



piloncillo
& vainilla

TÚ SABES QUE PUEDES COMER MEJOR

5 PASOS PARA LOGRARLO



by Ale Graf





TÚ SABES QUE PUEDES COMER MEJOR.

Yo también sé que puedo mejorar. Todos sabemos que podemos ponerle tantitas más ganas a nuestra alimentación. No sé si tú oyes también una voccecita chiquita en la cabeza que nos dice que hagamos la mejor elección y muchas veces no le hacemos caso.

No hay que enojarnos ni culparnos cuando no hacemos la mejor elección, ¿sabes por qué? Porque no tenemos que hacerle caso siempre, podemos hacerle caso un 80% de las veces y un 20% ignorarla. Porque la vida es un balance y porque somos humanos y porque también es muy importante ser feliz.

Yo creo firmemente que somos lo que comemos, lo que vemos, lo que sentimos y lo que pensamos. Si, somos un todo, un todo que involucra a nuestro cuerpo, mente y alma. Por eso siempre debe de haber un balance y el comer bien no debe de ser algo que nos quite nuestra paz o nuestra felicidad.

En esta revista te comparto 5 tips que te van a ayudar a hacerle caso a esa voz interior que te recuerda a cada rato o de vez en cuando, que hay que comer mejor. Y estoy segura de que con estos tips vas a poder cocinar más rápido, vas a poder comer más rico y porque no, empezar a hacer comidas o tal vez menús completos veganos.

Si eres nuevo en la comunidad de Piloncillo&Vainilla, bienvenido, si ya llevas tiempo formando parte de ella, mil gracias por estar aquí.

Mis mejores deseos para este 2022, que todo el año este lleno de bendiciones y puras cosas buenas. Que tu año sea mágico en todos los aspectos y que tu luz brille lo más fuerte que se pueda.

Feliz año, con cariño,

Alejandra



TIP 1. **NO ES TAN COMPLICADO** **COMO PARECE**

TEN PACIENCIA, CON PRÁCTICA LO VAS A LOGRAR.

UNA DE LAS REGLAS PRINCIPALES PARA COMER MEJOR Y PARA LLEVAR UNA DIETA BALANCEADA ES COMER LO MÁS APEGADO A LA NATURALEZA POSIBLE. Y ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO? COMPRAR PRODUCTOS QUE TENGAN SOLO INGREDIENTES QUE SEPAMOS EXACTAMENTE QUÉ SON, COMPRAR PRODUCTOS QUE VENGAN DE LA TIERRA Y NO DE UNA FÁBRICA.

Por eso poco a poco he ido "limpiando" mi alacena.
Por ejemplo:

Si antes compraba granola, ahora la hago yo.

Lo mismo con la leche de almendra
o crema de almendra.

GRANOLA HECHA
EN CASA



LECHE DE
ALMENDRA

Otros ejemplos de cosas
que puedes preparar en casa:



CREMA DE ALMENDRA



MAYONESA VEGANA CON AQUAFABA



Esta es la receta de una mayonesa vegana, hecha sin huevo. ¿Conoces el aquafaba?

SALSA DE TOMATE



Esta salsa de tomate hecha en casa es perfecta para hacer todas las salsa de tomate para pasta, caldillos, sopas o cualquier otro platillo que necesite tomate de lata.



Si antes compraba la salsa verde, ahora siempre se prepara en casa.

SALSA VERDE MEXICANA



SALSA BBQ

Estos sandwiches son perfectos para cenar, comer o para llevar a un picnic.



HOTCAKES DE AVENA EN LICUADORA

Estos hotcakes veganos son una maravilla en sabor, nutrición y forma de hacerse.



ENSALADA CON GARBANZOS BUFFALO Y RANCH

Ensalada de kale
con verduras frescas,
garbanzos con salsa
buffalo hecha en
casa y aderezo ranch
casero. Lo máximo.



¿COMO HACER VINAGRETA?

Ya nunca compro aderezo
para ensalada, los hago
yo: Vinagreta, Aderezo
ranch hecho en casa.

TIP 2.

