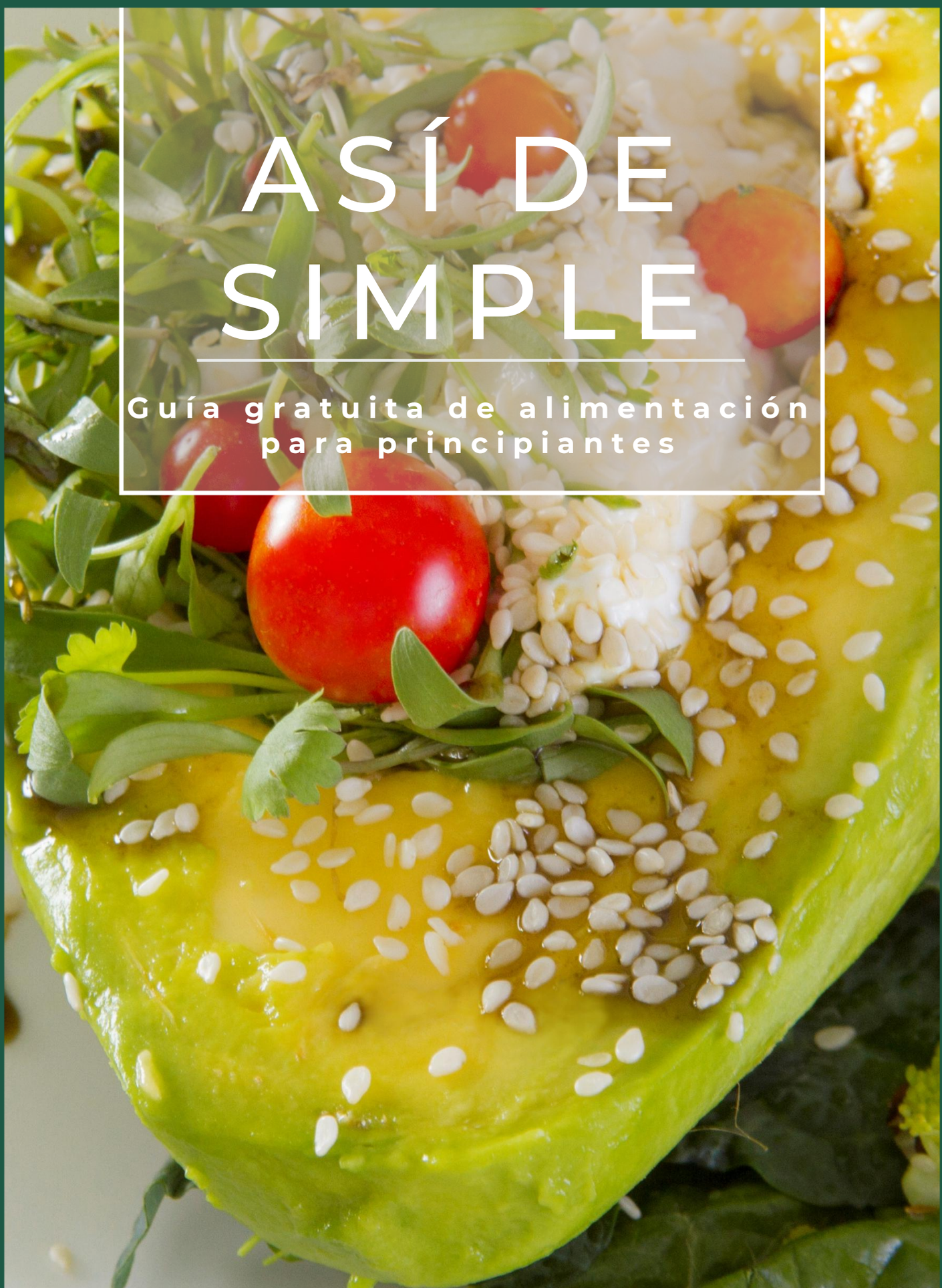


ASÍ DE SIMPLE

Guía gratuita de alimentación para principiantes

Melissa Sánchez
Alimentación y Salud

www.melisanchez.com

¡Hola! Soy Melissa Sanchez, creadora de **Así de simple.**

El propósito de este e-book es mostrarte que empezar a comer más sano o ampliar tus opciones de comidas nutritivas es fácil si usas lo que tienes a tu disposición.

NO es un plan rígido, no se basa en dientas, ni en comer de una manera específica.

Es una **guía con recetas que puedes repetir, adaptar y hacer parte de tu rutina.**

¿Qué encontrarás en esta guía?

- **Tips** para que empieces a **elegir con más conciencia los alimentos**
- **Recetas fáciles**, practicas y con mucho sabor
- Otras formas de preparar los alimentos que ya conoces

"Comer sano se puede adaptar a tu estilo de vida y tus necesidades"

Antes de iniciar te recomiendo ver esta MASTERCLASS para que conozcas más el enfoque de mi metodología.

Click aquí

MENÚ

¿Cómo usar esta guía? 4
Guía de mercado básica 6
Aceites saludables: Cómo usarlos en la cocina 7
Guía para medir las cantidades en las recetas 8

Capítulo 1: Básicos para tu semana 9
Ghee 10
Mayonesa de aguacate y cilantro 11
Hummus de Blanquillo 12
Vinagreta de ajonjolí con especias 13
Vegetales encurtidos 14
Caldo de huesos de pollo 15
Pollo listo para la semana 16
Rehogado de vegetales 17
Puré de arracacha 18
Panecillos de ajonjolí 19

Capítulo 2: Recetas fáciles para tus comidas 20
Huevos en tortilla con papa criolla 21
Pudín de chía y Kéfir 22
Pescado al jengibre con leche de coco 23
Ensalada salteada con orellanas 24
Ensalada de pepino 25
Crema de auyama 26
Sopa de pescado y plátano 27
Sopa de lentejas y calabacín 28

Capítulo 3: Antojos dulces y salados 29
Pancakes de plátano 30
Crema de coco y vainilla 31
Galletas de semillas 32

Únete a mis comunidades: Disfrutemos juntos de la cocina sana 33

¿Cómo usar esta guía?

- Estudia con la sección **“Guía básica de mercado”** y empieza a transformar tu mercado.
- **Elige dos desayunos** que te resulten fáciles y pruébalos.
- **Elige dos recetas que incluyan vegetales** y úsalas en tus almuerzos o cenas.
- **Repite las recetas que te hayan gustado**, no es necesario tener muchas recetas, sólo **conectarte con lo que te guste y se adapte a ti.**

Somos diferentes, el balance de las comidas es específico para cada persona. Pero puedes dar los primeros pasos:

1. **Verifica que en tus desayunos y almuerzos haya**: una fuente de proteína acorde a tu metabolismo, una grasa saludable, vegetales y un carbohidrato complejo (en el almuerzo el carbohidrato es opcional, dependiendo de tu proceso o necesidad individual).
2. **Elige cenas ligeras**, como sopas, cremas o ensaladas. Si necesitas la proteína en la noche, evita la carne de res, cerdo u otras carnes rojas en ese horario.
3. Si eres de las personas que necesitan comer entre comidas, **mantén frutos secos, semillas tostadas o snacks caseros en tu nevera o en tu bolso.**

“Ya es hora de dejar de ver la alimentación desde el paradigma de las dietas rígidas. ***Comer desde el autoconocimiento y la autogestión es la mejor forma de cuidarte”***



Del mercado a la mesa

Guía básica de mercado

Lista de mercado básica para principiantes y qué tener en tu despensa y nevera listo para la semana.

