

Recetas para el Programa 5x5x5

**1.
Barrita de
chocolate
amargo**

**2.
Chocolate
caliente con
jengibre y
naranja**

**3.
Ensalada
caliente con
zanahoria**

**4.
Vinagreta
tradicional
de limón**

**5.
Sopa de
calabaza**

**6.
Pollo al
curry con
coco**

El Programa 5x5x5 te ofrece la libertad de fortalecer tus sistemas de defensa de salud a través de una alimentación equilibrada y deliciosa.

Recuerda, la única indicación importante del programa 5 x 5 x 5 es que comas al menos 5 alimentos defensores de la salud al día para asegurarte de que tus opciones lleguen a cada uno de los 5 sistemas de defensa por lo menos una vez.

Eso es todo. Más allá de esta regla, puedes adaptar el programa a cualquier situación y practicar este método en la forma que quieras, ya sea en todos tus tiempos de comida o solo en 2 o 1. Aquí te van 2 ejemplos de cómo puedes implementar el plan en tu día a día:



Ejemplo 1

Cinco alimentos en cada tiempo de comida

- Mandarinas (A)
- Chocolate amargo (R)
- Tallos de brócoli (M)
- Salmón (O)
- Jitomates (I)

Desayuno

- Yogurt con mandarina

Comida

- Sopa de tallos de brócoli con orégano

Colación

- Salsa de tomate casera + pan de masa madre tostado

Cena

- Salmón al horno con verduras

Postre

- Mousse de chocolate saludable

Ejemplo 2

Cinco alimentos en 2 tiempos de comida

- Muslos de pollo (A)
- Té verde (R)
- Pan de masa madre (M)
- Nueces de Castilla (D)
- Naranjas (I)

Desayuno

Comida

Colación

- Naranja + nueces
- Té verde

Cena

- Curry de pollo + pan de masa madre

* A = angiogénesis,
R = regeneración,
M = microbioma,
I = inmunidad,
D = protección del ADN.

Te compartimos el siguiente recetario por si se te hace difícil elegir los 5 alimentos como el ejemplo anterior. Este recetario puede ser tu guía e inspiración para que practiques esta forma de alimentación en tu vida cotidiana.

Estas son algunas recetas deliciosas que incluyen algunos de los alimentos promotores de la salud del programa 5x5x5.

1. Barrita de chocolate amargo

Esta deliciosa barrita es perfecta para comenzar el día y estimular tu microbioma y tus células madre. Hecha con chocolate amargo, nueces y frutas secas, es una opción saludable y reconfortante.



Ingredientes:

- 1/2 taza de nueces de la India troceadas
- 2 tazas de hojuelas de avena o avena instantánea
- 1/4 de taza de chabacanos secos orgánicos, picados
- 1/4 de taza de mango seco orgánico, picado
- 1/4 de taza de arándanos secos orgánicos
- 1/4 de taza de moras azules secas orgánicas
- 1 taza de chispas de chocolate amargo (al menos 70% de cacao)
- 1/4 de taza de dátiles enteros, sin hueso y picados finamente
- 1/4 de taza de jarabe de maple
- 8 1/2 cucharadita de extracto de vainilla



Preparación:

1. Mezcla las nueces, las hojuelas de avena, los chabacanos, el mango, los arándanos, las moras azules y las chispas de chocolate en un tazón grande.
2. En un procesador de alimentos, muele los dátiles con el jarabe de maple y la vainilla hasta obtener un puré suave.
3. Vierte el puré de dátiles sobre la mezcla de nueces y frutas y revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
4. Presiona la mezcla en una charola para hornear forrada con papel pergamino.
5. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos, hasta que los bordes se doren.
6. Deja enfriar por completo antes de cortar en barritas individuales.
7. ¡Listo para disfrutar como un delicioso snack saludable!



2. Chocolate caliente con jengibre y naranja

Este chocolate caliente es una delicia que también beneficia tu regeneración celular al estimular la circulación de células madre en tu sangre.



