

COMIDAS CLEAN

Más de 200 deliciosas recetas que le devolverán
a tu cuerpo su capacidad autocurativa



DR. ALEJANDRO JUNGER

Grijalbo *vital*

CREA TU COCINA CLEAN

En la casa de mis padres, en Uruguay, donde crecí, la cocina era el corazón y el vientre de nuestro hogar. Desayunábamos, comíamos y cenábamos en la cocina, que tenía una mesa tan grande como la del comedor. Esta última era mucho más elegante, pero todos preferíamos la cocina. También allí botaneábamos, y a finales de mi adolescencia me encontré allí a mis dos hermanas en incontables ocasiones a las cinco de la mañana, cuando regresábamos de las fiestas. Entonces nos contábamos las aventuras que habíamos tenido esa noche mientras preparábamos elaborados refrigerios.

El gusto por cocinar, y por comer juntos en la cocina, nos venía de nuestros padres. A mi padre, sobre todo, le encantaba preparar de comer. También le gustaba que viniera gente a disfrutarlo. Una tradición que trajo a Uruguay de su ciudad natal en Hungría fue cocinar *goulash* para la familia. La preparación llevaba tres días enteros. Para cuando quedaba listo, estábamos muy emocionados porque sabíamos lo delicioso que iba a estar. Nuestros vecinos también se emo-

cionaban, y cada año llegaban más y más personas a saborear la obra maestra de mi padre.

Un fin de semana, cuando regresaba a casa después de jugar con mis amigos, vi una flotilla de coches negros estacionados afuera de mi casa. Había una docena de hombres, todos vestidos de traje negro y con *walkie-talkies* en la mano. Uno de los hombres traía una pistola enfundada en el cinturón. Algo obviamente andaba mal. El corazón me empezó a latir con fuerza y entré corriendo a mi casa, listo para pelear. Oí ruido en la cocina, así que fui para allá. Y allí, sentado en mi lugar favorito en la mesa de la cocina, comiendo un plato del famoso *goulash* de mi papá, estaba el presidente de Uruguay.

Ay, si la cocina de mi infancia pudiera hablar...

Hoy, como padre, he continuado la tradición de mantener la cocina como el corazón y el vientre de nuestra casa. Y como doctor, lo he llevado un paso más allá. Mi cocina es la principal farmacia de mi consulta médica y la herramienta más importante de mi maletín. A menudo recibo a pacientes en casa y después de la consulta siempre los llevo a mi cocina. Les muestro lo que hay en el refrigerador y les enseño el importante papel que juega la comida en su salud. Si tenemos tiempo, hasta preparamos juntos algunas recetas sencillas. Justo antes de que se vayan, les digo algo muy importante: que el camino para una salud radiante empieza en la cocina, y que montar su cocina *clean* es la mejor manera de apoyar sus objetivos de salud a largo plazo.

La cocina *clean*

Una cocina *clean* es el alma y el corazón de tu estilo de vida *clean*. Es el espacio en tu hogar donde guardas los ingredientes y las herramientas necesarios para preparar comidas *clean* que te nutrirán a ti y a toda tu familia. Tener tu cocina bien surtida de los siguientes elementos es una de las maneras más importantes de hacer que comer y cocinar *clean* partiendo de cero sea fácil y divertido. Tener a la mano una gran variedad de ingredientes y condimentos también le quitará el estrés a la preparación de recetas que satisfagan cualquier sabor que se te antoje en el momento.

Hemos incluido descripciones acerca de cómo comprar y usar alimentos enteros de la mejor calidad, de qué herramientas y utensilios de cocina se necesitan, y algunas habilidades de cocina esenciales. Por último, enlistamos los ingredientes favoritos del equipo *clean* para que los pruebes y los incorpores a tu vida.

Alimentos *clean*

Productos agrícolas

Las frutas y las verduras frescas son la base de la comida *clean*. Procura comprar una amplia y colorida variedad de productos orgánicos y libres de químicos. Súrtete de verduras de hoja económicas, como arúgula, acelga, col berza y col rizada.