©Melissa Sánchez Monsalve

Guía de mercado básica

Qué incluir en tu mercado para comer más sano

Lo que No puede faltar en tu despensa:

- 1 o 2 de los siguientes **aceites aptos para cocinar**: ghee (receta pág. 9), aceite de coco, aceite de oliva, aceite de aguacate

  Ver video
- **Sal** marina o sal rosada del himalaya (Verifica que estén SIN refinar)

  Ver video
- **Una de las siguientes opciones:** vinagre de manzana, vinagre de arroz, vinagre balsámico, otros vinagres fermentados, zumo de limón colado.
- **Mínimo 4 y máximo 7 especias en frascos pequeños:** semillas de coriandro, comino, semilla de hinojo, orégano, cúrcuma, canela de Ceilán, pimienta, albahaca, eneldo, etc.

  Ver video

Fuentes de proteína:

Fuentes de proteína animal:

- Huevos de gallina o de codorniz
- Pollo o pavo
- Pescados
- Carne de res o de búfala.
- **Opcional**: Yogur griego
- **Opcional:** Quesos (preferiblemente de vacas de pastoreo o de búfala, cabra u oveja)

Fuentes de proteína vegetal que también contienen carbohidratos:

- Quínoa y/o amaranto
- Leguminosas (fríjoles, garbanzos, lentejas, arvejas, etc.
- Orellanas, portobellos, enoki, champiñones, otros hongos comestibles

Evitar o disminuir el consumo:

- Jamón y carnes frías de cualquier tipo
- Nuggets

Carbohidratos:

Carbohidratos simples:

- **Vegetales: Mínimo 5 y máximo 9:** cebolla, tomate, espinaca, brócoli, coliflor, perejil, cilantro, zanahoria, remolacha, lechugas, apio, etc.
- **Frutas**: Mínimo 1 máximo 3 opciones.

Carbohidratos complejos:

- **1 a 3 de las siguientes opciones:** plátano, papa criolla, auyama, arracacha, cidra o chayote, yuca, batata o boniato, ñame, otros tubérculos.
- **Opcional:** Arepas de arroz o de maíz, tortillas de maíz, arepas o tortillas de plátano
- **Cereales** (Opcional)**:** arroz, avena preferiblemente orgánica.

  Te dejo los videos en los que hablo del arroz y de la avena.

  Ver video

Grasas sanas:

Elige al menos 2 opciones:

- Aguacate
- Coco fresco o deshidratado
- Ajonjolí, semillas de girasol o semillas de calabaza
- Nueces, almendras, pistachos, macadamias, marañón (nuez de cajú)
- Alcaparras o aceitunas
- Chía, linaza o nuez de Sacha inchi

Opcionales:

- **Para reemplazar la leche:** Leche de almendras, leche de coco, leche de arroz, leche de avena, otras lechadas vegetales
- **Harinas alternativas:** de almendras, de coco, de yuca, de sagú, otras
- **Alguna de estas opciones para tus snacks dulces**: plátano muy maduro, manzanas, miel de abejas, yacón, jarabe de Agave, estevia, dátiles o ciruelas pasas

Aceites saludables

Cómo usarlos en la cocina

Aceite de coco:

Ver video

- El aceite de coco prensado en frío es el que debes usar.
- Ideal para cocinar, resiste temperas hasta 230°C, lo que quiere decir que puedes cocinar con el aceite de coco a fuego alto, medio o bajo.
- Se almacena a temperatura ambiente para que se conserve mejor. No es necesario guardarlo en la nevera.
- Sus propiedades se conservan mejor en envase de vidrio.

Aceite de oliva:

Ver video

- Usa el de mejor calidad: Aceite de oliva Virgen Extra.
- Debe estar en envase oscuro (nunca en envase transparente), preferiblemente de vidrio.
- Guárdalo a temperatura ambiente en un lugar oscuro para que se conserve mejor, ya que la luz altera sus propiedades.
- Puedes cocinar con este aceite, resiste temperaturas hasta 180°C, **por lo que debes usarlo a fuego bajo o medio.**

Ghee:

Ver video

- La ghee es una mantequilla a la que se le hizo un proceso a fuego bajo para eliminar el agua, la lactosa y la caseína.
- Es diferente a una mantequilla clarificada, ya que el proceso de la ghee es más largo y controlado.
- Puedes usarla para cocinar ya que resiste temperaturas hasta 250°C, lo que significa que puedes usarla a fuego alto, medio o bajo

Aceite de aguacate:

Ver video

- Al comprarlo verifica que sea prensado en frío.
- Por sus características y por su sabor es excelente para salsas frías (que no lleven cocción), vinagretas y conservas, para agregar a tus carnes y vegetales salteados una vez estén listos para servir.
- Sus propiedades se conservan mejor en envase oscuro, preferiblemente de vidrio.

Aceites ricos en Omega 3

- Los aceites con mayor contenido de omega 3 son el **aceite de lino o linaza, el aceite de chía y el aceite de sacha inchi.**
- Debes comprarlos prensados en frío, en envase oscuro.
- **NO se deben usar para cocinar**, ya que o resisten las temperaturas de cocción, ni siquiera a fuego bajo.
- Son perfectos para vinagretas, salsas que no requieran cocción y para agregar a tus vegetales como aderezo, ya sean solos o acompañados de zumo de limón.

Otros aceites:

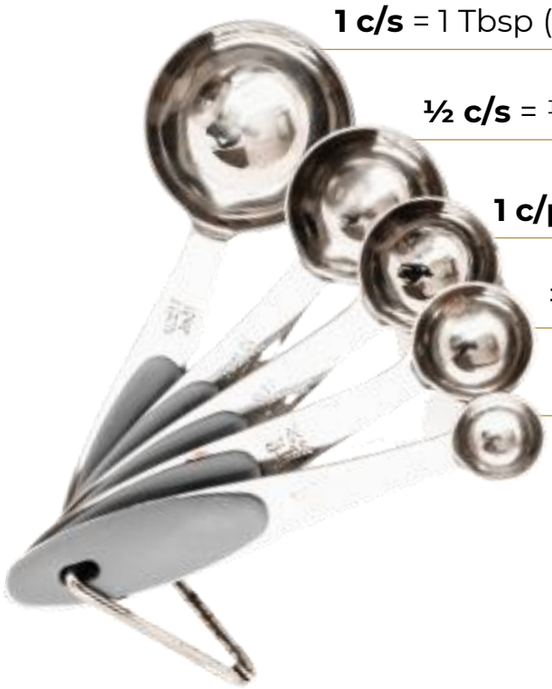
- Aceites diversos como **aceite de ajonjolí, almendras, pistacho, etc.**
- Debes comprarlos prensados en frío
- Si eliges usar aceite de girasol o ajonjolí para cocinar**, te recomiendo que sea a fuego bajo.**
- Son perfectos para vinagretas, salsas que no requieran cocción y para agregar a tus vegetales como aderezo y dar un toque especial a tus comidas

©Melissa Sánchez Monsalve

Las medidas

Guía para medir las cantidades en las recetas

Cucharas medidoras:



1 c/s = 1 Tbsp (15 ml)

½ c/s = ½ Tbsp (7,5 ml)

1 c/p = 1 tsp (5 ml)

