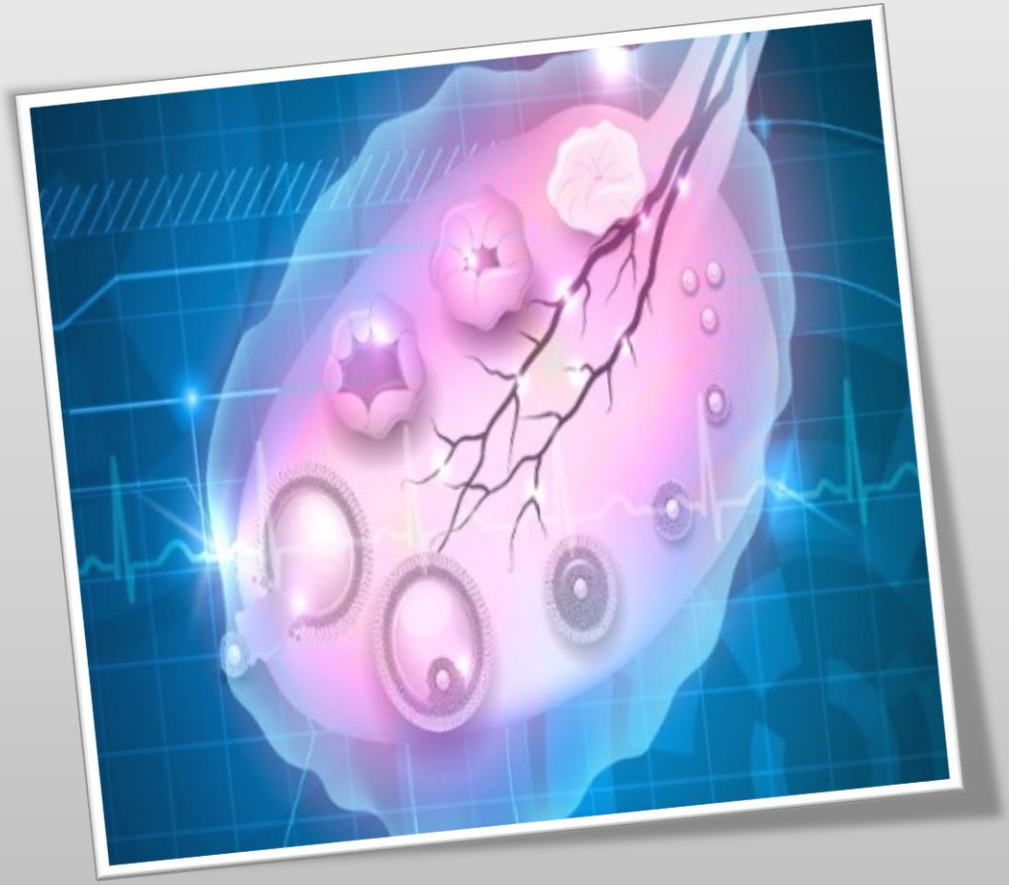
COCINA TERAPÉUTICA
Aplicada a los trastornos hormonales
De la mujer

S.O.P., Endometriosis, hipotiroidismo, etc.

ÍNDICE

1. ***PATÉS, SALSAS Y OTROS***
2. ***DESAYUNOS (gachas, creps y panes)***
3. ***OTROS (pollo, conejo, boquerones,…)***

