

CHÍA

PROPIEDADES:

A las semillas de chía se le atribuyen 2 veces la proteína de cualquier otra semilla, 5 veces el calcio de la leche, a parte de grandes cantidades de ácidos grasos esenciales omega 3. También es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas. Es el vegetal con más alto contenido en Omega-3

BENEFICIOS:

Reducen los antojos y nos hacen sentirnos lleno más rápido, debido a que absorben 10 veces su peso en agua, formando un gel voluminoso que es el que produce la sensación de saciedad. Cuando las semillas de chía se combinan con líquido (como agua, leche, zumo o yogur), forman un gel debido a la fibra soluble que contienen, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo y también a retrasar el aumento de azúcar en la sangre. Las semillas de chía pueden ser fácilmente almacenadas en seco durante 4 años sin que se deteriore el sabor, el olor o el valor nutritivo, y todo ello sin un solo producto químico o conservante.

MODOS DE USO:

La forma más común de comer chía es mezclando las semillas con agua, zumo o algún alimento líquido, pudiendo absorber muy rápidamente en menos de 10 minutos una gran cantidad de líquido entre 9-12 veces su volumen.

Este gel puedes agregarlo a los batidos, mezclar con aderezos de las ensaladas, postres o simplemente tomarlo a cucharadas. Para hacer la receta del gel mezcla 1/3 de una taza de semillas más 2 tazas de agua y remueve. Lo puedes almacenar en la nevera y utilizarlo cuando quieras.

Si mezclas las semillas con agua y agregas el jugo de un limón y azúcar puedes hacer una bebida fresca de uso diario.

Puedes espolvorear las semillas de chía directamente sobre las ensaladas o añadir las a los cereales o lácteos, o molerlas para agregar a batidos, sopas, etc. Uno de los últimos descubrimientos es el potencial de las semillas de chía como ingrediente en productos de panadería.

Pudín de semilla de Chia de canela y vainilla (2 porciones)

1 taza de leche vegetal

3 cucharadas de chía

miel de agave, stevia, miel de abeja (al gusto)

1 cucharadita de extracto de vainilla pura

1/2 cucharadita de canela molida

1 pizca pequeña de sal de mar

Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño; refrigere hasta alcanzar el espesor deseado, revolviendo ocasionalmente, ideal dejarlo toda la noche.

Barras de avena y chía

2 tazas de avena

½ taza semillas de chia

¼ de taza de chocolate oscuro picado

¼ de taza de pepitas crudas

1 taza de mantequilla de maní, mantequilla de semilla de girasol u otro mantequilla de nuez

½ taza de miel de agave

1 cucharadita de vainilla

¼ cucharadita de sal

¼ taza secos cerezas

En un tazón grande, mezcle la avena, semillas de chía, chocolate negro y pepitas. Revuelva para combinar. En un recipiente aparte, mezclar la mantequilla de nuez/de la semilla, miel, vainilla y la sal. Revuelva hasta que esté suave. Vierta la mezcla de miel y mantequilla sobre la mezcla de avena y revuelva hasta que la cubierta de forma uniforme. Luego agregue las cerezas. En una bandeja para hornear usando un cortador de galletas presione la combinación energética de barra en el cortador y presione firmemente. Coloque las barras de energía en el refrigerador hasta que estén firmes y luego se pasan a un recipiente hermético para guardar en el refrigerador

Germinado de avena y chía (desayuno preparación en 20 min.)

4 porciones

1 cucharada de avena

2½ cucharadas de agua

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela

4 cucharadas de mantequilla o aceite de coco

4 cucharadas de gel de chía (dejar reposar 2 cucharadas de chía 15-30 mins en una taza de agua)

leche vegetal

frutos secos, nueces y semillas

En una cacerola, poner agua a hervir.

Agregar la avena, sal y mantequilla ghee (o aceite de coco), revuelva y volver a hervir. Cocine por 20-25 minutos, hasta que alcanza la textura deseada, agregar más agua si es necesario.

Para servir: agregar canela, gel de chía, leche vegetal y lo que sea frutas, nueces y semillas a su gusto.

Mermelada de Mora y chía

500 gramos de moras (bayas congeladas)

2-3 cucharadas de miel de agave (al gusto)

3 cucharadas de chía

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1. En una olla mediana poner las moras a hervir a fuego lento, revolviendo con frecuencia. Baje el fuego hasta que las bayas ablandan (5 mins). Triturar ligeramente

las moras con un machacador de papas o tenedor. Deje algunas bayas en trozos para textura.

