

RECETAS ALCALINAS

33 Recetas con Fotos + Calorías por Porción



Introducción

Este libro electrónico de recetas alcalinas contiene 33 recetas deliciosas, fáciles para cocinar, ilustrado con fotos e instrucciones paso a paso y calorías en los alimentos. El libro sigue los resultados de la investigación del micro biólogo y científico nutricionista Dr. Robert O Young lo que implica que una dieta alcalina (especialmente consumiendo vegetales verdes, hierbas y brotes) limpia y purifica el cuerpo, neutraliza el exceso de ácidos y balancea los niveles de pH.

Sin embargo ¿por qué es que el pH (potencial de hidrógeno) de nuestro cuerpo juega un papel importante? ¡Debido a que cada comida que consumimos afecta nuestro equilibrio del pH!

Algunas aclaraciones: el pH es una medida de acidez o alcalinidad de una sustancia, que tiene valores numéricos de 0 (acidez máxima) a 7 (neutro) hasta 14 (máxima alcalinidad). La orina, sangre, moco, saliva, jugos digestivos y los fluidos dentro y fuera de las células del cuerpo tienen un pH óptimo, donde el pH de la sangre es el que más informa de todos. El pH ideal de la sangre es ligeramente alcalino, con un rango normal de 7.35 a 7.45.

Una persona que consume en promedio de 6 a 9 veces más comidas pre-fabricadas comidas rápidas que verduras. Estas comidas aumentan la acidez (debido a que el cuerpo está luchando para mantener su equilibrio del pH al 7.356) y crea un ambiente ideal para los microorganismos patógenos (por ejemplo las bacterias o levaduras) que pueden comprometer la salud dramáticamente.

Por otra parte, un pH en constante desequilibrio puede llevar a un exceso de acidificación (acidosis) del sistema celular: indicadores de un exceso de acidificación podrían ser la obesidad, la fatiga, irritaciones de la piel, sistema inmunológico débil, dolor de cabeza, acidez estomacal o alergias.

Eso tiene sentido ¿quién se siente en forma, animado y despierto después de comer una Big Mac, un perro caliente o varias magdalenas (muffins) grandes? ¡Ciertamente nadie!

Para lograr su valor de pH óptimo es crucial encontrar el 'correcto' equilibrio entre alimentos alcalinos y ácidos. Ya que el pH ideal del cuerpo es ligeramente alcalino, nuestra dieta y la nutrición también debe reflejar esto y estar bien equilibrada: nunca más de 20-25% de alimentos neutros y acidificantes, tales como carnes, alimentos que contienen levadura, platos pre-fabricados/comidas rápidas y bebidas tales como alcohol, refrescos y café. En su lugar enfóquese en el 75% de alimentos alcalinos, tales como verduras, brotes o ensaladas.

¡Así que vamos a darle a nuestros cuerpos un regalo! ¡Vamos a darles alimentos alcalinos y agua alcalina!

Esto no sólo dará los nutrientes esenciales para el cuerpo (que son necesarios para neutralizar ácidos en la sangre, sistema linfático y los tejidos), sino también fortalecerá sus funciones inmunes y los órganos de los sistemas. Comer alcalino abre la puerta a un nuevo nivel de vitalidad y salud -aumento de la energía, control de peso sin esfuerzo, mejora del estado físico, sueño más profundo, aumento de la resistencia a la gripe y los resfriados, menos dolores y

mejora del estado de ánimo y claridad mental podrían ser sólo algunas de sus recompensas que vienen con la optimización del equilibrio interno del pH a través de una dieta alcalina.

Así que tómese algún tiempo, sea vital, y cocine nuestras recetas alcalinas. ¡Experimente! sienta la diferencia entre poco saludable, alimentos estándar fabricados industrialmente, y alimentos ricos en fibra, saludables y alcalinos neutralizantes. ¡Usted se sorprenderá!

Observación: Asegúrese de leer nuestros '15 consejos de la dieta alcalina' al final de este libro de recetas. Pueden ser muy útiles.

¡Por su salud!

Sopa Alcalina de Vegetales

Tiempo de preparación: 20 minutos | Por porción: 96 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

¼ kilo de brócoli
¼ kilo de coliflor
100 gramos de zanahorias
½ cebolla mediana
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
5 cucharaditas de caldo de verduras libre de levadura
1 ½ litros de agua
1 cucharadita de perejil finamente picado
1 cucharadita de eneldo finamente picado
2 cucharaditas de jugo de limón
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Corte las cebollas y zanahorias en cuadros, póngalas en una olla y cósalas a fuego medio ligeramente hasta que las cebollas estén cristalizadas.
2. Ponga el brócoli y la coliflor (cortados en trozos pequeños) en la olla y cosa por otros 8 minutos agitando frecuentemente.
3. Mezcle el caldo de verduras con el agua y vierta en la olla.
4. Aumente su calor a fuego $\frac{3}{4}$, añada el perejil, el eneldo y el jugo de limón, mezcle bien y caliente la sopa otros 7 minutos (nota: ¡entre más calor, más vitaminas se pierden!).
5. Añadir sal y pimienta al gusto.



Sopa Cremosa de Apio y Brócoli

Tiempo de preparación: 25 minutos / Por porción: 91 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

1 cebolla mediana
2 cebolletas / cebollas verdes
1 tallo de apio
1 cucharada de perejil picado
450 gramos de brócoli
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
5 cucharaditas de caldo vegetal libre de levadura
1,5 litros de agua (opcional: 1 litro de agua y ½ litro de leche de almendras)
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Corte el brócoli y el apio en pedazos y caliente con 1,5 litros de agua para unos 10 minutos, hasta que ambas verduras estén suaves pero firmes al morder.
2. Saque el brócoli y apio y tenga a un lado el agua de cocción (esta agua es para el caldo de verduras).
3. Ponga aceite de oliva en una olla, corte la cebolla en cuadros y saltee junto con las cebolletas cortadas (retire del fuego antes de que se pongan marrón).
4. Añada brócoli, apio y perejil a la olla y vierta en el agua de cocción, incluyendo el caldo de verduras.
5. Licue todo hasta que este lo suave que desea, sazone con sal, jugo de limón y pimienta, caliente de nuevo y disfrute de la sopa.