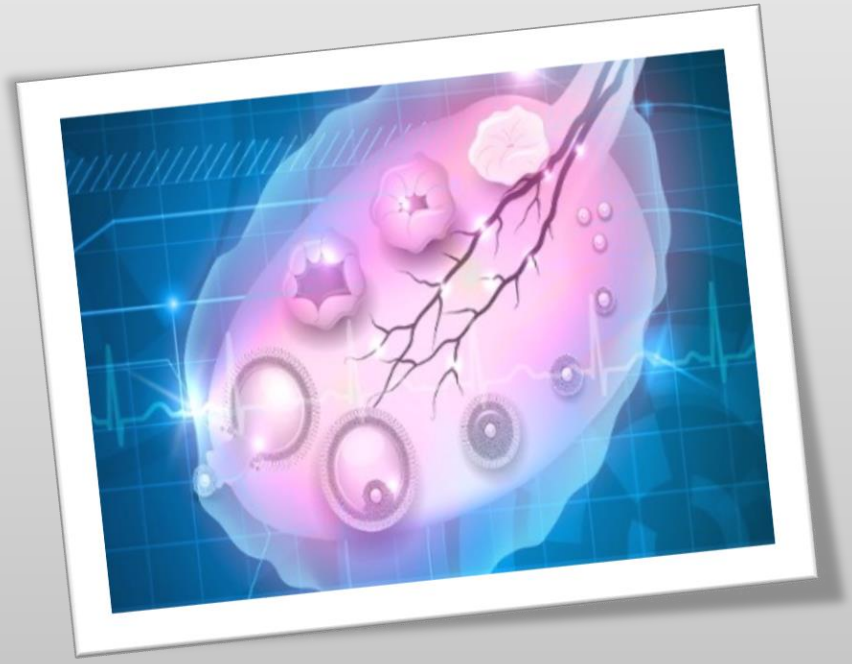
RECETAS SALUDABLES PARA TRASTORNOS HORMONALES



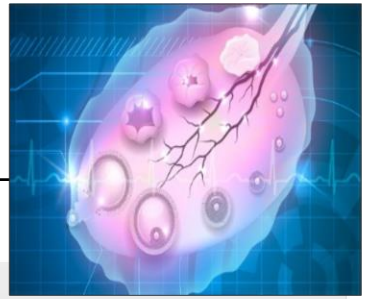
Recetas saludables para trastornos hormonales

1. PATÉS, SALSAS Y OTROS

- PATÉ DE ZANAHORIA
- PATÉ DE REMOLACHA
- HUMMUS DE LENTEJA ROJA
- MERMELADA DE FRUTOS ROJOS
- ESPARRAGUESA



1. PATÉS, SALSAS Y OTROS



- PATÉ DE ZANAHORIA

Este paté se puede hacer sólo con zanahoria, sólo con calabaza o se pueden mezclar ambas. Cualquiera de las formas está muy rica.

Ingredientes:

- 5 zanahorias o 3 zanahoria y un tazón de calabaza (pelada y picada)
- 1 ramita de albahaca fresca
- Una pizca de cúrcuma (no en gastritis)
- Una pizca de pimienta negra (no en hemorroides y gastritis)
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Elaboración:

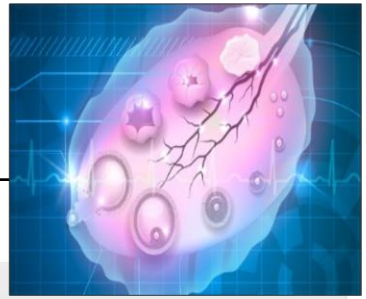
Cocemos las zanahorias y la calabaza y dejamos que enfríe.

En un bol mezclamos todos los ingredientes y batimos bien.

Rectificar de condimentos según el gusto.

Acompañar con endivias, ramitas de apio, creps, etc.

1. PATÉS, SALSAS Y OTROS



- PATÉ DE REMOLACHA

Ingredientes:

- Media taza de pipas (dejar a remojo al menos una hora)
- Un tazón de remolacha cocida o natural (en ese caso necesitarás cocerla antes)
- Una cebolla pochada
- Sal marina sin refinar al gusto

Elaboración:

Después del remojo de las pipas las lavamos y escurrimos bien.

Si optas por la opción de remolacha natural, corta la parte de las hojas, lávala bien y cuécela en abundante agua entre 20 y 40 minutos. Depende mucho del tamaño de la remolacha, pincha con un cuchillo y comprueba que está tierna. Luego deja que enfríe.

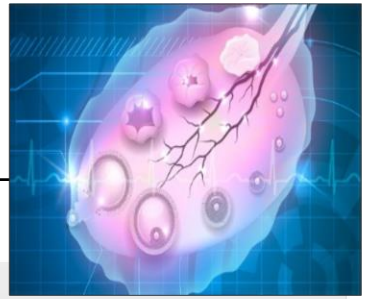
La cebolla la pochamos a fuego medio-bajo en una sartén con un poco de aceite.

En un bol mezclamos todos los ingredientes y batimos hasta conseguir una pasta homogénea.

