



80 RECETAS DETOX

*Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox*



Recetario Detox de 40 Días

Este recetario ha sido diseñado exclusivamente para los pacientes que están siguiendo el tratamiento de 40 días. Recuerda que tu sazón en lo que le dará más sabor a estas recetas. Las porciones en muchas de ellas no son específicas debido a tus requerimientos diarios. Así que tómallo como una guía.

Durante este periodo solo se permiten:

- ✓ Proteínas: huevo, pollo, res, atún, pavo, pescado, mariscos
- ✓ Vegetales: todos los vegetales permitidos, cocidos o crudos
- ✓ Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva extra virgen, aceite de coco orgánico

✗ Quedan excluidos: frutas, semillas, lácteos, cereales, leguminosas, pan, tortillas, tubérculos y carne de cerdo.

 Recomendaciones importantes:

- No cenar después de las 9:00 p.m.
- Si llegas a cenar después de esa hora, que sea solo vegetales sin proteína.
- Respeta tus horarios y cantidades según tus requerimientos proteicos diarios.
- Hidrátate correctamente: agua natural, suficiente y distribuida durante el día.
- Puedes usar condimentos naturales como ajo, cebolla, cilantro, perejil, orégano, laurel, hierbas de olor, pimienta y especias naturales (sin azúcar ni glutamato).

 Importante:

- ★ Las recetas de este recetario están pensadas como guías de combinación y preparación. Ajusta las porciones de proteína según tu requerimiento personal, como lo aprendiste en el curso.
- ★ También recuerda la importancia de los horarios.
- ★ **SI TIENES HIPERTENSIÓN ARTERIAL, RECUERDA QUE DURANTE ESTOS DÍAS NO DEBES CONSUMIR NADA DE SAL NI CONDIMENTOS QUE CONTENGAN SODIO**

Todas estas recomendaciones son basadas en lo que aprendiste en el curso y/o en la consulta

Indice

Presentación	2
Indice	3
Desayunos	4
Huevo	4
Pollo	8
Comidas	9
Aves	9
Pescados y mariscos	15
Res	23
Cenas	27
Sin proteína	27
Con proteína	30
Navidad	34

Desayunos

Huevos con nopales al comal

Ingredientes:

- Huevos (cantidad según tu requerimiento)
- Nopales cocidos
- Aceite de coco
- Cilantro, cebolla y orégano al gusto

Preparación:

Saltea los nopales con cebolla y cilantro en aceite de coco. Agrega los huevos y mezcla. Cocina hasta que cuajen y espolvorea orégano al final.

Caldo de huevo y espinaca estilo mexicano

Ingredientes:

huevo

- 2 tazas de espinaca picada
- 1 taza de caldo vegetal sin sal (o preparado con apio, cebolla y laurel)
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote
- Sal marina y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación:

Sofríe ligeramente el ajo picado en unas gotas de aceite de oliva.

Agrega la espinaca y saltea por 1 minuto.

Añade el caldo y el epazote. Deja hervir por 5 minutos.

Rompe el huevo directamente en el caldo y deja cocer a fuego bajo por 3-5 minutos, hasta que cuaje.

Sirve caliente. Puedes decorar con cebollín picado.

Huevos al vapor con espinacas y cebollín

Ingredientes:

- Huevo
- Espinacas picadas
- Cebollín finamente picado
- Sal marina
- Aceite de oliva

Preparación:

Mezcla huevo con espinaca y cebollín en un recipiente hondo.

Cocina a baño maría o en vaporera 10-12 minutos hasta que cuaje.

Puedes servirlo sobre hojas de lechuga.

"Molletes" de calabacita con huevo

Ingredientes:

- Calabacitas partidas en mitades
- Huevo cocido o revuelto
- Guacamole
- Cebolla morada

Preparación:

Asa las calabacitas partidas como base.

Coloca huevo encima y una cucharada de guacamole.

Sirve con cebolla morada encurtida en limón.

Rollitos de pepino rellenos de huevo duro

Ingredientes:

- Pepino en láminas delgadas (cortado con mandolina)
- Huevo cocido y machacado

- Cebolla morada picada
- Aguacate (opcional)
- Sal marina

Preparación:

Mezcla el huevo con cebolla y sal.