2. Agregue la miel de agave y las semillas de chía. Cocer la mermelada a fuego lento hasta que se espese (5-7 mins). Asegúrese mover la mermelada

3. Apague la olla y agregue el extracto de vainilla. Deje que la mermelada se ponga temperatura ambiente. Vierta en un recipiente de vidrio hermético o tarro y guarde en el refrigerador. Durará por 2 semanas en el refrigerador o bien congelar una parte.

Agua de Chia

2½ lt. aprox.

1 taza de semillas de chía

2 lt. y 1 taza de agua • 1/3 de taza de jugo de limón

Miel de agave

Se deja a remojo la chía en una taza de agua durante 2 o 3 horas, o hasta que esponje y suelte mucílago. En 2 lt. de agua se vierte el jugo de limón y se disuelve la miel de agave Se agrega la chía remojada. Se sirve fría.

NOTA: puedes sustituir el limón por piña, nopal, naranja, ciruelas frescas o uva para bajar de peso.

Ensalada de Quinoa y Chia

500 gramos de quinoa

6 cucharadas de semillas de chía tostadas (tostarlas en un procesador)

1 pepino

1 cebolla

Abundante cilantro picado

Zumo de un limón

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Cocina la quinoa con seis tazas de agua hirviendo. Baja el fuego y haz que se reduzca el agua, hasta que la quinoa esté blanda y algo transparente (unos 20 mins). Escurre, si fuera necesario, y deja enfriar. Mientras tanto, tuesta las semillas de chía, pela el pepino y pica finamente la cebolla (puedes usar cebollín si lo deseas). Mezcla todos los ingredientes y condimenta con el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Una ensalada fresca y sumamente saludable.

SPIRULINA

PROPIEDADES:

El alga spirulina es 65% proteína vegetal completa altamente digerible que proporciona los 8 aminoácidos esenciales en las proporciones apropiadas y en una forma que es 5 veces más fácil de digerir que la proteína de carne o soja. Es rica en triptófano uno de los 10 aminoácidos esenciales que el organismo utiliza para sintetizar las proteínas que necesita y que ayuda entre otras muchas cosas al sistema nervioso, la relajación, el descanso, el sueño y contra los estados depresivos.

Es también una excelente fuente de minerales (potasio, de calcio, zinc, magnesio, manganeso, selenio, hierro y fósforo) al igual que vitaminas (del complejo entero de vitamina B, y de la vitamina E).

Es uno los alimentos perfectos de la naturaleza. Estas algas fueron diseñadas por la naturaleza hace 3.6 mil millones de años y fueron las generadoras del oxígeno de nuestra atmósfera, poseen innumerables efectos positivos para nuestra salud.

BENEFICIOS:

- Mejora el sistema inmunológico
- Es efectiva contra las diferentes clases de virus
- Reduce los niveles de colesterol
- Ayuda a prevenir el cáncer y los tumores
- Protege contra los efectos dañinos de la radiación (radioterapia, accidentes nucleares)
- Disminuye el efecto tóxico en los riñones provocado por metales pesados (plomo, mercurio) y del consumo de medicamentos gracias al alto poder desintoxicante de la clorofila.
- Mejora la flora intestinal del lactobacilo que estimula la digestión, la absorción de los alimentos y previene las infecciones intestinales
- Equilibra la glucosa en la sangre de quienes sufren de diabetes
- Ayuda considerablemente a bajar de peso con 9 gramos diarios
- Previene y combate la anemia por su alto contenido de hierro
- Las dolencias de la artritis y reumatismo
- Activa las funciones cerebrales
- Previenen y mejora los problemas ópticos.
- Previene la osteoporosis.
- Incrementa la vitalidad, la energía sexual y la memoria.
- Es el suplemento ideal para niños hiperactivos o mal nutridos.
- Ideal para las embarazos debido al común problema de déficit de hierro.

MODOS DE USO:

Debido a su sabor fuerte es ideal tomar una cucharada sopera, que es posible añadir a un jugo de frutas, licuado o cualquier otra preparación, para poder suavizarlo.

Se puede agregar a las preparaciones, pero hay que tener la precaución de no calentarla ni cocinarla demasiado para preservar sus propiedades.