Rectificar de condimentos según el gusto.

Acompañar con endivias, ramitas de apio, creps, etc.

1. PATÉS, SALSAS Y OTROS



- HUMMUS DE LENTEJA ROJA

Las legumbres, a pesar de su gran valor biológico, para algunas personas con gastritis, problemas de Vesícula Biliar, Colon irritado,…las legumbres les puede resultar bastante molesta a nivel digestivo. Para esas personas una opción sería probar las legumbres sin piel, por pasapuré o probar con las lentejas rojas.

Para estas personas y las que les guste experimentar con la cocina; hummus de lenteja roja;

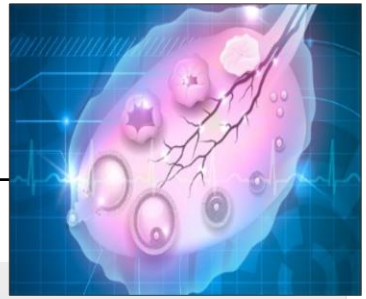
Ingredientes:

- Una taza de lentejas rojas cocidas
- Una cucharada de tahin (opcional y según tolerancia)
- Medio jugo de limón
- 1 diente de ajo
- Una cucharadita pequeña de comino
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Elaboración:

Añadimos todos los ingredientes en un recipiente y batimos. Emplatar en plato llano esparciendo el humus y añadiendo aceite y pimentón dulce.

1. PATÉS, SALSAS Y OTROS



- MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

Una mermelada rápida y saludable, libre de azúcares y conservantes.

Esta mermelada estaría contraindicada para personas con colon irritado, y/o personas con malabsorción intestinal.

Ingredientes:

- Media taza de arándanos, o frambuesas, o moras.
- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- Media taza de zumo de granada o frutos rojos
- Unas gotas de jugo de limón

Elaboración:

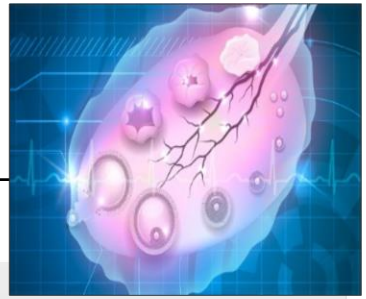
En un recipiente mezclamos el zumo de granada con las dos cucharadas soperas de semillas de chía.

Lo ideal es dejarlo a reposo toda la noche para que la Chía libere el mucílago y se consiga una textura de mermelada.

Una vez consigamos esa consistencia mezclamos con los frutos rojos y unas gotas de jugo de limón (hará que la mermelada se conserve durante más tiempo) y batimos bien hasta conseguir una pasta.

Guardar en la nevera y servir con tu pan, en creps, en gachas, etc.

1. PATÉS, SALSAS Y OTROS



- ESPARRAGUESA

Para personas con intolerancia al huevo, o con algún tipo de malestar digestivo al tomar mayonesa, puede hacer la prueba con esta salsa con base de espárragos.

Ingredientes:

- 10 espárragos blancos cocidos
- un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo (opcional)
- jugo de medio limón pequeño
- sal marina sin refinar.

Elaboración:

En un recipiente añadimos todos los ingredientes y batimos con una batidora hasta conseguir la textura de una mayonesa.

Vamos rectificando de aceite para llegar a la textura deseada, y de sal si fuese el caso.

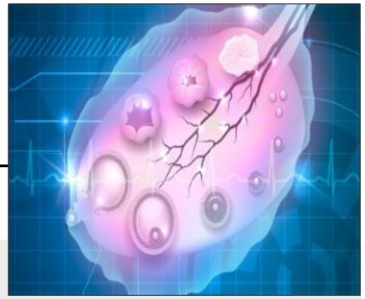
Acompañar con salmón al vapor, con pollo a la plancha, como aliño de tu ensalada, etc.