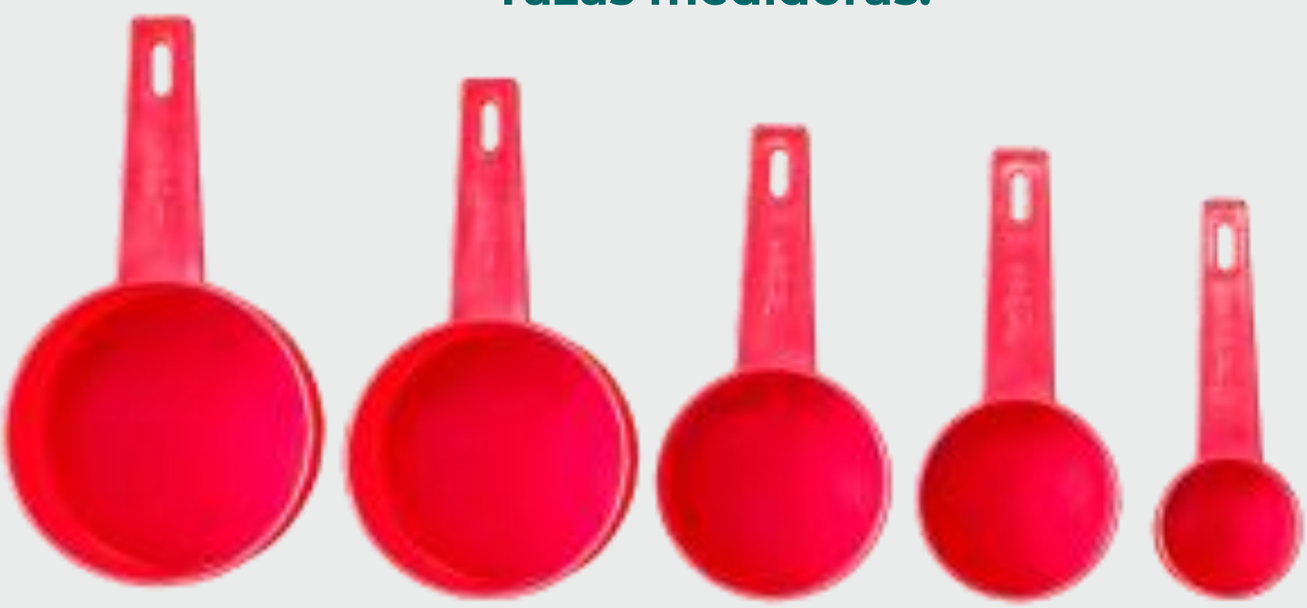
½ c/p = ½ tsp (2,5 ml)

¼ de c/p = ¼ tsp (1,25 ml)

Descripción
c/s = cucharada
c/p = cucharadita (cucharita repostera)

Volver al inicio

Tazas medidoras:



1 tz	¾ de tz	½ tz	1/3 de tz	¼ de tz
1 taza 1 cup 240 - 250 ml	Tres cuartos de taza ¾ cup 180 - 185 ml	Media taza ½ cup 120 - 125 ml	Un tercio de taza 1/3 cup 80 – 85 ml	Un cuarto de taza ¼ cup 60 ml

©Melissa Sánchez Monsalve

CAPÍTULO 1

Básicos
Para tu
Semana

Que dejar listo para que
tus comidas sean
rápidas y sanas



Ghee

De 400 a 450 ml

INGREDIENTES

- *500 gr de mantequilla sin sal*
- *Filtro de tela limpio*
- *Frasco de vidrio con tapa de 400 ml*

GHEE: “ORO LÍQUIDO DE LA MEDICINA AYURVEDA”

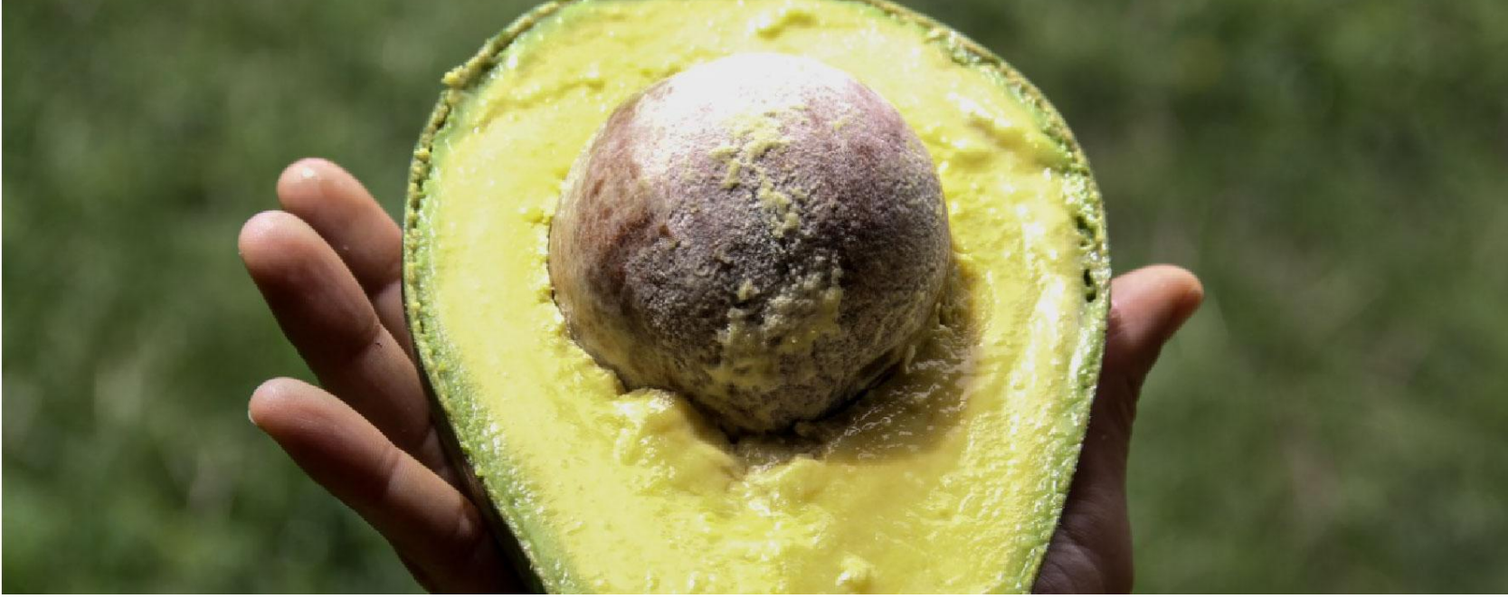
- *Fuente de grasa, ideal para cocinar, resiste temperaturas de hasta 250°C.*
- *Puedes usar en frituras, sofritos, para saltear o para preparaciones al horno.*
- *Se almacena a temperatura ambiente, ya que no es susceptible de oxidación, por lo que su duración es prolongada.*
- *Es tolerado por las personas intolerantes a la lactosa y la caseína, ya que durante el proceso se eliminan estas sustancias.*

PASO A PASO

Ver video

1. En una olla derrita la mantequilla a fuego bajo.
2. Inicialmente verá una capa de espuma por encima, NO retires la espuma, debs dejarla en el fuego hasta que esa espuma tome una consistencia de nata y el líquido se empieza a ver amarillo translúcido.
3. Poco a poco la nata o espuma se van a ir al fondo, y se va formando unos sólidos en el fondo que inicialmente son blancos y van tomando un color dorado.
4. Al final obtienes un líquido translucido como de color ocre, con todos los sólidos de la mantequilla al fondo de la olla que se deben ver entre dorados y cafés. Esto indica que la lactosa se ha caramelizado y que el líquido dorado (la grasa llamada ghee ya no contiene lactosa. A veces queda un poco de espuma por encima, es normal.
5. Inmediatamente esté lista filtrar la ghee con el filtro de tela en el recipiente de vidrio.
6. Dejar enfriar la ghee destapada.
7. Cuando esté fría puedes tapar y conservar en un lugar fresco.
8. NO se guarda en la nevera.
9. **Tips**: La ghee tiene un olor avellanado, nunca debe oler rancio o a requesón.