Pesto de spirulina

100 cc de nata de leche
2 dientes de ajo
1 ramillete pequeño de albahaca
1 cucharada de spirulina
Aceite de oliva
Nueces o piñones

Coloca en el vaso de la licuadora la nata, un generoso chorro de aceite de oliva, el ramillete de albahaca, los dientes de ajo y licúa hasta que la mezcla quede homogénea. Ya sobre el final, tendrás que añadir (sin calentar ni nada por el estilo) la cucharada de spirulina en polvo y las nueces o piñones picados. Sirve con tu plato de pastas favorito.

Batido de vegetales y spirulina

2 zanahorias
Zumo de una naranja
1 cucharada de spirulina

Pela bien las zanahorias, trózalas y colócalas en el vaso de la batidora o licuadora junto al zumo de la naranja. Licúa hasta que quede todo bien integrado y añade sobre el final la cucharada de spirulina, mezclando bien y bebiendo cuando te apetezca. Ideal para paliar el hambre de manera sana, natural y consumiendo pocas calorías.

Guacamole con spirulina

2 aguacates, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de ajo, 3 cucharadas de spirulina, 1 tomate, ½ cebolla, 2-5 chiles verdes, sal y pimienta. Coloque todos los ingredientes en una licuadora

MORINGA

PROPIEDADES:

Moringa es una de las plantas más útiles y más versátiles en la tierra. Se ha denominado como un “árbol milagroso”, “árbol de la vida”, o la planta con la mayor concentración de nutrientes en el mundo. Contiene vitamina C, Vitamina A, Vitamina E y bioflavonoides, que evitan el efecto de los radicales libres en el organismo, retrasando el envejecimiento. Contiene gran cantidad de potasio, proteínas, hierro, fósforo, y muchas otras propiedades. Podríamos decir que es el alimento con más aporte de vitaminas, potasio, y proteínas que tenemos.

100 gramos de moringa-----=

10 veces + vitamina A que zanahorias

17 veces + calcio que la leche

15 veces + potasio que los plátanos

25 veces + hierro que las espinacas

9 veces + proteína que el yogurt

BENEFICIOS:

Conocida como “el árbol de la vida” tiene los siguientes efectos en los seres humanos:

- Antimicrobiano
- Combate la anemia
- Proporciona y apoya los niveles normales de azúcar en la sangre.
- Elimina los hongos.
- Tiene propiedades anti-inflamatorias
- Se utiliza para reducir el asma
- Tiene propiedades analgésicas
- Ayuda a reducir la hipertensión
- Es diurético
- Reduce el colesterol
- Produce una sensación de bienestar general.
- Actividad antidiabética
- Tiene propiedades antioxidantes
- Mejora enfermedades del hígado
- Protege contra el cáncer
- Actividad anti-fertilidad
- Estimulante cardiaco y circulatorio
- Previenen las enfermedades oculares

MODOS DE USO:

La moringa es ideal tomarla mezclada con jugos, batidos, como parte de aderezos en las ensaladas o bien espolvoreado en sopas y ensaladas.

Magdalenas de moringa y arándanos

230g de harina integral o de su preferencia

2 cucharaditas de bicarbonato de soda

120 g de miel de agave o miel

2 claras de huevo

3 cucharadas de mantequilla ghee suavizada

150 g de yogur natural

1 cucharadita de pimienta de Jamaica (gorda, guayabita, dulce, inglesa)

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharaditas de Moringa en polvo

80 g de arándanos frescos

1. Mezcle la harina, bicarbonato de sodio y la mitad de la pimienta de Jamaica en un tazón grande. Agregue el polvo de moringa y 6 cucharadas de endulzante y mezcle bien.
2. En otro bowl bate las claras de huevo a punto de nieve. Agregue el yogur, la mantequilla suavizada y el extracto de vainilla y mezcle muy bien.
3. Agregue a esta masa la mezcla de harina, agregue los arándanos por lo último y revuelva. No revuelva demasiado tiempo.
4. Llene los moldes para magdalenas hasta 2/3 con la masa. Mezcle el endulzante restante y la pimienta de Jamaica y espolvoree la masa con ella.
5. Hornee en un horno precalentado a 180 ° C en el estante de en medio durante 20-25 minutos

Sopa de jitomate con moringa

50 g de zanahoria en trozos pequeños

50 g de apio en trozos pequeños

1 cebolla pequeña en trozos pequeños

2 dientes de ajo

5 de jitomates (pelados y cortados en cubitos)

1/2 litros de caldo de verduras

2 cucharadas de moringa

aceite de oliva

sal y pimienta

1 manojo de perejil

**Para decorar (a su elección)*

100 g de mozzarella y hojas de albahaca

1. Saltee las zanahorias, apio y cebollas en aceite de oliva y añada el perejil fresco al final.
2. Vierta el caldo hirviendo y los jitomates a los vegetales salteados, y deje cocer unos 15 minutos más.
3. Haga un puré con la sopa, hiérvela de nuevo, agregue y mezcle la moringa y sazone con sal y pimienta.
4. Sírvela con mozzarella o queso de su preferencia y hojas de albahaca.