Recetas saludables para trastornos hormonales

2. DESAYUNOS

- BATIDO
- ARROZ ROJO CON QUINOA
- CREPS DE AVENA
- PAN AL HORNO
- PAN EN PANIFICADORA

2. DESAYUNOS



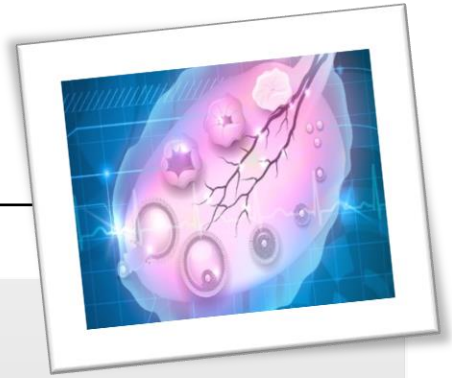
▪ BATIDO VERDE

Un batido terapéutico necesita: una parte de fruta, una parte de verdura, una parte de condimentos y una parte de superalimentos, que varían en función de la persona y patología.

Concretamente el batido de hoy lleva;

- Pomelo: antibiótico,
- Piña
- Apio
- Albahaca
- Hierbabuena
- Maca
- Arándanos: antibiótico
- Concentrado de granada: antiparasitario
- Pipas de calabaza: antiparasitario,
- Jengibre
- Canela

2. DESAYUNOS



- ARROZ ROJO CON QUINOA

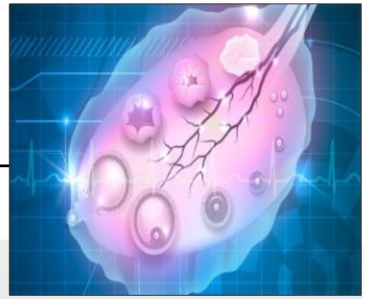
Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa
- 1/2 taza de arroz (rojo en este caso)
- 2 tazas de bebida vegetal (de arroz en este caso)
- 2 tazas de agua
- 1 manzana
- Condimentos; jengibre, cúrcuma, canela, clavo, cardamomo, maca y ralladura de limón o de pomelo.

Elaboración

Lavar el cereal (ambos) y dejaros a remojo; lo ideal sería toda la noche. Si no simplemente lavarlos bien hasta que el agua salga transparente.
Para potenciar el sabor puedes dorar un poco el cereal antes de cocerlo.
Una vez dorado le añadimos el agua y la bebida vegetal
Pelamos y picamos la manzana y lo añadimos a la olla.
Añadimos los condimentos al gusto; en este caso añadimos media cucharada de canela, una pizca de jengibre, una cucharada de maca, una pizca de clavo y dos vainas de vainilla.
Dejamos a fuego medio durante 45 minutos, vigilando bien que no se pegue y que esté en su punto.
Hay que echar un ojo de vez en cuando para que no salga por fuera. No es necesario remover, pero si lo haces suele quedar más cremoso porque el cereal va soltando el almidón.
Al terminar deja reposar 15 minutos al menos para que se vaya absorbiendo el líquido sobrante.
Cuando está frío se puede guardar en una fiambrera de cristal en la nevera, para tener para toda la semana.
A la mañana siguiente queda mucho más espeso pero se puede calentar la cantidad que se quiera con bebida vegetal. Rectificamos condimentos al gusto.

2. DESAYUNOS



- CREPS DE AVENA

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena (los hay sin gluten para celíacos e intolerantes)
- 1 huevo
- Media taza de bebida vegetal
- Condimentos al gusto; vainilla y canela en este caso.

Elaboración

Lavar el cereal y dejarlo a remojo al menos durante una hora.

Luego se escurre bien y se vuelve a lavar.

En un recipiente añadimos los ingredientes y batimos todo bien hasta conseguir una textura uniforme.

En una sartén calentamos con unas gotas de aceite y vertemos el contenido haciendo la forma de creps.

Es necesario vigilar y mover la sartén para que no se peguen ni se quemen.

Depende del grosor se harán más rápido.

Repetimos el proceso hasta acabar la masa.

Disfrutar como desayuno, merienda, picoteo, en dulce, salado, etc.

2. DESAYUNOS

▪ PAN SIN GLUTEN. AL HORNO;

Ingredientes:

- 2 huevos caseros
- 1 cucharada sopera de maca
- ½ taza de harina de arroz integral y otra ½ taza de harina de trigo sarraceno
- ½ taza de bebida de arroz (misma taza de media que la harina)
- 3 cucharadas sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada rasa de café de bicarbonato sódico alimenticio
- Una pizca de sal marina sin refinar

Elaboración:

En un bol batimos los huevos, añadimos la bebida vegetal, la sal, el aceite de oliva y el bicarbonato. Mezclamos todo bien y luego añadimos las harinas y la maca, hasta que quede una textura homogénea.

