

1 DIA

detox verde



recetario

DIANA
GONZALEZ

batido verde

Ingredientes

- 1/3 de taza de pistacho sin cáscara
- 1 taza de albahaca
- 1 taza de kale
- 1/2 zuchini
- 1 taza de uvas verdes



preparación

1. coloca todos los ingredientes en la licuadora. mezcla y ¡disfruta!



zucchini noodles & pesto vegano

Ingredientes

- 1/2 taza de rugula
- 1 taza de albahaca
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de almendras remojadas
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 zuchini



preparación

1. Cocine la alcachofa en abundante agua por 1 hora
2. En un procesador o licuadora pulverizar las almendras,
3. agregar el aceite hasta crear una salsa cremosa. Agregar los demás ingredientes y mezclar.
4. Con un spiralizer o un cortador de julianas cortar el zuchini en forma de noodles. Pude verterse la salsa sobre el zchini crudo o cocinarlos al vapor por 5 minutos.



gaspacho de pepino & tahini

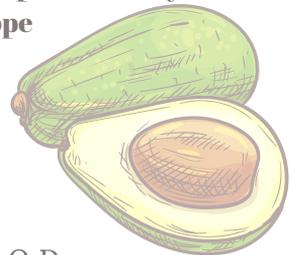
Ingredientes

- 2 pepinos pelados y sin semillas
- 1 1/2 aguacates hass
- 1/4 de taza de tahini
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 1/2 cdas de jugo de limón
- 3 dientes de ajo machacados
- 1/4 de taza de albahaca fresca
- 1/4 de taza de perejil fresco
- 1/2 cdta de chili flakes
- 1/2 cdta de sal
- 4-6 cubos de hielo
- 1/4 de taza de agua (si es necesario para licuar)
-



preparación

1. Verter todos los ingredientes en la licuadora o procesador y mezclar.
2. Servir con hojas de albahaca y perejil en el tope



@HAPPYYOGINIFOOD

para mas información sobre el detox de 11 días demonolatrias-dieta verde escribe a happyyoganutre@gmail.com



Diana González

Gaganpreet Kaur

Directora de Happy Yoga Nutre en Bogotá. Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh y Hari Dev Kaur (2011-2013) y certificada por el Kundalini Research Institute (KRI). Terapeuta a través de artes expresivas, proceso Tamalpa Vida/Arte (2002). Doula (2014). Formada en Psicología Transpersonal (2010). Proferora de Kundalini Yoga, Yoga Prenatal y Yoga para el Útero. Profesora de Alimentación Yóguica y facilitadora de procesos de transición al vegetarianismo desde 2017.

Soy amante del alimento que consiente el cuerpo, el corazón y la Tierra, el alimento que nutre y que nos conecta con todo el amor que esta allí para nosotros. Reclamar una nutrición desde el camino yoguico ha puesto de manifiesto para mi, toda la fuerza de vida que me habita, toda la creatividad que esta dispuesta a ser y la calma y alegría que puedo crear e invocar en mi vida. Quiero compartir contigo como el alimento ha sido medicina para mi cuerpo emocional, mi historia personal y familiar y como volcar mi mirada hacia una alimentación consciente me ha dado permiso de ser cuerpo, de ser organismo, de confiar en su sabiduría y sentirme parte del cuerpo de la Gran Madre. Quiero contagiar tu vida de gracia, de colores, sabores y respiraciones llenas de plenitud.