**TAMBIÉN ES IMPORTANTE
APRENDER A PREPARAR
NUESTROS INGREDIENTES,
PERO SIN ESTRESARTE.**

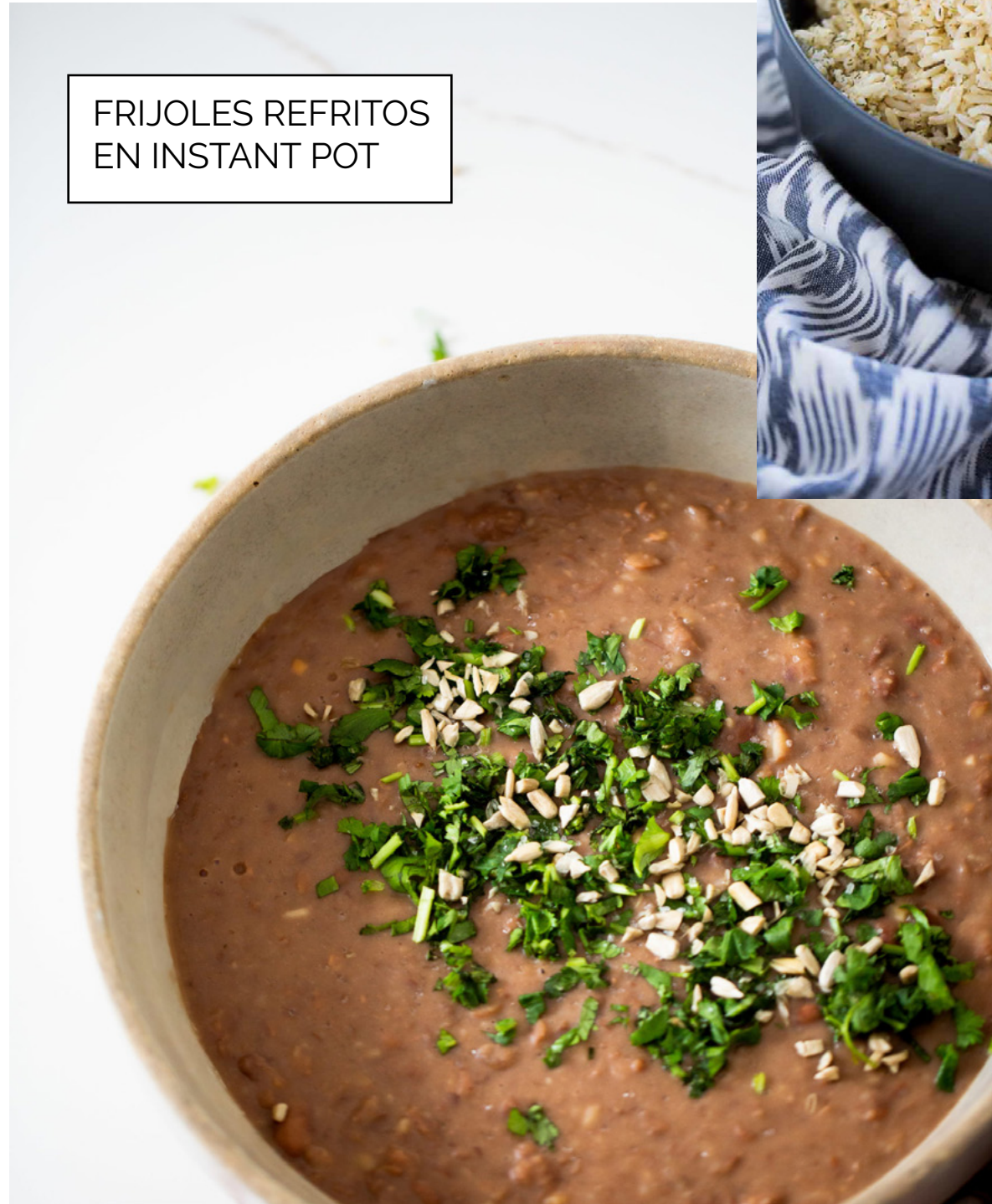


ROSTIZAR VERDURAS

ARROZ INTEGRAL



FRIJOLES REFritos
EN INSTANT POT





¿CÓMO HACER
QUINOA?



¿CÓMO COCER
LEGUMINOSAS?

