



Incluye recetas de ensaladas, sopas, vegetales, carnes rojas, pollo, pescados y mariscos, huevos, snacks y postres

Incluye 2 videos



Recetas Saludables

25 deliciosas y saludables recetas fáciles de preparar



Dr. Joseph Mercola

Recetas Saludables

Dr. Joseph Mercola

Nuestro modelo medico actual está diseñado para tratar únicamente los síntomas de la enfermedad - sin determinar las causas subyacentes.

Desafortunadamente, a menudo le recetan medicamento tras medicamento, lo que crea más síntomas o efectos secundarios que requieren incluso de más medicamento. Antes de que lo espere, se dará cuenta que se enferma incluso más de lo que estaba cuando fue la primera vez al médico.

Por treinta años, mi misión ha sido ayudar a las personas a romper el ciclo de dependencia de las consecuencias fatales y en ocasiones dañinas de nuestro actual modelo medico

La mayoría de los problemas de salud son el resultado de un estilo de vida poco saludable. El programa [Tome Control de su Salud](#) le enseñara los principios de una vida saludable – como hacer cambios naturales en su estilo de vida para reemplazar y revitalizar su cuerpo. El corazón de Tome Control de su Salud es enfocarse en la importancia de una nutrición adecuada. Es mi creencia que muchos de los problemas de salud de hoy en día se originaron en el momento en que nos alejamos de la alimentación saludable y natural de nuestros antepasados.

Durante mi práctica y a través de mi sitio de internet, he visto en repetidas ocasiones el curativo poder de la nutrición. Cambios simples en su alimentación pueden revertir incluso las enfermedades crónico-degenerativas tanto del cuerpo como de la mente. No estoy diciendo que estos cambios suceden de un día para otro ni tampoco que vera cambios inmediatos. Lo que estoy diciendo es que con la educación, apoyo y determinación, usted tendrá la capacidad de lograr una independencia de salud y bienestar.

Calidad de los Alimentos

Uno de los puntos cruciales es la calidad de los alimentos. Comprar alimentos de la más alta calidad es de vital importancia. Nosotros no solo aconsejamos y ayudamos a nuestros pacientes a obtener alimentos frescos y orgánicos, sino también les recomendamos que coman la mayor parte de sus alimentos crudos. Consumir alimentos crudos le ayudará a conservar la integridad nutricional de sus alimentos.

Si usted cocina sus alimentos como la mayoría de las personas, entonces sería recomendable que utilice nuestra guía de cocción a baja temperatura, ya que esto minimizara el daño por calentamiento a sus alimentos.

Usted probablemente ya está familiarizado con la diferencia entre la leche pasteurizada y la leche cruda. Bueno, lo mismo sucede con la cocción (daño por calentamiento) de los alimentos ya que perderán su capacidad de transferir energía vital a su cuerpo.

Una vez que empiece a alimentarse sanamente con alimentos enteros y orgánicos en lugar de alimentos procesados, empezara a ver cambios increíbles en su cuerpo. Tendrá más energía que la que tenía antes, podrá llegar a su peso ideal, su salud mejorará y simplemente se sentirá mucho mejor de lo que se sentía anteriormente.

Con el desarrollo y éxito de [mi sitio de internet](#), fue natural que mis lectores solicitaran ideas de recetas con el fin de hacer esto más fácil. Así es como nació este *Reporte de Recetas Saludables*—el cual es una colección de 24 recetas saludables, deliciosas y nutritivas.

Hacer cambios en su alimentación no tiene que ser difícil ni aburrido.

Usted puede tomar control de su salud—y al mismo tiempo crear alimentos nutritivos, saludables y deliciosos.