Coloca una cucharada sobre cada tira de pepino y enrolla.

Ideal como desayuno fresco o cena ligera.

Omelette de espinaca con pavo

Ingredientes:

- Huevos (según tu requerimiento)
- Espinacas frescas
- Pechuga de pavo natural
- Pimienta y ajo en polvo

Preparación:

Saltea las espinacas con pavo. Añade los huevos batidos y cocina a fuego bajo hasta que se forme el omelette.

Tortitas de coliflor con huevo y perejil

Ingredientes:

- Coliflor cocida y triturada
- Huevo
- Perejil picado
- Ajo en polvo
- Aceite de coco

Preparación:

Mezcla todo y forma pequeñas tortitas.

Cocina en sartén con un poco de aceite de coco.

80 RECETAS DETOX

*Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox*



HOMEOPATÍA AVANZADA

Omelette de espinacas y champiñones

Ingredientes:

- Huevos enteros (según tu requerimiento)
- ½ taza de espinacas frescas picadas
- ¼ taza de champiñones rebanados
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal, ajo en polvo y pimienta al gusto

Preparación:

Bate los huevos y reserva.

En un sartén, sofríe las espinacas y champiñones con el aceite.

Agrega los huevos batidos y cocina a fuego bajo.

Dobra y sirve caliente.

Omelette con chayote y epazote

Ingredientes:

- Huevos
- ½ chayote rallado
- 1 ramita de epazote picado
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal al gusto



Preparación:

Saltea el chayote en aceite de coco.

Bate los huevos con epazote y sal.

Vierte sobre el sartén y cocina ambos lados.

Huevos revueltos con nopales

Ingredientes:

- Huevos (según tu requerimiento)
- ½ taza de nopales cocidos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Orégano y sal al gusto

Preparación:

Sofríe cebolla y nopales.

Agrega los huevos batidos.

Cocina revolviendo hasta que cuajen.

Huevos revueltos con espinaca y cebolla

Ingredientes:

- Huevos
- 1 taza de espinacas frescas
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

En un sartén, calienta el aceite de coco.

Sofríe la cebolla por 2 minutos.

Añade las espinacas y saltea 1 minuto.

Agrega los huevos batidos, sazona y cocina revolviendo hasta que estén cocidos.

Fajitas de pollo con calabacitas

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo en tiras
- 1 calabacita en medias lunas

- ¼ de cebolla en tiras
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Preparación:

Sofríe la cebolla con el aceite de coco.

Agrega el pollo y dora.

Añade las calabacitas, sal y especias. Cocina 5-7 minutos.

Comidas

Tostadas crujientes de lechuga con aguacate y huevo

Ingredientes:

- Hojas grandes de lechuga (tipo romana o sangría)
- Huevo cocido (puede ser duro o en tortita)
- Aguacate
- Jitomate en cubitos
- Cebolla morada
- Gotitas de limón, sal marina



Preparación:

Coloca las hojas de lechuga como base.

Machaca aguacate con cebolla, jitomate, sal y limón.

Coloca encima el huevo en rebanadas o en tortita.

Sirve como “tostadas detox” crujientes.

Ensalada templada de acelgas y pavo

Ingredientes:

- Acelgas frescas
- Pechuga de pavo cocida y deshebrada

- Cebolla caramelizada con aceite de coco
- Ajo y sal marina

Preparación:

Saltea la cebolla con ajo en aceite de coco.

Añade las acelgas y cocina 3 minutos.

Incorpora el pavo deshebrado. Sirve caliente.

Tortitas de brócoli con huevo

Ingredientes:

- Brócoli cocido y picado finamente
- Huevo
- Perejil picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

Mezcla el brócoli cocido con huevo y perejil.

Forma pequeñas tortitas y cocina en sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta dorar.