A large bowl of vegetable soup. The soup contains several ears of corn, sliced potatoes, green beans, and a generous amount of fresh cilantro. The bowl is white with a dark rim. The background is a light-colored surface.

¿CÓMO CORTAR CEBOLLA,
AJO Y ECHALOTE?

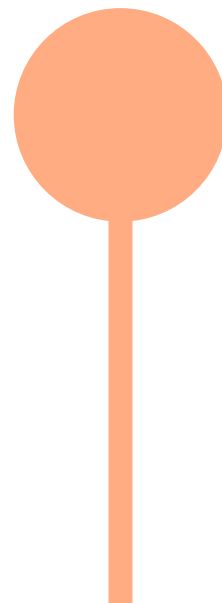
¿CÓMO CORTAR
VERDURAS?

¿CÓMO HACER CALDO
DE VERDURAS?

TIP 3.

PIENSA COMO CHEF.

PREPARA HOY, COME TODA LA SEMANA



SI ROSTIZAS VERDURAS PUEDES HACER



TACOS DE CAMOTE
Y FRIJOL NEGRO



TACOS DE
KALE Y PAPA



TACOS DE COLIFLOR
ROSTIZADA



FAJITAS DE
FRIJOL

SI TIENES GARBANZOS LISTOS EN EL REFRI, PUEDES HACER



ENSALADA DE
GARBANZOS



SOPA DE GARBANZO
Y ZANAHORIA



TORTITAS VEGANAS
DE GARBANZO



GARBANZOS ROSTIZADOS
CON CHIPOTLE

SI HACES JUGO DE ZANAHORIA, GUARDAS LA PULPA Y HACES



SOPA DE
ZANAHORIA



SOPA DE ZANAHORIA,
TOMATE Y LENTEJAS
ROJAS



PAN DE
ZANAHORIA

SI TIENES CEBOLLA YA PICADA, EN UNA NADA HACES



SOPA DE BRÓCOLI



RAGU DE VERDURAS



PASTA A LA
BOLOGNESE

TIP 4.

PRUEBA UNA VERDURA AL MES, A LA SEMANA, AL DÍA

SI NO TE GUSTAN LAS VERDURAS, TÓMATELAS.

SI NO TE GUSTAN LAS VERDURAS TÓMATELAS. DATE PERMISO Y TENTE MUCHA PACIENCIA AL IR INCLUYENDO POCO A POCO UNA VERDURA NUEVA, UNA COMBINACIÓN NUEVA. PERO SI NO TE GUSTAN AL PRINCIPIO, NO IMPORTA, YA LLEGARÁ EL DÍA EN QUE TE GUSTEN O DE PERDIDO TE ACOSTUMBRES.

Por eso, un tip superbueno es aprender a hacer jugos y smoothies. En un smoothie puedes poner espinaca, calabacín, coliflor junto con moras azules y chocolate. Suena superraro, pero cuando lo pruebes te va a encantar. Vas a ver.

Otra de las grandes maravillas de tomar jugos verdes y batidos es que "comemos" tomamos las frutas y verduras en su estado natural. Lo que nos lleva al tip #1... comer lo más apegado a la naturaleza posible.

Empieza a hacer tus smoothies como más te gusten, poco a poco le puedes ir poniendo más verduras y superalimentos. En esta gráfica vas a ver la anatomía de smoothie perfecto.



SMOOTHIE CON COLIFLOR Y AGUACATE

1½ AGUACATE

• 1 PLÁTANO

- 2 TAZAS DE LECHE ALMENDRA
- 1 TAZA DE BERRIES CONGELADAS
- ½ TAZA DE PEDAZOS DE COLIFLOR
CRUDA O CONGELADA
- 3 DÁTILES SIN HUESO

TODO A LA LICUADORA.

