

DIETA ALCALINA



PARA PRINCIPIANTES



GABRIEL GAVIÑA

Dieta Alcalina para Principiantes

Gabriel Gaviña – MUYBIO.COM

Derecho de Autor, Aviso Legal y Responsabilidad

Esta publicación está protegida por la Ley Derecho de Autor y las leyes federales, estatales y locales, y todos los derechos están reservados, incluidos los derechos de reventa: no se le permite dar o vender esta publicación a nadie más. muybio.com - Copyright © 2016- Todos los derechos reservados.

INDICE DE CONTENIDOS

Medida del pH

La falta de consumo de alimentos alcalinos es causa de acidosis.

Las posibles causas

Cambiando su pH hacia el lado alcalino...

Recetas Alcalinas

- Muesli de Espelta
- Batido energético
- Desayuno de Quinoa y Canela
- Pasta Al Pesto con Vegetales Asados a la Parrilla
- Ensalada Española de Judías
- Sopa de Udon con Fideos de Espelta y Repollo Chino
- Ensalada de Brócoli y Quinoa para llevar
- Aderezo de Ensalada de Limón y Jengibre
- Ensalada de Toronja y Nueces con Aderezo Triple Cítrico
- Ensalada Crujiente de Vegetales Rosados y Morados Aderezados con Tomillo, remolacha, rábano, repolloy judías

Medida del pH

El PH de nuestros líquidos (incluso la sangre) y de nuestro terreno interior deben ser ligeramente alcalinos (7,35-7,45). Cuando estos valores están por debajo o por encima de este rango significa que estamos viviendo dentro del rango “Síntoma-Enfermedad”.

El pH se mide en una escala de 0 a 14. Un pH exactamente de 7,0 se dice que es neutro, un pH por debajo de 7,0 es ácido y un pH por encima de 7,0 se dice que es alcalino.

Escala de Ph - Valor de Sangre : 7,35



La falta de consumo de alimentos alcalinos es causa de acidosis.

Que el pH llegue a ser ácido es debido a múltiples y variadas razones. Un pH ácido puede ocurrir a partir de errores dietéticos por un excesivo consumo de alimentos ácidos y falta de alimentos alcalinos.

Por vivir con una carga de estrés muy alta durante demasiado tiempo, por padecer emociones negativas como el temor, rencor, envidia etc. También por soportar una sobrecarga tóxica como podría ser el lento [filtrado de mercurio de las amalgamas dentales](#), y / o reacciones inmunes o cualquier proceso que prive a las células de oxígeno y otros nutrientes esenciales. El cuerpo trata de compensar el pH ácido

usando minerales alcalinos. Si la dieta no contiene suficientes minerales para compensar una acumulación de ácidos en las células se producirá un desequilibrio en su pH el cual traerá serias consecuencias para tu salud en caso de no ser corregido a tiempo.

Como consecuencia, se crea un desequilibrio ácido que:

- disminuirá la capacidad del cuerpo para absorber los minerales y otros nutrientes importantes
- disminuirá la producción de energía en las células
- disminuirá su capacidad para reparar las células dañadas
- disminuirá su capacidad para desintoxicar los metales pesados
- disminuirá la capacidad del sistema inmune para combatir y eliminar las células tumorales

Además lo hará mucho más susceptible a la fatiga y la enfermedad.

Un muy pequeño desequilibrio en el pH de la sangre de 6,9, que es sólo ligeramente ácido puede inducir la coma y la muerte. Por suerte para nosotros el cuerpo tiene los llamados "Sistemas Buffer" para mantener unos muy acotados valores manteniendo el mismo en el rango seguro. Pero el problema no es el pH del plasma sanguíneo sino el pH de nuestro terreno interior.

Las desviaciones del pH de nuestro terreno fuerzan al sistema a compensar y equilibrarlo en detrimento de, algunas veces, muy importantes funciones. Es eso lo que debe preocuparnos.