Bolitas de coco y moringa

100 g de mantequilla ghee
100 g de chocolate para cocinar
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharaditas de moringa
80 g de coco deshidratado y rallado

1. Disuelve la mantequilla a fuego lento sobre un baño María, agregue el chocolate por pedazos y deje que todo se derrite mientras se disuelve.
2. Revuelve la esencia de vainilla, 50 g de coco, el polvo de moringa y mezcle muy bien.
3. Poner la masa todavía bastante líquida durante aproximadamente 2-3 horas en el refrigerador.
4. Una vez que la masa esta bastante firme, remueva con una cucharadita porciones pequeñas, forme bolitas pequeñas y mételas rápidamente en el coco y en moringa en polvo para laminarlas. Hasta el consumo hay que mantenerlas en un lugar fresco

Pan de harina integral y moringa

500 g de harina integral (harina de espelta)
150 g de granos mixtos (por ejemplo de linaza, semillas de calabaza, semillas de girasol, sésamo)
2 zanahorias ralladas
½ litro de agua
1 cubito de levadura
2 cucharadita de sal
2 cucharadas de polvo de moringa
2 cucharadas de vinagre de frutas

1. Derrame todos los ingredientes en el orden mencionado en un tazón grande.
2. Procese con un mezclador de alimentos de masa para formar una masa. La masa es bastante líquida.
3. Derrame la masa en un molde para hornear relleno con papel de hornear.
4. Espolvoree las semillas de sésamo sobre la masa.
5. Poner la masa en el estante de en medio y hornee a 200 °C durante una hora aproximadamente

MIEL DE AGAVE

PROPIEDADES:

- Endulzante natural y puede ser utilizada directamente en cualquier alimento ya sea en frío, para cocina, hornear, a la parrilla con total seguridad
- Requiere 25% menos cantidad vs cualquier otro endulzante
- Potencializador de sabores, realza el sabor natural de las bebidas y alimentos sin alterar su sabor original
- Ayuda a inhibir el crecimiento y desarrollo de microorganismos
- Tiene alta solubilidad
- Debido a que no contiene azúcar, no se cristaliza.

BENEFICIOS:

- Ayuda a estimular el crecimiento de la flora intestinal (prebiótico).
- Tiene un bajo contenido en calorías, así que está recomendado para las dietas de adelgazamiento.
- Inhiben el crecimiento de bacterias patógenas como la salmonella
- Es muy recomendado para aquellas personas que sufren de diabetes o son hipoglucémicas, ya que les beneficia al regular los niveles de insulina.
- Ayuda a que no se formen bacterias de caries dentales.
- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Aumentan a la absorción del calcio y del magnesio.
- Facilitan la regulación de la actividad intestinal, por lo que están recomendados a las personas con estreñimiento.
- Ayuda a disminuir los niveles de colesterol.

MODOS DE USO:

Se puede usar como sustituto de cualquier endulzante en alimentos líquidos, sólidos, fríos, calientes, etc.

HEMP

PROPIEDADES:

- Reconocido por la OMS por tener el balance perfecto de 3:1 de ácidos grasos esenciales omega 6 a omega 3, necesarios para mantener tu salud en óptimas condiciones. Lo cual ayuda a la quema de grasa
- Proteína vegetal no animal Es el perfecto suplemento si llevas una dieta vegana, vegetariana e incluso carnívora y además es ideal para deportistas y atletas
- Esta proteína es absorbida más rápido que cualquier otra, lo que la hace perfecta para el ADN y el crecimiento celular. También la hace de fácil digestión por lo que no te causara inflamación, lo cual duele suceder con la proteína de suero de leche
- Libre de gluten, lactosa, colesterol y grasas trans
- Es muy beneficioso para depurar la sangre, barriendo poco a poco el colesterol malo y equilibrando el PH, evitando el malestar por alergias
- Libre de OMG (el 90% de la soja es transgénica), de pesticidas (certificado ecológico) y de sustancias hormonales (proteínas animales)
- Muy buena solubilidad. Apta para preparaciones frías o calientes