Caldo detox de pollo con espinaca y laurel

Ingredientes:

- Pechuga o muslo de pollo
- Espinaca en tiras
- Cebolla, ajo y laurel
- Sal marina

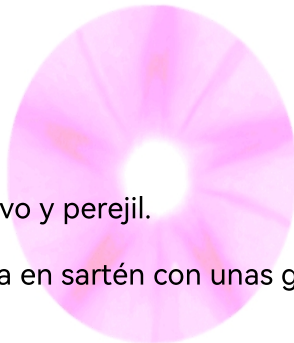
Preparación:

Cocina el pollo con ajo, cebolla y laurel hasta que esté suave.

Agrega la espinaca 2 minutos antes de apagar.

80 RECETAS DETOX

*Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox*



HOMEOPATÍA AVANZADA

Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva si deseas.

Sopes falsos de portobello con pollo

Ingredientes:

- Hongos portobello grandes (como base)
- Pollo deshebrado
- Salsa verde (jitomate verde, cebolla y cilantro)
- Cebolla morada en rodajas
- Aguacate

Preparación:

Asa los portobellos como base.

Rellena con pollo, salsa y cebolla morada.

Corona con una cucharadita de aguacate.

Caldo verde de acelgas y pollo

Ingredientes:

- Acelgas picadas
- Pollo cocido desmenuzado
- Caldo base de pollo o vegetal
- Ajo y cebolla

Preparación:

Cocina ajo y cebolla con caldo.

Agrega las acelgas y el pollo desmenuzado.

Deja hervir 5 minutos y sirve caliente.

Ensalada de nopales con pollo

Ingredientes:

- ½ taza de nopales cocidos

- ½ taza de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 jitomate picado
- 1 cda de cebolla morada
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y orégano al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en frío.

Acompaña con limón si deseas.

Rollitos de pechuga con espinaca

Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga de pollo delgados
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

Saltea la espinaca con ajo.

Rellena los filetes con la espinaca y enróllalos.

Sujétalos con palillos y hornea a 180 °C por 20 minutos

Ensalada de pollo con espinaca y aderezo de aguacate

Ingredientes:

- Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- Espinaca fresca
- Aguacate
- Jugo de limón

- Ajo picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Mezcla el aguacate con jugo de limón, ajo, sal y pimienta para hacer el aderezo.

Coloca la espinaca en un plato, añade el pollo desmenuzado y baña con el aderezo.

Caldo de pollo con verduras

Ingredientes:

- Huesos y carne de pollo
- Apio, calabaza, chayote
- Cebolla, ajo
- Laurel, sal, pimienta

Preparación:

Cocina todo junto en agua por 1 hora.

Sirve caliente, con limón si se desea.

Tinga de pollo detox

Ingredientes:

- Pollo deshebrado
- Jitomate cocido
- Cebolla en pluma
- Ajo
- Chile chipotle seco (opcional, si lo toleran)

Preparación:

Haz una salsa con jitomate, ajo y chipotle (si aplica).

Sofríe cebolla, añade pollo y salsa.

Sirve sobre hojas de lechuga o como plato fuerte con nopales.

80 RECETAS DETOX

Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox



HOMEOPATÍA AVANZADA

Pollo al orégano con ensalada de jitomate

Ingredientes:

- Pechuga de pollo o pierna o muslo
- Orégano seco
- Jitomate en rebanadas
- Cebolla morada
- Aceite de oliva (solo en crudo)
- Sal y pimienta

Preparación:

Cocina el pollo con orégano, sal y pimienta.

Prepara una ensalada con jitomate, cebolla y un chorrito de aceite de oliva.

Caldo detox de pollo con chayote y ejotes

Ingredientes:

- Pollo (muslo, pierna o pechuga)
- Chayote en cubos
- Ejotes partidos
- Cebolla, ajo y laurel
- Sal marina



Preparación:

Hierve el pollo con cebolla, ajo y laurel.

Agrega el chayote y los ejotes, cocina 10-12 minutos.

Sirve caliente, sin arroz ni fideos.

Ensalada de pollo con aguacate

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada

- ½ aguacate en cubos
- 1 taza de lechuga romana picada
- ½ taza de pepino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Limón, orégano, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Añade aceite de oliva, limón y especias al gusto.

Sirve fresca.