©Melissa Sánchez Monsalve



Mayonesa de aguacate y cilantro

Porciones: 1 frasco de aproximadamente 250 ml

INGREDIENTES

- *1 huevo*
- *1 aguacate hass*
- *¼ tz de aceite de oliva*
- *3 ramas de cilantro*
- *Opcional: 2 c/s de vinagre de manzana*
- *3 c/s de zumo de limón*
- *1 c/p de sal marina*
- *½ c/p de semillas de coriandro (o de cilantro)*
- *Pimienta al gusto*

VARIACIONES

- *Si vas a usar otro tipo de aguacate usa medio aguacate mediano*
- *Si con frecuencia te da pesadez o gases, agrega ½ c/p de semillas de hinojo y las activas junto con las de coriandro*
- *Puedes reemplazar el huevo de gallina por 4 huevos de codorniz, y pasteurizar 1 minuto*

PASO A PASO

Ver video

1. **Pasteurización del huevo:** Para este proceso el huevo debe estar a temperatura ambiente.
2. Calentar suficiente agua hasta que tenga las primeras burbujas. Introducir el huevo, poner el fuego en medio y contar 3 minutos exactos. Retirar el huevo con cuidado y enjuagar con agua fría.
3. **Preparación de la mayonesa**: Activar las semillas de coriandro en la sartén por un minuto a fuego medio y triturarlas con mortero o con el cuchillo
4. Incorporar en la licuadora el huevo, las hojas de cilantro (sin los tallos), las semillas de coriandro, el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta. Licuar a velocidad alta durante 1 minuto.
5. Bajar la velocidad de la licuadora a la más baja y continuar licuando, agregando el aguacate de a una cucharada. Continuar este procedimiento hasta que la mezcla se torne espesa.
6. Finalmente agrega el aceite de oliva en hilo mientras sigues licuando. Retirar de la licuadora, verificar el punto de sal y envasar.

Cómo guardar: guardar en un frasco de vidrio limpio, bien tapado y refrigerado. Dura de 7 a 10 días en la nevera.

©Melissa Sánchez Monsalve



Hummus de frijol blanquillo

Porciones: 1 frasco de aproximadamente 250 ml

INGREDIENTES

- *1 tz de fríjol blanco (blanquillo) ya cocinado (Cómo preparar los fríjoles para que no caigan pesados – ver video)*
- *2 c/s de ajonjolí tostado*
- *1 c/p de comino molido*
- *2 c/s de zumo de limón colado*
- *Opcional: 1 o 2 dientes de ajo*
- *¾ de tz de aceite de oliva*
- *1 c/p sal marina*
- *Pimienta al gusto*
- *Opcional: una pisca de Paprika*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar el aceite de oliva por aceite de ajonjolí*
- *Si eres intolerante al pimentón NO uses paprika*
- *Puedes reemplazar la mitad de los fríjoles por remolacha o zanahoria cocinada*

PASO A PASO

Ver video

1. Quitarle el germen el ajo (Click aquí para ver el video de cómo desvenar el ajo).
2. Incorporar en la licuadora los fríjoles ya cocinado, la mitad del aceite de oliva, el comino, la sal, la pimienta, la paprika, el ajonjolí, el zumo de limón y el ajo. Licuar a velocidad baja formando una pasta.
3. Sin dejar de licuar, incorpore el aceite de oliva restante en hilo hasta obtener una textura ligera con consistencia de salsa. No es necesario agregar todo el aceite, eso dependerá de tu licuadora y de la consistencia final que desees.
4. Si después de agregar todo el aceite deseas que la salsa quede más ligera, continua licuando y agrega un cuarto de taza de agua en hilo.
5. Verifica el punto de sal y, si es necesario, agrega un poco más de sal y pimienta. Puedes dar un toque picante con pimienta cayena.
6. Licuar nuevamente para integrar todos los ingredientes.

Tiempo de conservación sugerido: envasar en un frasco de vidrio y conservar en refrigeración hasta por una semana.

©Melissa Sánchez Monsalve



Vinagreta de ajonjolí

Con especias

Porciones: 1 frasco de aproximadamente 250 ml

INGREDIENTES

- *¼ tz. de vinagre de manzana o de arroz*
- *¼ tz de aceite de oliva o de ajonjolí*
- *¼ tz de ajonjolí*
- *¼ tz. de zumo de limón colado*
- *Una ramita de perejil fresco*
- *1 c/p de jengibre fresco rallado*
- *½ c/p de semillas de hinojo*
- *1 c/s de miel de abejas*
- *Una pisca de sal marina*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar la miel de abejas por dos cucharadas de miel de yacón o estevia al gusto*
- *Si consumes panela, puedes reemplazar la miel por un trocito pequeño de panela.*
- *Si no te gusta el vinagre puedes reemplazar por kéfir o usar el doble de zumo de limón colado*

PASO A PASO

1. Activar las semillas de hinojo, en una sartén a fuego medio con cuidado para que no se quemen. Después triturar en el mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla.
2. Tostar las semillas de ajonjolí a fuego alto, sin nada de aceite, mezclando todo el tiempo para evitar que se quemen. Cuando estén levemente doradas, retirar del fuego y vaciarlas inmediatamente en la licuadora.
3. Agregar al ajonjolí en la licuadora las hojitas de perejil fresco, sin usar los tallos.
4. Incorporar los demás ingredientes a la licuadora y licuar muy bien, hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Verter en un recipiente de vidrio con tapa.
6. Usar al servir las ensaladas.
7. Conservar en un recipiente de vidrio limpio, bien tapado y refrigerado hasta por tres semanas. El aceite puede solidificarse o adquirir una textura cremosa con el frío. Sacar unos 10–15 minutos antes de servir y mezclar bien.

©Melissa Sánchez Monsalve



Vegetales encurtidos

Porciones: 4 a 6

INGREDIENTES

- *1 zanahoria grande o dos medianas*
- *2 cucharadas de zumo de limón colado*
- *2 c/s de vinagre de manzana*
- *1 y ½ c/p de sal marina*
- *Opcional: Puedes agregar la cantidad deseada de hojas de cilantro, hojas de apio o de perejil picadas*
- *Frasco de vidrio con tapa de 450 o 500 ml de capacidad.*

VARIACIONES

Puedes hacer la conserva con alguno de los siguientes vegetales:

- *1 repollo pequeño*
- *2 remolachas grandes*
- *1 nabo*
- *1 cidra, guatila o chayote*
- *4 rábanos grandes*
- *2 tazas de auyama ralladas*
- *2 yacones medianos*

Puedes mezclar los vegetales de la lista anterior entre sí y hacer ensaladas mixtas.

Ver video

PASO A PASO

1. Revisa que la zanahoria o el vegetal que vas a usar esté en muy buen estado. No debe tener ningún pedazo podrido.
2. Lavar muy bien la zanahoria o el vegetal que vayas a usar, pelarlo y rallarlo.
3. Medir dos tazas del vegetal que estén bien llenas.
4. Agregar las dos tazas del vegetal a un recipiente y mezclar con la sal.
5. Amasa el vegetal con la mano o con una pinza, para que la sal se incorpore bien y empiece a soltar sus “jugos”.
6. Deja reposar entre 15 y 30 minutos tapado por fuera de la nevera.
7. Agrega el zumo de limón y el vinagre de mazana y mezcla muy bien.
8. Incorpora la mezcla en el frasco de vidrio, que debe estar limpio y seco.
9. Presiona con una cuchara limpia la zanahoria hacia el fondo para que suelte el “jugo” y quede cubierta por este líquido. Debe quedar un espacio de un 1 cm entre la tapa y el vegetal.
10. Refrigerar inmediatamente.

Cómo guardar: Dura de 10 a 15 días en refrigeración. Usa siempre utensilios secos para sacar lo que vas a consumir.

Puedes agregar especias: ¼ de c/p de las opciones que elijas, trituradas:

- Más suave y versátil: coriandro e hinojo
- Más digestivo: comino y coriandro
- Mas aromático: hinojo, cardamomo
- Un toque picante: comino y jengibre.

