San Pablo NATURAL

+50 SILVER

fortalecemos tu camino

UN RECETARIO LLENO DE ENERGÍA



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.

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



+50 SILVER
fortalecemos tu camino

En San Pablo Natural te ayudamos a fortalecer tu camino y para esto, ¡una buena nutrición es fundamental!

Sabemos también que hay retos y cambios en esta nueva etapa, por lo que preparamos un recetario lleno de energía: combinaciones muy nutritivas y texturas suaves que favorecen una buena digestión y que podrían ayudar a hacer más fácil tu alimentación **¡para sentirte mejor y mejor en tu vida diaria!**

SILVER +50
fortalecemos tu camino

LICUADO DIGESTIVO



INGREDIENTES:

3 cucharadas de avena
½ taza de papaya
½ taza de leche de almendras
1 cucharadita de linaza en polvo
1 cucharadita de vainilla
Canela para espolvorear

MODO DE PREPARACIÓN:

Licuar y servir.

Encuéntralo en
San Pablo Natural



SILVER +50
fortalecemos tu camino

BATIDO DE DÁTIL
CON LECHE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

1 cucharada de leche de almendras
en polvo
1 vaso de agua
3 dátiles
½ plátano ó 1 durazno

MODO DE PREPARACIÓN:

Hay que licuar todo y después,
disfrutar de este batido
¡lleno de energía!

Encuéntralo en
San Pablo Natural





AVENA SUPER NUTRITIVA

Encuéntralo en San Pablo Natural

INGREDIENTES:

3 cucharadas de hojuelas de avena
1 scoop de proteína vegetal sabor vainilla
1 cucharada de miel canela
½ taza de leche de almendra
½ taza de moras azules o cualquier fruto rojo
¼ de taza de agua
1 puño de arándanos
1 puño de nueces

MODO DE PREPARACIÓN:

Coloca el agua y la leche a fuego bajo junto con la cucharada de miel canela, el puño de arándanos y las nueces.

Deja que hierva un poco. Agrega la avena, la taza de frutos rojos y la proteína de vainilla. Mezcla bien y deja que hierva nuevamente.

Sirve y disfruta así calientita.



HUEVITOS DULCES

Encuéntralo en San Pablo Natural

+50 SILVER
fortalecemos tu camino

INGREDIENTES:

2 huevos
½ cucharadita de fruto del monje
1 cucharadita de vainilla
1 chorrito de aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN:

Calienta en un sartén el aceite de oliva y baja la flama. En un moldecito mezcla el huevo, la vainilla y el fruto del monje. Vacía en el sartén hasta que quede como omelette y ¡disfruta!





CREPAS RELLENAS

INGREDIENTES:

1 taza de frutos rojos
1 cucharada de crema de almendras
1 taza de leche de almendras
1 taza de harina multipropósitos
1 huevo
1 cucharadita de fruto del monje
2 cucharaditas de ghee
1 cucharadita de vainilla líquida

MODO DE PREPARACIÓN:

Mezcla el huevo, el ghee, la leche y el fruto del monje y revuelve; añade la vainilla. Agrega poco a poco la harina y bate. Pon un poco de esta mezcla en un sartén precalentado y engrasado, y mueve para que se extienda. Dale la vuelta cuando tenga burbujitas por encima ¡y ya está lista la crepa!



Encuéntralo en San Pablo Natural





SOPA DE AVENA

INGREDIENTES:

6 cucharadas de avena
1 cucharada de ghee
2 zanahorias picadas
2 jitomates picados
1 chile poblano (opcional)
1 litro de agua
Sal del Himalaya
¼ de cebolla

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Pica la verdura. En un sartén que ya esté caliente, sofríe la cebolla con el ghee y las verduras picadas. Por otra parte, tuesta y pela el chile poblano. Cuando esté listo, incorporar al sartén, pon sal al gusto y agrega la avena hasta tostar.

Deja que se enfríe y después licua con el agua.

Calienta esta sopa y ¡a disfrutar!

SILVER +50
fortalecemos tu camino

ALBÓNDIGAS
DE FRIJOL, ARROZ Y ESPINACA

INGREDIENTES:

1 manojo de espinacas cocidas
y finamente picadas
½ taza de frijoles
½ taza de arroz
1 cucharada de cebolla
1 manojo de perejil
Sal del Himalaya al gusto
1 huevo
Aceitunas

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Si te quedaron frijoles y arroz del día anterior, machácalos y agrega la espinaca, la cebolla y el perejil, picados finamente.

Pon el huevo y sal al gusto. Mezcla y forma bolitas del tamaño que prefieras y en el medio coloca una aceituna.

Fríe con un poquito de aceite de oliva y si gustas, puedes servirlas sobre ½ taza de pasta de chícharo al ghee.



