San Pablo NATURAL

RECETARIO

CUMPLE TUS PROPÓSITOS

SIEMPRE SE PUEDE COMER MÁS SALUDABLE





san pablo natural.

¡Conoce nuestros mundos!

Vitaminas y Suplementos

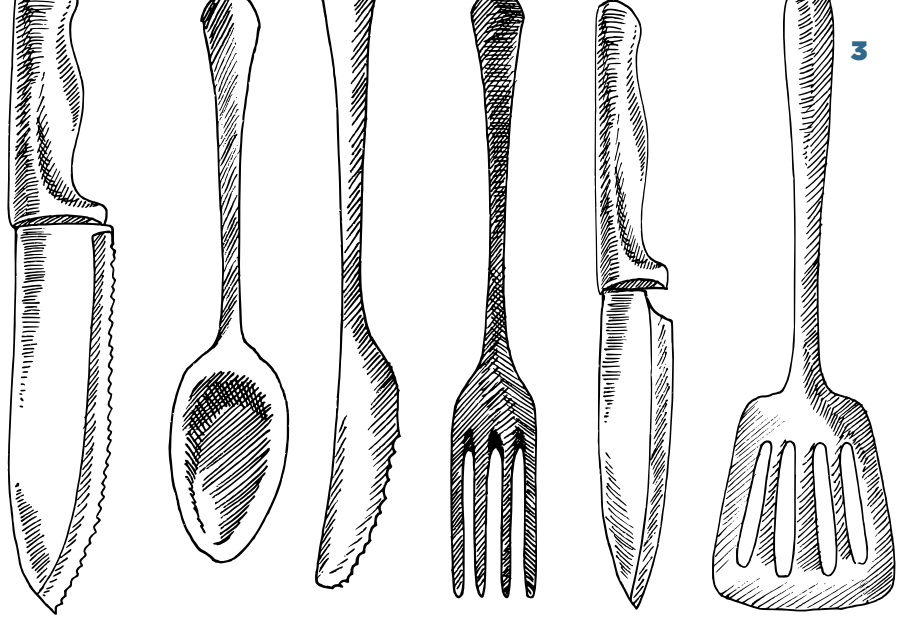
Proteínas y probióticos, que complementan la dieta o aportan lo que hace falta en el organismo.

Todo inicia con una buena alimentación, consciente y creativa: alimentos de alta densidad nutritiva, orgánicos y sustentables a tu alcance.

Alimentos y Bebidas







Para cumplir tus propósitos,

¡NADA MAS INDISPENSABLE QUE ESTAR EN SALUD!

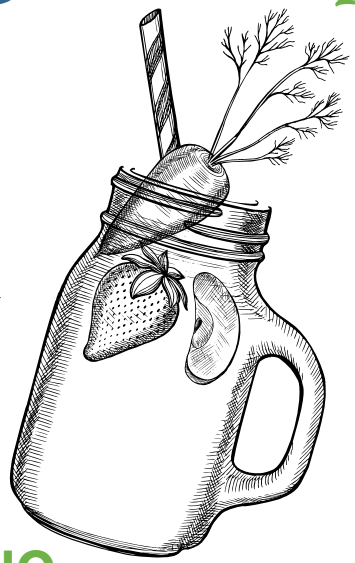
Por eso creamos este recetario con tiempos de comida balanceados para que puedas estar en equilibrio de una forma nutritiva, natural y deliciosa.



CUMPLE TUS PROPÓSITOS

DESAYUNOS

EL MÁS IMPORTANTE DEL DÍA



LICUADO DE PLÁTANO, CAFÉ, CHOCOLATE Y AVENA

INGREDIENTES:

1/2 plátano
1/2 cucharadita de café orgánico
1 cucharadita de cacao en polvo
3 cucharadas de avena

MODO DE PREPARACIÓN:

¡Licua todo y listo!

Encuéntralo en San Pablo Natural



BROCHETITAS DE FRUTA

INGREDIENTES:

1/2 taza de fruta de temporada
4 Fresas
2 palitos para brochetas

MODO DE PREPARACIÓN:

En cada palito, ensarta los cubitos de fruta de temporada, intercalando con las fresas.

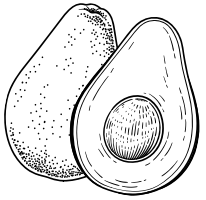
La presentación será espectacular.