Caldo de pescado estilo Veracruz detox

Ingredientes:

- Filete de pescado blanco (merluza, robalo, tilapia)
- Cebolla
- Ajo
- Calabacita en cubos
- Ejotes
- Cilantro
- Laurel
- Chile guajillo (opcional)
- Agua y sal marina



HOMEOPATÍA AVANZADA

Preparación:

Hierve el agua con ajo, cebolla y laurel.

Agrega las verduras y deja cocer 10 minutos.

Incorpora el pescado y cocina 7 minutos más.

Si deseas, puedes añadir un poco de chile guajillo hervido y licuado sin semillas para dar sabor.

Pescado al vapor con jengibre y limón

Ingredientes:

- Filete de pescado blanco
- Jengibre fresco en láminas
- Limón en rodajas
- Ajo y sal marina

Preparación:

Coloca el pescado sobre papel encerado o en una vaporera.

Agrega jengibre, ajo y limón encima.

Cocina al vapor 12-15 minutos. Sirve con ensalada de lechuga o nopales.

Filete de pescado al mojo de ajo con calabacitas

Ingredientes:

- Filete de pescado (según tu requerimiento)
- Ajo picado
- Calabacitas en rodajas
- Aceite de oliva

Preparación:

Saltea el ajo en aceite de oliva, agrega el filete y cocina ambos lados. Acompaña con calabacitas al vapor con orégano.

Salmón a la naranja (sin azúcar, detox)

Ingredientes:

- Filete de salmón
- Jugo de naranja natural exprimido (puedes reducirlo o sustituir por agua con cáscara de naranja hervida si no se permite en ese momento)
- Romero fresco
- Ajo

- Aceite de oliva
- Sal marina

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite de oliva, sella el salmón.

Agrega ajo picado y romero.

Añade el jugo o infusión de cáscara de naranja y tapa.

Cocina 5-7 minutos a fuego bajo.

Pescado a la talla versión detox

Ingredientes:

- Filete de pescado blanco
- Ajo
- Chile guajillo (sin semillas)
- Orégano
- Comino
- Sal marina
- Aceite de coco

Preparación:

Asa los chiles guajillos y remójalos en agua caliente 10 minutos.

Licúa con ajo, orégano, comino, sal y un chorrito de aceite de coco.

Unta esta mezcla sobre el pescado y hornea o asa al comal.

Acompaña con calabacitas al vapor o espinaca salteada.

Caldo de mariscos con vegetales

Ingredientes:

- Camarones y/o pescado blanco en cubos y/o Pulpo precocido
- Chayote, calabacita, ejotes

- Ajo, cebolla y laurel
- Sal marina y cilantro

Preparación:

Hierve los vegetales en agua con cebolla y laurel.

Añade los mariscos y cocina 5-7 minutos más.

Sirve caliente con cilantro fresco.

Salmón con salsa de cilantro

Ingredientes:

- 1 filete de salmón
- ¼ taza de cilantro fresco
- Jugo de ½ limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licúa el cilantro, limón, aceite, sal y pimienta.

Vierte la salsa sobre el salmón y hornea 15 min a 180 °C.

Fajitas de mariscos a la mexicana

Ingredientes:

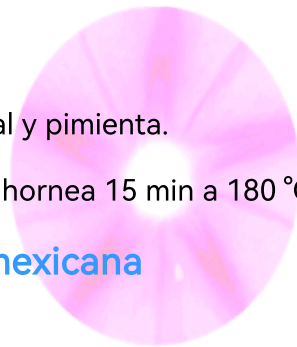
- Camarones o mezcla de mariscos
- Pimiento rojo y verde
- Cebolla
- Ajo
- Aceite de oliva y sal marina

Preparación:

Saltea ajo y cebolla en aceite.

80 RECETAS DETOX

Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox



HOMEOPATÍA AVANZADA

Agrega los mariscos y pimientos. Cocina hasta que estén listos.

Sirve como plato fuerte con ensalada cruda.

Salmón al horno con espárragos

Ingredientes:

- Filete de salmón
- Espárragos
- Limón
- Ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

Marina el salmón con ajo, limón, sal y pimienta.