©Melissa Sánchez Monsalve



Caldo de huesos de pollo

rico en colágeno

Porciones: 8 a 12

INGREDIENTES

- *1 kg de patas de pollo*

**Puedes reemplazar por alitas o huesos de pollo*

- *4 litros de agua*
- *¼ de tz de vinagre de manzana*
- *Opcional: ½ c/s de cúrcuma*
- *Opcional: ½ c/s de orégano seco*
- *Opcional: puedes agregar algunos vegetales como zanahoria, apio y7o perejil.*

IMPORTANTE

- *Si tienes constantemente migrañas, alergias o brotes en la piel, debes usar la mitad del agua y dejar cocinar el caldo 2 o máximo 3 horas*

PASO A PASO

Ver video

1. Disponer las patas en la olla con 1 litro u medio de agua y el vinagre cubriendo por completo los huesos, y dejar reposar por 30 minutos. Puedes dejar este proceso más tiempo pero debes guardar en refrigeración.
2. Poner a fuego alto las patas con el agua y el vinagre, y agregar el resto del agua completando los 4 litros. Si deseas puedes agregar las especias y los vegetales.
3. Dejar a fuego alto hasta que empieces a ver las primeras burbujas.
4. Bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar DESTAPADO a durante 6 a 12 horas. La cantidad mínima de cocción es de 4 horas
5. Con una cuchara, retirar la espuma que se va formando por encima, ya que contiene todas las impurezas indeseadas en el caldo.
6. Retirar del fuego y colar.
7. Guardar el caldo en porciones para congelar. Almacenar en congelación hasta 3 meses.
8. Puedes usarlo como base para sopas o salsas; o tomarlo tal cual como un consomé. Al calentarlo y servirlo agregas sal y pimienta al gusto y, si deseas, limón, perejil y/o cilantro

©Melissa Sánchez Monsalve



Pollo listo para la semana

Porciones: 4 a 6

INGREDIENTES

- *1 pechuga de pollo grande o 2 pequeñas sin hueso, ni piel.*
- *½ c/p de semillas de coriandro*
- *¼ de c/p repostera de comino molido*
- *Opcional: ¼ de c/p de cardamomo molido*
- *2 c/s de aceite de oliva*
- *2 c/s de vinagre de manzana*
- *Sal marina y pimienta al gusto*
- *Papel antiadherente para hornear*

HAZ TU VERSIÓN

- *Puedes reemplazar el vinagre de manzana por vinagre balsámico*
- *Opcional: puedes agregar ½ c/p de paprika y/o canela de Ceilán molida a la mezcla de vinagre, aceite y especias*

PASO A PASO

Ver video

1. Triturar las semillas de coriandro en un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla de cortar.
2. Mezclar el aceite de oliva, el vinagre, el comino, las semillas de coriandro, la pimienta y el cardamomo.
3. Separar la pechuga en dos mitades. Untar las dos mitades de la pechuga con la mezcla y dejar reposar para marinar durante 1 hora en refrigeración.
4. Envolver cada mitad de la pechuga en el papel antiadherente.
5. Hornear la pechuga a 160°C durante una hora. Si no tienes horno puedes hacerla en la sartén tapada a fuego bajo, volteándola cada 20 minutos.
6. Verificar que esté a punto abriéndola con un cuchillo cerca al hueso. Si aun no está lista hornear o cocinar en la sartén tapada de 15 a 30 minutos más.
7. Cortar en rodajas y separar por porciones.

Tiempo de conservación sugerido: Puedes guardar en refrigeración por 4 días o congelar por porciones durante 3 meses.

©Melissa Sánchez Monsalve



Puré de arracacha

Porciones: 2 a 3

INGREDIENTES

Para la receta básica:

- *1 arracacha grande*
- *1 cucharada de ghee o aceite de oliva*
- *½ c/p de sal marina*
- *½ c/p de jengibre rallado*

Para el toque especial:

- *1 tallo de cebolla junca picada*
- *2 ramitas de cilantro finamente picado, separando los tallos de las hojas*
- *Opcional: 1 diente de ajo finamente picado*
- *1 cucharada de ghee o aceite de oliva*

HAZ TU VERSIÓN

- *Puedes reemplazar el ajo por otras especias que te gusten como nuez moscada u orégano*
- *Puedes agregar brócoli o coliflor rallados al sofrito.*
- *Puedes agregar también kale o espinaca al sofrito, para incorporar más variedad de vegetales*

PASO A PASO

Receta básica:

1. Picar la arracacha en pedazos medianos. Cocinar la arracacha en suficiente agua con sal marina y el jengibre, hasta que esté blanda.
2. Colar la arracacha cocinada junto con el jengibre rallado y aplastar con un tenedor formando el puré. Verificar el punto de sal. Listo para servir.

Agrega el toque especial:

1. Si deseas dar un toque de sabor y enriquecer tu receta, mientras se cocina la arracacha puedes sofreír el ajo en la mitad de la mantequilla ghee o aceite de oliva.
2. Incorporar la cebolla y sofreír un poco más. Agregar los tallos de perejil y continuar con el sofrito uno o dos minutos más.
3. Agregar las hojas de perejil y sal al gusto, mezclar y apagar.
4. Incorporar el sofrito al puré, mezclando muy bien para que todo se integre.
5. Listo para servir.

Tiempo de conservación sugerido: Puedes guardar la receta básica o la especial en refrigeración hasta 5 días o congelar por porciones hasta 3 meses.

©Melissa Sánchez Monsalve



Rehogado de vegetales

Porciones: 2 a 3

INGREDIENTES

- *½ calabacín en cuadritos*
- *½ tz de auyama en cuadritos*
- *½ tz de brócoli picado sin tallo*
- *¼ de tz de puerro picado*
- *2 c/s de aceite de oliva*
- *Sal marina al gusto*
- *1 pisca de orégano*
- *1 pisca de semillas de hinojo*

HAZ TU VERSIÓN

- *Se puede sustituir el calabacín por berenjena, pero debes desamargarla antes de usarla (Ver video: cómo desamargar las berenjenas).*
- *Puedes reemplazar el puerro por rábano*

PASO A PASO

1. Activar las semillas de hinojo en una sartén a fuego medio, con cuidado para que no se quemen. Retirar del fuego y triturar en un mortero o con la parte lateral del cuchillo.
2. Sofreír la cebolla puerro en el aceite de oliva. Agregar el orégano y las semillas de hinojo trituradas.
3. Incorporar los demás vegetales. Mezclar y dejar sofreír a fuego medio o bajo, mezclando de vez en cuando, hasta que se forme un guiso. Reservar.
4. Puedes guardarlo en la nevera durante 4 o 5 días e ir sacando las porciones para tus comidas.

©Melissa Sánchez Monsalve



Panecillos proteicos
de ajonjolí

6 a 8 porciones

INGREDIENTES

- *4 huevos*
- *1 tz de harina de ajonjolí (Aquí te enseñamos cómo hacerla)*
- *2 c/s de harina de sagú*
- *1 cucharadita repostera de polvo de hornear*
- *3 c/s de ghee*
- *1 c/p repostera de extracto de vainilla*
- *½ c/p repostera de sal marina*
- ***Opcional:** Ajonjolí para decorar por encima*

VARIACIONES

- *Puedes usar harina de arroz para reemplazar la harina de sagú*
- *Puedes usar aceite de coco o de oliva en vez de ghee*

PASO A PASO

1. Precalentar el horno a 170°C
2. Batir el huevo hasta generar espuma. Agregar la mantequilla ghee, la sal y el extracto de vainilla. Continuar batiendo hasta que se vea una mezcla homogénea. Agregar la harina de ajonjolí y el polvo de hornear. Mezclar con una espátula disolviendo todos los grumos.
3. Poner porciones de a cuatro (4) cucharadas en moldes para muffins previamente engrasados. Puedes decorar por encima con un poco de ajonjolí.
4. Hornear a 170 °C durante 12 a 20 minutos. Verificar que estén completamente cocidos, insertando un palito en uno de ellos y que salga limpio. Guardar en refrigeración máximo 15 días.

