

Menú NAVIDEÑO



ENTRADA



PLATO FUERTE



POSTRES



In the Garden

Felices Fiestas

Querida familia de In the Garden,

En esta temporada especial, queremos tomarnos un momento para agradecerles por ser parte de esta comunidad que compartimos con tanto amor y propósito. Cada uno de ustedes representa una semilla de cambio, de conciencia y de salud, y nos llena de alegría ver cómo juntos seguimos creciendo y floreciendo.



Desde lo más profundo de nuestro corazón, les deseamos todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer. Que encuentren paz, fortaleza y alegría en cada paso de su camino, y que este tiempo sea una oportunidad para reconectar con lo que realmente importa: el amor, la gratitud y el bienestar. Recuerden que cada decisión que toman, desde lo que ponen en su plato hasta cómo eligen cuidarse, es un acto de amor propio y un regalo para el mundo. Estamos aquí para acompañarlos en este viaje, para aprender y crecer juntos como la gran familia que somos.

Les enviamos un abrazo lleno de luz y cariño, y nuestros mejores deseos para una vida plena y feliz.

Con gratitud y amor,

Dres. Frey



Índice:

Esta guía de recetas, te ayudará adoptar un estilo de vida más consciente y saludable. Aquí podrás encontrar recetas festivas, saludables, llenas de sabor y fáciles de hacer. Todas libres de sal, productos animales, azúcares y harinas refinadas, densas en fibra, antiinflamatorias y ricas en fitonutrientes.



- 1. Bebidas**
- 2. Aperitivos**
- 3. Sopa**
- 4. Platos Principales**
- 5. Ensaladas**
- 6. Aderezos**
- 7. Postres**
- 8. Agradecimiento**

¡Este recetario es todo lo que necesitas para disfrutar tus festividades en salud!

Bebida Caliente

Nada mejor que iniciar una mañana navideña o de fin de año, con una bebida caliente que reconforte el cuerpo y el alma. En esta sección encontrarás recetas deliciosas y saludables para llenar tus días de calor y sabor. Desde lattes especiados hasta infusiones aromáticas, cada bebida está diseñada para aportar energía, nutrir y hacer que cada sorbo sea un momento especial. Perfectas para disfrutar en familia o durante un momento de paz contigo mismo. (Haz click en debajo de cada receta para verla)

¡Deja que el espíritu navideño comience con una taza llena de magia!



Pumpkin Spice Latté



Café de Horchata



Te Chai con Leche

¡Deja que el espíritu navideño comience con una taza llena de magia!

Bebidas

Descubre la magia de la temporada con estas bebidas navideñas saludables, diseñadas para llenar tus celebraciones de sabor y calidez. En estos refrescantes mocktails festivos, encontrarás opciones para todos los gustos, libres de alcohol pero cargadas de alegría.

Cada receta está elaborada con ingredientes nutritivos y naturales, ideales para compartir en familia, brindar con amigos o disfrutar en un momento especial para ti. Celebra estas fiestas de forma consciente y deliciosa.

¡Salud por una Navidad llena de bienestar!



**Sangría Virgen
Refrescante**



Mojito de Arándanos



**Mojito de Naranja
y Sábila**

Aperitivos

Ingredientes:

- 1/2 tz cashews sin tostar (anacardos o cajuiles)
- 3/4 tz de leche vegetal sin endulzar
- 2 cdas de levadura nutricional
- 1/2 cdita de c/u: ajo granulado y cebolla deshidratada en hojuelas
- 4 cdas de almidón de maíz o maicena o arrurruz
- Pizca de pimienta negra
- 2 cdas de jugo de limón
- Medio dátil (opcional) -balancea los sabores
- Mezcla de hierbas secas: cilantro, perejil, romero, albahaca, orégano, tomillo y mejorana (mezcla italiana)



Queso Untable de Hierbas

Proceso:

1. Remoje los anacardos en agua caliente por 15 minutos y luego descarte el agua de remojo. Este paso es importante para que estos puedan triturarse y que quede muy cremoso el queso.
2. En una licuadora, añada todos los ingredientes excepto la mezcla de hierbas.
3. Ponga este líquido espeso en un sartén a fuego medio alto. Mueva constantemente hasta formar una masa espesa. Revise el video de cocina (está abajo) de esta receta para que tenga la demostración visual.
4. Ponga en un envase dependiendo de la forma que quiere que tome el queso. No hay que poner nada en el recipiente ya que no se pega el queso a este.
5. Refrigere por 1-2 horas para que se solidifique bien.
6. Ponga las especias en un plato.
7. Saque el queso con cuidado y empane con las especias sugeridas.
8. Sirva con galletas, frutos y vegetales crudos. Me facina encima del pan de yuca. Este lo puedes conseguir en nuestra clínica.

