

**Bienvenidos a**  
**Alimenta al Cuerpo + el Espíritu**  
***Alimentos Nutritivos de Primavera***

**Clase de Cocina con Aerin Alexander**



# *Energía de Primavera: Cocinar para obtener paz y mejorar la salud*

- ¡Nuevos comienzos!
- Despertar temprano con el sol
- Órganos vitales: Hígado y Vesícula
- Dieta ligera: verduras frescas, plantas jóvenes y brotes.
- Técnicas de cocción ligeras y vitalizantes: salteado, escaldado, prensado
- Energía de Primavera en equilibrio: positivo, paciente y alegre
- Energía de Primavera fuera de balance: inquieto, explosivo y se enoja fácilmente. Rigidez y quiere controlar todo.
- Para restaurar nuestra Energía de Primavera elegimos alimentos que apoyan y nutren el hígado y la vesícula.





# Energía de Primavera

**Energía:** Hacia Arriba

**Momento del día:** Mañana

**Color:** Verde

**Órganos:** Hígado y Vesícula

**Sabor:** Agrio (el amargo también apoya el hígado)



**Cereales y productos de Cereales:** Cebada, Avena, Trigo, Centeno, Bulgur, Cuscús, Trigo sarraceno, Fideos.

**Cereales sin Gluten:** Arroz Silvestre, Arroz Integral de Grano Largo, Arroz Basmati, Quinoa

**Granos y Productos de Granos:** Garbanzos, Judías, Lentejas verdes, Guisantes, Frijol Mungo, Habas, Tofu, Tempeh, Edamame

**Verduras:** Eneldo, Pepino, Calabaza de Verano, Calabacín, Betabel, Apio, Cebolletas, Guisantes, Perejil, Cebollino, Puerros, Lechuga, Endivia, Achicoria, Escarola, Berros, Brotes, Col rizada, Coles, Zanahorias, Hongos, Diente de León, Brócoli, Ejotes, Espárragos, Alcachofas.

**Verduras del Mar:** Wakame

**Frutas:** Limón, Ciruelas Agrias, Manzana Granny Smith, Cerezas, Uvas, Mandarina, Toronja, Bayas de Goji, Aguacate

# *Tónico de desintoxicación diaria del Nagual* *– Tiempo de Primavera*

- Limpiar el hígado, calentar el interior, sentirse energizados
- Beber por la mañana después de despertar



1/2 jugo de limón recién exprimido  
2 tazas de agua hirviendo  
Tiempo de remojo 5 minutos



# Sopa de Calabacín & Chicharo

¡Calienta y desintoxica!

- ¡Fácil de hacer! Puedes usar la MISMA receta y usar maíz en lugar de los chicharos



1 cebolla

1 tallo de apio

1 puerro

5 calabacines

2 tazas de chicharos frescos o congelados

Sal

Aceite de Oliva





# Ensalada de Garbanzo & Eneldo

Fuente fresca de proteínas y nutrientes

1 taza de garbanzo o de garbanzo remojado toda la noche

1 pepino pequeño

3 dientes de ajo

1/4 cucharadita de Sal

2 cucharadas de Tahini

2 cucharadas de Aceite de Oliva

1 cucharada de vinagre de umeboshi o al gusto

Jugo de 1/2 limón

1/4 taza de eneldo, o perejil, cebollino o albahaca



# Arroz Salvaje con Perejil & Semillas

1 taza de arroz salvaje, remojado por 2-4 horas

2 tazas de agua

Sal

1 taza de perejil, bien lavado y finamente picado

1/4 taza de semillas de girasol ligeramente  
tostadas



# Budín de Limón

2 tazas de jugo de manzana

2 tazas de agua

1/3 copos de agar

Sal

2 cucharadas de Kuzu

1 cucharadita de cáscara de limón rallada



# Calabaza Crujiente con Helado Vegano



**Ingredientes secos:** 2 tazas de copos de avena

1/2 taza de harina de almendra (¡o sobrante de la leche de almendras casera!)

1/4 taza de semillas de cáñamo o semillas de Chia o semillas de girasol (opcional)

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de sal

**Ingredientes húmedos:** 1/3 taza de aceite de coco (o cualquier otro aceite)

1/3 taza de jarabe de arce, o jarabe de arroz integral o cualquier otro jarabe

1 cucharadita de vainilla

**Relleno:**

1 1/4 taza de puré de calabaza

1/4 Jarabe de Arce

**Helado Vegano:**

2 latas de leche de coco

1/4 Jarabe de Arce o Jarabe de Arroz Integral

1 cucharadita de vainilla