NOTA: El apio tiene casi cero calorías, pero un montón de vitaminas y minerales esenciales, especialmente vitamina A, E y K, así como potasio y magnesio.

Sopa Fría de Tomate Española

(Gazpacho)

Tiempo de preparación: 20 minutos | Por porción: 109 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

5 tomates medianos
½ pimiento rojo
½ pepino pequeño
½ cebolla mediana
1 diente de ajo
1 cucharadita de caldo de verduras libre de levadura
¾ taza de agua (mejor: agua alcalina)
1 cucharada perejil picado
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
sal, pimienta y chile al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Corte todos los ingredientes en dados muy pequeños y luego ponga la mitad en su licuadora (junto con aceite y caldo de verduras). Mezcle bien hasta que este suave.
2. Añadir esta mitad y la otra (sin licuar) en un plato y añada sal, pimienta, jugo de limón y chile al gusto.
3. Revuelva y añada agua (alcalina) si gusta.
4. Distribuya el gazpacho en dos platos de sopa y ¡disfrute del delicioso sabor fresco!



NOTA: El gazpacho es una sopa española, cruda y fría, hecho de verduras sin cocer, principalmente tomates. La mitad de los ingredientes son mezclados, la otra mitad cortados en trozos pequeños. Muy refrescante en días cálidos.

Sopa Picante de Zanahoria

Tiempo de preparación: 22 minutos | Por porción: 70 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

4 zanahorias medianas
3 tallos de apio
1 cebolla blanca grande
2 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadita de caldo de verduras libre de levadura
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de polvo de curry
1 cucharada perejil picado
1 cucharada de hierbas de su elección
(por ejemplo hierbas de provincia)
3 tazas de agua (mejor: agua alcalina)
Sal marina y pimienta fresca al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Raye las zanahorias.
2. Corte la cebolla y el ajo en cuadros y broncee ligeramente con aceite en una olla.
3. Añada el polvo de curry y agite bien.
4. Ahora añada la zanahoria rallada, el apio (cortado en trozos pequeños), el caldo de verduras y el agua y cocine la sopa por 10 minutos, mientras tanto agregue hierbas y perejil.
5. Mezcle hasta que este suave.
6. Sazone con el jugo de limón, la sal y la pimienta fresca y disfrútela caliente.

>> ¡Sabrosa, alcalina y saludable!



Sopa Cremosa de Calabaza-Tomate

Tiempo de preparación: 24 minutos | Por porción: 120 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

1 calabaza (aprox. 450 g)
4 tomates medianos, en cubitos
4 cebollas blancas medianas
4 cucharadita de caldo de verduras libre de levadura
1 cucharada de aceite de oliva
3 tazas de agua (agua alcalina)
sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Retire la piel dura de la calabaza y corte la pulpa en piezas del tamaño de un bocado.
2. Haga lo mismo con sus cebollas.
3. Ponga aceite en una olla (que debe ser lo suficientemente grande para toda la sopa), caliente a fuego medio y saltee las cebollas y calabaza por aprox. 8 minutos (¡no deje que se queme!).
4. Ahora añada agua y el caldo de verduras, traiga al fuego y añada el tomate en piezas.
5. Reduzca el calor a medio, revuelva bien y cocine por otros 7 minutos.
6. Ahora utilice una licuadora de inmersión y mezcle hasta que la sopa esté cremosa.
7. Añada sal y pimienta al gusto y sirva caliente.



NOTA: Las calabazas son saludables y deliciosas verduras con sólo 30 calorías por cada 110g. Están llenas de vitaminas tales como beta-carotina, vitamina A, magnesio, hierro, zinc, selenio y potasio.

Ensalada de Aguacate y Tomate (Rápida y Fácil)

Tiempo de preparación: 8 minutos / Por porción: 390 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

2 Aguacates
4 tomates medianos o 6 pequeños
2 cebolletas/ cebollas verdes
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo pequeño, finamente picado o aplastado
Sal marina, pimienta fresca

INSTRUCCIONES:

1. Ponga el ajo y aceite en un plato, añada el jugo de limón y revuelva bien.
2. Corte las cebolletas en anillos finos y ponga también en el tazón.
3. Ahora sazone con sal y pimienta, agite de nuevo y deje de lado.
4. Corte el aguacate en tiras y tomates en tamaño de bocado y organice en un plato.
5. Por fin vierta aderezo sobre la ensalada.



NOTA: Los aguacates contienen 80% de grasa sin embargo, no dejan que su vientre crezca. Ofrecen seis veces más energía que el azúcar o las proteínas y eficazmente neutraliza ácidos perjudiciales dentro del cuerpo.

Ensalada Romana

Tiempo de preparación: 12 minutos | Por porción: 139 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

4 corazones de lechuga u hojas de ensalada roja/verde
Opcional, adicional: endivias
2 tomates, en cubitos
1 pimiento rojo y 1 amarillo, cortado en tiras largas y finas
1 cebolla blanca o roja, picada
1 diente de ajo, aplastado
1 ½ cucharadas de aceite de oliva prensado en frío
2 cucharadita de jugo de limón
Sal marina o de roca y pimienta recién molida

INSTRUCCIONES:

1. Ponga el ajo y aceite en un tazón de ensalada, mezcle y deje de lado unos minutos.
2. A continuación, añada cebolla, tomate en piezas, jugo de limón, pimienta y sal, mezcle bien y deje de lado de nuevo.
3. Organice la ensalada en sus platos de ensalada, y ponga las tiras de pimiento en la parte superior.
4. Ahora distribuya la mezcla de tomate uniformemente sobre cada plato.