Aperitivos

¡Sorprende a todos en esta temporada con aperitivos saludables, llenos de sabor. Este recetario está diseñado para que tus celebraciones sean deliciosas y nutritivas, sin perder el espíritu festivo.

Encuentra ideas irresistibles como dips cremosos, bocadillos crocantes y opciones fáciles de preparar que deleitarán a tus invitados. Perfectos para compartir y disfrutar sin culpa.

¡Estos aperitivos serán el comienzo ideal para cualquier reunión navideña!



**Galletas de
Espinacas con
Veggie Cream
Chesse**



Sorullitos de Maíz



**Dip de Alcachofas y
Espinaca**

Sopas

Descubre la calidez de la Navidad en cada cucharada con este recetario especial de sopas saludables. Diseñado para reconfortar el cuerpo y nutrir el alma, aquí encontrarás recetas llenas de sabor, perfectas para disfrutar en las frías noches de la temporada.

Desde cremas suaves y especiadas hasta caldos aromáticos y sopas sustanciosas, cada plato está elaborado con ingredientes naturales y nutritivos que celebran la riqueza de la cocina basada en plantas. Ideales como entrada para una cena navideña o como plato principal para una comida reconfortante.

¡Lleva la magia de la Navidad a tu mesa de forma saludable y deliciosa!



Crema de Viandas



Crema de Papas y Brócoli



Sopa de Lasaña con Calabaza

Plato Principal

Ingredientes:

- 1/2 cebolla lila cortada
- 8 oz setas blancas cortadas en rodajas
- 2-4 tz de repollo violeta cortado
- 2-4 tz de brócoli cortado
- 2-4 tz de kale cortado
- 2-4 tz de pimiento rojo
- Vinagre balsámico
- Ajo en polvo (opcional)
- Hierbas (opcional-utilice romero)



Salteado de Vegetales al Balsámico

Proceso:

1. En un sartén profundo a fuego medio bajo, ponga las cebollas, las setas y 1-2 cdas de vinagre balsámico. Muévelo todo muy bien para que el vinagre se disperse por estos dos ingredientes. Dejar saltear por unos 5 minutos o hasta que comiencen a dorarse.
2. Añadir el brócoli y el kale junto con 2-4 cdas de vinagre adicionales. Repetir el mismo paso de mover bien para que estén todos cubiertos con el vinagre. Dejar cocinar por unos 5-7 minutos o hasta que solo empiecen a suavizarse. No queremos que se suavicen demasiado porque sino se sobre cocinan.
3. Añadir la hierba que guste, utilice una rama de romero fresco. Esto es opcional pero si le da profundidad de sabor.
4. Añadir los demás ingredientes y dejar cocinar por solo 3-4 minutos para los que nos gustan al dente. Puede cocinar por más tiempo, simplemente atentos que no se pongan mustios.
5. Servir solos o con su comida principal. Guarda bien en la nevera tapados.

Plato Principal

Haz que el centro de tu mesa navideña sea inolvidable con estos platos principales saludables. Aquí encontrarás recetas llenas de creatividad y sabor, elaboradas con ingredientes frescos y nutritivos que celebran la esencia de la cocina basada en plantas.

Desde asados vegetales hasta opciones innovadoras y reconfortantes, cada plato está diseñado para sorprender a tus invitados y demostrar que comer saludable y vegano puede ser delicioso y festivo. Perfecto para compartir en familia o para darle un giro consciente a tus tradiciones navideñas.

¡Haz de esta Navidad un banquete inolvidable!



**Cazuela de
Brócoli con Queso**



Meatloaf de Lentejas



**Lasaña de Vegetales
y Plátano**

Ensalada

Ingredientes:

- 4 tz de papas variedad Fingerling (alevín)
- 1/2 tz de cebolla dulce
- 1 cebollín verde
- 1/2 tz de celery (apio verde)
- 1/2 tz de manzana cortada
- 1/4 tz de perejil fresco
- 2 cdita de eneldo seco
- Alcaparras sin sal
- 1 cda de vinagre de manzana

Ingredientes de Mayonesa:

- 1 cdita de ajo granulado
- 1 tz de cashews sin tostar
- 1 tz de agua
- 1/2 cdita de paprika ahumada
- 1 cda de mostaza



Ensalada de Papas con Mayonesa

Proceso:

1. Lave y corte las papas al mismo tamaño. Ponerlas a hervir hasta que estén listas. No sobrecocinar. Cuele el agua y ponga las papas en un envase y déjalas enfriar por 15 minutos.
2. Añada a las papas el vinagre y mueva. Ahora añada todos los otros ingredientes de esa sección y mueva nuevamente.
3. Deje reposar esta ensalada mientras prepara la mayonesa. Adicional puede añadir otros vegetales como zanahoria rallada, pasas, pepinillos u otros.
4. **Mayonesa:** en una licuadora inserte todos los ingredientes y licue muy bien hasta quedar cremoso. Si no tiene una licuadora de alta velocidad asegúrese de remojar los cashews por 15 minutos en agua caliente. Luego, descarte el agua de remojo y continúe el procedimiento.
5. Añada la cantidad que guste de mayonesa. Yo utilizo $\frac{1}{3}$ de la cantidad total. El sobrante de esta receta de mayonesa la puede guardar para utilizar en ensaladas y otros platos. Guarde en la nevera el aderezo que sobre en un envase tapado.

Ensaladas

Lleva fresca y color a tu mesa navideña con estas ensaladas saludables, diseñadas para sorprender y deleitar, encontrarás combinaciones únicas de ingredientes frescos, frutas de temporada, frutos secos y aderezos irresistibles que celebran la magia de la Navidad.

¡Haz de tus ensaladas un verdadero festín navideño lleno de salud y sabor!



**Ensalada
Cremosa de Col
Rizada**



Ensalada de Coditos



**Ensalada de Peras y
Queso Feta**

Aerezos

Realza cada platillo de tu mesa navideña con estos aderezos saludables. Aquí encontrarás opciones deliciosas que van desde cremosos aliños para ensaladas hasta salsas llenas de sabor, ideales para acompañar tus platos favoritos.

Elaborados con ingredientes naturales, estos aderezos no solo son versátiles y fáciles de preparar, sino que también añadirán un toque especial y festivo a cada bocado. Perfectos para darle vida a tus recetas navideñas mientras mantienes un enfoque saludable y consciente.

¡Haz que cada platillo brille con el sabor único de estos aderezos!



Aderezo Cremoso de Mango



3 Vinagretas Libres de Aceites



Aderezo Cremoso de Albahaca

Postres

Ingredientes:

- 4 tzs de leche de coco fresca
- 1/2 tz de maicena (non-gmo)-puede usar almidón de tapioca pero debe usar 1 tz.
- 8 dátiles de los grandes (medjool) o el doble si son pequeños
- 1/4 de tz de pasas (remojar junto a los dátiles por 1 hora)
- 1 cdita de canela
- 1/8 cdita de clavo en polvo



Tembleque Navideño

Proceso:

1. Eliminar el agua de remojo de las pasas y dátiles.
2. Poner en la licuadora la leche de coco, los dátiles y pasas. Licuar muy bien.
3. Saque aparte una taza de la leche endulzada y en un envase mezcle con el almidón de tapioca.
4. Una vez bien mezclado, ponga esta mezcla junto con la otra leche endulzada en un sartén a fuego medio-bajo sin dejar de mover hasta que espese y haga burbujas.
5. Este proceso toma alrededor de 15-20 minutos. Apagar y echar en un plato semi-profundo.
6. Dejar enfriar en la nevera.
7. Espolvorear encima un poco de canela.

Postres

Endulza tu Navidad de forma consciente con estos postres saludables. Aquí encontrarás delicias que combinan tradición y nutrición, perfectas para cerrar tus celebraciones con un toque mágico, cada receta está elaborada con ingredientes naturales y libres de productos animales. Descubre que es posible disfrutar de postres indulgentes sin comprometer tu bienestar.

¡Llena de dulzura tu mesa navideña mientras cuidas de ti y del planeta!



Arroz con Dulce



**Rollo de Dátiles y
Pistacho**



Rosca de Cerezas

¡Gracias por un Año Más Lleno de Vida y Salud!

Al llegar al final de este recetario, queremos tomarnos un momento para agradecerte por compartir con nosotros este camino hacia una vida más saludable y consciente. Este año ha sido una oportunidad para crecer, aprender y celebrar la perseverancia en el cuidado de nuestra salud y bienestar.

Que estas recetas navideñas no solo llenen tu mesa de deliciosos sabores, sino también tu corazón de gratitud y alegría. Te deseamos unas fiestas llenas de amor, conexión y propósito, y un año nuevo repleto de vida, salud y momentos inolvidables.

¡Gracias por ser parte de esta comunidad y por inspirarnos cada día!