Ensaladas

ensalada de toronja y arúgula con aguacate

4 porciones

5 onzas de arúgula o 5 onzas de espinaca

2 toronjas, peladas y en gajos

1 aguacate rebanado

Aderezo:

2 cucharas de vinagre de vino blanco

1 cucharada de jugo de toronja

1 cucharada de jengibre fresco y rayado

1 cucharadita de cascara de toronja rayada

½ cucharadita de sal de mar

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

Pimienta reciente molida

1. Raye una cucharadita de la cascara de toronja, apártelo para el aderezo. Pele las toronjas removiendo toda la cascara. Sostenga la toronja pelada con la mano sobre un tazón. Utilice un cuchillo para separar los gajos. Permita que el jugo caiga en el tazón y coloque los gajos en otro recipiente. Cuando haya separado todos los gajos de las toronjas, exprima el contenido restante de las membranas y guarde una cucharada de jugo para el aderezo.
2. Para prepara el aderezo, combine todos los ingredientes en un tazón excepto el aceite. Mezcle bien y posteriormente agregue poco a poco el aceite. Mezcle constantemente hasta que el aceite se haya mezclado uniformemente.



3. Para preparar la ensalada, coloque la arúgula (o espinaca) en un tazón para ensalada. Mézclela con la mitad del aderezo. Divida la ensalada en cuatro porciones; decórelas con los gajos de la toronja y la rebanada de aguacate. Agregue más aderezo si lo desea.

ensalada de alcachofas

5 tazas de mezcla de lechuga y espinacas

1 aguacate

½ taza de corazones de alcachofa

2 corazones de palmito

1. Corte el aguacate por la mitad, remueva el hueso y la cascara. Después rebánelo en pedacitos de media pulgada
2. Mézclelo con la ensalada, los corazones de alcachofa y los corazones de palmito en un tazón.
3. Agregue el aguacate en trozos y mézclelo ligeramente
4. Sirva con vinagre balsámico.



ensalada de aguacate

1 aguacate cortado en pedacitos

5 tazas de mezcla de lechuga y espinacas

½ cucharadita de sal de mar

1 cucharada de romero seco

1 cucharada de salvia seca

½ taza de cilantro

½ jugo de un limón

20 aceitunas/olivas Kalamata

½ cucharada de aceite de oliva extra virgen

Ponga la mezcla de lechuga y espinaca en un tazón para ensaladas grande.

Agregue las aceitunas/olivas, el aguacate y el cilantro

Agregue el jugo de limón y el aceite de oliva.

Espolvoree el romero, la salvia y la sal

Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Sopas

caldo de pollo



Dé clic para ver el video y luego clic en CC para ver subtítulos en español

sopa de brócoli

6 porciones

1 ½ libra de brócoli o coliflor cortada en pedazos

1 cebolla picada (de preferencia cebolla amarilla)

2 papas medianas, cortadas en pedazos de 2 pulgadas

3 tazas de caldo de pollo o de vegetales

½ taza de vino blanco

¼ de cucharadita de jugo de limón recién exprimido

¼ taza de albahaca picada



Sal y pimienta al gusto

1 taza de crema (de preferencia cruda sin pasteurizar)

1 limón fresco para decorar

1. En una olla grande combine el brócoli o la coliflor, las cebollas, las papas, el caldo, el vino, el jugo de limón, la sal y la pimienta, déjelo hervir a fuego lento hasta que los vegetales estén bien cocidos. Por 25 minutos más o menos
2. Saque la olla del fuego y agregue la crema. Con el uso de una licuadora, licue todos los ingredientes, cubra bien la licuadora para que no vaya a salpicar. Probablemente lo tenga que hacer en dos lotes para que no llene mucho la licuadora, agregue la mitad de albahaca y continúe licuando.
3. Sirva en tazones y decórelo con rodajas de limón y hojas de albahaca.

sopa de jitomate Sun Gold y salsa de aguacate

4-6 porciones

2 libras de jitomate sun gold

4 shallots/chalote medianos

1 cucharadita de sal de mar

1 taza de agua

6 cucharadas de vinagre de vino blanco

4 cucharadas de chiles serrano, sin las semillas y picados

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

2 aguacates maduros

2 cucharadas de cilantro, finamente picado

Sal de mar y pimienta al gusto

1. Remueva el tallo de los jitomates y lávelos. Agréguelos a un sartén bien tapado. También agregue la mitad de los

chalotes/shallots, ½ cucharadita de sal y 1 taza de agua. Cocínelo la mezcla a fuego lento. Pronto escuchará tronar los jitomates.