Precalentamos el horno, 180 grados.

Introducimos la mezcla en un molde y dejamos hornear durante 45-50 minutos a 180 grados.

2. DESAYUNOS

- **PAN SIN GLUTEN**. PANIFICADORA. **PAN TERAPÉUTICO**

Ingredientes

- 500 gramos de ingredientes sólidos; 200 gr harina de garbanzo + 200 gramos de harina de trigo sarraceno + 80 gramos de harina de algarroba + 20 gramos de mezcla de semillas, graviola, polen, 2 dientes de ajo negro, condimentos (jengibre, pimienta negra, cúrcuma,…)
- 400 gramos de ingredientes líquidos; 100 gramos de agua + 200 gramos de bebida de arroz + 50 gramos de zumo de granada + 50 gramos de infusión (hierbabuena, menta, rooibos, etc.)

Estimula el Sistema Inmune, anticancerígeno, antioxidante, salud cardiovascular y apto para síndrome metabólico, ovarios poliquísticos y resto de alteraciones en las que se desaconseja el pan.

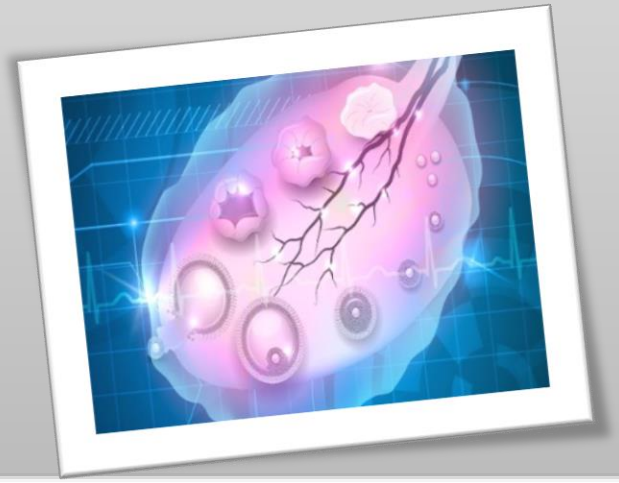
Elaboración

Panificadora Programa sin gluten + 1100 gramos y opción de corteza tostada.

Recetas saludables para trastornos hormonales

3. OTROS (POLLO, CONEJO, BOQUERONES,…)

- BOQUERONES MARINADOS
- CONEJO CON VINO BLANCO
- PASTEL DE PESCADO
- POLLO ESPECIADO
- LÁMINAS DE CALABACÍN ALIÑADAS CON SALSA DE ALBAHACA



3. OTROS

▪ BOQUERONES MARINADOS

Ingredientes:

- Ajo
- Limón
- Albahaca fresca o condimento fresco al gusto (perejil, romero)
- 500 gr de boquerones frescos
- Sal marina sin refinar

Elaboración:

Lavamos bien los boquerones y los abrimos a la mitad sacando la espina. Durante este proceso los metemos en agua bien fría para que se queden blanquecinos.

Podemos congelar los boquerones antes de lavarlos o después, y dejar en el congelador 48 horas (sería lo ideal).

Después de abrirlos y lavarlos los maceramos en jugo de limón durante una o dos horas.

Tras este proceso los vamos colocando en un recipiente abiertos, y los vamos colocando en un recipiente por capas junto con el ajo picado, el albahaca fresca, el jugo de limón y un chorro de aceite. La parte líquida tiene que cubrir los boquerones. Al consumirlos no retirar la parte líquida para conservar durante más tiempo.