CUMPLE TUS PROPÓSITOS



TOSTADITAS CON AGUACATE



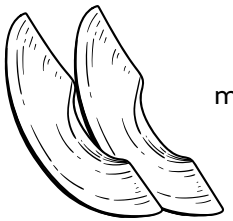
INGREDIENTES:



2 tostadas de maíz horneadas
1/2 taza de frijoles o lentejas machacadas
Germen de alfalfa u otro germen de tu preferencia
4 rebanaditas de aguacate
Pizca de sal

Incluye un té funcional en tus mañanas

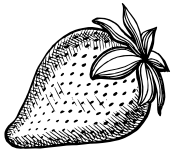
Encuéntralo en San Pablo Natural



MODO DE PREPARACIÓN:

Sobre la tostada, unta los frijoles o lentejas machacadas, agrega el germen y cubre con las rebanaditas de aguacate.

DESAYUNOS



OVERNIGHT DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

3 cucharadas de avena
1 cucharada de chía
1 cucharada de linaza molida
1 taza de leche de almendras
½ taza de frutos rojos
1 cucharada de crema de cacahuate
1 cucharadita de miel de abeja

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

En un tarro coloca la avena, la chía y la linaza, agrega la leche y mezcla, agrega la cucharada de crema de cacahuate, la cucharadita de miel y los frutos rojos.
Tapa y mete al refrigerador una noche antes de tu desayuno
Saca del refri y disfruta.



CRUMBLE DE MANZANA CON ALMENDRAS

INGREDIENTES:

1 manzana
50g de harina de almendra
1 cucharada de colágeno sin sabor
Un chorrito de aceite de oliva
Fruto del monje al gusto
2 cucharadas de hojuelas de avena
Un puño de arándanos deshidratados
1 cucharadita de vainilla
Canela en polvo
Unas gotas de limón
Acompaña con una deliciosa taza de té

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Pasa media manzana por un rallador grueso y añade unas gotas de limón para evitar que se oxide.
En una cacerola agrega la cucharadita de aceite, la vainilla, el fruto del monje y la pizca de canela. Cuando esté incorporado esto, agrega la manzana rallada y mezcla todo a fuego lento por unos 4 minutos.
Pela y trocea la otra mitad de la manzana y añádela al sartén con la ralladura de limón.
Precalienta el horno a 180° y en un bowl pequeño para horno, mezcla la harina de almendras y la otra parte del aceite, las hojuelas de avena y forma una pastita para recubrir el bowl. Coloca la mezcla de manzanas arriba de la mezcla seca y agrega unas cuantas hojuelas de avena más por arriba. Hornea por 30 minutos hasta que la superficie se vea doradita. Y disfruta con un vaso de leche de avena o almendras.



DESAYUNOS

HUEVO CON VERDURAS ASADAS

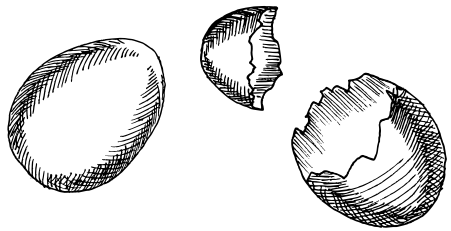
INGREDIENTES:

2 huevos
Cebolla picada al gusto
1 tallo de apio
1/2 cucharadita de jengibre en polvo
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
Ralladura de limón
Say del Himalaya
Perejil fresco
Aceite de Oliva
1/2 jitomate picado

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Pon un poco de aceite de oliva en un sartén, mezcla las verduras con el jengibre, la cúrcuma y salpimienta, a fuego medio. Cuando se vea todo doradito, agrega los huevos hasta que lleguen al punto de cocción deseado, más o menos por 10 minutos.





COMIDAS



PARA COMPARTIR EN FAMILIA

ENSALADA DE NOPALES CON FRIJOL

INGREDIENTES:

2 nopales cocidos
1 taza de frijol cocido orgánico
1 jitomate
Cebolla al gusto
Cilantro al gusto
Una pizca de Sal del Himalaya
Pimienta al gusto
1 cucharadita de limón
1/4 de aguacate

Encuéntralo en San Pablo Natural

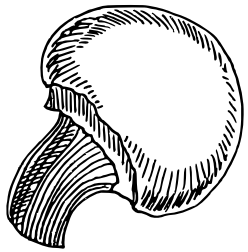
MODO DE PREPARACIÓN:

Pica los nopales, el jitomate, la cebolla y el cilantro, mezcla en un bowl y agrega los frijoles cocidos y la cucharadita de limón, salpimienta y decora con el aguacate.



