

piloncillo & vainilla



2021 EMPIEZA BIEN





2021 EMPIEZA BIEN

10 ideas y recetas para empezar revolucionado el año

Hola,

Que felicidad que estés aquí. Me encanta la idea de poder verte en esta comunidad, en una comunidad de personas que queremos sentirnos bien todos los días. Emocionados por un nuevo día y llenos de energía para vivir al 100.

En esta revista vas a encontrar 10 tips que te pueden ayudar a empezar con las mejores ideas para formar hábitos fáciles-no-imposibles, hábitos que vayas adaptando a tu día a día, hábitos razonables y totalmente adaptables a tu estilo de vida.

Nota importante: yo llevo una dieta vegana, una dieta basada en plantas. Te invito a probar estas recetas que no sólo son súper ricas y fáciles de hacer. Tienen muchísimos beneficios para nuestro cuerpo, mente y alma. Son recetas que nos

nutren y nos ayudan a alcanzar la mejor versión de nuestro ser.

Y cómo siempre te digo, probar no cuesta nada, es gratis. Los beneficios que recibimos cada mordida que damos son muchos. Cómo ves, ¿te animas a probar una receta basada en plantas aunque sea una vez a la semana?

Si tienes dudas, comentarios o ideas, porfa déjame saber con un DM en Instagram. Esta es una comunidad, donde todos formamos parte y cada pregunta o comentario nos enriquece a todos.

Feliz año, te deseo todos los éxitos y sueños cumplidos del mundo,

ale

Contenido

1. Tip 1: agua.

2. Encuentra el balance en tu plato y en tu día.

3. Involucra a tu familia y amigos.

4. Cocina una vez, come tres.

5. Lo dulce siempre se hace en casa.

6. Verde, rojo, amarillo, naranja y de todos los colores.

7. Explora otros países.

8. Equipa tu cocina.

9. Invierte en salud.

10. Empieza ya.

¡Encuentra las recetas en todas las fotos!





Tip 1: agua

Toma agua e infusiones.

Toma de 8 a 15 vasos de agua diarios.

Los expertos nos dicen que tomemos la mitad de nuestro peso en agua. Por ejemplo, si pesas 140 libras, tienes que tomar 70 onzas de agua.

Cuando tomamos agua nuestro sistema inmunológico se fortalece, nuestra piel brilla, nuestro sistema digestivo funciona como debe de ser y en general todo nuestro cuerpo se beneficia.

Tips.

· Vuelve divertida tu agua, agrégale hierbas de olor, frutas congeladas o rebanadas de pepino o cítricos.



Agua, infusiones para hidratarlos



Agua de jamaica

- El [agua mineral](#) también hidrata. Toma agua sin sabor, sin colorantes ni endulzantes.
- Los electrolitos son minerales y los podemos encontrar en muchos de los alimentos que comemos a diario. Plátano, camote, aguacates, nueces, hojas verdes, etc.
- Prepara aguas frescas pero con poco azúcar o sin.
- Acostúmbrate a tomar té e infusiones calientes. Cuando hace frío, prefiero tomar té calientes, no le pongo endulzante ni nada, solo limón, menta o alguna mezcla.
- Toma agua primera cosa en la mañana.
- Trata de no tomar mucha agua en la noche para que no se interrumpa el sueño.
- En meses calientes aumenta tu consumo de agua.
- El agua es vida.



Acuérdate que los alimentos también tienen agua y nos hidratan, pepinos, sandía, etc. Puedes hacer un gazpacho de sandía o una ensalada con pepinos.



2. Encuentra el balance en tu plato y en tu día

No estoy segura que haya una fórmula perfecta para todos. Creo más bien en que cada quien tiene que decidir lo que le conviene y le acomoda. Tú decides si quieres que el 80% de tu día esté lleno de comida fresca, nutritiva, crujiente y deliciosa. El 20% restante puedes usarlo para comer fuera, para tomar tu bebida preferida o comer algo de comida chatarra.

De igual manera tú decides si quieres el 80-20 sea a la semana, al día o al mes. Tú lo puedes acomodar como quieras.

Y si el 80-20 no te funciona, empieza con el 60-40, 50-50 o 99-1. Lo más importante es que estás aquí y esta curiosidad ya despertó en ti.

Así que:

Date permiso de probar.
Date permiso de caer.
De regresar.
De volver a empezar....

Respira y acuérdate que el primer paso ya lo tomaste. Ya empezaste a involucrarte en ti. Pero sobre todo ya te diste cuenta que es increíble y super bueno incluir más frutas y verduras en tu alimentación.