Después de unos minutos revíselo para asegurarse de que hay suficiente humedad, si no añada un poco más de agua. Después de que la piel del jitomate se ha desprendido y cuando haya soltado su jugo, baje el fuego y cocine durante unos 20 minutos, manteniendo la tapa en la olla.

2. Pase los jitomates por el pasapuré. Hasta que logre sacar todo el jugo de los jitomates, esto le dará una porción de dos tazas. Déjelo enfriar.
3. Justo antes de servir, combine el resto de los chalotes en un tazón con vinagre, los chiles serrano, el aceite, el aguacate y el cilantro.
4. Sazónelo con una pizca de sal y pimienta. Sirva en tazones fríos, ponga unas cucharaditas de la mezcla del paso 3, sirva y disfrute.

Vegetales

espinaca con mantequilla y ajo

6 porciones

2 libras de espinaca o acelga

2 cucharadas de mantequilla

2 dientes de ajo finamente picado

1. Derrita la mantequilla en un sartén grande, agregue el ajo y cocínelo a fuego lento por 1-2 minutos.
2. Agregue la espinaca y cocine por 2 minutos o hasta que las hojas se hayan cocinado.



puré de coliflor

1 cabeza de coliflor

1 cucharada de mantequilla sin sal

Sal y pimienta al gusto

1 cucharadita de cebollines picados

1. Lave bien la coliflor. Sepárela en pedacitos y colóquelo en una olla bien tapada a baño María y cocínelo a fuego medio.
2. Haga la prueba de cocción con un tenedor.
3. Deje pasar cerca de 10-15 minutos.
4. Coloque la coliflor al vapor en un procesador de alimentos o licuadora.
5. Sazone con sal de mar y pimienta.
6. Agregue una cucharada de mantequilla o aceite de coco si desea.
7. Licue o procese hasta que se convierta en puré y decórelo con cebollines picados.



brócoli rostizado

1 libra de brócoli, separando los ramos

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de sal y pimienta al gusto

1. Caliente el horno a temperatura de 400°F
2. Lave bien el brócoli en agua fría



3. Corte el brócoli en rebanadas
4. Mézclelos con el aceite de oliva, sal y pimienta en un tazón
5. Coloque el brócoli en un recipiente/charola para hornear y rostícelo por 30 minutos, revuelva una vez a los 15 minutos

Carne Roja

lomo de res con ajo y hierbas frescas

6 porciones

2 ¼ libras de lomo de res

½ taza de hojas de albahaca fresca

1 ½ cucharada de tomillo fresco

1 cucharada de orégano fresco

3 dientes de ajo

2 cucharadas de mostaza Dijon

½ cucharadita de pimienta

¼ de aceite de oliva extra virgen

½ cucharadita de sal de mar



1. Para preparar el lomo, quítele el exceso de grasa con un cuchillo. Doble la parte más delgada para que quede todo del mismo grosor, amárrelo con un cordón dando vueltas cada dos pulgadas. Esto ayudara a que el lomo mantenga su figura
2. En el tazón del procesador de alimentos, combine la albahaca, tomillo, orégano, ajo, mostaza y pimienta. Mientras se procesan todos estos ingredientes, agregue poco a poco el aceite y siga procesándolo hasta que las hierbas estén completamente molidas.

3. Frote la mezcla de las hierbas sobre el lomo y refrigere por 4 o hasta 24 horas
4. Precaliente el horno a una temperatura de 425°F. Coloque el lomo en un recipiente para hornear, espolvoree con sal. Hornéelo por 25 a 30 minutos o hasta que la temperatura interna haya alcanzado los 135°F (termino crudo). Sáquelo del horno y déjelo reposar por 10 minutos, rebánelo y sirva

hamburguesas de res con ajo y jalapeño

- 1 libra de carne de res
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 2 jalapeños sin semilla y picados
- 5 ajos molidos
- 1 cucharada de tomates secos



