



Sabores que te Renuevan en Invierno!

¿Estás de acuerdo con que cuando te cuidás en invierno es cuando tenés tu mejor año? Lo admito, con el frío es mucho más difícil elegir bien. Nos tentan las harinas, dulces y el extra de cafeína para llevar el día, las calorías vienen en nivel bomba en cada plato (incluso los de casa!) y las verduras no nos llaman tanto como allá en enero. PERO, esto es mucho más fácil de cambiar de lo que pensás y -- vos lo sabés -- cuando empezás a cuidarte ahora, llegás *divina* a la primavera. Animate!

3 Consejos:

- ✓ Encontrá recetas invernales que te enamoren
- ✓ Hacé tus comidas de siempre con más verdes (sí, kale en tus guisitos queda deeeli)
- ✓ Puntos Bonus: encontrá tu grupo de apoyo + establece tus objetivos con tu nutricionista

Van 3 de mis Recetas favoritas del Plan Invierno, para pasar a la acción.

Probalas! Vos te merecés cuidar tus defensas, subir la energía, aumentar tu bienestar y de paso, sacarte esos kilitos de la cuarentena (creeme, lo vas a amar en invierno y aún más cuando llega la primavera! ;)).

No es fácil elegir hacerlo ahora y sé que tienta pensar en encarar cuando llegue el calor, pero lo que elegís hacer HOY cuenta doble!

Si estás con ganas de más sabores [Pedí tu e-Book Recetario Calentito Para Bajar de Peso aquí](#)
(Está a un precio especial por tiempo limitado *opa*)

A seguir sumando!

Primero lo primero... a explorar estas 3 recetas para renovar tu menú, tu energía, tus defensas y tu figura!

Sopa Todo lo que Está Bien

Tiempo de prep 15 mins, de cocción 20 a 30, 35 a 45 mins total,
Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

Brócoli, 2 tazas de flores
Apio, 2 tallos finamente picados
Cebolla, 1 finamente picada
Ajo, 2 dientes de machacados
Kale, 1 taza picado
Zanahoria, 1 pelada y picada finamente
Agua o caldo de verduras, 2 tazas
Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
Aceite de coco o aceite de oliva extra virgen, 1 Cda

Instrucciones:

En una olla, calentá el aceite, la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y el brócoli cocinando a fuego lento durante 5 mins, revolviendo con frecuencia.

Agregá el agua o el caldo de verduras y el kale y llevá a hervor; bajá el fuego, tapá la olla y cociná a fuego lento durante unos 6 mins más o hasta que las verduras estén tiernas.

Enfría lo suficiente para licuar y licuá hasta que la mezcla se vuelva cremosa.

Serví con dos cucharadas del booster Luna Llena

Podés conservar en la heladera o congelar hasta tres meses.

vegetariano, sí - libre de gluten, sí – congelable, sí

Algunos datos de nutrición por porción:

Kcal 307 - 12 g proteína – 19 g fats – 16 g net carbs

Nutrientes clave (mg/porción): 309 calcio, 4.9 hierro, 3.04 cinc.

Nutrientes destacados: vitamina E 6.42 mg (80%RDI) – magnesio 167 mg (52%RDI) – vitamina B1 o tiamina 0.69 mg (80%RDI) – vitamina B2 o riboflavina 0,27 (23%RDI) – equivalentes de niacina 2, 62 (20%RDI)

Latte de Matcha + Clorofila

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

Agua, 200ml
Matcha, 1 cdita
Chlorella, 1/4 cdita
Crema de coco, 1 cdita
Leche de almendras, 300ml

Instrucciones:

Este latte calentito es un shock de nutrientes que tu cuerpo ama, y el boost de energía perfecto para empezar el día o levantar tu tarde. Probalo!

Licuá o batí el agua con los superalimentos hasta que tenga burbujitas. Me encanta usar un batidor eléctrico de mano (lo que llaman “Frappé-Mixer”).

El detalle especial -- servilo en tu tacita favorita.

Mientras, poné a calentar la leche de almendras (o tu leche vegetal de preferencia) hasta que hierba.

Servilo sobre la mezcla inicia y volvé a batir para que vuelvan esas burbujitas divinas.