Y lo más importante ... somos lo que comemos, y estoy segura que no quieres ser chafa, ni aburrido ni insípido/a verdad????



PANZANELLA DE VERANO:
ENSALADA CON CEREZAS
Y ADEREZO DE ALBAHACA



3. Involucra a tu familia, a tus amigos o a alguien que te siga el cuento

Cuando tenemos a alguien que nos acompaña en un camino nuevo nos va mejor.

Muchas veces me pasó que mis hijos, cuando eran chicos, compartían el lunch con amigos o cuando venían amiguitos a comer a la casa, al día siguiente me hablaban las mamás preguntando por una receta, o preguntando cómo le había hecho para que sus hijos probaran "X" verdura.

Cuando compartimos buenas ideas, buenos hábitos y sobre todo las ganas de mejorar nuestra energía y el cómo nos sentimos... muchos se van a subir al barco.

Yo realmente creo que mientras más seamos las personas que comemos así, más paz y más felicidad vamos a sentir cómo adultos. ¿Te imaginas que increíble mundo vamos a dejar para nuestro niños y futuras generaciones?



Pan de plátano vegano



Mermelada de chia, fresas y moras



SOPA DE LENTEJAS VEGANA,
RECETA MEXICANA



4. Cocina una vez, come tres

Todo está en la organización.

Pon a cocer frijoles negros y prepara la comida del lunes, la cena del martes y el desayuno del sábado.



Chili de tres frijoles



Fajitas de frijol



Enfrijoladas veganas

Prepara mermelada de chía un día y haz:

Avena con chia



Puedes rostizar tomates y usarlos para TODO:

Tomates rostizados



O puedes preparar un pesto y hacer pasta, sandwiches, pasta de calabacín, o terminar una sopa.

Barritas de frambuesa y avena



Pesto de albahaca y perejil





5. Lo dulce siempre se hace en casa

El azúcar blanca y refinada es la bruja del cuento.

Y si, hay que tenerle miedo. El azúcar la podemos encontrar en salsas de tomate para pastas, en la catsup, aderezos de ensaladas, en donde menos te la esperas. Por eso es mejor cocinar en casa y hacer nuestra comida.

Cuando cocinamos en casa sabemos exactamente qué contiene cada receta que hacemos, cada platillo que llevamos a la mesa nos vuelve poderosos. ¿Por que poderosos? Porque tomamos control de todo lo que entra a nuestro cuerpo. Controlamos la cantidad de nutrientes, la cantidad de grasas, de vitaminas, de

minerales, de líquido de todo. Así podemos hacer una ensalada altamente nutritiva, llena de nueces, de semillas, de diferentes hojas verdes, de verduras crudas, granos y leguminosas.

Cuando tomamos control de todo lo que entra en nuestro cuerpo, bloqueamos lo malo, los ingredientes que no conocemos, lo que no nos sirve y no nos nutre.

Hay que leer etiquetas y buscar los alimentos comprados con menos ingredientes y menos químicos.



Crema de brócoli sin crema



Sopa de tomate clásica



Ensalada de kale



Galletas de harina de almendra



6. Verde. Rojo. Amarillo. Naranja y de todos los colores

Hay que comer variado y de todos los colores, de todos los tipos y todos los estilos.

Una manzana por ejemplo, tenemos la roja, la amarilla, la verde, la blanca, etc. Lo que es muy impresionante es que la ciencia no acaba de entender todo lo que pasa dentro de ella. Sabemos que tiene muchas vitaminas y minerales, pero no se han descubierto TODOS sus beneficios. Por eso es importante comerla toda y en todos sus colores y formas de cocción.



Panzanella de verano:
Ensalada con cerezas
y aderezo de albahaca



ENSALADA DE KALE Y
COLECITAS DE BRUSELAS
CON MANZANA Y GRANADA



Cada color y cada tipo de manzana tiene diferentes antioxidantes y super poderes. Lo mismo pasa con todo el mundo vegetal. Por eso tenemos que comer zanahorias de todos los colores, col en todas sus variaciones, etc.

Pero para no complicarnos cuando vayamos de compras piensa en el arcoíris, voltea a ver tu carrito del súper y revisa cuántos colores llevas y que colores hay.



7. Explora otros países.



CURRY DE GARBANZO Y COLIFLOR



Curry Thai Verde:
un detox vegano y delicioso
para empezar el año



Si quieres que tu paladar y tus papilas gustativas exploten empieza a probar y cocinar comida de otros países. Llevo una dieta vegana desde hace 12 años y sigo descubriendo combinaciones de especias, de ingredientes y otras maravillas que viven como tesoros en el mundo.

