



SALUD NATURAL  
ESCUELA HOLÍSTICA

# DESAYUNOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA

---

Tixi Soto y Amanda Fernandez





# AMANDA FERNANDEZ

---

## **Consultora en Macrobiótica y Medicina Oriental**

Apasionada de la cocina natural desde la infancia.

Tuve la oportunidad de trabajar en un restaurante macrobiótico en Florencia. En Latinoamérica aprendí a utilizar las plantas medicinales como recursos naturales.

Me formé como Consultora macrobiótica en la Escuela de Vida de Madrid.





# TXIKI SOTO

---

## **Terapeuta Holístico y Coach de Salud**

He dedicado parte de mi vida a las ciencias de la actividad física y del deporte, a la enseñanza de múltiples disciplinas deportivas y a la atención sanitaria. Soy Osteópata de la Selección Española de Hockey.

Tras una experiencia personal, la vida me coloca y me lleva a investigar y practicar desde mi propia experiencia lo que hoy en día se denomina Medicina Integrativa y Holística.





Lo que comes al despertar define tu energía, tu digestión y hasta tu estado de ánimo. Estos desayunos están diseñados para darte estabilidad, vitalidad y placer sin altibajos. Descubre cómo un buen desayuno puede transformar tu día.



# DESAYUNOS MACROBIÓTICOS



## MENÚ 2

### *CREMA DE ARROZ INTEGRAL*

Comienza el día con una sensación de calma y equilibrio.



## MENÚ 1

### *CAFÉ DE CEREALES TOSTADOS*

Despierta sin recurrir a la cafeína.



## MENÚ 3

### *CREPES DE TRIGO SARRACENO EN GRANO (SIN GLUTEN)*

Un clásico reinventado para llenarte de vitalidad.



## MENÚ 5

### *GRANOLA*

Rebosa de energía estable y favorece una digestión ligera.



## MENÚ 4

### *CREMA DE COPOS DE AVENA CON FRUTOS ROJOS Y NUECES*

Da un toque antioxidante y energético a tus mañanas.



## MENÚ 6

### *BOCADILLO DE PATE DE LENTEJAS ROJAS, RÚCULA Y TOFU AHUMADO*

La combinación perfecta entre nutrición y disfrute.



# MENÚ 1

---

## CAFÉ DE CEREALES TOSTADOS

Este café de cereales te ofrece un aroma profundo y un sabor delicioso sin estimular en exceso tu sistema nervioso. Sin altibajos ni dependencia. Un ritual matutino que equilibra tu cuerpo y tu mente.

### INGREDIENTES:

- 1 cs de café de achicoria o centeno o cebada tostada (o 1 cs de la mezcla de los 3)
- 1 + ½ taza de agua

### PREPARACIÓN:

Calentamos agua hasta hacer hervir apagamos e infusionalamos el café de cereales tostados.

Podemos servir sólo o con un poco de bebida vegetal.





# MENÚ 2

---

## CREMA DE ARROZ INTEGRAL

La crema de arroz es un desayuno reconfortante, de fácil digestión y con un poder saciante ideal para mantenerte con energía sin altibajos.

### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 7 tazas de agua

### PREPARACIÓN:

Si es posible dejamos el arroz en remojo unas horas o toda la noche. Tiramos el agua de remojo y añadimos las 7 partes de agua ponemos a cocer en la olla a presión sin tapadera cuando comience a hervir tapamos, ponemos la presión y cocinamos una hora y media a fuego mínimo. Podemos añadir en la cocción un poco de alga kombu para que resulte más remineralizante.

A esta crema se le pueden añadir frutos secos y semillas se le puede dar un toque dulce o salado, con canela, melaza, salsa de soja, tú eliges





# MENÚ 3

## CREPES DE TRIGO SARRACENO EN GRANO (SIN GLUTEN)

Estas crepes sin gluten son perfectas para nutrir tu cuerpo con un cereal ancestral lleno de minerales y proteínas de calidad. Versátiles y deliciosas, puedes combinarlas con dulce o salado.