Carne

Compra carne de buena calidad: orgánica, criada y alimentada en pastizales. Es fácil encontrar pollo, pavo, res y cordero, pero la carne de pato, cabra, conejo y de caza puede ser una aportación interesante a tus comidas. La carne se puede comprar a granel en mercados de productores y guardarse en el congelador. Los órganos de los animales son económicos y ricos en nutrientes, y se pueden utilizar en sopas o hacerse paté. Los huesos son estupendos para preparar caldos y cocidos que sanan el intestino.

Pescado

Cuando se trata de pescado, los pequeños de agua fría son una buena opción porque contienen menos metales pesados y toxinas. Considera comer salmón, trucha, macarela, sardina, arenque y fletán chico. Un pescado entero de mar (y no de criadero) puede ser caro, así que suplementalo con pescado enlatado (y busca que en la etiqueta diga que no es de criadero). Las anchoas, las sardinas y el salmón enlatados son una buena fuente de ácidos grasos omega 3, vitamina D y proteína. Cuando no estés siguiendo uno de los programas *Clean*, los mariscos como

camarón, cangrejo, almejas y ostiones, también pueden ser una buena fuente de proteína magra, minerales y yodo.

Huevo

El huevo es uno de los alimentos más cargados de nutrientes en la naturaleza y una fuente relativamente económica de proteína. Busca huevo orgánico y criado en pastizal o “de rancho”. Las variedades criadas en pastizal contienen menores cantidades de ácidos grasos proinflamatorios omega 6 y mayores cantidades de omega 3, vitaminas A y E, y betacaroteno.

Lácteos

En este libro no hemos incluido ninguna receta que utilice lácteos porque éstos son uno de los alimentos enteros que causan más trastornos.* Problemas de la piel y digestivos, estreñimiento y exceso de mucosidad son algunos de los síntomas más comunes. Sin embargo, si has puesto a prueba los lácteos y has descubierto que te funcionan bien, en cantidades pequeñas le pueden dar a una comida ese toque y ese sabor extras. Hay muchas clases de lácteos diferentes. Recomendamos las variedades orgánicas, sin vitaminas adicionadas. A algunas personas les sientan bien los lácteos no pasteurizados, mientras que otras han descubierto que los productos de cabra y de oveja (tanto pasteurizados como no) les funcionan mejor. Cocinar con mantequilla y *ghee* de vacas alimentadas en pastizales también puede ser una buena manera de agregar grasas ricas en nutrientes a tu dieta, pero sólo si los lácteos no te causan problemas.

Granos

No incluimos granos que contengan gluten en ninguna de nuestras recetas. El gluten es la proteína que se encuentra en granos como el trigo, el centeno y la cebada, y se ha asociado a una lista casi infinita de síndromes y enfermedades. Sin

* Algunas recetas sugieren dónde se pueden agregar lácteos, si es un alimento que te funciona bien a ti.

embargo, los granos que no contienen gluten, como quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno y arroz, pueden ser una gran aportación a nuestra dieta. Tener estos alimentos económicos en la cocina puede ser muy útil para hacer todo tipo de panes, *hot cakes* y guarniciones sin gluten. Dejar estos granos remojando unas horas antes de cocinarlos puede hacerlos más fáciles de digerir.

Frijoles y legumbres

Los frijoles, las legumbres y las lentejas son una fuente útil de proteínas y calorías de calidad. Tener una variedad de estos ingredientes en la despensa puede hacer que los cocidos y las sopas sean más sustanciosos y agregar proteína a platillos vegetarianos. Para algunas personas, los frijoles y las legumbres pueden ser difíciles de digerir y a menudo provocan gas e hinchamiento. Remojarlos y cocerlos perfectamente puede ayudar con estas dificultades. Es una buena idea poner a prueba estos alimentos para ver qué tanto o qué tan poco es lo que te sienta mejor.

Almidones

Los almidones, como arroz, papa, ñame, calabaza, malanga y plátano macho, pueden ser estupendas guarniciones para las comidas. También ayudan y nutren durante periodos de mayor ejercicio, cuando se pueden tolerar más carbohidratos. El camote y el arroz además se pueden usar para crear deliciosos postres sin azúcar ni gluten.