>> ¡Sabe magnifico con pan de pizza alcalino!



Ensalada de Col con Aderezo de Aguacate

Tiempo de preparación: 18 minutos | Por porción: 260 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES GRANDES):

2 tazas de col verde o roja fresca
2 zanahorias medianas
1 tomate
1 cebolla roja pequeña
2 cucharadas de perejil picado
½ aguacate
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
4 cucharadas de jugo de limón
Sal marina, pimienta y pimienta de cayena al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Raye la col y las zanahorias. Pique finamente el tomate, cebolla y perejil y ponga todo en un gran tazón.
2. Para el aderezo, licue el aguacate, aceite de oliva y el jugo de limón y vierta sobre la ensalada.
3. Mezcle bien, añada sal, pimienta y pimienta de cayena al gusto.

>> Disfrute de esta maravillosa ensalada de col casera.



NOTA: Si le gustan los aderezos cremosos y espesos ¡usted tiene que probar este! Una cosa más: las zanahorias contienen enormes cantidades de beta- carotina, que es bueno para su vista, así como para su sistema inmunológico.

Ensalada de Calabacín

Tiempo de preparación: 15 minutos | Por porción: 155 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

1 calabacín mediano
1 pimiento rojo
2 tomates
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de aceite de oliva prensado en frío
1 cucharadita de jugo de limón
1 puñado de albahaca
Sal, pimienta fresca al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Corte el calabacín en cubos (¡No demasiado pequeños!).
2. Corte el pimiento y la cebolla en tiras finas (puede asar suavemente la cebolla) y corte los tomates en cubos. Ponga todo en un tazón de ensalada.
3. Para el aderezo, mezcle el aceite con el jugo de limón y sazone con sal y pimienta fresca.
4. Lave la albahaca, escúrrala, corte Pequeña y añada al aderezo.
5. Mezcle la ensalada y el aderezo, sazone de nuevo si es necesario.

>> ¡Buen provecho! ¡Sabe delicioso con Pan Escanda alcalino!



NOTA: Los calabacines son muy bajos en calorías (19 calorías por 4 onzas) y contienen ácido fólico, potasio, beta- carotina y vitamina C. Además los calabacines son útiles para la presión arterial elevada y en el apoyo de su sistema gastrointestinal.

Ensalada de Brócoli Caliente

Tiempo de preparación: 12 minutos / Por porción: 285 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

450g de brócoli
2 cucharadas de almendras
rebanadas
4 tomates medianos
1 cucharadita de caldo de verduras
libre de levadura
1 cucharadita de jugo de limón
1-2 cucharaditas de perejil
finamente picado
2 cucharadas de aceite de oliva
extra virgen
sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Divida los tomates en ocho.
2. Corte el brócoli en piezas de tamaño de un bocado, ponga 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén y saltee el brócoli a fuego lento aprox. 8 minutos (hasta que este verdoso oscuro, pero todavía firme a la mordedura).
3. Durante el sofrito espolvoree el caldo (sin disolver) sobre el brócoli.
4. Añada las almendras rebanadas al brócoli, agite y ponga el brócoli en un tazón de ensalada.
5. Añada el tomate en piezas, 1 cucharada de aceite de oliva, perejil y el jugo de limón, mezcle bien, y añada sal y pimienta al gusto. Sirva inmediatamente.



Brócoli-Pimiento Salteado con Almendras

Tiempo de preparación: 18 minutos | Por porción: 377 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

450g de brócoli
230g de habichuelas o guisantes
1 pimiento rojo
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
2-3 cucharadas de almendras enteras
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal marina y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Remoje las almendras en agua, preferiblemente durante la noche y en agua alcalina.
2. Corte el brócoli, pimiento y habichuelas (o guisantes) en piezas de tamaño de un bocado y ponga al vapor las verduras durante el tiempo que duren los granos en ponerse de color verde oscuro (aprox. 6 minutos).
3. Corte la cebolla y el ajo en cubos y cosa a fuego lento con aceite de oliva en un sartén hasta que las cebollas estén cristalizadas.
4. Añada el pimiento a la sartén, caliente por otros 3 minutos. A continuación, añada el brócoli y los guisantes. Revuelva bien.
5. Ahora añada las almendras (puede cortarlas en pedazos más pequeños si desea), agite otro minuto, sazone con sal y pimienta y ¡disfrute!



Arroz Salvaje Salteado

Tiempo de preparación: 22 minutos | Por porción: 329 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

1 Taza de arroz salvaje o arroz integral
3 pimientos (rojo, verde, amarillo)
4 dientes de ajo
1 cebolla mediana
2 tomates frescos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
60g de coco rallado
1 cucharadita de polvo de chile
Jugo de limón, sal, pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Corte la cebolla y el ajo en cubos y cosa a fuego lento con aceite de oliva en un sartén hasta que las cebollas estén cristalizadas.
3. Corte el pimiento y tomates piezas del tamaño de un bocado, ponga en el sartén y cosa a fuego lento otros 4 minutos.
4. Cuando el arroz esté listo añádale a las verduras junto con el coco rallado y Stevia.
5. Baje el calor, cocine otros 5 minutos (mientras que agita con frecuencia) y sazone con el jugo de limón, polvo de chile, la sal y la pimienta. ¡Disfrute!



NOTA: El arroz en general es más bien formador de ácido. Sin embargo, comer arroz natural sin tratar (por ejemplo marrón o salvaje o arroz de grano entero) de vez en cuando está absolutamente bien. El arroz contiene una gran cantidad de fibra dietética.