1. Caliente la parrilla a una temperatura media-alta
2. En un tazón grande, mezcle la carne, los jalapeños, el ajo, la sal y la pimienta
3. Separe en cuatro porciones y forme las hamburguesas
4. Ponga la carne en la parrilla y cocínelas por 4-5 minutos por cada lado
5. Sáquelas de la parrilla, póngales tomates secos y disfrute

bife de choriza con chimichurri

- 1 taza de perejil
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal



½ taza de aceite de oliva extra virgen

¼ de chile seco molido

4 dientes de ajo

28 oz de bife de chorizo, cuatro trozos de 7 oz. de bife

2 limones, jugo

1. Lave bien el perejil y remueva las hojas del tallo
2. Pique los ajos y póngalos a un lado
3. Exprima los limones y elimine los huesos
4. En un procesador de alimentos, muele el perejil, aceite de oliva, jugo de limón y ajo
5. Viértalo en un tazón y agregue sal, pimienta y el chile seco molido
6. Precaliente el horno a temperatura media-caliente
7. Sazone ligeramente la carne con sal por ambos lados
8. Áselos por aproximadamente 6 minutos por cada lado, solo voltee una sola vez
9. Agregue chimichurri sobre la carne y sirva

Pollo

pollo dulce y picoso

4 porciones

2 libras de pechuga o muslo de pollo sin hueso ni piel

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de mantequilla sin procesar

1 cucharadita de chili



poder/chile en polvo

1 diente de ajo molido

1 taza de jugo de naranja

1 cucharadas de jugo de limón

¼ taza de vinagre de vino

Semillas de sésamo/ajonjolí tostado

1. En un sartén medio caliente, derrita la mantequilla y el aceite
2. Sazone el pollo con chili powder por ambos lados y póngalos en el sartén
3. Cocine el pollo por 1 minuto por cada lado
4. Disminuya el fuego a temperatura media, agregue el ajo y mezcle por 1 minuto
5. Agregue el jugo de naranja, jugo de limón y el vinagre al pollo
6. Cocine por otros 2-3 minutos uniformemente por cada lado
7. Sáquelos del sartén y espolvoree con el ajonjolí

ensalada de pollo asado

1 manojo de apio, picado

1 cabeza de brócoli

1 jitomate en cubos

½ pepino picado

½ cebolla roja finamente picada

½ jícama rebanada estilo juliana

1/3 taza de olivas negras

2 pechugas de pollo (sin piel) rebanadas

5 tazas de ensalada (lechuga, espinaca, acelgas etc.)

1. Caliente la parrilla



2. Ase las pechugas de pollo por 7-8 minutos por cada lado, solo voltee una sola vez
3. Rebane el pollo en pedacitos de un $\frac{1}{4}$ de pulgada
4. Lave y corte todos los vegetales
5. Mezcle todos los vegetales con la ensalada
6. Agregue el pollo asado, vierta el aderezo y sirva
7. Ponga un poco de aceite de oliva y vinagre balsámico

Pescado y Mariscos

camarones con chile, ajo y jengibre

4 porciones

$\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva extra virgen

2 pedazos de jengibre fresco y picado

2 dientes de ajo picados

2 chiles rojos frescos, sin semillas y picados

16 camarones grandes (16 onzas) pelados y desvenados

(16 onzas) o piezas de bacalao u otro pescado

1-2 limones para sabor

$\frac{1}{2}$ taza de perejil bien picado

Sal de mar y pimienta recién molida

1. Caliente un sartén a fuego medio, agregue el aceite de oliva, jengibre, chile y camarones. Cocine por 3 minutos, mueva constantemente



2. Baje a la flama a temperatura baja y agregue el jugo de 1 limón, agregue el perejil y retírelo del fuego
3. Pruebe la salsa y agregue sal y pimienta y más jugo de limón si desea

pescado al horno con mantequilla y limón

4 porciones

2 libras de filete de pescado como halibut, salmón o callo de hacha

1 limón, jugo

1 cucharada de mantequilla sin pasteurizar

Sal y pimienta al gusto

1. Coloque el pescado en un recipiente para hornear, agregue el jugo de limón y la mantequilla, la sal y la pimienta
2. Hornee por 25-30 minutos a una temperatura de 350° o hasta que el pescado tenga un color opaco
3. Sáquelo del horno y decore con rodajas de limón