Hornea junto con los espárragos durante 20 min a 180°C.

Ensalada de atún mediterránea

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua (escurrida)
- ½ taza de jitomate cherry partidos a la mitad
- ¼ taza de aceitunas negras en rodajas
- ¼ taza de pepino en cubos
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de medio limón
- Sal, orégano y pimienta al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón.

Adereza con el aceite de oliva, el jugo de limón y las especias.

Sirve fresca.

Pescado en papillote con vegetales

Ingredientes:

- Filete de pescado
- Calabaza, zanahoria, cebolla
- Ajo
- Limón
- Papel aluminio

Preparación:

Coloca el pescado y los vegetales en papel aluminio, añade limón, ajo y especias.

Hornea por 25 minutos a 180°C.

Pescado al ajillo

Ingredientes:

Filete de pescado

- Ajo picado
- Perejil
- Limón
- Aceite de coco
- Sal y pimienta



Preparación:

Fríe el ajo en aceite de coco.

Añade el pescado, cocina y espolvorea perejil al final.

Filete de pescado al ajo y perejil

Ingredientes:

- Filete de pescado blanco (según tu requerimiento)

- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Jugo de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Marina el pescado con el ajo, perejil, limón, sal y pimienta.

Cocina a la plancha con aceite de oliva por ambos lados.

Sirve con vegetales al vapor.

Pescado al vapor con laurel y ajo

Ingredientes:

- filete de pescado
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Preparación:

Cocina al vapor con el laurel y ajo por 15 minutos.

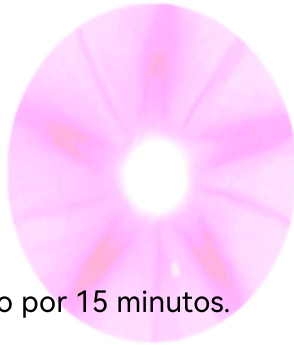
Caldo de pescado con epazote y chayote

Ingredientes:

- Filete de pescado
- Chayote en cubos
- Epazote fresco
- Cebolla y ajo

Preparación:

Hierve ajo y cebolla con el chayote.



Agrega el pescado y el epazote al final.

Cocina 5-7 minutos y sirve caliente.

Rollitos de carne de res con espinaca y ajo

Ingredientes:

- Bistec delgado de res
- Hojas de espinaca
- Ajo picado
- Sal, pimienta y aceite de coco

Preparación:

Rellena cada filete con espinaca y ajo.

Enrolla y sujeta con palillos.

Asa en sartén o al horno. Sirve con ensalada caliente de col.

Chile relleno detox (sin capeado)

Ingredientes:

- Chile poblano asado y pelado
- Carne molida de res
- Calabacita picada
- Cebolla y ajo
- Epazote y sal marina



Preparación:

Asa el chile y quítale la piel.

Rellénalo con carne molida cocida con calabacita, cebolla y ajo.

Hornea 10 minutos o sirve directo. Puedes añadir salsa verde casera (sin tomate ni cebolla si es necesario).

Berenjena rellena de carne molida

Ingredientes:

- Berenjena
- Carne molida de res
- Ajo y cebolla
- Calabacita picada
- Sal y orégano

Preparación:

Corta la berenjena por la mitad y saca un poco del centro.

Saltea la carne con verduras y condimentos.

Rellena las mitades y hornea por 20 min a 180°C.

Sopa ligera de col y carne molida

Ingredientes:

- Carne molida de res
- Col blanca en tiras
- Cebolla, ajo y orégano
- Sal marina



Preparación:

Cocina la carne con ajo y cebolla.

Agrega agua y la col.

Cocina 10 minutos más y sazona con orégano.

Bistec encebollado

Ingredientes:

- 1 bistec de res
- ¼ de cebolla en tiras

- 1 cdita de aceite de coco
- Sal, ajo en polvo y pimienta al gusto

Preparación:

Saltea la cebolla con aceite de coco.

Agrega el bistec y cocina al término deseado.