Hamburguesas Vegetarianas

Tiempo de preparación: 45 minutos | Por hamburguesa: 172 calorías

INGREDIENTES (8-10 HAMBURGUESAS):

230g de semillas de girasol
1 zanahoria mediana
1 tallo apio
3 cebolletas/cebollas verdes
1 pimiento rojo
2 cucharadas de perejil picado
½ cucharadita de polvo de chile
1 cucharadita sal de roca, y pimienta
y Tabasco para sazonar

INSTRUCCIONES:

1. Remoje las semillas de girasol en agua (alcalina) por lo menos 4 horas, luego, vierta fuera del agua.
2. Corte la zanahoria, apio, cebolletas y pimiento en trozos pequeños y licue todo bien (incluyendo las semillas de girasol, perejil y especias), entre más tiempo licue, más fácil las hamburguesas vegetarianas se pueden formar.
3. Forme de 8 a 10 hamburguesas con las manos.
4. Después de formar las hamburguesas, póngalas en el horno precalentado y hornee a 200 °C por aprox. 25 minutos (hasta que sea marrón en el exterior).
5. Enfríe en la nevera.

>> Deliciosas tal como están. O pruébelas con una de las salsas para untar alcalinas.



NOTA: Las semillas de girasol consisten en más de 90% de grasas insaturadas (fortalecen el corazón y el flujo circular). Además, contienen calcio, hierro, magnesio, fósforo, vitamina A, E, C, B6 y B12.

Curry con Tofu Y Leche de Coco

Tiempo de preparación: 18 minutos | Por porción: 302 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

450g de tofu firme
2 calabacines medianos
3 tomates medianos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
¾ taza de leche de coco (mejor fresco y sin azúcar)
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de polvo de cúrcuma
1 cucharada jugo de limón
½ cucharadita sal marina, pimienta y hierbas frescas al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Corte el tofu en cubos, y corte los calabacines, tomates, así como pimientos en piezas de tamaño de un bocado.
2. Ponga aceite de oliva en un sartén o wok y fría el tofu durante 3 minutos.
3. Luego, añada el calabacín y pimiento y fría otros 4 minutos.
4. Por último añada los tomates y la leche de coco, y cocine a fuego lento durante unos minutos más.
5. Revuelva bien y añada sal, pimienta, jugo de limón, polvo de curry y sus hierbas frescas favoritas.
6. Sirva con arroz salvaje y ¡disfrute de su sano curry de verduras alcalino!



Risotto Vegetariano

Tiempo de preparación: 60 minutos | Por porción: 325 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

230g de brócoli fresco, cortado en floretes
230g de arroz marrón o de grano entero
1 taza de guisantes verdes
1 calabacín mediano, cortado en pedazos
1 tallo de puerro/ajo de campo, cortado en rodajas
3 dientes de ajo, aplastados
2 cucharadas de perejil picado
4 cucharadas de caldo de verduras libre de levadura
2 ½ tazas de agua (mejor: agua alcalina)
4 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
sal orgánica, pimienta y pimienta de cayena o chile al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Ponga aceite en un sartén y cocine el puerro y el ajo por 4-5 minutos, agite un par de veces (mientras tanto precaliente el horno a 220 °C).
2. Añada arroz y caldo de verduras (+ agua) y lleve a hervir, hierva durante 5 minutos.
3. Añada jugo de limón.
4. Ahora ponga el contenido de la sartén en una cazuela y cubra bien con papel de aluminio. Ponga en el horno bien precalentado y déjelo allí por 30 minutos.
5. Ahora saque la cazuela (¡cierre la puerta del horno!), retire el papel de aluminio y añada perejil, brócoli, calabacín y guisantes. Mezcle bien. Una vez más cubra la cazuela con papel de aluminio y póngala en el horno por otros 15 minutos.
6. Saque y sirva caliente. ¡Buen provecho!



SUGERENCIA: Si quiere puede añadir más verduras a su risotto, también puede añadir pimientos rojos o amarillos o zanahorias o simplemente verduras frescas alcalinas de todo

Ratatouille

Tiempo de preparación: 25 minutos | Por porción: 123 calorías

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

5 tomates
1 calabacín grande
1 berenjena grande
1 pimiento verde
1 cebolla blanca grande
2 dientes de ajo
¾ taza de agua (mejor: agua alcalina)
1 cucharadita de caldo de verduras libre de levadura
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
2 cucharadas de hierbas de provincia (o albahaca, orégano, romero, lavanda, tomillo, etc.)
1 cucharadita sal de roca
Sal, pimienta fresca, pimienta de cayena

INSTRUCCIONES:

1. En primer lugar prepare las verduras: deshágase de las semillas del pimiento y córtelo trozos pequeños. Corte el calabacín en rodajas, la cebolla en medios anillos y la berenjena en cubos. Corte el ajo.
2. Caliente el aceite de oliva en un sartén o wok y cosa a fuego lento la cebolla y el ajo ligeramente durante unos minutos.
3. Luego, añada la berenjena, calabacín y pimiento y cosa a fuego lento otros de 8 a 10 minutos, revuelva.
4. Mientras tanto ponga el tomate en una olla, vierta algo de agua caliente sobre ellos y espere 1 minuto. Sáquelos, quite la piel y córtelos en cubos y añada a la sartén.
5. Ahora mezcle el agua caliente con el caldo de verduras y vierta sobre las verduras. Revuelva bien, agregue hierbas, sazone con sal, pimienta y pimienta de cayena y deje cocer durante otros 3 minutos.

>> ¡Disfrute de este delicioso ratatouille alcalino!