Beneficios: Al integrar las proteínas y grasas sanas del huevo y el ajonjolí obtienes un pan versátil que te ayudará a mantener un balance inteligentes en tus desayunos, cenas o snacks.

©Melissa Sánchez Monsalve

CAPÍTULO 2

Recetas Fáciles

Para tus comidas

Inspírate y da tus primeros paso para comer más sano



©Melissa Sánchez Monsalve



Huevos en tortilla de papa criolla
tipo española

1 o 2 porciones

INGREDIENTES

- *3 huevos*
- *½ cebolla junca (o de rama) finamente picada*
- *¼ de tz de flores de brócoli (sin los tallos)*
- *2 papas criollas peladas y picadas en rodajas delgadas*
- *1 pisca de orégano*
- *¼ de c/p de semillas de coriandro*
- *1 pisca de albahaca seca*

Si vas a reemplazar la albahaca por fresca que sean dos hojitas.

- *½ c/p de ghee o aceite de oliva*
- *Sal marina al gusto*
- *Sartén mediana*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar la papa criolla por batata o arracacha.*
- *Puedes reemplazar la cebolla por puerro*
- *Puedes reemplazar el brócoli por acelgas o espinacas picadas*
- *Puedes agregar orellanas o champiñones a la receta. Se agregan junto con las papas criollas.*

PASO A PASO

1. Activar en la sartén a fuego medio las semillas de coriandro. Retirar del fuego y triturar con un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla. Reservar.
2. Sofreír a fuego medio la cebolla en ghee o aceite de oliva. Agregar el orégano, la albahaca y el coriandro triturado. Mezclar.
3. Incorporar el brócoli, mezclar y sofreír un minuto aproximadamente.
4. Agregar la papa criolla y sal marina al gusto. Mezclar con la cebolla y las especias, tapar y dejar sofreír a fuego medio o bajo hasta que las papas estén blandas. Si es necesario agregar un poco más de aceite de oliva o ghee.
5. Incorporar los huevos batidos. Deben cubrir las papas por completo.
6. Dejar cocinar tapada la tortilla a fuego bajo de 7 – 10 minutos, hasta que cuaje por completo el huevo. El tiempo de cocción depende del grosor de la tortilla.
7. Lista para servir.

©Melissa Sánchez Monsalve



Pudín chía con kéfir

1 o 2 porciones

INGREDIENTES

- *2 cucharadas de chía*
- *¾ de taza de kéfir lácteo*
- *5 a 10 gotas de extracto de vainilla*
- *1 pisca de cardamomo molido*

**Puedes reemplazar el cardamomo por canela de Ceilán molida*

- *1 pisca de pimienta o 1 clavo de olor*
- *½ taza de moras lavadas*
- *Opcional: Arándanos al gusto*
- *Opcional: 3 cucharadas de semillas de girasol*
- *Opcional: 1 cucharadita repostera de miel de abejas*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar la miel por extracto de estevia o el endulzante de tu preferencia.*
- *Puedes reemplazar el kéfir por yogur natural o por ½tz de leche de coco o la leche vegetal de tu preferencia*
- *Te dejo la guía sobre cómo hacer leches vegetales en casa: Ver video*

PASO A PASO

1. Para obtener mayor beneficio de las especias: activa en una sartén pequeña las especias a fuego medio, por un minuto. Retíralas de la sartén y mezcla con el kéfir.
2. Remoja las semillas de chía en el kéfir, con la vainilla y si deseas un toque más dulce, puedes agregar la miel. Deja remojar al menos dos horas, pero puedes dejarla en la nevera desde la noche anterior.
3. Cuando las semillas de chía estén hidratadas, servir junto con las moras, los arándanos y las semillas de girasol.
4. Puedes guardar en refrigeración entre 4 y 5 días.

©Melissa Sánchez Monsalve



Pescado al jengibre
con leche de coco

Porciones: 1 a 2

INGREDIENTES

- *2 filetes de tilapia descongelados*
- *1 cucharadita repostera de jengibre rallado*
- *½ cucharadita repostera de estragón seco*
- *1 pisca de cúrcuma*
- *½ c/p de semillas de hinojo*
- *½ taza de leche de coco - puedes hacerla en casa: Ver video*
- *1 cucharadita repostera de ghee o aceite de coco*
- *Sal marina y pimienta al gusto*

VARIACIONES

- *Puedes usar merluza, trucha o corvina para reemplazar la tilapia*
- *Puedes usar leche de almendras o de nuez.*
- *Puedes reemplazar la leche de coco por ¼ de tz de vinagre balsámico con el endulzante que desees (miel de yacón, panela, estevia)*

PASO A PASO

Ver video

1. Activar en la sartén a fuego medio las semillas de hinojo, la cúrcuma y el estragón. Retirar del fuego y triturar con un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla. Mezclar con el jengibre rallado y reservar.
2. Con la sartén muy caliente, agregar la ghee o aceite de coco y sellar los filetes de pescado por los dos lados. Una vez sellado agregar la mezcla de especias y esparcir con una espátula untando los filetes. Salpimentar al gusto.
3. Bajar a fuego medio y dejar cocinar. El tiempo de cocción aproximado es de cuatro minutos, dependiendo del grosor del filete.
4. Cuando el pescado esté casi listo, agregar la leche de coco y dejar un minuto más.
5. Verifica que el pescado esté a punto. Servir inmediatamente.
6. Puedes dejar la leche de coco un par de minutos más para que se ponga un poco más densa y la puedes usar como una salsa.

©Melissa Sánchez Monsalve



Ensalada salteada
con orellanas

Porciones: 2 a 3

INGREDIENTES

- *1 taza de orellanas picadas*
- *¼ de taza de zucchini en julianas*
- *¼ de zanahoria pelada y en julianas*
- *1 manojito de perejil*
- *2 hojas de kale sin tallo picadas*
- *1 c/p de ghee o aceite de coco*
- *½ c/p de semillas de coriandro*
- *½ c/p de semillas de hinojo*
- *1 pisca de comino molido*
- *1 pisca de cúrcuma*
- *½ c/p de jengibre rallado*
- *Sal marina al gusto*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar las orellanas por champiñones, portobello o shiitakes picados*
- *Puedes agregar al final una cucharada de aceite de oliva o ghee derretida mezclada con el zumo de medio limón.*

PASO A PASO

Ver video

1. Las orellanas deben estar picadas para que se cocinen bien
2. Picar el perejil finamente, separando los tallos de las hojas. Reservar.
3. Activar en una sartén a fuego medio las semillas de hinojo, la cúrcuma, el comino y las semillas de coriandro por un minuto aproximadamente. Retirar del fuego y triturar con un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla. Mezclar con el jengibre rallado y reservar.
4. En una sartén en alto saltear la zanahoria, el zucchini, los tallos de perejil durante un minutos, mesclando todo el tiempo.
5. Agregar las orellanas, la mezcla de especias y sal al gusto. Saltear uno o dos minutos más, mezclando todo el tiempo.
6. Incorporar el kale y las hojas del perejil. Apagar el fogón, mezclar y servir inmediatamente.

Haz tu propia versión de ensalada salteada: Puedes elegir los vegetales al gusto. Revisa qué hay en tu nevera y recuerda que en el paso dos agregas los vegetales más duros y en el paso tres incorporas los vegetales blandos (ej. tomate, pepino y berenjenas) junto con las orellanas. La hojas verdes siempre se agregan al final.

