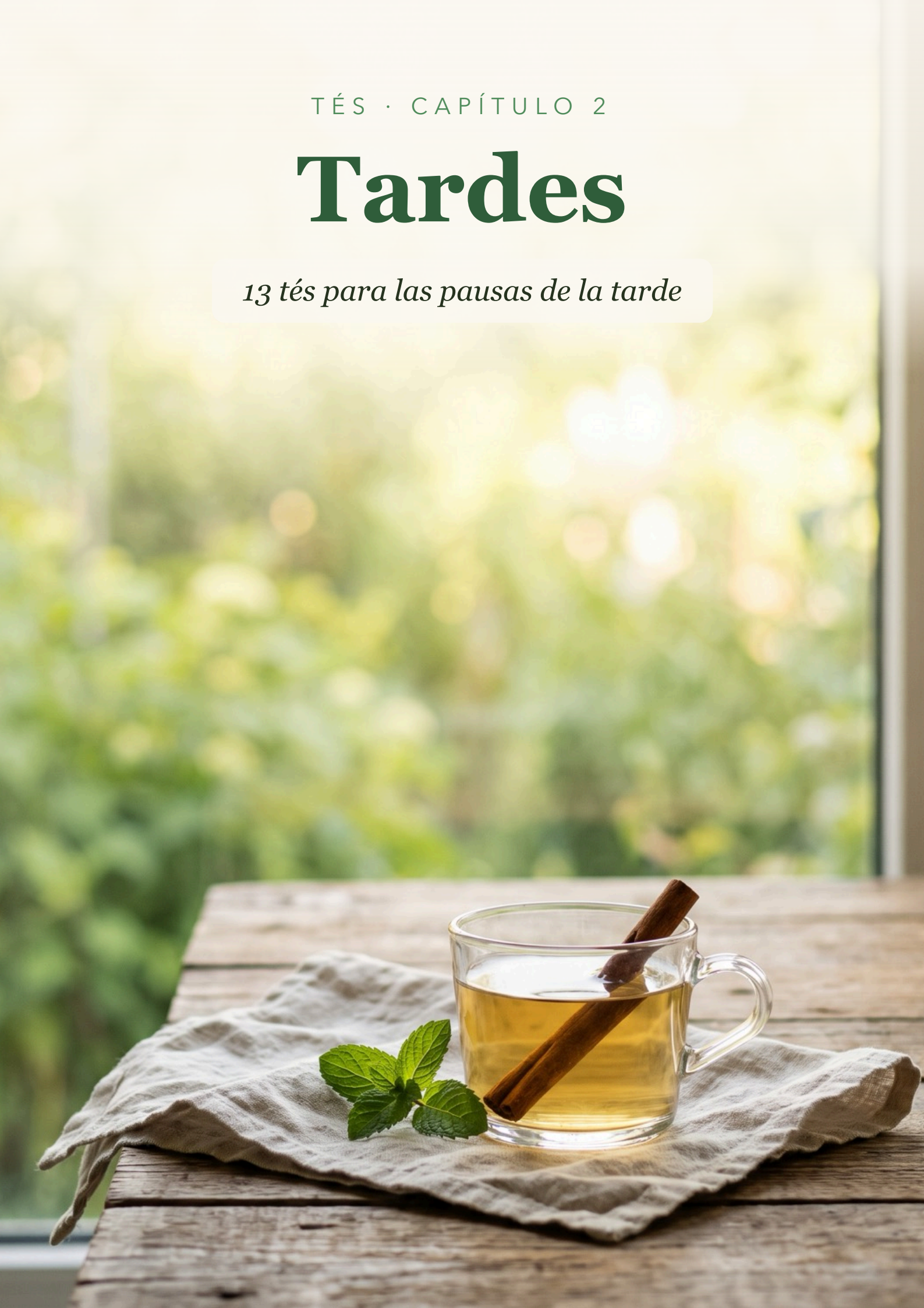
Consejo: Quita la parte blanca de la cáscara, que amarga.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche.