BENEFICIOS:

- Fortalece el sistema inmune
- Repara tejidos musculares
- Previene de trastornos cardiovasculares (hace la sangre más fluida)
- Combate el insomnio, estrés, ansiedad, depresión.
- Favorece el equilibrio hormonal en mujeres
- Ayuda a reducir la tasa de azúcar en sangre (diabetes)
- Reduce la hiperactividad infantil
- Mejora el rendimiento intelectual (memoria, atención)
- Ayuda en tratamientos de desintoxicación de drogas y alcohol
- Previene de las causas del envejecimiento (arrugas, caída del pelo)
- Acción antiinflamatoria (glaucoma, gota, artritis)
- Mantienen el buen estado y nivel de hidratación de la piel y el pelo
- Reduce el colesterol y limpia las arterias
- Contribuye a desarrollar el cerebro y a prevenir la demencia
- Regula la Hiperactividad, ansiedad, depresión y estrés
- Ayuda a mantener nuestro organismo depurado y libre de toxinas

MODOS DE USO:

La proteína de cáñamo puede ser mezclada en "leches" vegetales, zumos, licuados o batidos. También se puede utilizar en la elaboración de pasteles o panes incrementando el aporte proteico. Esto es especialmente útil cuando se sigue dietas bajas en carbohidratos o azúcares.

Pueden tomarla niños, mujeres embarazadas, adolescentes, adultos y ancianos. Se combina con casi todos los SUPERALIMENTOS

Smoothie de plátano

- 1 plátano congelado
- 1 taza de espinaca

1 cucharada sopera de hemp
1 cucharadita de aceite de coco extra virgen
1 taza de agua
3 cubos de hielo

Smoothie verde

½ taza de agua
½ taza de leche de almendra (o cualquier vegetal)
1 puño de kale
1 cucharada de espirulina
1 cucharada de proteína de hemp
1 cucharada de chía
1 taza de mezcla de berries (pueden estar congelados)
1 cucharadita de miel de agave (si quieres endulzarlo)
Mezclar todo, excepto la chía, en una licuadora y al último ya que esté servido incluirle la chía y mezclarlo con cuchara. Dejar reposar 5-10 minutos

Smoothie mañanero

1 taza de agua de coco
½ taza de hielos
1 taza de piña
1 cucharada de proteína de hemp
1 rebanada de aguacate
Mezclar todo

Galletas de hemp

1 taza hemp
1/2 taza de puré de manzana orgánica (hacerlo en procesador de alimentos)
1/4 taza de leche de almendras
2 cucharadas cacao crudo en polvo
2 cucharadas de miel de agave
1/4 taza de almendras
2 cucharadas aceite de coco (más un poco para engrasar la charola)
pedazos de coco para espolvorear por encima

1. Precaliente el horno a 180°C
2. Mezclar todo excepto los trozos de coco en un recipiente grande y use una cuchara para colocar la masa en la hoja. Tenga en cuenta que estos no se extiende como normalmente lo haría un galleta, así que es importante que se le dé la forma que uno quiere con un tenedor, o bien hacerlas en forma de bolitas.
3. Espolvoree pedazos de coco en la parte superior.
4. Hornear durante 10-12 minutos.

POLEN

PROPIEDADES:

- Es la espora masculina de las flores el cual los insectos se encargan de trasladar o diseminarlo hasta llegar al pistilo, parte femenina de las plantas. El polen, para el ser humano, resulta ser uno de los alimentos que le aportan más vitalidad y energía, debido a sus efectos extraordinarios que este alimento posee en el organismo.
- Es un antibiótico natural, regulador de glóbulos blancos y de la hemoglobina en la sangre. Si se consume durante un mes, el número de glóbulos rojos aumenta considerablemente, lo cual lo hace una alternativa ideal para combatir la anemia y la debilidad.
- Es regulador del apetito, sus propiedades de purificación, desintoxicación y antibióticas lo convierten en un alimento muy recomendado en casos de alergias, reumatismo, acné, ansiedad, diabetes, estreñimiento, infecciones gastrointestinales, etcétera.
- Es eliminador de la fatiga, de la debilidad tanto muscular como mental, ayuda a regular la presión arterial, el sistema glandular, mejora la resistencia de los vasos sanguíneos y en general es muy benéfico para todo el sistema cardiovascular.
- Posee un alto contenido de minerales y vitaminas del complejo B, además de vitamina A, D, C y E.