Picadillo mexicano de res con verduras

Ingredientes:

- Carne molida de res
- Ejotes, chayote y calabacita picados
- Ajo, cebolla
- Orégano y pimienta
- Chile pasilla (opcional)

Preparación:

Sofríe cebolla y ajo con carne molida hasta que se cueza.

Agrega las verduras picadas, sal y condimentos.

Tapa y deja cocinar a fuego medio hasta que todo esté suave.

Fajitas de res con pimientos

Ingredientes:

- Fajitas de res (según tu requerimiento)
- Pimientos variados
- Cebolla
- Aceite de coco
- Pimienta y laurel

Preparación:

Saltea la carne en tiras con los pimientos y cebolla en aceite de coco. Agrega laurel seco y pimienta al gusto.

Caldo de res con verduras permitidas

Ingredientes:

- Hueso con carne de res (sin grasa visible)
- Chayote, zanahoria, calabaza, apio
- Ajo, cebolla
- Laurel y orégano
- Sal y pimienta

Preparación:

Hierve todo junto por 1.5 horas.

Retira la espuma, ajusta la sal y sirve caliente.

Rollitos de lechuga con carne molida

Ingredientes:

- Carne molida cocida (según tu requerimiento)
- 4 hojas grandes de lechuga
- ¼ taza de jitomate picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- Condimentos al gusto (ajo, orégano, pimienta)

Preparación:

Rellena cada hoja de lechuga con la carne y vegetales.

Enrolla y sirve como tacos.

Albóndigas de res con caldillo de jitomate

Ingredientes:

Carne molida de res

- Huevo
- Jitomate

- Ajo, cebolla
- Perejil
- Laurel, sal y pimienta

Preparación:

Forma albóndigas con la carne, huevo y perejil.

Cocina en un caldillo de jitomate con ajo, cebolla y laurel.

Bistec con nopales asados

Ingredientes:

- Bistec de res
- Nopales en tiras
- Ajo
- Orégano
- Sal y pimienta

Preparación:

Asa el bistec y los nopales en sartén con ajo y orégano.

Sirve con limón si deseas.

80 RECETAS DETOX

*Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox*



HOMEOPATÍA AVANZADA

Cenas

Crema caliente de brócoli

Ingredientes:

- Brócoli cocido
- Calabacita
- Ajo, cebolla y perejil
- Agua
- Pimienta

Preparación:

Licúa los vegetales cocidos con un poco del agua de cocción, calienta y sazona con ajo, cebolla y pimienta.

Caldo de calabaza y pimientos

Ingredientes:

- Calabaza de castilla (en pequeña cantidad, sin endulzantes)
- Pimiento rojo
- Cebolla y ajo
- Sal marina y laurel

Preparación:

Cuece todos los ingredientes.

Licúa para hacer una crema o sirve como caldo.

Agrega aceite de oliva al servir.

Crema de apio y calabacita

Ingredientes:

- Apio
- Calabacita
- Ajo

- Agua, sal marina
- Aceite de oliva

Preparación:

Cocina apio y calabacita en agua con ajo.

Licúa hasta obtener una crema suave.

Sirve caliente con unas gotas de aceite de oliva.

Crema tibia de coliflor y poro

Ingredientes:

- Coliflor
- Poro (la parte blanca)
- Ajo
- Agua, sal y aceite de oliva

Preparación:

Cuece la coliflor y el poro.

Licúa todo hasta obtener una crema ligera.

Sirve caliente con gotas de aceite de oliva y pimienta.

Sopa verde detox

Ingredientes:

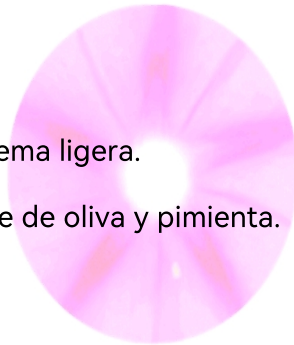
- 1 taza de espinacas
- ½ calabacita
- ½ taza de brócoli
- 2 tazas de agua
- Sal de mar al gusto

Preparación:

Cocina todo junto.

80 RECETAS DETOX

*Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox*



HOMEOPATÍA AVANZADA

Licúa y sirve caliente.