Órganos

hígado de res con champiñones

½ taza de harina

½ cucharadita de sal de mar

¼ cucharadita de pimienta recién molida

1 libra de hígado de res, cortado en tiras

3 cucharadas de aceite de oliva



1 taza de hongos rebanados

½ taza de cebolleta rebanada

½ taza de apio rebanado

1. Combine la harina con la sal y pimienta en un plato poco profundo, cubra el hígado con esta mezcla por ambos lados
2. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a temperatura media-alta
3. Agregue el hígado hasta que obtenga un color marrón. Agregue los hongos, la cebolleta, el apio y el restante del aceite. Cocine revolviendo frecuentemente por 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos
4. Mezcle con el caldo, continúe cocinando por otros 5 minutos. Sírvalo caliente

Huevos

frittata de hongos con broccoli

4 porciones

6 huevos

2 tazas de brócoli o coliflor, hervida o a baño María y picada

4 papas medianas, hervidas o a baño María y picadas

1 cebolla pequeña y picada

6 hongos medianos rebanados

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de queso (de su elección) rallado



1. Hierva o por baño María las papas y el brócoli

2. Saltee las cebollas y los hongos
3. Bata bien los huevos en un tazón grande con las papas, el brócoli, las cebollas y los hongos. Póngalo en un sartén con un mango de metal
4. Cocine a temperatura media-baja por 5 minutos o hasta que la frittata este bien cocida pero húmeda en el centro
5. Coloque el queso rallado encima y coloque en el horno hasta que el queso este ligeramente dorado. Déjelo enfriar un poco y sirva

omelete con champiñones y calabazas

1 porción

2 huevos orgánicos de gallinas camperas

1 cucharada de agua

1 pizca de sal

Pimienta recién molida

1 cucharada de mantequilla de leche de vaca o suero de mantequilla/mantequilla clarificada

¼ taza de queso de cabra desmoronado

½ taza de calabaza rallada

½ taza de hongos rebanados

1 taza de espinaca o ½ cebollas y pimientos picados

1. En un sartén derrita la mantequilla, agregue las calabazas, los hongos y la espinaca (o cebollas con pimiento morrón). Cocine hasta que estén tiernas pero no doradas
2. En un tazón combine los huevos, el agua, la sal y la pizca de pimienta. Con un batidor, mezcle hasta que esté bien mezclado pero no esponjoso. En un sartén de 8-10 pulgadas



de ancho, caliente la mantequilla. Asegúrese que la mantequilla moje todo el asiento del sartén

3. Agregue la mezcla del huevo al sartén; cocine a temperatura media. Pase una espátula alrededor del sartén para que no se pegue, permitiendo que se cocine por todos los lados. Cuando ya está medio cocido, agregue un poco de calabaza y hongos en el centro del omelete. Espolvoreé el queso de cabra para decorar.
4. Doble el huevo a la mitad y transfíralo a un plato.

huevos rancheros

2 huevos

1 pimiento morrón color naranja picado

1 Diente de ajo

¼ cebolla picada

1 jitomate maduro y picado

1 chile jalapeño

1 1/3 cucharadas de aceite de coco

Cilantro y rebanadas de aguacate para decorar



1. Caliente el aceite de coco en un sartén a temperatura media
2. Salteé el ajo, pimiento morrón, cebolla y jalapeño por 3 minutos o hasta que la cebolla este translúcida y que los chiles se hayan ablandado
3. Agregue los tomates picados y salteé por otros 5 minutos; apártelos
4. Caliente una cucharada de aceite de coco en un sartén antiadherente a temperatura media-baja
5. Cocine los 2 huevos por aproximadamente 6 minutos o hasta que las yemas estén bien cocidas

