



MAXI *Guía* MENOPAUSIA

COLECCIONABLE

Atravesar la menopausia de forma saludable es posible.
¿El secreto? Llevar una alimentación adecuada.

¡Descubra deliciosas preparaciones que le ayudarán a transitar esta etapa con bienestar!



PUDÍN DE MACA

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- ¼ de taza de semillas de chía
- 1 cucharada de maca
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de cacao en polvo al 75%
- 1 banano
- 1 cucharada de crema de almendras
- 2 cucharadas de coco deshidratado tostado
- 1 cucharadita de nibs de chocolate

PREPARACIÓN

- En un recipiente de vidrio, vierta leche de coco.
- Agregue las semillas de chía y mezcle hasta espesar.
- Añada cacao, maca y banano hecho puré, mezcle hasta integrar bien.
- Distribuya la preparación en vasos o tazas pequeñas, refrigere por al menos cuatro horas o de preferencia toda la noche.
- Decore con crema de almendras, coco y nibs de chocolate.

TIPS

Esta receta aporta energía natural y es ideal para empezar el día con buen ánimo. Prepárela la noche anterior si desea una mañana llena de vitalidad.



RISOTTO DE QUINUA CON LENTEJAS

 **4** PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de quinua bicolor bien lavada
- ½ taza de almendras picadas
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de cebolla perla picada finamente
- 1/3 de taza de pimiento rojo picado
- 1/3 de taza de pimiento verde picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras bien sazonado
- ½ taza de crema de leche
- Cebollín para decorar
- Queso parmesano para decorar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén honda, vierta aceite de oliva y sofría la cebolla hasta que esté transparente.
- Incorpore los pimientos y quinua, y sofría por un minuto.
- Agregue el caldo caliente, ajo en polvo y cebolla en polvo. Cocine hasta que la quinua esté lista.
- En los últimos minutos, añada la lenteja y arándanos. Rectifique la sazón con sal y pimienta.
- Incorpore la crema de leche y mezcle bien.
- Decore con cebollín, almendras y queso parmesano.

TIPS

¡Además de delicioso, nutritivo! La quinua y las lentejas son una excelente fuente de proteína vegetal y hierro, nutrientes clave. Puede incluirlo en su dieta de manera regular.



ROLLO DE MANZANA Y ALMENDRAS

 **8**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 5 huevos
- ½ taza de almendras peladas
- 1 cucharada de stevia
- Pizca de sal

Para el relleno

- 5 manzanas verdes
- ¼ de taza de agua fría
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de stevia

PREPARACIÓN

• Para preparar el relleno, pele y pique las manzanas en trozos y lleve al microondas durante cinco minutos. • Hidrate la gelatina en el agua fría y llévela a fuego medio hasta que se disuelva. Deje que se enfríe ligeramente a temperatura ambiente. • Licúe las manzanas horneadas, gelatina, stevia y claras de huevo hasta obtener una mezcla espumosa. • Refrigere durante una hora para que adquiera una consistencia más firme. • Para preparar la masa, aparte, muele las almendras. Separe las yemas de las claras de huevo, bátalas con la stevia y añada las almendras previamente molidas. Integre bien. • En otro recipiente, bata las claras con una pizca de sal, hasta que estén firmes. • Incorpore cuidadosamente ambas preparaciones. • Precaliente el horno a 180°C, extienda la masa en una bandeja con papel encerado y hornee de 10 a 12 minutos. • Retire el bizcocho del horno, voltéelo sobre una toalla de cocina humedecida y sepárelo del papel. • Distribuya el relleno por la superficie del bizcocho y enrolle. Refrigérela durante dos horas antes de servir. • Espolvoree con almendras fileteadas y tostadas, y ¡disfrute!



TILAPIA CON COSTRA DE SEMILLAS

 **4** PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia
- ¼ de taza de zumo de limón Meyer
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Para la costra

- 1 cucharada de chía
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1/3 de taza de semillas luxury mix trituradas
- 1 taza de apanadura
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1 huevo batido
- 1 taza de harina

PREPARACIÓN

- Adobe la tilapia con limón, orégano, sal y pimienta al gusto y deje reposar por 10 minutos en la nevera.
- En un plato hondo, coloque las semillas, orégano, apanadura y paprika, mezcle.
- Aparte, en un plato, coloque harina y en otro, huevo batido.
- Pase cada filete de tilapia por harina, huevo y finalmente la apanadura.
- Lleve a una sartén caliente con suficiente aceite de canola y dórelas.
- Sirva acompañado de verduras al vapor y ensalada de lentejas.

TIPS

Acompañe la tilapia con una salsa de mostaza y miel con un toque de limón. La combinación entre lo dulce y ácido realzará el sabor del pescado.



BOCADILLOS DE HIGOS CON CHOCOLATE

 **14**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 10 higos deshidratados
- 1 taza de chocolate oscuro de repostería
- ½ taza de semillas de ajonjolí

PREPARACIÓN

- Escorra los higos y colóquelos sobre un papel absorbente.
- Derrita el chocolate a baño maría y luego tempere hasta lograr una textura brillante y firme.
- Sumerja cada higo en el chocolate e inmediatamente rocíe con las semillas de ajonjolí.
- Deje solidificar y sirva.

TIPS

¡Un antojito dulce lleno de nutrientes! Ideal para disfrutar en familia o para sorprender a todos en una celebración.



LASAÑA DE BRÓCOLI

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 zucchinis verdes grandes cortados en láminas finas
- 2 cabezas de brócoli
- 1 taza de almendras peladas, picadas y tostadas
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso gruyere rallado
- Orégano seco

Para la salsa bechamel

- 2 tazas de leche semidescremada
- 2 cucharadas de harina sin polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Para preparar la salsa bechamel, en un olla pequeña, caliente mantequilla y harina. Mezcle hasta que la consistencia esté ligeramente dorada. • Añada leche semidescremada caliente y revuelva con un batidor. Cocine por cinco minutos removiendo continuamente para que no se formen grumos. • Agregue nuez moscada y sazone con sal y pimienta al gusto. • Retire del fuego, cubra con papel film y deje enfriar. • Para preparar la lasaña, limpie los brócolis, corte en ramitos y cocínelos al vapor. • Pique el brócoli, mezcle con las almendras tostadas y salsa bechamel. Reserve. • Disponga las láminas de zucchini en seis bandejas pequeñas o en una sola bandeja (según prefiera). • Espolvoree queso mozzarella, cubra con otra capa de láminas de zucchini, queso gruyere y orégano. Repita hasta completar la bandeja o pírex. • Hornee a temperatura media de 180°C por 40 minutos o hasta que esté dorada.