Algo así de saludable y mágico para el cuerpo merece una decoración especial. Me encata espolvorear un poquito de canela y usar algunas flores secas o frescas, como pétalos de rosa, lavanda, manzanilla o caléndulas.

Pronto para disfrutar!

Tazón Invernal de Mijo

Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

Mijo, 120g
Agua, 250ml
Leche de almendras, 250ml
Manzana, 1
Zanahoria, 1
Limón, 1
Canela, 1 cdita
Jarabe de arce o miel, 1 cdita
Jengibre, a gusto
Almendras, 50gr
Pistachos, 30g

Instrucciones:

Empezar el día con un buen tazón de mijo no tiene comparación! Te sentís liviana y a la misma vez con energía y claridad. Comer bien despierta lo mejor en tu cuerpo – y cuando es tan rico como este porridge... wow!

Poné a hervir el agua y leche vegetal (puede ser de almendras o tu favorita). Cuando llega a ebullición, agregá el mijo y dejalo cocinando unos 5 minutos a fuego medio. Apagá el fuego y dejalo reposar 10 minutos.

Mientras, rallá la zanahoria, manzana y el jengibre finito. (Apartá un poquito de la manzana para usar de decoración luego; puede ser sin rallar).

Agregá el mix al mijo.

Hacé jugo del limón y rallá la mitad de su cáscara.

Agregalo a la mezcla, junto con la canela y el jarabe o miel.

Mezclá bien. Si es necesario, agregá un poquito de leche de almendras para llevar la textura a tu gusto.

Listo para servir! Elegí un tazón o bowl que ames, serví el porridge y decorá con los frutos secos y unos pedacitos de manzana fresca. A disfrutar!

¿Con ganas de seguir sumando?

Pedí tu eBook Recetario Calentito para Bajar de Peso!

Este eBook te trae las mejores recetas de invierno, con verduras y frutas de estación, superalimentos para la época fría y sabores que conquistan.

Sí, son delis y fáciles pero además son balanceadas, de índice glicémico bajo y calorías controladas – perfectas para adelgazar y deshincharte.

Sí, bajar de peso en invierno es posible! (Y puede ser deli...)



Incluye:

- **Bebidas Detox** -- jugos verdes perfectos para empezar o renovar tu rutina de siempre; smoothies son esos sabores el cuerpo pide en esta época; lattes calentitos anti-antojos.
- **Desayunos & Meriendas** -- cuando desayunás bien, tu día fluye bien. Salte del pan con manteca o el café con leche solo y conocé estas opciones que hacés en 5' + meriendas delis.
- **Almuerzos & Cenas** -- platos principales completos, balanceados, con ingredientes naturales y que tu cuerpo va a amar! (Creeme, va a decir al fiiiiin!). Hay opciones para todos los gustos -- con carnes blancas y vegetarianas. La mejor parte? No importa si tenés -10 experiencia en la cocina o mínimo tiempo, estos son para vos.
- **BONUS REGALO: Masterclass El Secreto Contra La Retención de Líquidos** -- Es el complemento perfecto para bajar de peso y sacarte de arriba la retención, maximizando resultados! (Valor \$1.960 pesos uy, para ti gratis con la compra del eBook Calentito).
- **BONUS REGALO: eBook Recetario - Lattes de Súperalimentos** – Los mejores lattes para disfrutar calentitos y reforzar las defensas! (Valor \$990 pesos uy, para ti gratis con la compra del eBook Calentito).

Pedí tu eBook Recetario Calentito para Bajar de Peso aquí

A precio especial solo por tiempo limitado.





Esperamos que las disfrutes pila!

Acordate, para ver los resultados que querés en tu vida – sea bajar de peso, subir la energía, mejorar tu digestión o reforzar las defensas – no se trata de hacer todo perfecto o ni siquiera de seguir la receta al pie de la letra sino de SUMAR. Seguí aprendiendo, rodéate de lo que te motiva y pasá a la acción!

Con mucho cariño,

Victoria, Matita y Maren

Web: www.tanverde.com

Instagram: @tanverde

Contacto: pedidos@tanverde