TÉS · CAPÍTULO 2

Tardes

13 tés para las pausas de la tarde



14 Frescor de la Tarde

Té · Menta (hierbabuena) y Manzana Verde



INGREDIENTES

- 8 hojas de menta (hierbabuena) fresca
- ½ manzana verde con cáscara, bien lavada, en cubitos
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, la menta y la manzana en una ollita.
2. Llévalo al fuego y, cuando hierva, cuenta 5 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 3 minutos.
4. Cuela en la taza.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, tibio.

Consejo: Machaca ligeramente la menta con los dedos antes de usarla: libera más aroma.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

15 Pausa de Manzana

Té · Cáscara de Manzana y Canela



INGREDIENTES

- Cáscara de 1 manzana bien lavada
- 1 rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava bien la manzana y quítale la cáscara en tiras finas.
2. Pon el agua, la cáscara y la canela en una ollita.
3. Hierve 8 minutos a fuego bajo.
4. Apaga, tapa 5 minutos y cuela.

Tiempo: 16 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, calientito.

Consejo: Usa la pulpa de la manzana en una ensalada de frutas y aprovecha la fruta entera.

> **Cuidado:** Prefiere manzanas orgánicas o lávalas muy bien, porque se usa la cáscara.

16 Pausa Dulce

Té · Manzanilla (camomila) y Anís (hinojo)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de flores de manzanilla (camomila)
- 1 cucharadita de semillas de anís (hinojo)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la manzanilla y el anís en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, cuando te dé antojo de algo dulce.

Consejo: El sabor naturalmente dulzón del anís hace innecesaria el azúcar.

> **Cuidado:** Quien tiene alergia a las plantas de la familia de las margaritas (como la manzanilla) debe evitarla.

17 Calma de Toronjil

Té · Toronjil (melisa) y Manzana



INGREDIENTES

- 1 cucharada de toronjil (melisa) seco (o 6 hojas frescas)
- 3 rodajas finas de manzana
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon el toronjil y las rodajas de manzana en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o a primera hora de la noche.

Consejo: Deja la taza tapada: así el aroma no se escapa.

> **Cuidado:** Quien toma medicamentos para dormir o para la ansiedad debe consultar al médico antes.

18 Hierba Limón y Menta

Té · Hierba de Limón (zacate limón) y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) seca (o 1 hoja fresca picada)
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la hierba de limón y la menta en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 6 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 9 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, tibio o frío.

Consejo: Queda excelente helado, con una rodaja de limón.

> **Cuidado:** Evítalo en exceso durante el embarazo; consulta al médico.

19 Clavo de la Tarde

Té · Clavo y Canela



INGREDIENTES

- 3 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, los clavos y la canela en una ollita.
2. Hierve 8 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa 5 minutos.
4. Cuela y bebe tibio.

Tiempo: 16 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, después del almuerzo.

Consejo: Usa pocos clavos: el sabor es fuerte y marcado.

> **Cuidado:** El clavo es intenso. No lo uses en exceso y evítalo si tomas anticoagulantes.

20 Mate Refrescante

Té · Yerba Mate con Limón y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de yerba mate tostada
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 1 rodaja de limón
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que esté a punto de hervir.
2. Pon la yerba mate y la menta en la taza y vierte el agua.
3. Tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y añade la rodaja de limón al final.

Tiempo: 9 minutos

Cuándo tomarlo: Hasta media tarde.

Consejo: Pruébalo sin azúcar: el limón ya equilibra el sabor.

Cuidado: Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

21 Matcha Calentito

Té · Matcha con Jengibre



INGREDIENTES

- ½ cucharadita de matcha
- 2 rodajas finas de jengibre
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre en 250 ml de agua por 5 minutos. Deja que el agua baje hasta unos 80 °C.
2. Pon el matcha en un bol y añade un poco del agua tibia.
3. Bate con una cuchara o un batidor pequeño hasta que se disuelva y haga espuma.
4. Agrega el resto del agua, colando el jengibre.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Antes de las 16 h, en días de más energía.

Consejo: Tamizar el matcha antes evita los grumos.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

22 Rooibos Naranja

Té · Rooibos con Naranja



INGREDIENTES

- 1 cucharada de rooibos
- Cáscara de ½ naranja (solo la parte de color)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon el rooibos y la cáscara de naranja en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde o por la noche. No tiene cafeína.