©Melissa Sánchez Monsalve



Ensalada de pepino

Porciones 2 o 3 personas

INGREDIENTES

- *½ pepino*
- *Un manojito de espinaca criolla*
- *3 hojas de lechuga crespa*
- *1 rábano en rodajas delgadas*
- *5 o 6 tomates Cherry*
- *Vinagreta de ajonjolí (pág. 12)*
- *Sal marina y pimienta al gusto*

PASO A PASO

1. Lavar muy bien todos los vegetales.
2. Dejar el rábano en agua con ½ cucharadita repostera de sal marina mientras preparas los demás ingredientes.
3. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas o láminas delgadas
4. Cortar los tomates Cherry en mitades
5. Cortar la lechuga en trozos. Puede ser con la mano o con el cuchillo.
6. Escurrir el rábano y mezclar con los demás vegetales. Salpimentar al gusto.
7. Servir la ensalada con la vinagreta.

VARIACIONES

- *Puedes cambiar las espinacas rúgula o kale*
- *Puedes usar cualquier otra lechuga que tengas en casa*
- *Puedes reemplazar el rábano por ¼ de cebolla blanca en julianas*
- *Puedes reemplazar los tomates Cherry por tomate chonto o por ¼ de zucchini o calabacín picado.*

Importante: Si te da pesadez con facilidad, no te conviene comer las espinacas crudas. Te recomiendo pasar por agua hirviendo las hojas de espinaca, dejándolas sumergidas sólo 30 segundos.

Haz tu propia versión de ensalada: Revisa qué hay en tu nevera: escoge un vegetal de hojas verdes (Lechuga, rúgula, espinacas, kale, perejil, cilantro) y otros dos o tres vegetales que te gusten. Mézclalos de forma intuitiva.

Puedes usar la mayonesa de aguacate, la vinagreta de ajonjolí o simplemente usar los vegetales encurtidos que ya tienen el toque especial que resalta los sabores.

©Melissa Sánchez Monsalve



Crema de auyama

1 o 2 porciones

INGREDIENTES

- *1 taza de auyama picada*
- *3 ramitas de perejil finamente picado (separando el tallo de las hojas)*
- *1 y ½ tazas de agua o caldo de hueso*
- *½ c/p de semillas de coriandro*
- *1 pisca de cúrcuma*
- *½ c/p de semillas de hinojo*
- *1 c/s de aceite de oliva*
- *1/2 c/p de sal marina*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar el perejil por 2 o 3 hojas de kale o un manojo de espinaca.*
- *Puedes reemplazar la mitad del agua por alguna leche vegetal que te guste.*
- *Puedes reemplazar el aceite de oliva por ghee*

PASO A PASO

1. Aplastar con el cuchillo las semillas de coriandro y las semillas de hinojo sobre la tabla de cortar vegetales. También puedes triturarlas con un mortero.
2. Encender el fuego en medio, poner la olla en el fuego y agregar el aceite de oliva. Agregar las semillas de coriandro, las semillas de hinojo y la cúrcuma. Mezclar y dejarlas activar acata que empieces a sentir el olor.
3. Agregar la auyama junto con los tallos de perejil. Sofreír a fuego hasta que tenga un color más intenso.
4. Agregar las hojas de perejil, la sal marina, mezclar e incorporar el agua o caldo de hueso.
5. Tapar y dejar cocinar a fuego medio durante aproximadamente 10 o 15 minutos o hasta que la auyama esté completamente blanda.
6. Retirar del fuego, verificar punto de sal y licuar con cuidado, ya que está caliente.
7. Lista para servir.

Haz tu propia versión de cremita de vegetales: puedes reemplazar la auyama por coliflor (sin tallo), brócoli (sin tal), zucchini, pepino (usando el doble de la cantidad), puerro, cidra o zanahoria.

©Melissa Sánchez Monsalve



Sopa de pescado y plátano

Porciones: 3 a 4

INGREDIENTES

- *1 plátano verde*
- *4 filetes de tilapia*
- *¼ de zanahoria en cuadritos*
- *1 tallo de cebolla junca (de rama) picada*
- *2 tallos de apio con las hojas*
- *3 tz de caldo de pescado o agua*
- *Opcional: un manojo pequeño de cilantro.*
- *2 c/p de ghee o aceite de oliva*
- *½ c/p de coriandro*
- *½ c/p de cúrcuma*
- *½ c/p de orégano seco*
- *1 pisca de estragón*
- *1 c/p de sal marina*

VARIACIONES

- *Puedes usar corvina , merluza o el pescado blanco que desees*
- *Si no te gusta el apio puedes usar dos rábanos en cuadritos*
- *Puedes cambiar la cebolla por puerro*
- *Puedes reemplazar el plátano verde por guineo verde, arracacha, yuca o ñame (el ñame necesita un poco más de tiempo de cocción).*

PASO A PASO

1. Picar el apio finamente, separando hojas y tallo. Reservar. De la misma manera, picar el cilantro finamente, separando hojas y tallo. Reservar.
2. Triturar las semillas de coriandro con un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla. Mezclarlas con el orégano, la cúrcuma y el estragón.
3. Calentar muy bien la olla, agregar una cucharada de ghee o aceite de oliva y sellar los filetes de pescado.
4. Retirar el pescado de la olla, bajar a fuego medio e incorporar la otra cucharada de ghee o aceite de oliva junto con las especias para activarlas.
5. Agregar la cebolla y sofreír uno o dos minutos. Incorporar la zanahoria, los tallos de apio, los tallos de cilantro y la sal marina. Sofreír hasta que se empiecen a dorar.
6. Verter el caldo de pescado o el agua. Dejar cocinar en medio o bajo alrededor de cinco minutos, verificando que la zanahoria esté al dente. Mientras tanto rallar el plátano.
7. Agregar nuevamente el pescado junto con el plátano rallado y las hojas de apio. Verificar el punto de sal y, si deseas, agrega sal al gusto.
8. Cocinar alrededor de diez minutos más, hasta que la sopa tenga una consistencia un poco más espesa. Retirar del fuego. Servir con las hojas de cilantro.

©Melissa Sánchez Monsalve



Sopa de lentejas y calabacín

Porciones: 2 o 3

INGREDIENTES

- *½ tz de lentejas*
- *2 c/s de vinagre*
- *2 tz de agua*
- *½ taza de cidra picada*
- *2 hojas de apio picadas*
- *2 hojas de laurel*
- *¼ c/p de comino molido*
- *¼ de c/p de semillas de mostaza*
- *½ c/p de coriandro*
- *½ c/p de cúrcuma*
- *Opcional: ½ tallo de apio picado*
- *1 c/s de aceite de ghee*
- *¼ de calabacín cortado en cuadritos pequeños*
- *1 manojito de perejil*
- *1 c/p de sal marina*

HAZ TU VERSIÓN

- *Puedes reemplazar las lentejas por frijol blanquillo con más cocción o garbanzo (pitar antes)*
- *También puedes reemplazar las lentejas por fríjol mungo.*
- *Pueden usar una hoja de kale en vez del apio.*
- *Puedes reemplazar la cidra por zanahoria o auyama.*

PASO A PASO

1. Remojar las lentejas desde la noche anterior en suficiente agua. Botar el agua y lavarlas bien.
2. Poner a hervir suficiente agua. Incorporar las lentejas lavadas y agregar el vinagre. Dejar cocinando durante 5 minutos. Botar el agua, escurrir y lavar nuevamente. Reservar.
3. Aparte picar el perejil finamente, separando los tallos de las hojas.
4. Triturar las semillas de coriandro y mostaza con un mortero o con el lateral del cuchillo sobre la tabla. Mezclarlas con el comino y la cúrcuma. Reservar.
5. En la olla activar en la ghee las especias a fuego medio. Agregar el calabacín, la cidra, los tallos del perejil, la hoja de laurel y el tallo de apio. Sofreír entre 2 y 3 minutos.
6. Agregar las lentejas junto con las hojas de apio y mezclar. Verter el agua y la sal marina. Mezclar y tapar. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Agregar las hojas de perejil. Tapar nuevamente.
7. Cocinar 5 a 10 minutos más, verificando que las lentejas estén blandas.
8. Revisar el punto de sal y, si deseas, agrega sal al gusto. Retirar del fuego. Listo para servir.