Las posibles causas

La razón más habitual por la que padecemos acidosis en nuestra sociedad son los graves errores dietéticos a los nos hemos acostumbrado. Nos han educado en ello y se ha convertido en lo “Normal”. Nuestra dieta es demasiado alta en alimentos formadores de ácido como productos de origen animal, carne, huevos y productos lácteos, harinas blancas y azúcares y demasiado baja en alimentos alcalinos que contienen altas cantidades de minerales en forma biodisponible como la mayoría de las verduras frescas.

Consumimos alimentos productores de ácidos como todos los procesados (la harina, azúcar blanco y bebidas del tipo de las colas, alcohólicas y café).

Utilizamos demasiados medicamentos, que son generadores de ácido, y usamos edulcorantes químicos artificiales como NutraSweet, Spoonful, Sweet 'N Low, Equal o aspartamo, que son graves tóxicos y forman partículas extremadamente ácidas.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para corregir el desequilibrio del pH y por lo tanto recuperar nuestra salud y nuestro peso ideal es cambiar la dieta.

Comenzar con una dieta alcalina y cambiar nuestro estilo de vida a uno más saludable es lo más sano y el mejor regalo que podemos hacernos. Si tratamos bien nuestro cuerpo él nos lo devuelve dejándonos disfrutar de las cosas buenas de la vida.

Para mantener la salud, la dieta debe consistir en 60% los alimentos alcalinos y 40% de alimentos ácidos. Pero para restaurar la salud la dieta debe ser una verdadera dieta alcalina y debe consistir en 80% los alimentos alcalinos y el 20% de alimentos ácidos.

Se puede decir que **en general**, los alimentos alcalinos incluyen: la mayoría de las frutas, las verduras, hortalizas, especias, hierbas y condimentos, semillas y frutos secos. Y **en general**, los alimentos ácidos incluyen: carne, pescado, aves, huevos, cereales y legumbres.

Cambiando su pH hacia el lado alcalino...

8

Esta lista de alimentos alcalinos y alimentos ácidos es para los que tratan de “ajustar” el pH de su sistema. Recuerda que la escala de pH es de 0 a 14, con los números por debajo de 7 ácida (bajo en oxígeno) y los números por encima de 7 alcalina.

Pero en la Tabla que he confeccionado encontrarás una clasificación que encuadra los alimentos en 8 niveles posibles. Intenta confeccionar tus menús basándote en los niveles del 5 al 8 e intenta evitar los más ácidos (del 1 al 4).

Un cuerpo ácido es un imán para las enfermedades. Lo que comes y bebes tendrá un importante impacto en el nivel de pH de tu cuerpo.

Debes memorizar algo importante: ***El Equilibrio es la clave!***

El siguiente cuadro está diseñado únicamente como una guía general de alimentos alcalinizantes y alimentos acidificantes.

ALIMENTOS ALCALINOS PARA RECUPERAR LA SALUD



9

Se podría pensar que las frutas cítricas tendrían un efecto acidificante en el cuerpo pero el ácido cítrico que contienen en realidad tiene un efecto alcalinizante en el sistema. Y ello es porque en realidad, de lo que se trata es de los residuos que dejan los alimentos después de la digestión, después del proceso digestivo.

Ten en cuenta que la tendencia que tendrá tu ph una vez ingeridos los alimentos alcalinos o ácidos en el cuerpo no tiene nada que ver con el pH real sino con lo que han dejado una vez utilizados sus nutrientes, enzimas, minerales etc. Por ejemplo, los limones son muy ácidos, sin embargo, los productos finales que dejan después de la digestión y asimilación son muy alcalinos. Asimismo, la carne es un alimento alcalino antes de la digestión, pero deja residuos muy ácidos en el cuerpo como casi todos los productos de origen animal. Todas las carnes son alimentos formadores de residuos ácidos.

Te recuerdo que el listado de alimentos alcalinos y ácidos de ésta página son sólo una guía de la influencia que tendrán en tu ph. Dicho esto debes saber que también tienen gran influencia la manera en que se cocinan.