Consejo: Aguanta bien las infusiones más largas, sin amargar.

Cuidado: Tiene un sabor dulzón natural; pruébalo antes de endulzar.

23 Mora y Menta

Té · Hoja de Mora y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de hojas de mora secas
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon las hojas de mora y la menta en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 11 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, tibio.

Consejo: Compra las hojas de mora en tiendas de productos naturales, de procedencia conocida.

> **Cuidado:** Quien tiene diabetes o toma medicamentos para controlar el azúcar debe consultar al médico antes.

24 Estrella de Anís

Té · Anís Estrellado y Naranja



INGREDIENTES

- 1 anís estrellado
- Cáscara de ½ naranja (solo la parte de color)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, el anís estrellado y la cáscara de naranja en una ollita.
2. Hierve 6 minutos a fuego bajo.
3. Apaga y tapa 5 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 14 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, después de las comidas.

Consejo: Un anís estrellado ya basta: el aroma es marcado.

Cuidado: Usa solo anís estrellado de origen confiable y evítalo durante el embarazo.

25 Dorado Cítrico

Té · Canela, Cúrcuma y Limón



INGREDIENTES

- 1 rama de canela
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- Jugo de ¼ de limón
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, la canela y la cúrcuma en una ollita.
2. Hierve 5 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, añade la pimienta y tapa 3 minutos.
4. Cuela, agrega el limón y sirve.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, tibio.

Consejo: La pimienta negra ayuda al cuerpo a aprovechar la cúrcuma.

> **Cuidado:** La cúrcuma requiere cuidado en caso de problemas de vesícula y de coagulación. Consulta al médico.

26 Manzana Especiada

Té · Jengibre, Manzana y Canela



INGREDIENTES

- 2 rodajas de jengibre
- ½ manzana con cáscara en cubitos
- ½ rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon todos los ingredientes en el agua, en una ollita.
2. Hierve 8 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y bebe calientito.

Tiempo: 16 minutos

Cuándo tomarlo: Por la tarde, en días fríos.

Consejo: Sabe a postre sin necesidad de azúcar.

> **Cuidado:** Quien siente molestias con el jengibre puede reducirlo a 1 rodaja.

TÉS · CAPÍTULO 3

Noches

13 tés suaves y sin cafeína para cerrar el día



27 Noche de Manzana

Té · Manzanilla (camomila) y Manzana



INGREDIENTES

- 1 cucharada de manzanilla (camomila)
- 3 rodajas finas de manzana
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la manzanilla y la manzana en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche, una hora antes de dormir.

Consejo: Bébelo despacio, lejos de las pantallas.

> **Cuidado:** Quien tiene alergia a las plantas de la familia de las margaritas (como la manzanilla) debe evitarla.

28 Noche en Calma

Té · Toronjil (melisa) y Manzanilla (camomila)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de toronjil (melisa) seco
- 1 cucharadita de manzanilla (camomila)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon el toronjil y la manzanilla en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 11 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche.

Consejo: Tapa la taza con un platito para conservar los aromas.

> **Cuidado:** Evítalo si tienes alergia a la manzanilla o si tomas medicamentos para la tiroides. Consulta al médico.

29 Digestión Ligera

Té · Anís (hinojo) y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de anís (hinojo)
- 5 hojas de menta (hierbabuena)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon el anís y la menta en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Después de la cena.

Consejo: Machaca ligeramente las semillas antes de usarlas.

> **Cuidado:** Quien tiene reflujo debe usar poca menta.

30 Manta de Canela

Té · Canela y Clavo Nocturno



INGREDIENTES

- ½ rama de canela
- 1 clavo de olor
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, la canela y el clavo en una ollita.
2. Hierve 6 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa 5 minutos.
4. Cuela y bebe tibio.

Tiempo: 14 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche, en días fríos.

Consejo: Parte la canela en dos pedazos para liberar más sabor.

> **Cuidado:** Evita el exceso de clavo y consulta al médico si tomas anticoagulantes.