Pasta Italiana Alcalina

Tiempo de preparación: 20 minutos | Por porción: 344 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

140g de pasta espelta
1 berenjena
5 tomates medianos
1 cebolleta/cebolla verde, cortada en anillos
2 dientes de ajo picado
1 cebolla blanca mediana, en cubitos
2 cucharaditas de caldo de verduras libre de levadura
1 puñado de albahaca fresca, picada
2 cucharadas perejil picado
Sal, pimienta, pimienta de cayena, orégano al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Sofría la cebolla, ajo y cebolla verde ligeramente en un sartén con algo de aceite, hasta que la cebolla se cristalice.
2. Corte los tomates y berenjena en cubos (mientras tanto caliente agua y cocine la pasta) y ponga la berenjena en el sartén (a fuego medio), cocine por 3 minutos y luego añada los tomates. Revuelva bien.
3. Ahora añada perejil y albahaca.
4. Vierta 150 ml de agua y caldo de verduras en el sartén y agite por pocos minutos.
5. Sazone con sal, pimienta, pimienta de cayena y orégano.
6. Refresque la pasta y sirva junto con la salsa de tomate y berenjena.



NOTA: La pasta es más bien formadora de ácido, así como el arroz. Sin embargo ciertos tipos de pasta, tales como pasta espelta o pasta de grano entero, se permite de vez en cuando. ¡Tienen alta fibra dietética y saben bien!

Bocadillo de Tomate Relleno

Tiempo de preparación: 15 minutos / Por tomate mitad: 54 calorías

INGREDIENTES (12 MITADES DE TOMATE):

6 tomates medianos
2 tallos de apio
½ pepino pequeño
2 cebolletas/cebolla verde
1 diente de ajo
2 cucharadita de perejil picado
3 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadita de jugo de limón fresco
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
Sal de roca u orgánica, y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Corte los tomates en mitad y ponga la pulpa en un plato.
2. Utilice la mitad de la pulpa (la otra mitad no será utilizada en esta receta) y todos los demás ingredientes (finamente picados) y mezcle bien (puede usar una licuadora para eso).
3. Sazone con sal y pimienta y ponga la Mezcla en las mitades vacías de tomate.
4. Adorne con perejil o albahaca.

>> ¡Perfectos como bocadillos para fiesta o aperitivos!



Rebanadas de Tomate con Tofu y Albahaca

Tiempo de preparación: 7 minutos / Por rebanada: 35 calorías

INGREDIENTES (12 REBANADAS):

4 tomates
140g de tofu firme
2 cucharadas jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 montón de albahaca fresca, sal marina y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Corte cada tomate en 3 rebanadas y colóquelos en un plato.
2. Ponga un poco de la sal y pimienta al gusto.
3. Corte el tofu en 12 rebanadas, marine en el jugo de limón y póngalas sobre las rodajas de tomate.
4. Una vez más, añada un poco de la sal y pimienta.
5. Vierta aceite de oliva sobre las rodajas de tomate y tofu, y ponga una hoja de albahaca sobre cada una de ellas.

>> ¡Se asemeja a un bocadillo de mozzarella y tomate!



NOTA: Para los vegetarianos, el tofu es un sustituto ideal de la carne. ¡Sin embargo los que hacen la dieta alcalina también la pueden disfrutar! El tofu está lleno de proteínas saludables y uno de los productos de soja más ricos en nutrientes.

Pan de Pizza

Tiempo de preparación: 40 minutos / Por pan: 333 calorías

INGREDIENTES (6 PANES):

230g de semillas de girasol
140g de harina espelta
60g de tomates secados al aire
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
prensado en frío
2 cucharaditas de sal marina
Pimienta y especias favoritas al
gusto

INSTRUCCIONES:

1. Remoje las semillas de girasol por aprox. 2 horas en agua (alcalina).
2. Después de remojar ponga las semillas y la mitad de la harina, los tomates secos y el ajo en un mezclador y licue durante unos segundos.
3. A continuación, ponga esta mezcla, el resto de la harina, la sal y las especias en un plato y amase la masa hasta que tenga una buena consistencia.
4. Si es necesario, añada algo de harina o agua.
5. Forme varios panes de pizza (o una pizza, o todo un pan), y ponga en el horno bien precalentado (180 °C) por 25-35 minutos.

>> Disfrute del pan de pizza con sus ensaladas o salsas alcalinas favoritas.



Barras Energizantes Alcalinas

Tiempo de preparación y sin hornear: 30 minutos | Por barra: 190 cal.

INGREDIENTES (15 BARRAS):

450g de semillas de girasol
½ pimiento rojo
2 tallos de apio
40g de espinacas frescas
½ cebolla blanca
1 diente de ajo
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de sal marina
2 cucharadita de polvo de chile
Opcional: Tabasco

INSTRUCCIONES:

1. Corte el pimiento, apio, espinacas y cebolla en trozos pequeños. Ponga todo en una licuadora y mezcle durante unos 20 segundos.
2. A continuación, añada sal, polvo de chile, perejil y semillas de girasol y mezcle hasta que tenga una masa rígida, pero no grumosa. Si se desea añada Tabasco a gusto.
3. Reparta y forme 15 barras. Sugerencia: use 2 cuchillos de cocina para dar forma a las barras.
4. Deje que las barras se sequen en un deshidratador por cerca de 20 horas, o utilice el horno a fuego lento (90°C) por lo menos dos horas, hasta que las barras estén crujientes.
5. Gire las barras después de la mitad del tiempo.