### INGREDIENTES:

- 1 vaso de trigo sarraceno en remojo
- Pellizco de sal
- Aceite de oliva
- ½ vaso Agua /bebida vegetal

### PREPARACIÓN:

Escurrir bien el trigo sarraceno puesto en remojo, agregar el agua y triturar. Si queremos obtener un crep la masa debe ser líquida, si en cambio queremos un pancake o tortita de trigo sarraceno la masa debe ser algo más espesa. (Hay que jugar un poco con la cantidad de agua).

Pincelar bien con unas gotas de aceite, una sartén ancha o una crepera. Cuando el aceite esté muy caliente, añadir un poco de la pasta, darle la vuelta y retirar.

Si queremos crepes dulces podemos cambiar el agua por bebida vegetal.





# MENÚ 4

## GRANOLA

Crujiente, nutritiva y libre de azúcares refinados. Una granola casera que te aporta energía estable y favorece una digestión ligera.

### INGREDIENTES:

- 2 medidas copos de avena
- 1 medida copos de arroz integral
- 1 medida copos de mijo
- 1 medida pasas
- 1 medida almendras
- 1/2 medida pipas de girasol
- 1/2 medida melaza de arroz

### PREPARACIÓN:

Tostar los ingredientes, excepto las pasas, por separado en una sartén. Una vez estén dorados y calientes los vamos mezclando en una ensaladera. Lo volvemos a añadir todo a la sartén, ponemos la melaza y a baja temperatura para evitar que la melaza se apelmace vamos removiendo. Poco a poco irá cogiendo un color tostado y los cereales se irán despegando. Los volvemos a poner en la ensaladera y dejamos que se enfríen. Una vez estén fríos los podemos meter en el bote.





# MENÚ 5

## CREMA DE COPOS DE AVENA CON FRUTOS ROJOS Y NUECES

La dulzura natural de la avena y el toque antioxidante de los frutos rojos hacen de este porridge una opción reconfortante y energizante.

### INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de copos , si lo prefieres puedes elegir otro tipo de copo
- 1 taza de agua o Leche vegetal (arroz integral, avena, mijo...)
- Frutos del bosque
- Canela en polvo
- Nueces

### PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los copos de avena con el agua o la leche vegetal. Se cuece durante 5 minutos todo junto, sin tapa y removiéndolo de vez en cuando

Se sirven con canela en polvo, nueces tostadas por nosotros y frutos del bosque crudos por encima.





# MENÚ 6

## BOCADILLO DE PATE DE LENTEJAS ROJAS, RÚCULA Y TOFU AHUMADO

Un bocado que te aporta energía real y duradera.

Un paté vegetal proteico y de fácil digestión en un pan de calidad combinado con la frescura de tus verduras favoritas.

### INGREDIENTES:

- 200 gr de lentejas rojas
- 1 hoja de laurel
- Comino
- Sal marina
- 1cs de jugo de limón
- 1 cucharada de tahín
- 1 cucharada de miso blanco
- 2 cucharadas de piñones
- Perejil fresco

### PREPARACIÓN:

Lavar las lentejas y ponerlas a cocer con un poco de sal marina y la hoja de laurel durante 15 minutos. Dejar reposar, y escurrir muy bien para que queden sin agua, y el paté al triturar quede con la consistencia adecuada.

Retirar la hoja de laurel y triturar las lentejas rojas escurridas con el resto de ingredientes. Servirlo del tiempo con un poquito de perejil fresco, crudo y picado fino por encima.





# CONOCE NUESTRO CURSO DE NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y COCINA MACROBIÓTICA

## Formación Online

Queremos que experimentes los beneficios de alimentarte con sentido, según tus necesidades.

**Aprenderás a cocinar en beneficio de tu salud de una forma fácil,** con una metodología que funciona y perdurable en el tiempo.

**RESERVAR LLAMADA**

## ALUMNOS QUE YA HAN TRANSFORMADO SU VIDA



Nati



Elvira



Itziar