Por ejemplo: si el brócoli es cocinado en una olla a presión y durante mucho tiempo perderá muchos de sus nutrientes como las enzimas y fitonutrientes. Los cuales son útiles sólo si están vivos. Por ello en su lugar debería cocinarse a fuego lento, bajo y poco tiempo al vapor. Hasta el punto en que el brócoli queda de un color verde “luminoso” y no verde apagado y viejo como en el caso de los productos cocinados con la olla a presión.

Te recomiendo este mismo criterio para tu cocina en general. Además evita todo lo posible el horno microondas por el mismo motivo.

Confecciona tus menús basándote en la *Tabla del pH de Alimentos* y úsala como guía las recetas que hay en el siguiente capítulo.

Recetas Alcalinas

Puedes usar las recetas que siguen y hacerlas siguiendo las instrucciones estrictamente, pero están pensadas para darte una guía con las que puedas hacer tus propias recetas y menús. Reemplaza los ingredientes teniendo en cuenta la **Tabla del pH de los Alimentos** que ya debes haber descargado.

Recuerda siempre que lo que interesa es **el equilibrio** entre lo ácido y alcalino en la proporción de 60 % alcalino / 40 % ácido si estás realmente sano. Pero en el caso de síntomas que pueden hacer pensar en una acidosis crónica leve y mediciones de orina y saliva ácidas, la proporción debería acercarse al 80% alcalino y 20 % ácido.

Si necesitas información para obtener las mediciones te recomiendo ver el Videocurso “Cómo Medir el pH” en las siguientes páginas:

(Copia y pega las URL en tu explorador para verlas).

Vídeo #1:

<http://dietaalcalina.net/como-medir-el-ph/?gw=set2015>

Vídeo #2:

<http://dietaalcalina.net/como-medir-el-ph-2/?gw=set2015>

Vídeo #3:

<http://dietaalcalina.net/como-medir-el-ph-de-orina/?gw=set2015>

Vídeo #4:

<http://dietaalcalina.net/como-medir-el-ph-de-saliva/?gw=set2015>

Vídeo #5:

<http://dietaalcalina.net/como-medir-el-ph-pautas/?gw=set2015>

Muesli de Espelta

Rendimiento: 1 porción

- 1 taza de agua filtrada
- 1/3 taza de espelta en hojuelas delgadas (las hojuelas gruesas parecidas a la avena toman mucho más tiempo en cocinarse, y no son cremosas como estas hojuelas delgadas parcialmente polvorosas, así que sigue buscando hasta que las consigas – no te arrepentirás)
- canela al gusto
- stevia en polvo o sirope de agave al gusto
- 1/4 cdta de vainilla libre de alcohol
- 2-3 cdas de cerezas o arándanos secos



Extras

Nueces crudas, semillas, nueces de cáñamo, frambuesas frescas, arándanos, moras o fresas, ½ taza de almendras sin azúcar, avellanas, leche de cáñamo o de arroz

Método

Combina los primeros 6 ingredientes y hierva por 3-4 mins a fuego medio y luego vierte en un recipiente bien amplio y llano. Esto te permite espolvorear muchas cositas dulces sobre la superficie y le da la oportunidad de enfriarse más fácilmente que si estuviese en un recipiente más pequeño y profundo. Vierte leche no láctea encima (mi favorita es de almendra o incluso de avellana), si la puedes conseguir, esto lo enfriará aún más y lo hará más sabroso.