Aperitivos de Calabacín con Pesto de Nuez

Tiempo de preparación: 14 minutos / Por aperitivo: 48 calorías

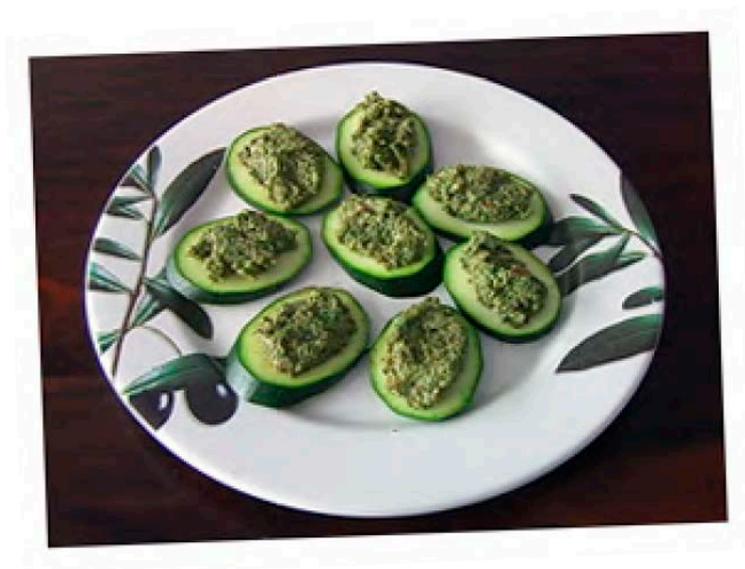
INGREDIENTES (15 BOCADOS):

1 calabacín grande
60g de nueces molidas
60g de tomates secados al aire
3 dientes de ajo
1 cucharada perejil picado
1 cucharada de albahaca picada
60g de espinacas frescas
2 cucharadas de aceite de oliva
Tabasco, sal, pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Corte el calabacín en 15 rebanadas.
2. Muela las nueces y ponga en una licuadora, junto con los tomates, ajo, perejil, albahaca, espinacas y aceite de oliva y mezcla hasta que este suave.
3. Saque el pesto, ponga en un tazón pequeño, sazone con Tabasco, sal y pimienta y revuelva bien.
4. Reparta el pesto entre las rebanadas.

>> Deliciosamente picante ¡bueno para cada fiesta!



Pan Espelta

Tiempo de preparación: 10 minutos/ Tiempo de cocción: 65 minutos | Por pan: 1938 calorías

INGREDIENTES (1 PAN):

450g de harina espelta
2 tazas de leche de soja/leche de almendras sin azúcar
2 cucharadas de quebrantados de linaza
1 ½ cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
1 ½ cucharadita de sal de roca o marina
5 cucharadas de hierbas frescas picadas (por ejemplo perejil, tomillo, albahaca, orégano, cebollino)

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Ponga la harina en un plato, añada linaza, polvo de hornear, sal y hierbas y mezcle todo.
3. Tome un batidor eléctrico y cree una masa suave, mientras que agrega aceite y leche de soja/de almendras poco a poco.
4. Engrase un plato para hornear (por ejemplo 30x10cm) con algo de aceite y vierta la masa de manera uniforme en él.
5. Hornee por aprox. 65 minutos (después de 10-15 minutos corte el pan a lo largo con un cuchillo).
6. Para comprobar si el pan está listo o no, clave un palillo en el pan, si no hay moronas húmedas en el palillo, el pan está listo.
7. Saque el pan del horno y deje que se enfríe.



Salsa para untar de Berenjena

Tiempo de preparación: 30 minutos | Por porción: 82 calorías

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

2 berenjenas
2 dientes de ajo
1 poco de cebolla
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de perejil picado
½ cucharadita de polvo de chile
sal de roca y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 200°C.
2. Corte cada berenjena lo largo en dos piezas y hornee por aprox. 25 minutos, hasta que se ponga suave en el interior.
3. Mientras tanto corte el ajo y cebolla en cubos y mezcle con el jugo de limón, polvo de chile y perejil.
4. Una vez que las berenjenas están listas, saque la pulpa y mezcle bien con los otros ingredientes (puede utilizar una cuchara, o una licuadora, si prefiere una salsa suave).
5. Sazone con sal y pimienta, deje que se enfríe y disfrute con verduras crudas o pan de pizza.



NOTA: Las berenjenas tienen una alta cantidad de flavonoides, que fortalecen el sistema inmunológico y pueden incluso curar enfermedades cardiovasculares. Además, las berenjenas sólo tienen 25 calorías cada 100 g.

Salsa Mexicana

Tiempo de preparación: 14 Minutos / Por tazón: 310 calorías

INGREDIENTES (1 TAZÓN):

4 tomates medianos
1 cebolla pequeña blanca o roja
2 dientes de ajo
2 chiles pequeños o 1 cucharadita de polvo de chile
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 cucharadita de Tabasco (opcional)
Pimienta fresca y sal al gusto

INSTRUCCIONES:

1. En primer lugar corte los tomates en cubos muy pequeños (es posible quitar la piel de los tomates, si desea). Sazone con sal y 1 cucharadita de Tabasco (¡picante!).
2. Corte la cebolla y chiles en cubos muy pequeños y pase el ajo a través de una trituradora de ajo.
3. Utilice un tenedor y cree una mezcla con todos los ingredientes.
4. Añada el aceite de oliva y el jugo de limón y sazone con sal, pimienta y polvo de chile.
5. Licue la mitad de la mezcla hasta que este suave y póngala de nuevo con la otra mitad.
6. Revuelva bien y ponga en la nevera por aprox. 1 hora.



Salsa para untar de Pimiento Rojo – Almendra

Tiempo de preparación: 12 minutos | Por tazón: 515 calorías

INGREDIENTES (1 TAZÓN):

1½ pimientos rojo
3 cucharadas de almendras enteras
4 dientes de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
1 cucharadita de jugo de limón
½ cucharadita de sal marina, pimienta y 1 pizca de pimienta de cayena

INSTRUCCIONES:

1. Caliente agua y cocine el pimiento y el ajo hasta que este tierno (aprox. 8 minutos).
2. Poner en una licuadora, junto con todos los demás ingredientes, y mezcle hasta que la salsa se ponga suave y cremosa.

>> Simplemente disfrute de esta deliciosa salsa para untar alcalina con verduras de su elección, o como deliciosa crema para pan alcalino o pan de pizza.



