

Recetas

By Hannia Murra

Edición No.1

1 Ensalada de col rizada

Ingredientes:

- ✓ 1 manojo de col rizada.
- ✓ 1 taza de zanahoria rallada.
- ✓ 1 aguacate.
- ✓ Cebolla roja cortada muy fina, opcional.
- ✓ 2 cucharadas de zumo de limón.
- ✓ 2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas.

Preparación:

Pica la col en trozos muy pequeños, coloca todos los ingredientes juntos en un bol grande y tritura el aguacate sobre la col rizada. Deja reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de servir para dejar que la col rizada se suavice.



2 Asado de salmón a la parrilla

Ingredientes:

- ✓ 2 libras de salmón cortado en 4 a 6 filetes.
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva.
- ✓ 1 cucharadita de sal.
- ✓ 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas.
- ✓ 1 cucharadita de comino molido.
- ✓ 1 cucharadita de pimentón en polvo.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ✓ 1 cucharadita de pimienta

Para la salsa de aguacate:

- ✓ 1 aguacate cortado en rodajas finas.
- ✓ 1 cebolla colorada o roja pequeña cortada en rodajas finas.
- ✓ 3 ajíes o chiles no muy picantes, sin semillas ni venas, cortado en cubitos pequeños o rodajas finas.
- ✓ El jugo de 2 limones.
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva.
- ✓ 2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado.

Preparación:

- ✓ Para preparar el aliño del salmón mezcle la sal, las semillas de cilantro molidas, el comino, el pimentón, la cebolla en polvo, y la pimienta.
- ✓ Frote los filetes de salmón con el aceite de oliva y con el aliño. Refrigere por lo menos durante 30 minutos.
- ✓ Caliente la parrilla.
- ✓ Para preparar la salsa, combine las rodajas de aguacate, las rodajas de cebolla, los ajíes o chiles picados, el cilantro, el jugo de limón, aceite de oliva y la sal en un tazón. Mezcle bien y refrigere hasta que esté listo para usar.
- ✓ Ase el salmón en la parrilla hasta que esté listo. No lo cocine en exceso para evitar que el pescado quede seco. La ideal es que este suave y sedoso.
- ✓ Sirva el pescado asado con la salsa de aguacate, el arroz y los patacones o tostones.



Recetas para limpiar el hígado

3 Jugo de remolacha y limón.

Ingredientes:

- ✓ 1 remolacha grande, 1 limón, 1 vaso de agua.

Preparación:

- ✓ Exprimir el limón, pelar y picar la remolacha, licuar los ingredientes. Consumir inmediatamente en ayunas, durante 7 días.

4**Jugo de manzana verde y diente de león****Ingredientes:**

- ✓ 5 hojas de diente de león, 1 manzana verde,
- ✓ 1 cucharadita de jengibre rayado, 1 vaso de agua.

Preparación:

- ✓ Picar los ingredientes, ponerlos en la licuadora, licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Tómallo en ayunas por 7 días.

**5****Bebida para desinflamar el cuerpo****Ingredientes:**

- ✓ Un puñado de hojas de flor de Jamaica
- ✓ Una cucharadita de jengibre rayado
- ✓ Una ramita de canela
- ✓ 1 litro de agua.

Preparación:

- ✓ Hierva los ingredientes por 10 minutos. Deja reposar. Tómallo después de las comidas durante 7 días.

**6****Agua de jengibre y guayaba para subir las defensas****Ingredientes:**

- ✓ 2 tazas de agua
- ✓ 1/4 de pieza de jengibre
- ✓ 6 guayabas
- ✓ 1 taza y media de agua mineral
- ✓ 2 limones
- ✓ 2 tazas de hielo

**Preparación:**

- ✓ Coloca todos los ingredientes en una licuadora hasta que todo esté completamente mezclado, sírvelo con hielo y disfruta de todos los nutrientes que te brindará

7**Batido verde para depurar la sangre****Ingredientes:**

- ✓ 1 pepino (30 g).
- ✓ 2 manzanas verdes (60 g).
- ✓ 3 tallos de acelga (50 g).
- ✓ Un puñado de perejil (5 g).
- ✓ Un puñado de espinacas (30 g).
- ✓ 1/4 de taza de zumo de limón (25 ml).
- ✓ Agua (cantidad necesaria)

**Preparación**

- ✓ Se lavan y escurren bien todos los ingredientes.
- ✓ Se corta el pepino y las manzanas en rodajas finas. También deben cortarse los tallos de acelga en trozos pequeños.
- ✓ En la licuadora, se incorporan primero el pepino y las manzanas junto con un poco de agua. A continuación, se procesa todo hasta obtener una mezcla homogénea.
- ✓ Luego, se incorporan los demás ingredientes y se mezclan hasta obtener una mezcla homogénea, nuevamente.

Recetas
By Hannia Murro



9**Jugo rico en vitamina A****Ingredientes:**

- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 cucharadita de jengibre

Preparación:

- ✓ Extraer el jugo de limón y verter en la licuadora con el resto de los ingredientes lavados y picados. Licuar y tomar tres veces por semana.

10**Para Bajar los niveles de colesterol****Ingredientes:**

- ✓ Necesitas una manzana, una zanahoria, un trozo de nopal (Aproximadamente del tamaño de la palma de la mano) y agua.

Preparación:

- ✓ Solo debes licuar los ingredientes.

11**Batido para quemar grasa extra****Ingredientes:**

- ✓ 8 oz de agua
- ✓ 1 taza de espinacas
- ✓ 6 almendras
- ✓ 1/2 cucharadita de canela
- ✓ 1 piza de sal
- ✓ 1/2 cucharadita vainilla
- ✓ 1 cucharada aceite de coco

Preparación:

- ✓ Mezcla todo en un procesador de alimentos o licuadora por 2 minutos y bébela en ayunas todos los días que te sea posible.

12**Ensalada verde para desintoxicar el cuerpo****Ingredientes:**

- ✓ 4 coles de Bruselas cortadas en cuartos
- ✓ 1 taza de kale cortada en trozos
- ✓ 1 taza de espinaca cortada en trozos
- ✓ 1 taza de brócoli cortado en trozos medianos
- ✓ 1/2 taza de arúgula lavada y desinfectada
- ✓ 2 cebollas cambray finamente picadas
- ✓ 3 cucharadas de vinagre de manzana
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de semillas de chía
- ✓ 2 cucharadas de semillas de girasol
- ✓ 1 cucharadita de pimienta
- ✓ 1/2 jugo de limón

Preparación:

- ✓ Combina el vinagre con el jugo de limón, las semillas de chía, la pimienta y el aceite de oliva; mezcla hasta formar una vinagreta.
- ✓ Mezcla el resto de los ingredientes en un tazón y agrega la vinagreta.



Recetas

By Hannia Murra



www.hanniamurra.co



www.instagram.com/hanniamurra/



www.facebook.com/HanniaMurra/



**HANNIA
MURRA**
BIOESTÉTICA

**Líneas de atención para citas,
controles y valoraciones: 312 5511681 - 3143996160**