Nueces y semillas

Buena fuente de proteínas y grasas saludables, las nueces y las semillas contienen una amplia gama de vitaminas y minerales. Busca las variedades crudas y tostadas sin conservadores, sin azúcar ni aceites de semilla. Son estupendas como botana y se pueden usar para hacer quesos de nuez sin lácteos. Un frasco de mantequilla de nuez o semilla (almendra, ajonjolí, etcétera) en la alacena puede usarse para crear salsas y dips rápidamente y para espesar batidos y licuados. Sin embargo, las nueces y las semillas a menudo pueden ser difíciles de digerir. Remojarlas unas horas

puede ayudar, pero si sientes pesadez después de comerlas, reduce la cantidad que incluyes en tu dieta.

Aceites y grasas

Nuestro cuerpo necesita grasas saludables para que funcionen todos los sistemas, sobre todo el digestivo y el cerebro. Busca aceites orgánicos, sin refinar, de prensado en frío. Aceites como el de coco, el *ghee*, y la manteca, tienen un mayor contenido de grasas saturadas y funcionan mejor para cocinar a temperatura media. El de coco es nuestra recomendación como aceite de cocina multiusos, pues es una buena fuente de grasa saturada. También es humectante y un complemento maravilloso para los licuados. El aceite de oliva es bueno para cocinar a temperatura media pero es mejor usarlo en ensaladas o como condimento. El aceite de aguacate tiene un punto de humeo elevado y es bueno para cocinar a altas temperaturas. Los aceites de nueces y semillas, como de calabaza y de nuez, pueden proporcionar nutrición y ácidos grasos esenciales pero no deben usarse para cocinar habitualmente, porque son inestables a altas temperaturas y se pueden poner rancios. Evita los aceites con un alto contenido de grasas poliinsaturadas, como los de soya, cacahuate, maíz, canola y semilla de algodón.

Harinas sin gluten

Existe un mundo entero de granos y harinas sin gluten. Éstos se pueden utilizar para hacer tus propios pasteles, galletas, panes y bollos. Las harinas de almendra y de coco tienen mayor contenido de proteína y de fibra y menos carbohidratos. Las harinas de arroz, papa y garbanzo son otras opciones útiles.

Hierbas y especias

Para sazonar nuestra comida elegimos hierbas y especias que sean orgánicas o producidas en la región, de la inmensa variedad de plantas y semillas que crecen en nuestra tierra. Las especias no sólo dan sabor y profundidad a nuestros platillos, sino que también pueden tener beneficios medicinales y nutricionales. Por ejemplo,

la canela ayuda a hacer más lenta nuestra reacción de insulina al azúcar, mientras que la pimienta de cayena favorece la circulación. El jengibre apoya la buena digestión, y la cúrcuma es antiinflamatoria. La lista sigue y sigue para cualquier hierba y especia que tengas en tu despensa. Algunas otras de nuestras plantas medicinales favoritas son romero, pimienta negra, eneldo y tomillo. Las hierbas sí pierden su potencia y su sabor, así que reemplázalas luego de un par de meses. Además, busca complementar tus hierbas secas con hierbas frescas de vez en cuando.

Sal

La sal es esencial para el cuerpo humano. La necesitamos para la función adrenal, para la digestión de proteínas y carbohidratos, para el metabolismo y para la función celular en general. Elige sal de verdad, como la celta, la marina (blanca o gris) o la del Himalaya (rosa), que tiene el contenido mineral más alto. Evita la sal refinada y blanqueada, adicionada con cloro y aluminio.

Edulcorantes

Podemos disfrutar pequeñas cantidades de edulcorantes naturales de vez en cuando. Nuestros favoritos son miel de colmena, jarabe de maple, néctar de coco, melaza, azúcar de dátil, stevia, xilitol y Lakanto.