©Melissa Sánchez Monsalve

CAPÍTULO 3

Antojos
Dulces y salados

Recetas fáciles con ingredientes cotidianos para tus meriendas y snacks

©Melissa Sánchez Monsalve



Pancakes de plátano

Porciones: 2 a 3

INGREDIENTES

- *1 plátano muy maduro pelado*
- *2 huevos pequeños o 1 grande*
- *1 pisca de sal*
- *½ c/p de polvo de hornear*
- *1 pisca cardamomo molido*
- *½ c/s de ghee o aceite de coco*
- *Miel de abejas o de yacón al gusto*
- ***Opcional:** Una porción de fruta: manzana, moras, arándanos, frambuesa o la fruta de tu preferencia.*

VARIACIONES

- *Si tienes el cardamomo entero, puedes usar una semilla triturada con mortero o con el lateral del cuchillo*
- *Puedes usar canela de Ceilán molida en vez de cardamomo*
- *Puedes usar jarabe crudo de Agave en vez de la miel de abejas.*

PASO A PASO

Ver video

1. En la licuadora incorporar el plátano pelado y picado, los huevos, la sal, el polvo de hornear y el cardamomo.
2. Licuar hasta formar una mezcla sin grumos, que se vea esponjosa.
3. Calentar a fuego medio una sartén y agregar ghee o aceite de coco.
4. Disponer las porciones de panckaes sobre la sartén. Dejar cocinar a fuego medio hasta que se empiecen a ver muchas burbujas por encima de los pancakes. Voltear con cuidado y dejar cocinar uno o dos minutos más.
5. Retirar del fuego y servir junto con la porción de fruta que elegiste y la miel.
6. Puedes acompañar con nueces o semillas, o con huevos al gusto o con queso artesanal.

Tiempo de conservación sugerido: Puedes guardar en refrigeración por 4 o 5 días.

©Melissa Sánchez Monsalve



Crema de coco y vainilla

4 a 6 porciones

INGREDIENTES

- *3 tazas de coco fresco picado (Esto es aproximadamente un coco grande)*
- *3 tazas de agua*
- *1 cucharadita repostera de extracto de vainilla*
- *Opcional: extracto de estevia al gusto*
- *2 semillas de Cardamomo*
- **Si tienes el cardamomo en polvo usa ¼ de cucharadita.*

VARIACIONES

- *Puedes el extracto de estevia por 1 o 2 cucharaditas de miel de abejas o de yacón, o el endulzante de tu preferencia.*

PASO A PASO

- Triturar las semillas de cardamomo con el mortero o presionándolas con el lateral del cuchillo contra la tabla.
- Calentar el agua junto con el cardamomo hasta ver las primeras burbujas en el fondo.
- Disponer en la licuadora el coco, agregar el agua caliente, las semillas de cardamomo sin la vaina, el extracto de vainilla y, si deseas, el extracto de estevia.
- Licuar 3 veces. Cada vez lo dejas unos 30 segundos o un minuto, dejas descansar la licuadora y repites el proceso.
- Colar usando un colador y refrigerar la lechada cremosa de coco durante 4 horas.
- Una vez pasadas las 4 horas, separar con una cuchara la parte sólida que se formó por encima, de la parte líquida que quedó por debajo. Guardas la parte sólida que es la que vas a usar. La parte líquida la puedes usar para hacer limonada de coco.
- Envasar en un recipiente de vidrio con tapa. Lista para usar. **Puedes guardar en refrigeración entre 5 y 7 días.**

Beneficios: El coco contiene triglicéridos de cadena media que te dan energía de larga duración, que puedes combinar con tus frutas favoritas, antes de entrenar o en tus snacks de la mañana.

©Melissa Sánchez Monsalve



Galletas de semillas

6 a 8 unidades

INGREDIENTES

- *¼ de tz de ajonjolí*
- *1 c/s de semillas de linaza*
- *¼ de tz de semillas de girasol*
- *¼ de tz de semillas de calabaza*
- *¼ de tz de harina de sagú*
  ¼ de tz de agua
- *½ c/p de sal marina*
- *½ c/p de semillas de hinojo*
- *¼ de c/p de comino molido*
- *1 c/p de cardamomo molido*

**Si tienes el cardamomo entero, usa cinco semillas trituradas sin la vaina*

- *Papel antiadherente para horno o tapete de silicona.*

VARIACIONES

- *Puedes reemplazar las semillas de calabaza por ajonjolí negro o usar el doble de semillas de girasol.*
- *Puedes reemplazar la harina de sagú por almidón de yuca o de tapioca.*

Versión de Galletas dulces:

- *Reemplazar las semillas de hinojo por ½ c/p de clavos de olor y el comino por ½ c/p de Canela de Ceilán molida.*

PASO A PASO

- Triturar las semillas de hinojo o con el lateral del cuchillo sobre la tabla.
- Mezclar el agua con los demás ingredientes y dejar reposar por 15 minutos.
- Disponer el papel antiadherente o tapete de silicona sobre una bandeja para horno.
- Toma las porciones con una cuchara y las dispones sobre el papel antiadherente. Aplástalas con un tenedor.
- Engrasar una bandeja o si tienes papel antiadherente mucho mejor. Disponer las galletas.
- Hornear a 160°C por 20 a 30 minutos.
- Revisar que estén crocantes.
- Guardar en un recipiente con tapa hermética. Duran de 2 a 3 semanas.

Versión con huevo:

Puedes reemplazar el agua y la harina de sagú por un huevo batido, y mezclarlo con los demás ingredientes.

©Melissa Sánchez Monsalve



Soy Melissa Sanchez, facilitadora en alimentación y salud. Mi transición hacia la alimentación consciente sucedió como una consecuencia de vivir en carne propia los efectos de un cuerpo desregulado, una mente saturada y un alma desconectada.

Para mí cada plato es una oportunidad de sanar, reconectar y honrar el milagro de estar vivos.

Acompaño a quienes quieren aprender a comer mejor, prevenir enfermedades, aumentar su energía, sanar su relación con la comida o simplemente entender qué les está diciendo su cuerpo. Mi metodología es adaptable, empática y profundamente respetuosa de tus tiempos, tu historia y tu energía vital.

Te invito a unirte a mis comunidades:

Comunidad en Instagram: Click aquí para unirte
Youtube: Melissa Sánchez - Alimentación y salud

Melissa Sánchez
Alimentación y Salud

www.melisanchez.com
Whatsapp: 305 455 4468
Instagram: @meli.alimentacionysalud

Gracias por disponerte a recibir esta información y permitirme compartir contigo otra forma de conectarnos con los alimentos.

Recetas:

Melissa Sánchez

Colaboración:

Martha Montaño @Zakti.Ayurveda

www.zaktiayurveda.com

Ana María Rojas @Bioandes.co

www.bioandes.co

Fotografías:

Melissa Sánchez

Ana María Rojas @Bioandes.co

Ignacio Sánchez Arango: @ignacioarango

Anna Carolina López @katsowi

Algunas imágenes se mejoraron con IA.

Publicado Octubre 2026.

©Todos los derechos reservados.