CUMPLE TUS PROPÓSITOS

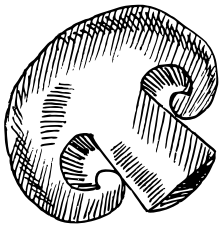
RISOTTO FALSO DE QUINOA



INGREDIENTES:

1 taza de quinoa
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Hongos de su preferencia
1/2 taza de vino blanco
2 cucharaditas de ghee
Pimienta al gusto

Encuéntralo en San Pablo Natural



MODO DE PREPRACIÓN:

Cuece la quinoa previamente. Pica la cebolla y el ajo para saltearlos en aceite de oliva hasta que estén transparentes.
Mientras tanto, pon los hongos en el agua a hervir. Saca los hongos y reserva esa agua para agregarle un poco al risotto.
Agrega la quinoa al salteado de cebolla y ajo y mezcla para que se impregne con su sabor.
Incorpora el vino blanco, revuelve y deja que se evapore el alcohol y que la quinoa absorba el líquido.
Agrega el agua que reservaste, revuelve y espera a que se absorba el líquido, ahora sí, agrega los honguitos y salpimienta al gusto.
Ya apagado el fuego, agrega el ghee repartiéndolo por encima del risotto y mezcla muy bien con una cuchara de madera.
Deja reposar unos minutos para que el ghee alcance todo el risotto y sirve decorando con algunas hojitas de arúgula.





FALAFEL DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

200 g de almendras
2 rebanadas de pan de masa madre
Cebolla picada al gusto
1 diente de ajo pelado
½ cucharadita de pimentón
1 manojo de cilantro fresco
1 manojo de perejil fresco
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de levadura nutricional
1 chorrito de agua
Sal del himalaya
Pimienta al gusto

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Deja remojando la noche anterior las almendras y retira las cáscaras.
Muele en la licuadora todos los ingredientes y agrega el chorrito de agua si lo ves necesario.
Toma con tus manos húmedas, pequeñas porciones y forma bolitas del mismo tamaño y colócalas en una charola aplastando ligeramente con las manos.
Deja reposar 1 hora en el refri y precalienta tu horno a 180 °C, mete la charola durante 20 minutos o hasta que estén dorados y sirve inmediatamente.
Puedes acompañar con un aderezo de pepino y yogurt.





POTAJE DELICIOSO DE VERDURAS

INGREDIENTES:

1 zanahoria
1 calabacita
1 manojo de espinacas
Cebolla al gusto
Sal del himalaya al gusto
Pimienta al gusto
1/4 de taza de leche de almendras
1 cucharada de sazonador de semillas

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cacerola dora la zanahoria, la calabacita, la cebolla y las espinacas.
Cuando estén doraditas, agrega la leche de almendras con el consomé y deja reposar un ratito.
Ya que estén tibias, casi frías, licua y regresa este potaje a la cacerola para calentar.
Salpimienta al gusto ¡y disfruta!

PASTA FRÍA (SIN GLUTEN)

INGREDIENTES:

1 taza de pasta a base de chícharo, frijol o garbanzo
1/4 de taza de cilantro finamente picado
1/4 de taza de cebolla finamente picada
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de rajas de chile poblano previamente cocidas
Sal del Himalaya
Pimienta al gusto

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Cuece la pasta como indica el paquete (como tip, coloca 2 o 3 hojitas de laurel en el agua).
Licua el resto de los ingredientes y agrega la mezcla a la pasta, decora con una ramita de cilantro y disfruta.





PASTA DE GARBANZO AL CURRY CON MANGO

INGREDIENTES:

1 taza de pasta de garbanzo
1/2 cucharadita de jengibre en polvo
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
2 g de cilantro
2g de comino
1 hoja de laurel
1 zanahoria pequeña
1 tallo de apio
5g de curry molido
1 mango
200g de leche de coco
1 cucharadita de jugo de limón, perejil fresco
Sal del Himalaya
Aceite de oliva
Pimienta al gusto

Encuéntralo en
San Pablo Natural

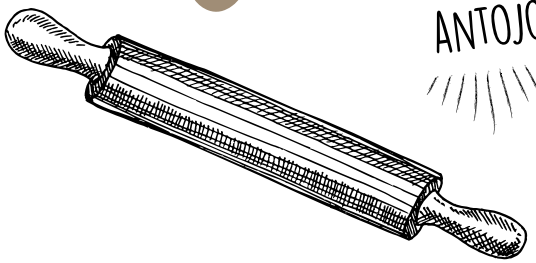
MODO DE PREPARACIÓN:

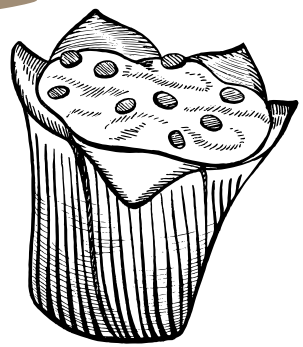
Cuece la pasta como indica el paquete con su hojita de laurel; entre tanto, pica finamente el ajo, la cebolla, las verduras y revuelve todo hasta formar una mezcla y agrega las especias.
Calienta el aceite en un sartén y pon a sofreír dicha mezcla durante 8 a 10 minutos.
Posteriormente, remueve la pulpa del mango e incorpora al sartén junto con la leche de coco y remueve bien por 8 minutos y agrega la pasta de garbanzos.
Salpimienta y lleva a punto de ebullición por 10 o 15 minutos más, agrega el jugo de limón y ¡listo!

CUMPLE TUS PROPÓSITOS

SNACKS SALUDABLES

PARA EL ANTOJO





¿SE TE ACABÓ TU LECHE VEGETAL?

INGREDIENTES

1 cucharada de crema de almendras
1 vaso de agua natural

MODO DE PREPARACIÓN

Solo licúa y ¡listo!

Encuéntralo en San Pablo Natural



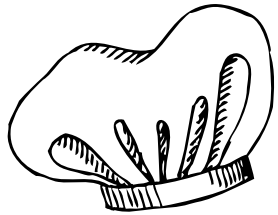
SNACKS SALUDABLES

BARRA DE CHOCOLATE HECHO EN CASA

INGREDIENTES:

3/4 taza de cacao en polvo
1/4 de taza de leche de coco
1/4 de taza de aceite de coco
Extracto de vainilla
3 cucharadas de miel de abeja
Sal del Himalaya

Encuéntralo en San Pablo Natural



MODO DE PREPARACIÓN:

Calienta el aceite por 30 segundos
En un bowl mezcla el aceite de coco, la leche de coco, la vainilla y la miel y remueve.
Incorpora el cacao en polvo y mezcla.
Vacía la mezcla en una charola ó el molde para chocolate y congela por 1 hora.
Puedes hacer varias recetas incluyendo en la mezcla nueces trituradas, cacao nibs, arándanos deshidratados o fruta liofilizada entre otros ingredientes.



CUMPLE TUS PROPÓSITOS



FIESTA DE ENERGY BALLS

INGREDIENTES:

1 bolsa de dátiles
50g de nueces y semillas
50g de arándanos deshidratados
50g de fresas liofilizadas
50g de mango enchilado

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Deja remojar los dátiles previamente deshuesados por una noche (con el agua necesaria para cubrirlos).
A la mañana siguiente, vierte los dátiles a la licuadora y ve incorporando esa agua de remojo hasta obtener la textura de pastita deseada.
Pica el resto de los ingredientes finamente por separado y reserva individualmente.
Separa en varios moldecitos y en cada uno mezcla los ingredientes de la lista. Forma bolitas diferentes con tus manos.



SNACKS SALUDABLES

MANZANA ASADA CON CREMA DE AVELLANA Y GRANOLA

INGREDIENTES:

1 manzana verde
1 cucharada de crema de avellanas
2 cucharaditas de granola

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner punto y seguido: ...o 4 piezas. Calienta previamente una parrilla pequeña y coloca la manzana, de tal forma que se ase y dore en poco tiempo.
Retira, voltea, coloca encima la crema de avellanas y cúbrelas con la granola.
¡Disfruta!





CONOCE MÁS

DE CÓMO CUIDARTE PARA ESTAR MEJOR Y MEJOR EN

san pablo natural.



san pablo natural.

¡Conoce nuestros mundos!

Herbolaria y Homeopatía

Productos enfocados a la digestión, a la circulación, al aparato respiratorio, a la relajación o para el bienestar interior.

El bienestar trasladado al cuerpo con insumos pensados en la sustentabilidad. Para la piel, el cabello y el cuidado bucal.

Cuidado Personal







san pablo natural.

¡Te impulsamos a estar mejor y mejor!





Síguenos:

San Pablo Farmacia

@sanpablofarma

@sanpablofarma





Consulta a tu médico y/o especialista. Recuerda que antes de iniciar con algún régimen alimenticio o deportivo necesitas consultar con un especialista. El consumo y preparación de los alimentos mencionados es responsabilidad personal.