Sugerimos evitar el jarabe de maíz y el néctar de agave, que tienen alto contenido de fructuosa, y los edulcorantes artificiales, hechos con químicos.

Imprescindibles para este libro

- *Mantequilla de almendra*. Es un dulce y maravilloso sustituto de la mantequilla de cacahuete; funciona en licuados, sopas, salsas, galletas o directamente del frasco.
- *Aceite de coco*. El aceite de coco es una grasa saturada esencial que apoya la función inmunitaria, la pérdida de peso y la salud digestiva, y además tiene propiedades antibacterianas y antivirales.

- *Mantequilla de coco*. Hecha de la carne del coco, esta mantequilla es más espesa y cremosa que el aceite de coco y es perfecta para licuados o glaseados; puedes comerla directamente de la cuchara para recibir una inyección de energía.
- *Sal de mar celta o sal del Himalaya*. Un agente sazonador esencial, la sal está presente en prácticamente todas las recetas, y cuando es demasiada o demasiado poca puede hacer que la comida sea un éxito o un fracaso.
- *Leche de coco o almendra*. Producto básico de la cocina *clean*, estas leches son algo que siempre hay que tener a la mano para hacer sopas, aderezos, salsas, postres y licuados, o para espesar. Cómpralas orgánicas y sin endulzar, o haz las tuyas.
- *Tamari sin trigo*. Una salsa de soya fermentada sin gluten que agrega un maravilloso sabor salado a muchas de nuestras recetas.
- *Mostaza de grano entero*. Un condimento muy útil, pues se puede usar para crear una rápida salsa o un aderezo *clean*. Nos gustan las variedades sin azúcar y hechas con vinagre de sidra de manzana.
- *Vinagre balsámico*. Otro ingrediente útil que siempre hay que tener a la mano. Este vinagre es uno de nuestros sazonadores multiusos favoritos.

Favoritos del equipo *Clean*

Éstos son productos que a nuestro equipo le encanta tener en la cocina. Sirven para hacer botanas excelentes y para enriquecer algunas de las recetas que se presentan en este libro.

- *Polvos verdes*. Estos útiles polvos son una forma práctica de agregar más comida rica en minerales a tus platillos. Puedes poner una cucharada a tus aderezos, batidos e incluso a postres como galletas, barras de energía o *mousse* de chocolate.
- *Agua de coco*. Una fuente excelente de electrolitos naturales, con montones de potasio y bajo contenido de azúcar natural, el agua de coco es el sustituto natural de las bebidas para deportistas. Es estupenda en malteadas o como bebida para después del ejercicio.

- *Maná de coco*. Es la carne (y algo de aceite) del coco, así que obtienes fibra, proteína y grasa saturada extras. Tiene un sabor cremoso y ligeramente dulce y es maravilloso como sustituto de mantequilla o betún.
- *Clorofila líquida*. Un limpiador y desodorante interno natural, la clorofila líquida con sabor a menta es una forma sabrosa de poner una inyección de nutrición a tus licuados. Agrégalo a uno de chocolate y harás que sepa a malteada de chocolate con menta.
- *Maca en polvo*. Ésta es una raíz sudamericana pulverizada que se usa por sus propiedades benéficas para la salud. Llena de vitaminas B, enzimas y aminoácidos, dispara el vigor y la libido, equilibra las hormonas y tiene un rico sabor a malta que queda maravilloso en licuados de nuez con leche o agua.
- *Yerba mate*. Ésta es una yerba adaptógena sudamericana que levanta los ánimos y apoya el sistema nervioso, dejándote energizado pero sin el bajón ni la acidez que provoca el café. Nos gusta tenerla a la mano para cualquiera que esté eliminando el café de su dieta durante alguno de nuestros programas.
- *Kombucha*. Hecha de hongos fermentados, la kombucha aporta flora sana a tu sistema y ayuda a la digestión. Es fácil prepararla en casa y también fácil de conseguir en el supermercado. Es deliciosamente espumosa e incluso puede sustituir al alcohol en las bebidas y los cocteles de fiesta.
- *Goma de mascar de xilitol*. Esta goma de mascar sin azúcar apoya la salud dental. Mascar chicle después de una comida fomenta la buena digestión.