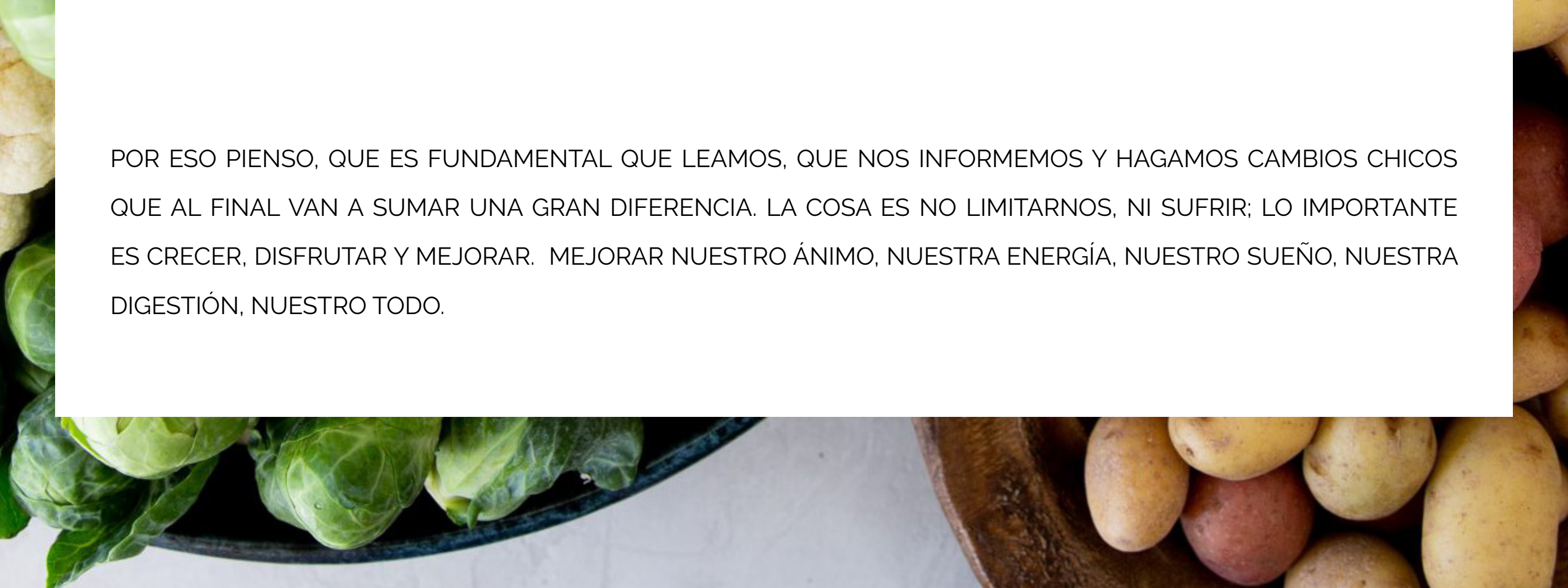
RECETAS DE
SMOOTHIES





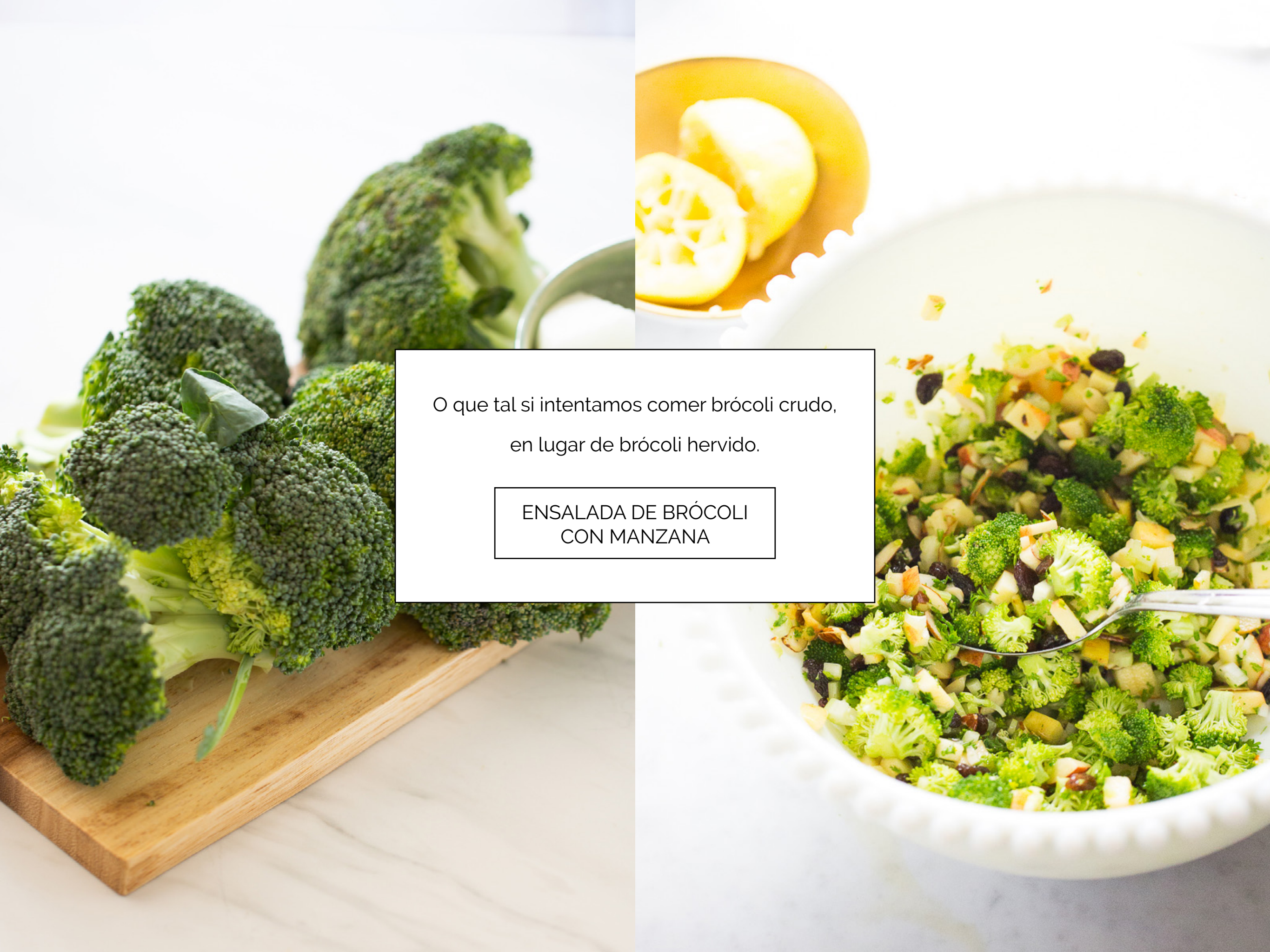
TIP 5. UNA COSA POR OTRA

CREO QUE ES IMPORTANTE IR HACIENDO POCO A POCO CAMBIOS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN QUE NOS LLEVEN A LO QUE CADA UNO DE NOSOTROS CONSIDERE COMO UNA DIETA IDEAL. PARA MÍ LO IDEAL ES LLEVAR UNA DIETA VEGANA, PERO IGUAL Y PARA TI, LO IDEAL ES COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS ENTRE SEMANA Y LOS FINES DE SEMANA COMER ANTOJITOS.



POR ESO PIENSO, QUE ES FUNDAMENTAL QUE LEAMOS, QUE NOS INFORMEMOS Y HAGAMOS CAMBIOS CHICOS QUE AL FINAL VAN A SUMAR UNA GRAN DIFERENCIA. LA COSA ES NO LIMITARNOS, NI SUFRIR; LO IMPORTANTE ES CRECER, DISFRUTAR Y MEJORAR. MEJORAR NUESTRO ÁNIMO, NUESTRA ENERGÍA, NUESTRO SUEÑO, NUESTRA DIGESTIÓN, NUESTRO TODO.

Por eso en lugar de tomar una coca, tomemos agua de jamaica.
En lugar de leer una revista de chismes, leamos un buen libro.
Que tal si comemos una verdura que no hemos probado
en lugar de comer la misma de siempre.