Al descubrir nuevas recetas, descubrimos nuevas verduras, nuevos granos, nuevas leguminosas y nuevas formas de cocinar.

Yo cuando descubrí la comida india fue una revelación total. La manera en la que cocinan los granos, las sopas y el uso de las lentejas y otras leguminosas hizo en mi mente una explosión total.

Igual me pasó con la comida thai.

Lo mismo pasa cuando empecé a comprar libros de cocina italiana, libros de cocina mediterránea. Lo más increíble fue que encontré muchas recetas vegetarianas y otras muy fáciles de veganizar.

Descubrí que lo que a veces nos molesta es el poner etiqueta a la dieta, pero si exploramos las recetas sin esa "etiqueta" descubrimos recetas increíbles.

Así que te invito a que te des un clavado por la cocina de otros países y nos cuentes después todo lo que descubriste.

Curry Thai
con verduras





8. Equipa tu cocina

No se si a ti te pasa pero si estás haciendo una manualidad o cualquier otra cosa en el teléfono o descubres que existe la herramienta perfecta para poder hacer esa tarea en 1 minutos, en vez de 20 que te estás tardando... o descubres que existe un app perfecto que te va a resolver la vida en el trabajo...

TU MUNDO CAMBIA

Lo mismo pasa en la cocina.

LICUADORA.

Cuando inviertes en una licuadora buena, cuando inviertes en el rolls royce de las licuadoras... Vitamix, Blentec u otra de alto poder. Yo tardé mucho en comprar mi primera licuadora poderosa. La compré hace 8 años (ahorre como un año), sigue estando perfecta y nunca jamás volví a comprar otra.

TABLA.

Busca una buena tabla de madera para picar. De madera pesada para que no se mueva cuando picas. Puedes usar de plástico grueso o de bambú. Las tablas de vidrio destrozan los cuchillos y las tablas muy delgadas se mueven y no dejan cortar de una manera uniforme.

CUCHILLO.

Es un mito que un cuchillo sin filo es más seguro, todo lo contrario. Un cuchillo sin filo nos hace la vida más difícil y nos pone los cinco dedos en peligro. Un cuchillo con filo hace corte limpios y no se mueve ni nos pone en peligro. Lo que si es que tenemos que estar super alertas y cuidar lo que cortamos.

OLLAS Y SARTENES.

Busca los mejores que encuentres de acero inoxidable. Para que no cambies toda tu batería, tal vez puedes empezar por una y así poco a poco vas cambiando. Un buen sartén que no pegue es básico. Busca uno que tenga capa cerámica o una capa que esté garantizada que no sea tóxica para nosotros.

LO DEMAS.

Colocadores, tijeras, espátulas de silicón, charolas para horno, mat de silicón de horno, recipientes de vidrio, tazones grandes para mezclar.



9. Invierte en salud.

No se si a ti te ha pasado, pero de repente voy de compras y veo que un cereal, por decir algo, está 20% más barato que otro. Obvio, me voy por el más barato, pero siempre hay una voz dentro de mi que me recuerda la importancia de revisar los ingredientes.

Siempre pasa lo mismo, cuando empiezo a leer el primer ingrediente es azúcar. Obvio, algo que no quiero, porque los ingredientes aparecen en orden de cantidad. El primer ingrediente es el que más contiene el producto y así sucesivamente. Normalmente los últimos ingredientes son vitaminas o químicos que ni siquiera sabemos como decirles.

Que pasa, que si compramos el barato llenas tu cuerpo de azúcar e ingredientes raros y que pasa. No nos nutre, no nos da los suficientes

nutrientes para llevar una vida al máximo. Vamos andar por la vida como si fuéramos un carro con gasolina llena de basura. Si quieres ser como un carro de carreras que va a funcionar al 100 y que lo manejas perfecto con suavidad y sin esfuerzo... Invierte en salud.

Nutre tu cuerpo de ingredientes saludables, compra productos que el primer ingrediente grite nutrición. Igual cuando compres una lechuga, una manzana... compra lo más apegado a la naturaleza, compra ingredientes que vengan de la tierra, de una planta no que están hechos en una fábrica.