31 Noche de Hierba Limón

Té · Hierba de Limón (zacate limón) y Manzanilla (camomila)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de hierba de limón (zacate limón) seca
- 1 cucharada de manzanilla (camomila)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la hierba de limón y la manzanilla en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 11 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche.

Consejo: Queda más aromático con la hierba de limón ligeramente picada.

> **Cuidado:** Quien tiene alergia a las plantas de la familia de las margaritas (como la manzanilla) debe evitarla.

32 Lavanda Suave

Té · Lavanda y Manzanilla (camomila)



INGREDIENTES

- ½ cucharadita de lavanda culinaria
- 1 cucharada de manzanilla (camomila)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la lavanda y la manzanilla en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 7 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche, para un ritual de pausa.

Consejo: Usa poca lavanda: el sabor es muy perfumado.

> **Cuidado:** Usa solo lavanda apta para el consumo (culinaria). Evítala durante el embarazo.

33 Miel y Jengibre

Té · Jengibre Suave con Miel



INGREDIENTES

- 1 rodaja fina de jengibre
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua y el jengibre en una ollita.
2. Hierve 4 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, cuela en la taza y espera a que se entibie.
4. Añade la miel y mezcla.

Tiempo: 10 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche, tibio.

Consejo: Añade la miel solo cuando se haya entibiado, para conservar el sabor.

> **Cuidado:** No des miel a niños menores de 1 año.

34 Cardamomo Nocturno

Té · Cardamomo y Manzanilla (camomila)



INGREDIENTES

- 2 vainas de cardamomo ligeramente machacadas
- 1 cucharada de manzanilla (camomila)
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon el cardamomo y la manzanilla en la taza y vierte el agua caliente.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela y sirve.

Tiempo: 11 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche.

Consejo: Machaca las vainas con el mango de un cuchillo para liberar los aromas.

> **Cuidado:** Quien tiene alergia a las plantas de la familia de las margaritas (como la manzanilla) debe evitarla.

35 Vainilla de Rooibos

Té · Rooibos con Vainilla y Canela



INGREDIENTES

- 1 cucharada de rooibos
- ½ rama de canela
- 1 gota de esencia de vainilla
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con la canela por 3 minutos.
2. Apaga y añade el rooibos.
3. Tapa y deja 8 minutos.
4. Cuela y agrega la gota de vainilla.

Tiempo: 14 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche. Sin cafeína.

Consejo: Usa solo 1 gota de vainilla: más que eso domina el té.

> **Cuidado:** El rooibos no tiene cafeína, pero pruébalo antes de endulzar.

36 Menta de la Noche

Té · Menta Piperita y Limón



INGREDIENTES

- 1 cucharada de menta piperita seca (u 8 hojas frescas)
- 1 rodaja de limón
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la menta piperita en la taza y vierte el agua.
3. Tapa y deja 6 minutos.
4. Cuela y añade la rodaja de limón.

Tiempo: 9 minutos

Cuándo tomarlo: Después de la cena.

Consejo: Tapar bien la taza mantiene el aroma refrescante.

> **Cuidado:** Quien tiene reflujo o gastritis debe usar poca cantidad.

37 Manzana Cocida

Té · Manzana y Canela Cocidas



INGREDIENTES

- 1 manzana picada con cáscara, bien lavada
- 1 rama de canela
- 400 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon la manzana, la canela y el agua en una ollita.
2. Cocina 10 minutos a fuego bajo.
3. Apaga y deja que se entibie.
4. Cuela el líquido en la taza y, si quieres, come la manzana.

Tiempo: 18 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche, tibio.

Consejo: Es casi un postre caliente, sin azúcar.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

38 Pera Acogedora

Té · Pera y Canela



INGREDIENTES

- ½ pera en cubitos pequeños
- ½ rama de canela
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua, la pera y la canela en una ollita.
2. Hierve 8 minutos a fuego bajo.
3. Apaga, tapa y deja 5 minutos.
4. Cuela y bebe tibio.

Tiempo: 16 minutos

Cuándo tomarlo: Por la noche.