3. OTROS

Salteado de verduras con conejo y quinoa cocida

Ingredientes:

- Un Conejo troceado
- Medio litro de vino blanco
- Jengibre, romero, cúrcuma, pimienta negra, clavo, y limón
- 100 gr de quinoa

Elaboración:

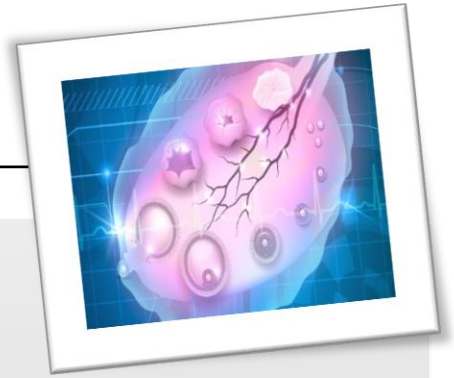
Dejamos el conejo a macerar con jugo de limón y los condimentos durante toda la noche.

Lavamos bien la quinoa (lo ideal es dejarla a remojo de la noche anterior). La ponemos a cocer con el doble de agua en una olla, y una pizca de sal. Dejamos cocer durante 25 minutos aproximadamente.

En otra olla ponemos un chorrito de aceite y doramos un poco el conejo. Luego le añadimos el vino blanco y dejamos que se cueza a fuego medio-bajo, al menos durante 30 minutos (pinchar con un tenedor para vigilar el punto del conejo).

Un vez que la quinoa esté lista servir con el conejo.

3. OTROS



- **PASTEL DE PESCADO CON CALABAZA.**

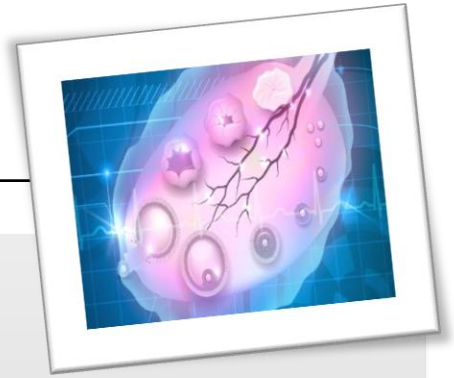
Ingredientes:

- Un lomo de merluza, unos 300g.
- Calabaza (tipo cacahuete) unos 400g.
- 2 puerros.
- 2 cebollas.
- 5 huevos.
- Sal y aceite OVE.

Elaboración:

Cueces el pescado y lo reservas. Cueces la calabaza cortada en dados y la escurres bien. En una sartén pochas el puerro y la cebolla hasta que estén bien tiernas. Trituras todos los ingredientes. Los metes en un molde untado con aceite OVE. Cocer al baño maría a 175ºC unos 50 minutos. Con la esparraguesa está delicioso!!

3. OTROS



▪ POLLO ESPECIADO

Ingredientes:

- Una pechuga de pollo para dos personas
- Mezcla de especias: cúrcuma, jengibre, curry, tomillo, ajo en polvo, semillas de cilantro, comino en grano, pimentón dulce, pimienta blanca, pimienta negra, canela.
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

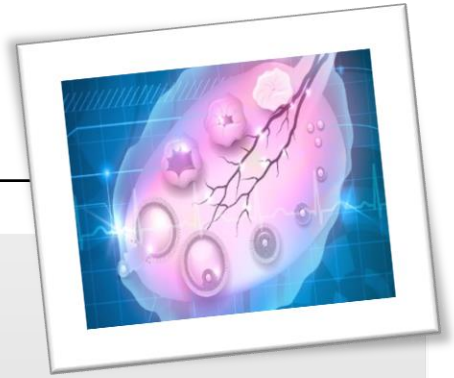
Elaboración:

Elije las especias que más te gusten y prepara tu mezcla. En un mortero machaca las semillas de cilantro y comino y luego añade el resto de especias y la sal. Envuelve la pechuga en la mezcla asegurándote de que quede bien cubierta.

Marca la pechuga en la sartén a fuego medio-fuerte un minuto por cada lado.

Termínala en el horno a 180ºC unos 20-25 minutos.

3. OTROS



▪ CALABACÍN MARINADO

Ingredientes:

- Un calabacín
- Hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Elaboración:

Con un pelador saca todas las láminas de calabacin que puedas hasta llehar a las semillas. Esa parte la puedes usar para un salteado o un puré pero en este plato no es recomendable.

Aparte bate el aceite de oliva con unas 10 hojas de albahaca y una pizca de sal.

Aliña el calabacín con el aceite de albaca y listo!

GRACIAS

Fisiogenómica