Batido energético

- ½ taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 y ¼ tazas de agua de coco
- 1 taza de arándanos azules (preferiblemente congelados)
- 2/3 tazas de frambuesas (preferiblemente congeladas). O puedes agregar o sustituirlas por fresas.
- 1 aguacate (partir en dos, remover la semilla y luego colocar ambas partes en la licuadora)
- 2 cdas de sirope de yuca o 2 cdas de xilitol o stevia, o una mezcla de 2 o 3 de ambas.
- 3 cdas de coco fresco, si se tiene (hace que la textura sea suave y cremosa)
- 1 cda de vainilla –libre de alcohol- o polvo puro de vainilla.
- ½ a 1 cda de polvo “Súper Verde” (muy concentrado).
- 2 cdtas de aceite de omega 3 (Nutra Sea+D tiene esencia de manzana y sabe bien)
- 3 o 4 cdtas de semillas de cannabis



Método

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúalos bien hasta deshacer las semillas de las frambuesas, agregando agua de coco si así lo amerita la consistencia. Debería ser una mezcla cremosa y espesa con el aguacate, como si hubiese yogurt en la receta.

Rinde aproximadamente 4 o 5 tazas.

Desayuno de Quinoa y Canela

- Rendimiento: aprox. 4 tazas
- 1 taza de quinoa, bien lavada
- 3 tazas de leche de almendras sin azúcar
- ½ cdta de vainilla
- 1 cdta de canela
- ¼ cdta de pimienta inglesa
- ½ taza de pasas
- Media manzana pequeña (guarde la otra para acompañar)
- stevia o agave al gusto.
- ½ taza de nueces de castilla, picadas.
- 1 taza de arándanos orgánicos frescos.



Opcional: frambuesas frescas, fresas frescas, pecanas o almendras cortadas, o semillas de cannabis.

Método

Combina la quinoa, la leche de almendras, la canela, la pimienta, las pasas en una olla. Cuando hierva, tápala y reduce a temperatura baja. Después de cinco minutos ingresa la manzana cortada removiendo y deja hervir a fuego lento por aprox. 5-7 minutos más. Remueve y si la mayor parte del líquido fue absorbido, remueve del fuego, y deja descansar la olla con la tapa por 5 minutos para que absorba el resto de la leche. Si aún hay mucho líquido, déjala hervir por otros 3-5 minutos pero debes estar pendiente puesto que esta mezcla puede quemarse fácilmente si se hierve seca, y luego déjala descansar por otros 5 minutos. Revisa el nivel de dulce y ajústalo al gusto con 3-5 gotas de stevia o un poco de sirope de agave. Quizá no se necesite azúcar extra, puesto que las pasas y la manzana el agregan ese sabor azucarado que es simplemente perfecto. Pero ten cuidado, porque incluso estos endulzantes naturales pueden elevar tu nivel de glicemia y quieres mantenerlo controlado. Decora cada plato con nueces de castilla, semillas de girasol, arándanos y lo que resta de la manzana. Si tienes frambuesas o fresas a la mano ¡también quedan bien!

Pasta Al Pesto con Vegetales Asados a la Parrilla

Sirve para 8-10 (junto con una gran ensalada verde)

Usualmente yo preparo los vegetales crudos primeros, prendo la parrilla para calentarla, y luego hago el pesto y lo dejo aparte. Luego coloco agua a hervir con sal para la pasta y comienzo a asar los vegetales en la parrilla, mientras vierto la pasta en la olla por aproximadamente 15 minutos luego de los cuales los vegetales ya deberían estar casi hechos. Si no, agrega el pesto a la pasta y deja enfriar mientras terminas los vegetales. Sólo debes estar segura de asar los vegetales hasta que se vean verde brillante y todavía estén algo crujientes. Pero planea que esta gran cantidad de vegetales se tome un tiempo para calentarse, sobre todo en una parrillera, ya que el tiempo de cocción y la temperatura puede variar entre asadores. Lo bueno aquí es que los vegetales hechos a la parrilla saben aún mejor a temperatura ambiente así que puedes hacer esto de antemano si lo prefieres.