Consejo: Las peras muy maduras hacen el té naturalmente más dulce.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

39 Hinojo Cítrico

Té · Hinojo y Limón Amarillo



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de hinojo (anís)
- 3 tiras de cáscara de limón amarillo
- 250 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pon el agua y el hinojo en una ollita.
2. Hierve 5 minutos a fuego bajo.
3. Apaga y añade las tiras de limón.
4. Tapa 3 minutos y cuela.

Tiempo: 12 minutos

Cuándo tomarlo: Después de la cena.

Consejo: Usa solo la parte amarilla de la cáscara, la blanca amarga.

> **Cuidado:** Evítalo durante el embarazo y la lactancia sin orientación médica.

TÉS · CAPÍTULO 4

Helados

13 recetas heladas para los días de calor



40 Rubí Helado

Té · Flor de Jamaica (hibisco) Helada con Limón



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de flor de jamaica (hibisco) seca
- 1 litro de agua
- Jugo de 1 limón
- Hielo y rodajas de limón para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el litro de agua y apaga el fuego.
2. Pon la flor de jamaica, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade el jugo del limón.
4. Sirve con hielo y rodajas de limón.

Tiempo: 20 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la tarde, bien frío.

Consejo: Prepáralo por la noche y déjalo en el refrigerador para tener el té listo al día siguiente.

> **Cuidado:** La flor de jamaica puede bajar la presión. Quien tiene presión baja o toma medicamentos para la presión debe consultar a un profesional de salud.

41 Verde Durazno

Té · Té Verde Helado con Durazno (melocotón)



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de té verde
- 1 litro de agua
- 1 durazno (melocotón) maduro en rodajas
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C (burbujas pequeñas, sin que hierva).
2. Pon el té verde, tapa y deja 3 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade las rodajas de durazno.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Hasta media tarde.

Consejo: Deja el durazno en la jarra durante 1 hora para perfumar el té.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

42 Refresco de Jengibre

Té · Jengibre, Limón y Menta (hierbabuena) Helado



INGREDIENTES

- 5 rodajas de jengibre
- 1 litro de agua
- Jugo de 1 limón
- 10 hojas de menta (hierbabuena)
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre en el agua por 5 minutos.
2. Apaga, añade la menta, tapa y deja 5 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y agrega el jugo de limón.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 20 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la tarde, bien frío.

Consejo: Cuanto más jengibre, más picante: ajústalo a tu gusto.

> **Cuidado:** Quien siente molestias con el jengibre puede reducir la cantidad.

43 Mate Tropical

Té · Yerba Mate Helada con Piña (ananá)



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de yerba mate tostada
- 1 litro de agua
- Trozos de piña (ananá) (aprox. 1 taza)
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que esté a punto de hervir y apaga.
2. Pon la yerba mate, tapa y deja 5 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade la piña.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Hasta media tarde.

Consejo: El mate helado es un clásico de la playa, con un toque tropical.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

44 Hierba Limón y Manzana Helado

Té · Hierba de Limón (zacate limón) Helada con Manzana



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de hierba de limón (zacate limón) seca
- 1 litro de agua
- 1 manzana en rodajas finas
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la hierba de limón, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade la manzana.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 18 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la tarde.

Consejo: La manzana queda aún más sabrosa después de 1 hora en el refrigerador.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

45 Spa Helado

Té · Té Blanco con Pepino y Menta (hierbabuena)



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de té blanco
- 1 litro de agua
- Rodajas de ½ pepino
- 8 hojas de menta (hierbabuena)
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C.
2. Pon el té blanco, tapa y deja 3 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade el pepino y la menta.
4. Llévalo al refrigerador por 1 hora y sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la mañana o por la tarde.

Consejo: Parece agua con sabor de spa: ligera y bien fresquita.

Cuidado: Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

46 Atardecer

Té · Flor de Jamaica (hibisco), Jengibre y Naranja Helado



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de flor de jamaica (hibisco)
- 4 rodajas de jengibre
- Cáscara de 1 naranja
- 1 litro de agua
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre y la cáscara de naranja en el agua por 5 minutos.
2. Apaga, añade la flor de jamaica, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y llévalo al refrigerador.
4. Sirve con hielo y una rodaja de naranja.