Salsa para untar de Espinaca y Aguacate

Tiempo de preparación: 10 minutos | Por tazón: 390 calorías

INGREDIENTES (1 TAZÓN):

110g de espinacas frescas
1 aguacate
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de eneldo picado
1 diente de ajo
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
Sal marina, pimienta y pimienta de cayena al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que este suave y cremosa.
2. Añada un poco de sal, pimienta y pimienta de cayena para el sabor.

>> ¡Es así de fácil! Disfrute de esta deliciosa salsa con sus verduras, o como crema de untar.



NOTA: Las espinacas frescas son altamente alcalinas, bajas en calorías y muy saludables. Como uno de los súper alimentos estrella, contienen minerales, vitaminas, flavonoides, proteína, carbohidratos y hierro.

Crema para untar Alcalina para Cada día

Tiempo de preparación: 25 minutos | Por tazón: 908 calorías

INGREDIENTES (1 TAZÓN GRANDE): INSTRUCCIONES:

1 taza de mijo
2 tazas de agua (alcalina)
1 cebolla grande
2 cucharaditas de caldo de verduras libre de levadura
4 dientes de ajo (cocido)
Opcional: ½ pimiento rojo
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharadita de perejil picado
Sal y fresco pimienta

1. Ponga agua a hervir y añada el caldo de verduras y mijo, cocine por 8 minutos hasta que el mijo se ponga suave. Deje de lado para que se enfríe.
2. Mientras tanto pique la cebolla y saltee en un sartén con aceite (no deje que se ponga marrón).
3. Ponga los dientes de ajo en un poco de agua y hierva por 3-4 minutos. Quite la piel al ajo.
4. Ahora añada cebolla, perejil, jugo de limón, ajo (y el pimiento opcional) al mijo y mezcle bien en una licuadora.
5. Sazone con sal y pimienta y disfrute de su crema.

>> Si la consistencia es demasiado gruesa, sólo añada 2-3 cucharadas de agua.



Leche de Almendras „Hágala usted mismo“

Tiempo de preparación: 20 minutos | Por vaso: 60 calorías

INGREDIENTES (1,2 LITROS):

250g de almendras
Agua potable (mejor: agua alcalina)
Un tamiz extra fino

INSTRUCCIONES:

1. Ponga agua (alcalina) en un tazón y remoje las almendras por lo menos 10 horas. Vacíe el agua.
2. Ponga las almendras en una licuadora, junto con agua (alcalina) y preste atención a la relación agua-almendra de 1:3, lo que significa que 1/3 de la licuadora está lleno de almendras, y 2/3 con agua.
3. Licue las almendras y el agua en el nivel más alto, hasta que la leche se vuelva suave.
4. Vierta la leche a través de un tamiz fino ¡y su refresco de leche de almendras está listo!

>> Consejo: si usted no tiene un tamiz, también puede utilizar unas medias veladas limpias o unos calcetines de malla fina como filtro.



Malteada de Soja con Coco

Tiempo de preparación: 5 minutos / Por vaso: 141 calorías

INGREDIENTES (2 VASOS):

¼ taza leche de coco (mejor fresca y sin azúcar)
2 tazas de leche de soja sin azúcar
1 pepino pequeño
1 cucharadita de vainilla orgánica
5-6 cubos de hielo (mejor hechos con agua alcalina)
Opcional: hojas frescas de hierbabuena

INSTRUCCIONES:

1. Corte el pepino en trozos pequeños y póngalos en un mezclador.
2. Añada todos los demás ingredientes (es posible añadir menta también) y licue al menos 1 minuto, o hasta que este delicioso batido se ponga suave y cremoso.
3. Adorne con hojas de hierbabuena.



NOTA: la leche de soja es libre de colesterol, sin lactosa (por lo tanto, adecuado para las personas que tienen intolerancia a la lactosa) y libre de antibióticos y hormonas. Aparte la leche de soja contiene isoflavonas, lecitina y vitamina E.

Malteada Energizante Verde

Tiempo de preparación: 6 minutos / Por vaso: 169 calorías

INGREDIENTES (1 VASO):

½ aguacate
½ pepino pequeño
1 taza de hojas de espinacas frescas
½ lima pelada
Opcional: 1 cucharadita de polvo alcalino verde
3 cubos de hielo (mejor hecho con agua alcalina)

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes (excepto los cubos de hielo) en su licuadora y licue bien hasta que este suave.
2. Vierta la malteada en un vaso, añada los cubos de hielo y agua si lo desea.

>> Beba y disfrute de esta maravillosa, saludable y poderosa malteada alcalina ¡especialmente buena en el verano!



NOTA: Esta malteada es muy popular especialmente en verano, ya que el pepino y el limón refrescan el cuerpo y las grasas esenciales del aguacate y las vitaminas de la espinaca proporcionan un montón de energía por muchas horas.

Torta de Manzana y Durazno

Tiempo de preparación: 40 minutos / Por pieza: 221 calorías

INGREDIENTES (10 PORCIONES DE TORTA):

½ kilo de manzanas ralladas
230g de duraznos, pelados y en cubitos
100g de dátiles (sin tratamiento natural)
100g de nueces molidas
70g de semillas de girasol
1½ cucharadita canela
40g de copos de coco
40g de pasas
1 cucharada de jugo de limón

INSTRUCCIONES:

1. En primer lugar remoje los dátiles y semillas de girasol por 20 minutos en agua (alcalina). Vierta el agua.
2. Ponga 40g de copos coco, nueces rayadas, dátiles y semillas de girasol en una licuadora para crear una masa.
3. Saque la mezcla de la licuadora, amase con las manos y extienda en el fondo y en los bordes (aprox. 1") de un molde (por ejemplo 10" x10"). Deje de lado.
4. Pele y raye las manzanas y póngalas en un gran tazón.
5. Mezcle la canela, el jugo de limón, duraznos y pasas y vierta sobre el rallado de manzanas. Mezcle bien.
6. Ahora extienda la mezcla de manzana y melocotón sobre la masa en el molde y adorne con el resto de los copos de coco.
7. Ponga al menos 1 hora en su refrigerador.