15

Pesto

- 1 taza de albahaca
- 3 cdas de corazones crudos de cáñamo
- 1/4 taza de piñones o nueces crudas, o merey crudo
- 1/4 taza de aceite de oliva para dar consistencia
- 1 diente de ajo machacado
- pizca de sal marina



Método

mezclar bien en licuadora o procesador de alimentos. (Algunas veces hago el doble de esto y congelo una parte para una cena rápida en otro momento)

Pasta

- 1 paquete de fideos penne de arroz integral
- 1 cdta de sal marina

Método

hierva la pasta por aproximadamente 15 minutos y mézclala con el pesto hasta alcanzar la consistencia deseada.

Vegetales

vegetales preparados – un recipiente grande de variedad de vegetales orgánicos frescos cortados en trozos grandes – Yo uso 4-5 pimentones dulces, 2 cebollas, 3 calabacines pm, 4 zanahorias, 1-2 berenjenas pm, 1 puño de espárragos – aproximadamente 3 cdas de aceite de oliva extra virgen, 2 cdas de sal marina, tomates cherry – opcional (añadidos al final por unos minutos nada más)

Método – saltea los vegetales con aceite de oliva y sal marina y luego viértelos en la bandeja de la parrilla, asa los vegetales hasta que estén tiernos y algo quemados. Finalmente, mezcla los vegetales rostizados con la pasta pesto. Sazona con sal al gusto y sirve con una gran ensalada verde. Esto es sabroso incluso a temperatura ambiente así que puede hacerse con tiempo. Disfruta las sobras al día siguiente – (Tip: esta es una de esas comidas que puedes hacer temprano en el día y luego llevarla a la playa para cenar con algunos verdes salteados con un poquito de aderezo).

Ensalada Española de Judías

Ingredientes

- 1 lata de judías pintas, lavadas y escurridas
- 1 lata de garbanzos, lavados y escurridos
- 1 lata de alubias, escurridas y lavadas
- 1 pimentón rojo, picado
- 2 zanahorias peladas y picadas
- 2 tallos de céleri, picados
- 2 cebollas verdes picadas – opcional
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cda de aceite de linaza – opcional
- 1 cda de aceite de cáñamo – opcional
- 2 cdas de jugo de lima fresco
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de sirope de agave
- 1/2 cda de sal celta o sal marina
- 1 – 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 cda de comino molido
- 1 cda de pimienta negra molida
- 1 cdta de polvo de chile
- pimienta de cayena para sazonar al momento de servir



Método

1. En un recipiente grande, combina las judías, los vegetales picados, y la cebolla verde.
2. En una taza de medir grande, bate el resto de los ingredientes.
3. Vierte el aderezo por encima de los vegetales y envuelve suavemente sin machacar las judías.

4. Sirve sobre ello los verdes frescos.
 5. Permite a los comensales sazonar con pimienta de cayena a su gusto.
- Sirve a 6-8 para almuerzo o cena.

Sopa de Udon con Fideos de Espelta y Repollo Chino

- 4 tazas de agua filtrada
- 3 cdas de concentrado de proteínas o al gusto
- 1 cda de jengibre rallado finamente – Yo uso un rallador que es perfecto para esto
- 1 diente de ajo rallado finamente con un rallo – si se mide es aproximadamente ½ cdta cortado y prensado si no tienes un rallo
- 1/8 cdta de sal marina celta
- 1 1/2 tazas de vainitas con concha
- 2 tazas de repollo chino picado – tanto tallo como verdes
- 1 taza/ paquete de fideos udón de espelta o 2-3 puños de fideos soba de trigo sarraceno opcional – cebolletas picadas o cebollas verdes



19

Método

Combina agua, concentrado de proteína, jengibre y ajo y sal y calienta a fuego medio con las vainitas por unos 5-6 minutos.

Mientras tanto, en otra olla cocina los fideos de acuerdo con el paquete en agua filtrada. Escurre. Prepara 4 recipientes de servir y divide los fideos equitativamente. Ahora añade el repollo chino al caldo por tan sólo 1 minuto. Usando una cuchara ranurada divide los vegetales entre los recipientes y sirve el caldo restante en cada bol. Si lo deseas decora con cebolleta picada.