6. Coloque los huevos en el plato con salsa encima y decore con rebanadas de aguacate y cilantro

Snacks

bruschetta de aguacate

6 porciones

2 aguacates cortados en pedazos de ½ pulgada

2 cebolletas picadas

2 jitomates pequeños sin semilla y picados

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1 cucharadas de vinagre de vino

1 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de salsa picosa

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de sal

¼ taza de cilantro reciente picado

Baguette:*

3 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo finamente picado

½ cucharadita de sal

36 rebanadas de pan francés de trigo entero o libre de gluten

1. Combine todos los ingredientes, excepto el cilantro en un tazón; mézclelos cuidadosamente. Cubra y deje enfriar por 2 horas



2. Precaliente el horno a una temperatura de 375°F. Combine las tres cucharadas de aceite de oliva y la sal. Coloque las rebanadas de pan en una charola para hornear y unte con aceite de oliva y la mezcla de ajo
3. Hornee por 10 minutos o hasta que este tostado; deje enfriar
4. Decore cada rebanada de pan con la mezcla de aguacate. Espolvoree con cilantro antes de servir

dip de espinaca con yogurt

4 porciones

2 tazas de espinaca hervida

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de cebollín picado

1 cucharada de ajo finamente picado

1 taza de yogurt sin sabor

½ taza de queso parmesano finamente rallado

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1 pizca de pimienta cayena

Sal de mar y pimienta

1. Coloque la espinaca en una coladera; sáquele todo el líquido que se pueda
2. En un sartén a temperatura media, caliente el aceite
3. Agregue las cebollas y el ajo. Cocine moviendo frecuentemente hasta que esté bien cocinada por 2 minutos más o menos
4. Páselo a un tazón, agregue la espinaca, el yogurt, el queso, el jugo de limón, la pimienta de cayena y sal al gusto. Mézclelo bien y póngalo en un tazón de centro



Postres

delicioso y saludable bocadillo de chocolate



Dé clic para ver el video y luego clic en CC para ver subtítulos en español

pastel de chocolate

8 porciones

1 ½ taza de harina de espelta

½ cucharadita e de goma de xantana*

½ taza de cacao en polvo sin endulzar

¼ cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de bicarbonato

¼ cucharadita de sal

½ taza de almendras (remojadas una noche antes y deshidratadas)

¾ tazas de mantequilla



1 taza de azúcar

2 huevos batidos

1 ½ cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de leche de chocolate

1. Precaliente el horno a una temperatura de 350°F
2. Prepare los moldes para hornear y engráselos
3. Bata la harina, goma de xantana, cacao en polvo, polvo para hornear, bicarbonato, y sal en un tazón
4. Agregue las almendras
5. En un procesador de alimentos licue la mantequilla y el azúcar. Agregue los huevos y la vainilla y posteriormente agregue la leche y la mezcla de la harina. Mezcle bien pero no mucho
6. Coloque la mezcla en los moldes y horneé por 25-30 minutos. Con un palillo haga la prueba de cocción; si el palillo sale seco, está listo
7. Deje enfriar por 10 minutos antes de almacenarlo. Puede agregarle betún si lo desea

*Puede comprarse en una tienda de productos saludables

muffins de platano

12 muffins

1 ¼ tazas de harina de arroz

¼ cucharadita de sal

1 ½ cucharadita de polvo para hornear

¼ taza de nueces, tostadas y picadas

2 trozos de mantequilla sin sal

1/3 taza de miel



1 ½ taza de plátanos machacados

2 huevos batidos

1. Precaliente el horno a una temperatura de 350°F. Coloque las nueces en una charola para hornear y hornéelas por 10 minutos. Sáquelas del horno, déjelas afuera para que se enfríen, cuando estén frías, píquelas
2. En un tazón, combine la harina, la sal, el polvo para hornear y las nueces
3. En otro tazón, combine la mantequilla, la miel hasta que forme una mezcla cremosa después los plátanos y los huevos
4. Agregue la mezcla de los plátanos a la mezcla de la harina y mezcle suavemente. Viértalo en los moldes
5. Cocínelos por 35-40 minutos