Ceviche de coliflor

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor cocida y picada finamente
- ½ taza de jitomate
- ¼ taza de cebolla
- Cilantro al gusto
- Limón, sal, orégano

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes.

Deja reposar 10 minutos antes de servir.

Crema de coliflor con cebollín

Ingredientes:

- Coliflor
- Ajo
- Cebollín
- Agua y sal marina



Preparación:

Cuece la coliflor y el ajo.

Licúa y sirve con cebollín picado por encima.

Puedes añadir aceite de oliva al final.

Ensalada detox de brócoli

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido al dente
- 1 cda de cebolla morada

- 1 cda de aceite de oliva
- Jugo de limón
- Sal de mar

Preparación:

Mezcla todo y deja reposar 10 minutos antes de servir.

Crema de calabaza y apio

Ingredientes:

- 1 taza de calabaza cocida
- 1 tallo de apio
- 1 taza de agua o caldo vegetal
- Sal, pimienta y orégano

Preparación:

Licúa todos los ingredientes y calienta en una olla por 5 minutos. Sirve caliente.

Ensalada templada de berenjena y pollo

Ingredientes:

- ½ berenjena asada
- 100 g de pollo en cubos
- Perejil fresco
- Aceite de oliva

Preparación:

Mezcla los ingredientes y sirve templado o frío.

Cebollas rellenas de atún al horno

Ingredientes:

Cebolla blanca grande (pelada)

- Atún en lata

- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal marina

Preparación:

Corta la parte superior de la cebolla y vacíala un poco.

Mezcla el atún con perejil y rellena.

Hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que esté suave.

Ensalada de espárragos con pollo a las hierbas

Ingredientes:

- Espárragos cocidos
- Pechuga de pollo asada en tiras
- Lechuga o espinaca
- Jugo de limón
- Aceite de oliva, sal, orégano

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes.

Aliña con limón, sal y aceite.

Sirve templada o fría como cena ligera.

Rollitos de lechuga con atún y aguacate

Ingredientes:

- Hojas de lechuga grandes
- Atún en agua
- Aguacate
- Cebolla morada

Preparación:



Mezcla atún con aguacate y cebolla.

Coloca una cucharada sobre cada hoja y enrolla.

Cena fresca y fácil.

Sopa de col con perejil y res deshebrada

Ingredientes:

- Col picada
- Res cocida deshebrada (puede ser falda o chamberete)
- Ajo y perejil
- Sal marina

Preparación: *Platos sencillos para todos los días e ideas*

En una olla, sofríe ajo con un poco de aceite de oliva. *para celebraciones para los 40 días de tratamiento detox*

Agrega la col y saltea ligeramente.

Añade agua, sal y res deshebrada. Cocina 10-15 minutos.

Ensalada de lechuga con atún y aguacate

Ingredientes:

- Lechuga romana
- Aguacate
- Atún en agua
- Aceite de oliva, orégano y limón

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y adereza con aceite de oliva, orégano seco y jugo de limón.

Salteado de espárragos con huevo

Ingredientes:

- Espárragos en trozos
- Huevo

- Ajo picado
- Sal marina y aceite de coco

Preparación:

Saltea ajo y espárragos en aceite.

Añade el huevo y revuelve hasta cocer.

Sirve caliente como cena ligera.

Tacos de lechuga con pollo

Ingredientes:

- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- Hojas grandes de lechuga romana
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de pepino rallado
- 1 cda de jugo de limón
- Sal, ajo en polvo y orégano

Preparación:

Mezcla el pollo con zanahoria, pepino, limón y condimentos.

Rellena las hojas de lechuga como si fueran tortillas.

Sirve en frío o temperatura ambiente.

Tiritas de pollo con ensalada templada

Ingredientes:

- Pechuga de pollo en tiras
- Espinaca salteada
- Calabacita
- Ajo y sal

Preparación:

Asa el pollo con sal y ajo.

Saltea espinaca y calabacita con unas gotas de aceite.

Sirve todo junto como plato único.