Ensalada de Brócoli y Quinoa para llevar

- 3 tazas de quinoa cocida – ver método abajo
 - 5 tazas de brócoli crudo, cortado en pequeños ramilletes y tallos
 - 3 dientes de ajo medianos
 - 2/3 taza de nueces crudas – nueces, almendras o piñones
 - 1/3 taza de arroz Parmesano (difícil de conseguir pero lo verás en los congeladores en un agitador azul de papel aluminio pequeño)
 - sal marina al gusto
 - 2 tazas de jugo de limón fresco (usualmente 1 limón mediano)
 - 1/4 taza de aceite de oliva
 - 2 cdas de aceite de cáñamo (una increíble cantidad de omega 3-6-9 agregado aquí)
 - 1/4 taza de leche de almendras (no endulzada)
- cubiertas deliciosas opcionales – aguacate picado, nueces de cáñamo, nueces o semillas crudas picadas



Método

Cocina la quinoa: 2 tazas de agua y 1 taza de quinoa (lavada) y lleva a ebullición y luego deja en hervor a fuego bajo por aproximadamente 10 minutos hasta que el agua este prácticamente absorbida, luego coloca a un lado con tapa para un poquito más de suavidad y para que absorba el líquido restante. Revuelve y luego deja enfriar. Vierte cualquier exceso de líquido. Lleva una olla de agua a ebullición y sazona generosamente con 1 buena cda de sal de mar, luego añade el brócoli y permite que se ponga verde brillante con sólo 1-2 minutos máximo de cocción. Escurre y luego pasa

por agua fría para evitar que se sobre cocine. Coloca aparte 3 tazas de este brócoli cocido para usarlo luego.

Ahora combina los ingredientes restantes excepto el aceite y la leche en un procesador de alimentos creando una mezcla finamente mezclada. Ahora añade los aceites y la leche y mezcla hasta que estén combinados, no hechos puré. Combina esta mezcla con las 3 tazas aparte de brócoli y añade sal al gusto.

Lleva en tu lonchera extras de nueces de cáñamo, nueces crudas picadas, e incluso aguacate en lonjas combinado con una generosa cantidad de verdes mezclados. Si tienes una ensalada 50% de brócoli y 50% de verdes tendrás aproximadamente una proporción 30-70 de vegetales y verdes para la quinoa lo cual es una proporción alcalina perfecta.

Hace 4-6 almuerzos

Aderezo de Ensalada de Limón y Jengibre

Ingredientes

- Jugo de 1/2 limón
- jugo de 2 limas
- 1/3 taza de aceite de girasol
- jengibre fresco muy finamente rallado
- 1/2 cda de miel mostaza Dijon
- pizca de sal
- pizca de pimienta molida fresca
- endulza con agave al gusto – aproximadamente 1-2 cdas



22

Método

Combina todos los ingredientes y bate o agita y almacena en el refrigerador hasta 3 días. Este aderezo dulce de limón es divino con cualquier tipo de verdes y añadiéndole cosas como mango o lechosa con aguacate y algunas nueces (incluso yo le he agregado camarones) es muy bueno y definitivamente va a impresionar a tus invitados. Puedes ayudar a aumentar los omegas añadiendo 1-2 cdas de aceite de linaza o aceite de cáñamo o incluso aceite de Omega 3-6-9 Udo. Siempre prueba los aceites omega antes de añadirlos a un aderezo para que sepas si van a complementar el sabor. Una vez tuve un aceite omega con sabor a limón y no me di cuenta de que no se mezclaba con los sabores que estaba creando – estropeó un poco mi plan.

Si de verdad amas este aderezo, haz el doble para almuerzos – hace que tu ensalada sepa tan bien. Me encanta aderezo con un poco de verdes como acompañante de una pasta con vegetales rostizados.