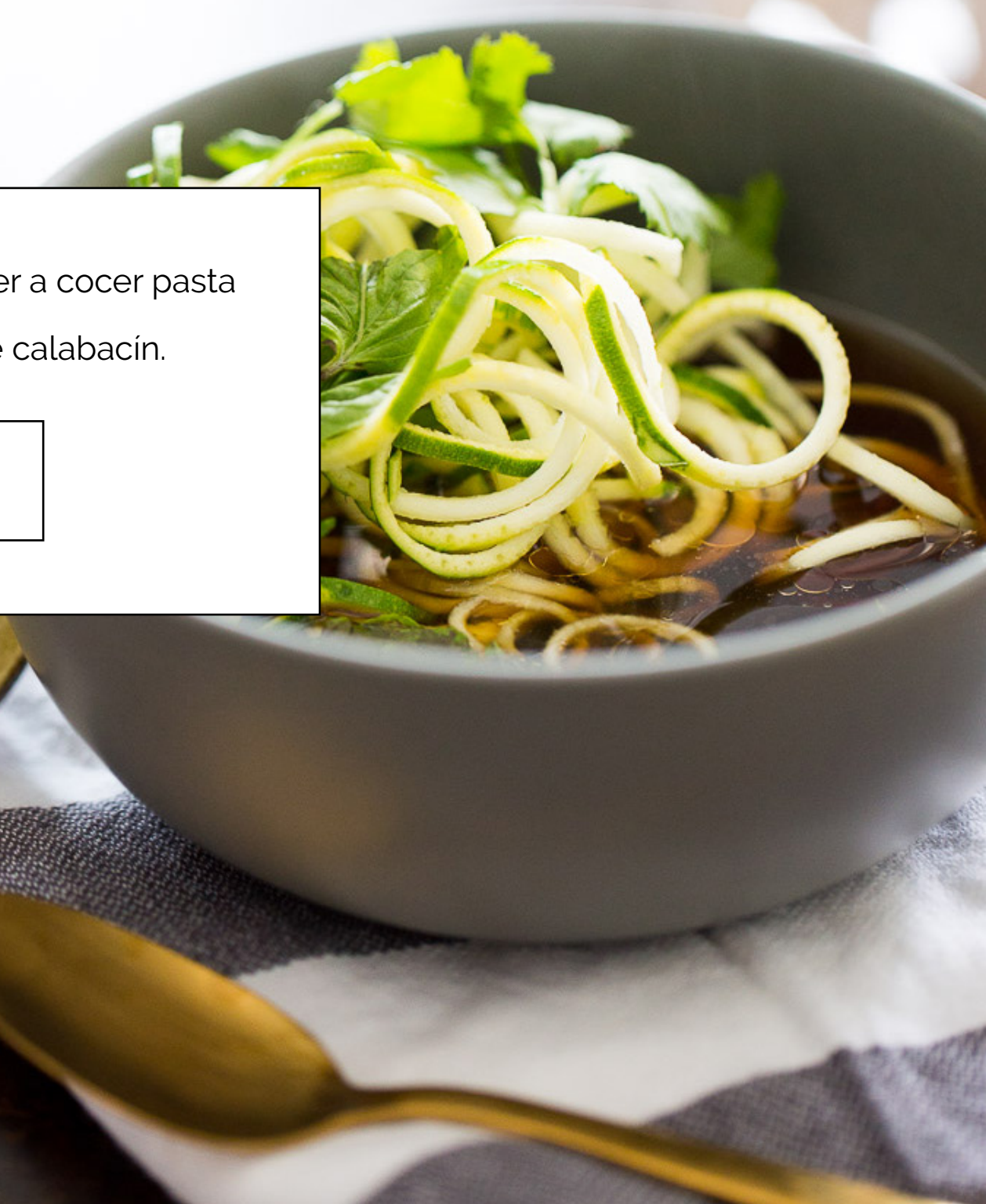
O que tal si intentamos comer brócoli crudo,
en lugar de brócoli hervido.

ENSALADA DE BRÓCOLI CON MANZANA

A top-down view of a rustic, earthenware-style bowl filled with spiralized zucchini noodles. The noodles are mixed with diced avocado, chopped green herbs, and small pieces of white onion. The bowl sits on a wooden cutting board against a dark background.

Que tal si en lugar de poner a cocer pasta
hacemos espirales de calabacín.

PASTA DE
ZUCCHINI



O en lugar de comprar en un supermercado
compramos en un mercado sustentable.

O en lugar de pan molido empanizar con coco rallado.

Si vas a ir a cenar a tu restaurante preferido en la noche,
que tal si comes muchas verduras, hojas verdes y tomas mucha agua
durante el día.



 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyv

Copyright © 2021 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.