Mis coberturas para ensalada favoritas

Cuando hago una ensalada, no es sólo una lechuga con algunas verduras solitarias. La lleno de montones de ingredientes y coberturas que agregan sabor y hacen que cada ensalada sea única. Éstas son algunas de mis coberturas favoritas:

- *Espirulina*. Esta alga azul verdosa es rica en proteínas y minerales y contiene todos los aminoácidos esenciales.

- *Levadura nutricional*. Esta levadura desactivada es rica en vitaminas B y proteína. Tiene un sabor a queso y a nueces.
- *Sal de mar*. Existe una gran variedad de sales de mar de sabores, desde ahumada hasta de romero o jengibre.
- *Aminos líquidos Bragg*. Este concentrado de proteínas certificado sin transgénicos está hecho de soya. No contiene gluten y tiene un sabor salado.
- *Vinagre de sidra de manzana*. A menudo considerado el vinagre más sano, el vinagre no pasteurizado de sidra de manzana está cargado de enzimas y ayuda a la digestión. También puedes agregar una cucharada al agua con un toque de miel o stevia para hacer una bebida refrescante.
- *Aceite de oliva*. Busca el aceite de oliva orgánico extra virgen en botellas de vidrio oscuro.
- *Algas marinas*. Los vegetales marinos ricos en minerales como las algas rojas (*dulse*), las algas pardas (*kelp*) o el nori se pueden comprar en tiras, en hojas o en polvo.
- *Dr. Schulze's Super Food*. Mi súper alimento en polvo favorito y el de mejor sabor, este producto está lleno de vegetales, minerales y nutrientes orgánicos.
- *Lúcumo en polvo*. La versión seca de la fruta del lúcumo de Perú. Tiene un sabor dulce, parecido al maple.
- *Semillas de ajonjolí*. Estas semillas hacen que cualquier ensalada se vea más hermosa y agregan una descarga de calcio.
- *Jugo de limón recién exprimido*. Un clásico en cualquier ensalada, el jugo de limón agrega el toque exacto de acidez para dar más sabor.

Herramientas de cocina

- *Licuada de alta velocidad*. Ésta es una herramienta esencial para hacer licuados, sopas, salsas, aderezos, postres y purés. Hay muchas muy buenas en el mercado, pero si quieres una de las mejores, capaz de licuar absolutamente lo que sea, busca una Vitamix o una Blendtec.
- *Procesador de alimentos*. Otra herramienta de cocina para triturar, tiene una función distinta de la licuadora. Un procesador de alimentos pica y revuelve,

pero no es para mucho líquido. Es mejor para ingredientes más secos, como budines o salsas más espesas, pestos y aderezos.

- *Olla de cocción lenta.* Este implemento de cocina es invaluable para las familias ocupadas. Cocina o calienta comidas sin que tengas que estar cuidando la estufa ni mantener el horno encendido. Es seguro dejarla encendida toda la noche o cuando sales de casa, por lo que una olla de cocción lenta es una manera increíblemente práctica de tener lista una comida caliente cuando acabas de trabajar, jugar o vivir aventuras.
- *Sartén grande a prueba de horno.* Ésta es la herramienta que no debe faltar en ninguna cocina. Puedes usar esta sartén para preparar prácticamente cualquier comida en la estufa o en el horno. Elige una de hierro fundido o de acero inoxidable y evita el teflón y otras superficies antiadherentes. Esta sartén y un buen cuchillo son las dos herramientas de cocina más versátiles y esenciales.