Ensalada de Toronja y Nueces con Aderezo Triple Cítrico

- 1/2 cabeza de lechuga de hoja rizada, lavada, centrifugada y rota en pedazos de tamaño bocado
- 1/2 cabeza de lechuga de hoja roja, lavada, centrifugada y rota en pedazos de tamaño bocado
- 1-2 aguacates rebanados
- 1 toronja grande, con los segmentos removidos de las membranas
- 1/3 taza de nueces crudas (tostadas si lo prefieres pero son más sanas crudas)
- 1 taza de brotes de girasol o de guisantes lavados y secos
opcional
- 1/4 taza de menta fresca cortada pequeña y mezclada con los verdes

23

Aderezo

- Jugo de 1 toronja grande
- jugo de una naranja
- jugo de un limón grande
- 1/3 taza de aceite de girasol prensado crudo frío (o aceite de linaza u oliva o una combinación)
- 1 1/2 cda de sirope de agave – o al gusto
- 1/4 cda de mostaza miel
- pizca de sal de mar
- 1/4 cda de jengibre fresco rallado
- Rinde: 1 taza de aderezo



Método

Combina los ingredientes anteriores en una taza de medida y agita bien.

Coloca los verdes de lechuga y menta si estás usando en un gran recipiente. Mézclalos bien con 2/3 del aderezo. Divide los verdes aderezados en 4 platos de ensalada. Coloca sobre cada uno lonjas de aguacate, toronja, nueces y un grupo de brotes. Vierte un poco más de aderezo y sirve inmediatamente.

Ensalada Crujiente de Vegetales Rosados y Morados Aderezados con Tomillo, remolacha, rábano, repollo y judías

Rinde: Sirve 4

- 6 judías de banda morada cortadas finamente
- 1 taza de repollo rojo cortado finamente
- 1 remolacha de bastón de caramelo en lonjas finas
- 5 rábanos cortados finamente
- 1 pepino limón en cubos
- 1/2 taza de batata en cubos finos
- 2 manzanas peladas y en cubos

Para el aderezo

- 1/4 taza de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- 3 gotas de stevia
- 1 cda de tomillo fresco cortado finamente
- 1 cda de hojas de stevia frescas finamente cortadas
– opcional
- Pizca de sal de mar celta



Método

Coloca todos los vegetales y la manzana en un gran recipiente. Mezcla para combinar. En una taza de medida de vidrio combina todos los ingredientes del aderezo y agita bien. Vierte sobre la mezcla de vegetales, revuelve y sirve. Adorna con una remolacha de bastón de caramelo picada finamente y una pasiflora.

Si necesitas más Recetas Alcalinas no dejes de ver nuestro eBook

[**Recetas Alcalinas Detox Plan**](#)

Un cordial saludo.

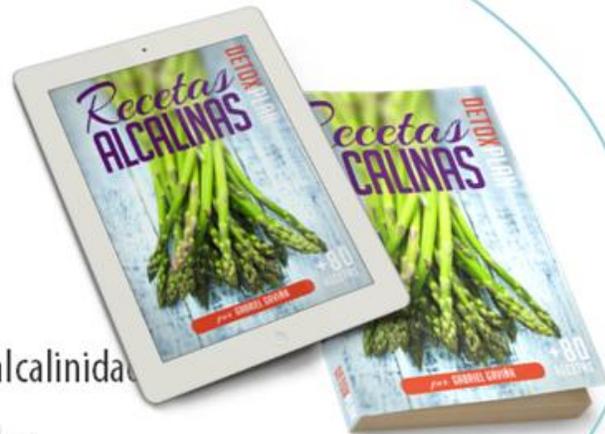


Gabriel Gaviña

25

Recetas **ALCALINAS** **DETOXPLAN**

- ✓ Más de **80 recetas** alcalinas.
- ✓ Clasificadas en **4 niveles** de alcalinidad.
- ✓ 30 días de **Menús Planificados**
(15 días detox y 15 días menos exigentes).



[VER DETALLES](#)