Tiempo: 25 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la tarde.

Consejo: El color recuerda un atardecer: es ideal para servir en jarras.

> **Cuidado:** La flor de jamaica puede bajar la presión. Quien tiene presión baja o toma medicamentos para la presión debe consultar a un profesional de salud.

47 Verano de Sandía

Té · Menta (hierbabuena) con Sandía



INGREDIENTES

- 10 hojas de menta (hierbabuena)
- 1 litro de agua
- 1 taza de cubos de sandía
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la menta, tapa y deja 6 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade los cubos de sandía.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: En los días calurosos.

Consejo: Machaca algunos cubos de sandía en la jarra para que suelten el jugo.

> **Cuidado:** Quien controla el azúcar en la sangre debe contar la fruta en el total del día.

48 Verde Rojo

Té · Té Verde Helado con Fresa (frutilla)



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de té verde
- 1 litro de agua
- 4 fresas (frutillas) en rodajas
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta unos 80 °C.
2. Pon el té verde, tapa y deja 3 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade las fresas.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Hasta media tarde.

Consejo: Usa fresas bien maduras: endulzan el té de forma natural.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

49 Manzanilla Helada

Té · Manzanilla (camomila) Helada con Manzana



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de manzanilla (camomila)
- 1 litro de agua
- 1 manzana en rodajas finas
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Pon la manzanilla, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade la manzana.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 18 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Por la noche o por la tarde. Sin cafeína.

Consejo: Es una excelente opción para quien no quiere cafeína en el calor.

> **Cuidado:** Quien tiene alergia a las plantas de la familia de las margaritas (como la manzanilla) debe evitarla.

50 Rooibos de Verano

Té · Rooibos con Naranja y Canela



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de rooibos
- 1 litro de agua
- 1 rama de canela
- Rodajas de 1 naranja
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con la canela por 3 minutos.
2. Apaga, pon el rooibos, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade las rodajas de naranja.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 20 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: A cualquier hora, sin cafeína.

Consejo: Deja la canela en la jarra mientras se enfría para un sabor más marcado.

> **Cuidado:** El rooibos no tiene cafeína, pero pruébalo antes de endulzar.

51 Mate Cítrico

Té · Yerba Mate Helada con Limón y Jengibre



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de yerba mate tostada
- 1 litro de agua
- 3 rodajas de jengibre
- Jugo de 1 limón
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve el jengibre en el agua por 3 minutos y apaga.
2. Pon la yerba mate, tapa y deja 5 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y añade el jugo de limón.
4. Sirve con hielo.

Tiempo: 15 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Hasta media tarde.

Consejo: Queda excelente con una pizca de sal marina, como en las playas.

> **Cuidado:** Contiene cafeína: evítalo por la noche y si eres sensible a ella.

52 Gran Final Tropical

Té · Té Tropical Helado



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de flor de jamaica (hibisco)
- Cáscara bien lavada de ¼ de piña (ananá)
- 8 hojas de menta (hierbabuena)
- 1 litro de agua
- Hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Hierve la cáscara de la piña en el agua por 8 minutos.
2. Apaga, añade la flor de jamaica y la menta, tapa y deja 8 minutos.
3. Cuela, deja enfriar y llévalo al refrigerador.
4. Sirve con hielo y trozos de piña.

Tiempo: 25 min + refrigerador · rinde 1 litro

Cuándo tomarlo: Para celebrar, en días calurosos.

Consejo: Un cierre festivo para tu camino de 52 tés.

> **Cuidado:** La flor de jamaica puede bajar la presión. Quien tiene presión baja o toma medicamentos para la presión debe consultar a un profesional de salud.

Gracias por estar aquí

Que cada jugo, cada sopa y cada té sea un momento tuyo: de pausa, de aroma y de cuidado contigo.

Elige la receta del día, prepárala con calma y haz las paces con tu cuerpo, un día a la vez.

Recuerda: este libro es un apoyo a tu rutina. Cuida también tu alimentación, el sueño, el movimiento y las consultas con tu profesional de la salud.

¡Buen provecho!