Utensilios de menos de 20 dólares

- *Exprimidor de ajos.* El exprimidor de ajos es una de esas herramientas sencillas que facilitan mucho la vida en la cocina. Metes un diente, aprietas, y sale ajo molido. No hace falta ponerse a picar finito. También úsalo para el jengibre.
- *Rallador Microplane.* En toda cocina debe haber un rallador Microplane. Ya sea para sacar una cascarita de cítrico o para rallar nuez moscada o canela sobre un licuado, el sabor que crea esta herramienta es invaluable.
- *Pelador.* Nos encanta el pelador suizo Kuhn Rikon por su forma ergonómica y ligera, y por su cuchilla filosa de larga duración. Lo mejor: cuesta menos de cinco dólares. Escoge distintos colores y disfruta de pelar fácilmente.
- *Colador.* Verás que a lo largo de este libro se requieren coladores de malla fina. Vienen en varias dimensiones; te sugerimos que consigas uno pequeño y uno grande. Estas herramientas son muy útiles y de veras sacan esos trocitos pequeños de tus sopas licuadas, de tus salsas y de tus licuados.
- *Tabla de picar.* Además de tener una buena tabla grande, algunas más pequeñas siempre serán de utilidad en tu cocina *clean*.

- *Miniespátula angular*. Estas económicas espátulas son perfectas para decorar pasteles, separar porciones de masa de galleta, o limpiar la masa de los lados de un tazón. Las mini son geniales, pero puedes usar una de cualquier tamaño para nivelar la superficie de dips, patés o chocolates cuando los pones en el molde.
- *Cuchara de acero inoxidable para helado*. También las encontrarás como cucharas medidoras. Vienen en varios tamaños y están rotuladas con un número. Además de ser útiles para servir helado, son estupendas cuando necesitas cantidades exactas. Yo uso esta herramienta para medir raciones de masa de galleta, de jarabe y de alimentos salados como masa de falafel y pesto.

Algunas habilidades básicas

Remojar

Los granos, frijoles, leguminosas, nueces y semillas contienen antinutrientes en forma de fitatos e inhibidores enzimáticos. Consumir estos alimentos en exceso sin prepararlos adecuadamente puede provocar problemas digestivos y de hinchamiento. Pero poner estos alimentos a remojar desactiva los inhibidores enzimáticos y crea una comida fácil de digerir y rica en nutrientes. Aunque hay diferentes tiempos de remojo para cada tipo de ingrediente, sólo recuerda que mientras más pequeño o menos denso sea el grano, menos tiempo de remojo necesita. Lo contrario es cierto para las legumbres y las nueces densas: requieren más tiempo de remojo. Usar agua tibia y un medio ácido también es benéfico. Agrega un chorrito de jugo de limón o de vinagre no pasteurizado de sidra de manzana al líquido.

Las semillas pequeñas (ajonjolí, girasol, calabaza, etcétera) deben remojar de 1 a 2 horas. Los frijoles y las legumbres densas (almendras, frijoles secos, arroz, garbanzos, etcétera) deben remojar de 8 a 12 horas. Cuando estén listos, úsalos de inmediato o cuélalos bien y almacénalos en el refrigerador hasta por 3 días. Puede ser útil enjuagarlos todos los días cuando están almacenados.

TIP. Pon todo a remojar antes de irte a dormir. Reúne tus ingredientes y colócalos en tazones o frascos de vidrio. Cúbrelos de agua y dales por lo menos 3 centímetros más, pues absorberán mucho líquido, y déjalos remojando toda la noche. Cuando estés listo en la mañana, cuélalos y enjuágalos, y vuelve a llenar de agua si el ingrediente requiere más tiempo de remojo.

Asar en seco

Asar en seco (o tostar) nueces, semillas y especias ayuda a liberar los aceites presentes de manera natural y a sacar más el sabor. Puedes asar en un horno (a 177 °C) o en una sartén seca. Sin amontonarlas, coloca las semillas, las especias enteras o las nueces en una sartén a fuego medio o en una charola para hornear. Cuando la sartén se caliente, agítala continuamente hasta que todo esté dorado. Esto ocurre rápidamente, así que no pierdas de vista la sartén para cuidar que no se quemen. Si las estás asando en el horno, cuédalas y revuélvelas con frecuencia para que no se quemen.

Infusiones versus decocciones

Preparar un té herbal todos los días es una forma sencilla de beber los beneficios de las hierbas para la salud. Hay dos maneras de extraer las cualidades medicinales de las hierbas: las infusiones y las decocciones.