Bolas de Dátiles en Copos de Coco

Tiempo de preparación: 15 minutos | Por bola: 33 calorías

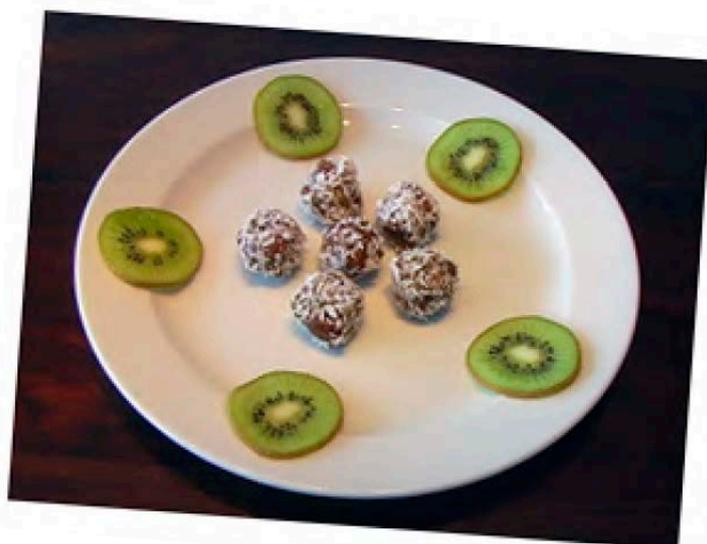
INGREDIENTES (8 BOLAS):

16 dátiles secos, duros
14g de copos de coco
 $\frac{3}{4}$ de taza de agua (mejor: agua alcalina)

INSTRUCCIONES:

1. Ponga a hervir agua. Añada 16 dátiles y hierva durante 5 minutos, hasta que la piel se abra y los dátiles se pongan suaves.
2. Vierta el agua y deje que los dátiles se enfríen un par de minutos.
3. Tome 2 dátiles, corte y forme una bola con las manos.
4. Enrolle en copos de coco, ponga en la nevera y ¡disfrute!

>> ¡Delicioso con nuestra malteada alcalina de soja!



NOTA: Los dátiles son una alternativa saludable a los dulces regulares (¡y poco saludables!). Su azúcar es fácilmente digerible y proporciona energía. Los dátiles están llenos de hierro, calcio, magnesio, vitamina B y potasio.

15 Consejos de la dieta alcalina

1. Recuerde: entre más tiempo cocine un vegetal, más vitaminas pierde. Poco cocinado y todavía firme a la mordedura es mejor, ya que es saludable y retiene más vitaminas.
2. El arroz en general es más bien formador de ácido. Sin embargo, comer arroz natural sin tratar (por ejemplo arroz marrón o salvaje o de grano entero) de vez en cuando está absolutamente bien.
3. Ha sido conocido por décadas que debemos preferir las hierbas frescas sobre las congeladas. Sin embargo, hoy en día las técnicas modernas de tratamiento (directamente después de la cosecha) también garantizan la retención de vitaminas y nutrientes.
4. Si desea seguir la dieta alcalina, usted tiene que usar jugo de limón en lugar de vinagre. El vinagre es muy ácido, mientras que el jugo de limón es de hecho formador de alcalino.
5. Los aceites no son muy alcalinos. Pero hay "mejores" aceites que otros. En particular, puede usar aceite de oliva (extra virgen y prensado en frío), la semilla de aceite de lino y el aceite de coco, así como el aceite de girasol (este no es tan eficaz como los demás aceites).
6. El desayuno promedio Norteamericano promueve el crecimiento de levadura y fungís. Rollos, tostadas, panqueques, gofres, magdalenas, jarabe de arce, café, jugo de naranja, etc., contienen enormes cantidades de azúcares y carbohidratos simples que acidifica en exceso la sangre y los tejidos. Tradicionales alimentos altos en proteína para el desayuno como huevos, salchichas, tocino, tortillas, etc., comprometen el pH del cuerpo.
7. Las verduras frescas son muy limpiadoras, altas en fibra, y una gran fuente de sales alcalinas. Regla de oro: verduras para el desayuno, verduras para el almuerzo, y verduras para la cena, además de tres cucharaditas de polvo verde mezclado con tres litros de agua alcalina.
8. Los carbohidratos complejos son muy formadores de ácido. Deben ser sólo una parte muy pequeña de su dieta.
9. Los granos tales como espelta, trigo sarraceno y mijo son grandes alternativas alcalinas y siempre debe ser preferidas sobre productos de trigo.
10. Algunos de los mejores alimentos alcalinos son los brotes. Semillas germinadas (que se vuelven más alcalinas al crecer) son alimentos vegetales vivos 'biogénicos' (una sustancia biogénica una sustancia producida por procesos de la vida) por ejemplo, puede transferir parte de su energía a su cuerpo. Los brotes pueden crecer fácilmente en su cocina durante cualquier temporada.
11. La proteína animal a menudo contribuye factores para el cuerpo que no son necesarios y su disposición representa un reto (por ejemplo, las grasas saturadas). Además, la proteína animal ofrece más proteína que la que nuestro cuerpo en realidad necesita.
12. Los vegetales verdes tienen muy alto contenido de calcio.
13. Puede crear agua alcalina de agua de la llave haciendo uso de un ionizador de agua, o gotas de pH.

14. Investigaciones enlazan claramente que el consumo de pan con levadura o bizcochos pueden causar cálculos en la vesícula y los riñones y artritis.
15. Debido al alto contenido de lactosa y grasa de los productos lácteos y el proceso de fermentación del queso y yogur, considere la leche de soja o leche de almendras como alternativas.