Tortitas de atún con perejil

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 2 huevos
- Perejil, sal y ajo picado
- Aceite de coco

Preparación:

Mezcla todo, forma tortitas y fríelas en poco aceite de coco.

Navidad y Antojitos navideños

Tortitas de calabacita y espinaca con romero

Ingredientes:

- Calabacita rallada
- Espinaca finamente picada
- Huevo
- Romero fresco o seco
- Sal marina
- Aceite de oliva

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa suave.

Forma tortitas y cocina en sartén con unas gotas de aceite de oliva.

Sirve calientes, acompañadas de guacamole o aderezo de aguacate.

Mini albóndigas especiadas de res (tipo navideño)

Ingredientes:

- Carne molida de res
- Ajo en polvo
- Canela en polvo (una pizca)
- Comino, orégano, sal marina
- Cebolla picada

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y forma mini albóndigas.

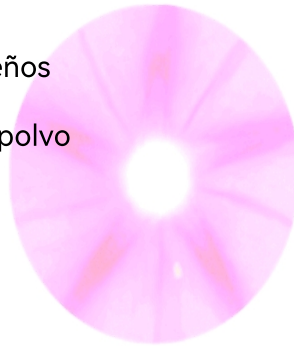
Hornea o asa en sartén sin grasa extra.

Puedes servir con una salsa casera de jitomate cocido y orégano.

Palitos de coliflor al horno con paprika

Ingredientes:

- Coliflor en floretes pequeños
- Paprika, orégano, ajo en polvo
- Sal marina
- Aceite de coco o de oliva



Preparación:

Mezcla la coliflor con las especias y el aceite.

Hornea a 200°C por 20-25 minutos hasta dorar.

Sirve como botana crujiente o acompañamiento.

Botanas detox navideñas

Brochetas detox de pavo, calabacita y cebolla

Ingredientes:

- Pechuga de pavo cocida en cubos
- Calabacita en rodajas

- Cebolla morada en cubos
- Aceite de oliva
- Orégano y sal marina

Preparación:

Ensarta los ingredientes en palillos de brocheta.

Asa o hornea con un poco de aceite y especias.

Sirve como entrada o botana caliente.

Dip cremoso de coliflor y ajo asado

Ingredientes:

- Coliflor cocida
- Ajo asado
- Aceite de oliva
- Sal marina
- Jugo de limón

Preparación:

Licúa la coliflor cocida con ajo asado, aceite, sal y limón.

Sirve como dip espeso para acompañar bastones de pepino o calabaza cocida.

Pavo navideño detox (sin frutas secas)

Ingredientes:

- Pechuga de pavo entera o piernas
- Ajo, cebolla
- Romero fresco
- Laurel
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

- Sal y pimienta

Preparación:

Marina el pavo con ajo, cebolla, limón, romero, laurel y aceite.

Hornea tapado a 180°C hasta que esté cocido y jugoso.

Sirve con calabacitas salteadas o espárragos al vapor.

Fajitas de pavo con adobo seco

Ingredientes:

- Pavo cocido en tiras
- Comino, orégano, ajo en polvo
- Pimientos en tiras
- Aceite de coco

Preparación:

Saltea los pimientos con aceite y especias.

Añade el pavo y mezcla bien.

Sirve caliente con ensalada templada.

Tortitas de pescado estilo navideño

Ingredientes:

- Filete de pescado cocido y desmenuzado
- Perejil y ajo picado
- Huevo
- Sal marina y pimienta

Preparación:

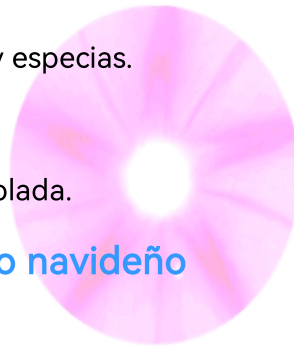
Mezcla los ingredientes y forma tortitas.

Cocina en sartén con aceite de oliva.

Sirve con ensalada de espinaca con limón.

80 RECETAS DETOX

Platos sencillos para todos los días e ideas
para celebraciones para los 40 días de
tratamiento detox



HOMEOPATIA AVANZADA