Una infusión es el proceso de extraer los compuestos químicos de la planta por medio de agua, aceite o alcohol. Para el té diario, usamos agua. Hierve un litro de agua y sírvelo en un vaso con 2 cucharadas de hierbas secas (4 cucharadas si son frescas). Cúbrela con una tapa que ajuste bien, luego permite que se haga la infusión durante 10 minutos y hasta por 8 horas. Mientras más se remojen las hierbas, más propiedades medicinales serán extraídas. Las infusiones son ideales para hacer té de las hojas de una planta que contenga compuestos volátiles. Los tiempos de infusión cortos permiten que estos compuestos se mantengan. En términos generales, una infusión de 15 minutos antes de consumir está muy bien, pero si te vuelves un bebedor habitual de té, puedes planear con anticipación y dejar tus

infusiones toda la noche. Esto te dará tiempo suficiente para extraer tus hierbas por completo. Tu infusión puede colarse y recalentarse las veces que sea necesario.

Una decocción es otro método de extracción que se usa para las raíces, los tallos, las cortezas y los rizomas de una planta. Este término también puede referirse a métodos de cocción. Cuando haces un caldo de pollo, básicamente estás haciendo una decocción de los huesos y las hierbas de olor en agua. Antes de la decocción, las partes de la planta suelen machacarse para tener una mayor superficie y liberar más compuestos volátiles. Una decocción bien hecha se hierve más o menos una hora usando una proporción de 2 cucharadas de hierba seca por un litro de agua. Por su largo proceso de cocción, recomendamos usar una olla de alta calidad. Las ollas de acero inoxidable de fondo grueso son ideales, pues los materiales de la olla no se filtran al líquido que está hirviendo. Una olla de cocción lenta es una opción muy sencilla y económica. Trata de encontrar una marca que no use plomo en su esmaltado.

Elíxires

En la sección “Licuados, elíxires, bebidas y tónicos” (véase la página 271) verás que los elíxires usan la técnica de hacer un licuado y combinarlo con infusiones herbales para crear una bebida medicinal caliente. Agrega una base de té herbal caliente o frío a tu licuadora junto con algunos condimentos y especias, una grasa y, por último, un edulcorante. Cuando te sientas a gusto con la fórmula, puedes empezar a hacer bebidas usando hierbas diseñadas para tus necesidades y problemas de salud específicos.

Éstos son algunos ejemplos de ingredientes para elíxires:

- *Base.* Té de hongos, infusión de ortigas, hierbabuena, jamaica, diente de león, cola de caballo.
- *Condimentos.* Chocolate en polvo, canela, nuez moscada, pimienta dulce, vainilla, harina de mezquite, lúcumo en polvo.
- *Grasas.* Aceite de coco, crema de coco, semillas de cáñamo, nuez de la India, almendras, nueces de Brasil, manteca de cacao.
- *Edulcorantes.* Stevia, néctar de coco, jarabe de maple, miel.

Con prácticos tips y más de 200 recetas para veganos, vegetarianos y carnívoros, *Comidas Clean* restaura lo que por derecho te corresponde: tu salud, tu vitalidad y tu paz mental.

Este libro está hecho a la medida para aquellos interesados no sólo en recuperar su capacidad autocurativa, sino también en limpiar el tracto digestivo y terminar con la inflamación. Ya sea que sufras de problemas digestivos, depresión o ansiedad, kilos de más o simplemente una salud imperfecta, gracias a los detallados planes de alimentación diaria y toda la información nutricional necesaria, el doctor Junger ofrece recetas que pueden ayudarte a reconstruir tu salud de adentro hacia afuera.

Aquí encontrarás tres planes de alimentación: un *refresh* de 7 días, una limpieza de 21 días y una limpieza de colon de 21 días que te mostrarán que comer *clean* es más fácil y delicioso de lo que imaginas.





ISBN 978-607-312-925-1



9 786073 129251

www.megustaleer.com.mx

 /megustaleermexico

 @megustaleermex

Grijalbo *vital*