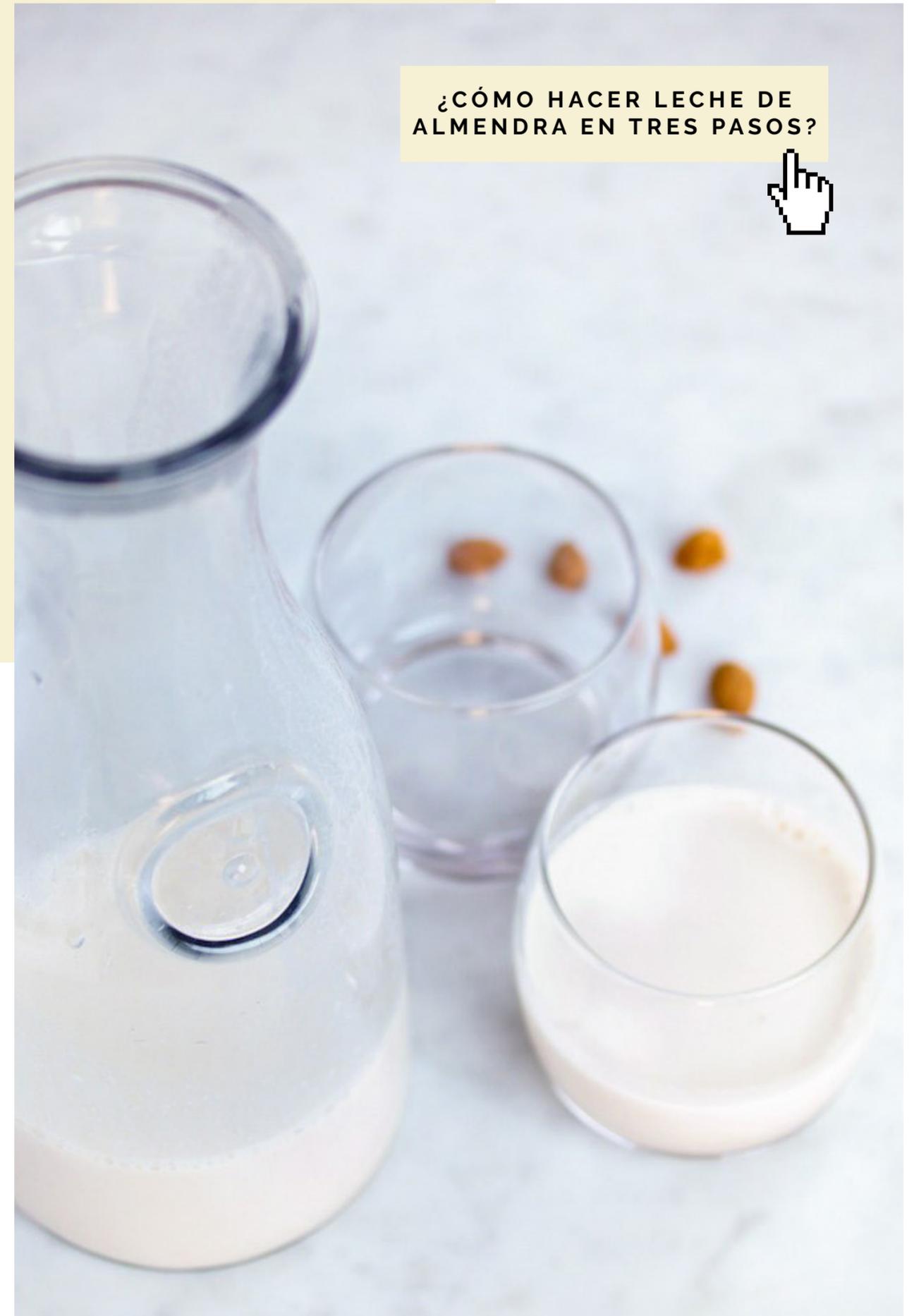
Yo pienso a futuro, lo que consumo hoy es una inversión en salud, en bienestar. Piensa que hay que invertir en salud hoy para no invertir en medicinas mañana.



¿Cómo hacer vinagreta?



Granola hecha en casa



¿CÓMO HACER LECHE DE ALMENDRA EN TRES PASOS?





10. Empieza ya.

- Empieza con una cosa a la vez, luego dos y luego tres.
- Empieza haciendo ejercicio.
- Empieza por ver y leer cosas positivas, que te enseñen, que te hagan pensar.
- Empieza a meditar y a descansar.
- Empieza por agradecer todo lo que tienes, agradece tu cuerpo, agradece tu mente, amigos, familiares, casa, techo, comida y agua.
- Somos mente, cuerpo y alma.
- Empecemos ya por cuidarnos, querernos y aceptarnos.

Feliz 2021, que todos tus sueños se cumplan y estén llenos de magia.


**piloncillo
& vainilla**

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyv

Copyright © 2020 Piloncillo&Vainilla

Piloncillo&Vainilla by Alejandra Graf is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Based on a work at piloncilloyvainilla.com. Permissions beyond the scope of this license may be available at piloncilloyvainilla.com.

www.piloncillo&vainilla.com