BENEFICIOS:

- Tonifica, estimula, reequilibra y desintoxica
- En el caso de los niños anémicos, el polen provoca una elevación rápida de la tasa de hemoglobina en la sangre
- También produce un rápido incremento del peso y de las fuerzas en los convalecientes y es un notorio euforizante
- Equilibra el PH de la sangre y el funcionamiento del sistema nervioso, decuplica los fenómenos hematoglobulares y produce sangre
- Ideal para combatir resfriados, gripe y anginas
- Presenta un efecto reconstituyente y remineralizante para los niños así como para las mujeres embarazadas o lactantes, tanto para las propias madres como para el feto o futuros bebés
- Combate estrés, nerviosismo, irritación, depresiones habituales y post-parto
- Ayuda a mejorar algunos problemas del aparato genital masculino, como falta de apetito sexual o impotencia y en mujeres ideal para la frigidez

MODOS DE USO:

El polen está compuesto de unos glucósidos que apenas necesitan digestión, sino que pasan directamente del estómago a la corriente sanguínea; se puede observar su presencia en la sangre y en la orina solamente dos horas después de ingerirlo. Por esta razón se recomienda tomarlo fuera de las comidas y especialmente en ayunas, para obtener un eficaz y rápido reparto de nutrientes

*Se pueden tomar 1-3 cucharadas al día mezcladas con leche, infusión o yogur.

***No deben consumirlo las personas con asma o alérgicas a picaduras de abeja**

Jugo revitalizante (Rinde: 1 porción)

- Un pedacito de betabel
- 2 zanahorias medianas
- Una ramita de alfalfa
- 2 tallos de apio
- 1 cucharada de polen

En el extractor se extrae el jugo de las zanahorias, el apio, la alfalfa y el betabel. Una vez listo agregar la cucharada de polen y dejar reposar unos 5 minutos, de modo que el polen se ablande y pueda ser mejor aprovechado. Tomar en seguida. Este jugo es un fuerte tónico energético que provee una benéfica cantidad de vitaminas y minerales.

Batido de frutas (Rinde 2 o 3 porciones)

- 200 grms de fresas (bien limpias y desinfectadas)
- 1 plátano
- 1 kiwi
- Miel de agave o abeja (al gusto)
- 1 cucharada de polen
- Ralladura de ½ naranja
- 2 vasos de leche vegetal
- Menta y fresas para decorar

1. Poner las fresas, el plátano, el kiwi el polen, el azúcar o miel al gusto, la leche vegetal y la ralladura de naranja en el vaso de la batidora.
2. Licua hasta que espume.
3. Vierte el batido en la copa y decora con hojas de menta, fresas y unos granitos de polen. Si quieres servir frío, guarda los ingredientes en el refrigerador una hora antes de hacer el batido.

Ensalada mixta con polen (Rinde 2 personas)

- 1 tomate mediano
- 5 hojas de lechuga medianas
- 1/2 cebolla
- 1 pepino en rodajas
- 2 cucharadas de polen de abeja
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de manzana

1. Corta finamente el tomate, las hojas de lechuga y el pepino.
2. Pica finamente la cebolla.
3. Mezcla estos ingredientes en un platón con el polen, tres cucharadas de aceite de oliva y un poco de vinagre de manzana.
4. Revuelve muy bien y sirve.

Hot cakes super nutritivos

- 1 taza de avena
- 1-2 plátanos
- 4 huevos
- 3 tazas de leche de almendra
- canela en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- aceite de coco
- polen
- ½ taza de miel de agave
- ½ taza de frutos rojos congelados ideal

1. Licuar la leche, avena, plátano, canela, polen de abeja, vainilla y huevo
2. Calentar un sartén y poner un poco de aceite de coco
3. Vaciar la masa en el sartén con una cuchara y hacer los hot cakes
4. Licuar la miel con los frutos rojos y servir encima de los hot cakes
5. Como opción pueden estar fríos para lunch de los niños y se pueden complementar crema de almendras o cualquier mermelada o bien

Desayuno rápido y energético

- Una taza de yogurt
- Fruta cítrica picada (piña, fresas, kiwi, guayaba, etc.)
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharada de polen
- Miel de agave

1. Se mezclan con el yogurt las frutas, las nueces, la miel y el polen
2. Se decora con nueces y polen.