PASTA DE CHÍCHARO AL BURRO

INGREDIENTES:

1 taza de pasta de chícharo
1 zanahoria
1 cucharada de ghee
Ajo y cebolla
Sal del Himalaya
Aceite de oliva
2 hojas de Laurel

Encuéntralo en San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla pon agua a hervir con un chorrito de aceite de oliva y dos hojas de laurel.

Cuando hierva, agrega 1 taza de pasta y déjala cocer por 10 minutos.

Mientras tanto, pica la zanahoria finamente con el ajo y la cebolla. Sofríe en un sartén junto con el ghee e incorpora la pasta cuando ya esté lista, añade sal al gusto.

Emplata y sirve.



PASTA GARBANZO CON ESPINACAS A LA CREMA

Encuéntralo en San Pablo Natural



INGREDIENTES:

1 taza de pasta de garbanzo
1 taza de espinacas
3 cucharadas de amaranto
1 taza de leche de almendras
1 cucharadita de ghee
1 cucharada de harina de avena
Sal del Himalaya al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Hierve la pasta con agua, 2 hojitas de laurel y una pizca de sal.

Sofríe las espinacas, previamente lavadas, con el ghee. Licua la leche con el amaranto y la cucharada de harina de avena.

Mezcla la pasta, ya lista, con las espinacas e incorpora la mezcla líquida; agrega sal al gusto y mueve durante unos 5 minutos para que se incorporen todos los sabores, a fuego bajo. Emplata y degusta.



SILVER +50
fortalecemos tu camino

AGUACATES RELLENOS

INGREDIENTES:

1 aguacate
½ taza de lentejas
1 jitomate pequeño
Cebolla al gusto
Cilantro
Limón
Sal del Himalaya
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Cuece las lentejas cómo acostumbras. Pica el jitomate, la cebolla y el cilantro. Mezcla con las lentejas y añade el limón, el aceite de oliva, el vinagre de manzana y sal al gusto.

Parte a la mitad el aguacate y rellénalo con la mezcla que preparaste.

¡Fácil y delicioso!

PURÉ DE LENTEJAS CON ARROZ

INGREDIENTES:



1 taza de lentejas
1 zanahoria ó puré de zanahoria
2 tallos de apio
½ cebolla
2 cucharadas de perejil picado
Sal del Himalaya
1 taza de arroz
1 diente de ajo



Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Cuece las lentejas con la sal y las verduras como acostumbras. También pon a cocer el arroz y sazona con la cebolla y la sal.

Cuando se entibien las lentejas, mételas al procesador con el perejil y sirve sobre el arroz.





+50 SILVER
fortalecemos tu camino

TORTITAS DE PIMIENTO MORRÓN

INGREDIENTES:

1 pimiento morrón
1 jitomate
1 cebolla
4 huevos
1 manojito de perejil
1 taza de leche de almendras
4 tazas de avena en hojuelas
Aceite de oliva
Sal del Himalaya

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Pica finamente toda la verdura y mezcla en un bowl con el resto de los ingredientes hasta que se forme una masita.

Toma pequeñas porciones para formar las tortitas, asa hasta que se doren por ambos lados. ¡Disfrútalas!

SILVER +50
fortalecemos tu camino

MOUSSE DE COLÁGENO, AGUACATE Y CACAO

INGREDIENTES:

1 aguacate maduro
1 vaso de leche de coco
2 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de fruto del monje
1 pizca de sal del Himalaya

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en una batidora o en un procesador de alimentos, hasta lograr un mousse suave. Lo puedes decorar con unos nibs de cacao o con frutos rojos.





PASTELITO
EN TAZA DE AVENA Y MIEL



INGREDIENTES:

1 huevo
4 cucharadas de avena
1 cucharada de fruto del monje
1 cucharada de linaza molida
½ taza de leche de almendras
1 puño de nueces
1 puño de arándanos
1 cucharadita de vainilla

Encuéntralo en
San Pablo Natural

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bowl revuelve todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.

Vierte esta mezcla hasta la mitad de unas tazas que sean resistentes al calor.

Mete al microondas por 2 minutos, cuidando que no se derrame.

Deja enfriar un ratito y disfruta este pastelito tibio.

DULCE DE CIRUELA PASA

INGREDIENTES:

1 bolsa de ciruela pasa sin hueso
2 cucharadas de miel canela
100 g de nueces picadas
1 cucharada de vainilla
500 ml de agua

MODO DE PREPARACIÓN:

Cuece las ciruelas pasas en el agua. Al soltar el hervor, agrega la miel canela y la vainilla. Cuando se consuma la mitad del agua, añade la nuez picada. ¡Sirve y saborea!

Encuéntralo 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.

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





San Pablo
NATURAL



¡Te impulsamos
a estar mejor y mejor!

Síguenos:

San Pablo Farmacia

@sanpablofarma

@sanpablofarma

YouTube Farmacia San Pablo





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 la preparación de los alimentos mencionados es responsabilidad personal.