Ingredientes:

- 3 tazas de leche de almendra, coco, avena o vaca
- 1/2 taza de chocolate amargo (al menos 72% de cacao)
- 1/4 de taza de cacao en polvo
- 1/4 de cucharadita de jengibre seco o 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 tira de cáscara de naranja de 10 cm
- 1 cucharada de azúcar de coco (opcional)
- Crema de coco batida (opcional)



Preparación:

1. En una olla, calienta la leche a fuego medio y agrega el chocolate amargo, el cacao en polvo, el jengibre y la cáscara de naranja.
2. Revuelve hasta que el chocolate se derrita y la mezcla esté caliente.
3. Retira la cáscara de naranja y sirve en tazas individuales.
4. Puedes agregar una cucharada de crema de coco batida para darle un toque especial.
5. ¡Disfruta de un chocolate caliente lleno de sabor y beneficios para tu salud!



3. Ensalada caliente con zanahoria

Esta ensalada es una opción deliciosa y nutritiva para el almuerzo o la cena. La combinación de hojas de zanahoria, hongos shiitake y jitomates cherry la convierten en una opción completa y antiangiogénica.



Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de zanahoria picadas en trozos de 3 a 5 cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de hongos shiitake, picados finamente
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile de árbol (opcional)
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 taza de jitomates cherry cortados a la mitad
- Ralladura de un limón
- Pimienta negra recién molida, al gusto



Preparación:

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto.
2. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén dorados y fragantes.
3. Añade los hongos shiitake, la sal, las hojuelas de chile y el comino, y cocina hasta que los hongos estén tiernos.
4. Agrega los jitomates cherry y cocínalos hasta que estén suaves.
5. Retira la sartén del fuego y agrega la ralladura de limón y la pimienta negra.
6. Sirve la mezcla sobre las hojas de zanahoria y revuelve para combinar los sabores.
7. ¡Disfruta de una ensalada caliente y deliciosa que apoya tu salud de manera integral!



4. Vinagreta tradicional de limón

Esta vinagreta es perfecta para aderezar tus ensaladas y añadir aún más alimentos promotores de la salud a tu dieta diaria.



Ingredientes:

- diente de ajo pequeño, picado finamente
- 1 paquete de anchoas escurridas
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Sal de mar, al gusto



Preparación:

1. En un mortero o tazón pequeño, aplasta el ajo y las anchoas hasta formar una pasta.
2. Agrega el jugo de limón y la mostaza, y revuelve bien.
3. Vierte el aceite de oliva y bate hasta que todos los ingredientes estén incorporados.
4. Agrega pimienta y sal al gusto.
5. Puedes guardar el aderezo en un contenedor hermético en el refrigerador.



5. Sopa de calabaza

Esta sopa es reconfortante y llena de sabor. La calabaza es un alimento ideal para apoyar tu regeneración celular.



Ingredientes:

- 2-3 calabazas de Castilla pequeñas, o 2½ tazas de puré de calabaza orgánico (2 latas de 450 ml)
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal de mar, al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cardamomo
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de leche de coco
- Pepitas, al gusto



Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C. Corta las calabazas a la mitad y retira las semillas y venas.
2. Rocía aceite de oliva en cada mitad y sazónala con sal de mar. Acomódalas boca abajo en una charola para hornear forrada con papel pergamino.
3. Hornea durante 30-45 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Deja enfriar y pela la cáscara.
4. Calienta el aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Saltea el ajo y la cebolla hasta que estén dorados y fragantes.
5. Agrega la pimienta, el cardamomo, la canela, la cúrcuma y la nuez moscada, y revuelve.
6. Añade la calabaza cocida y mezcla bien con las especias.
7. Vierte el caldo de verduras y la leche de coco, y lleva a ebullición.
8. Con una batidora de inmersión, muele la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
9. Sazónala con sal al gusto y sirve con pepitas como topping.



6. Pollo al curry CON COCO

Este delicioso curry te brinda todos los beneficios de la cúrcuma y es una excelente opción para incluir los alimentos defensores de la salud en tu dieta.



Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal de mar, al gusto
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 chiles (opcional, según tu preferencia de picante)
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- Ralladura de una naranja
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de albahaca fresca para decorar



Preparación:

1. Sazona los muslos de pollo con sal de mar.
2. Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los muslos de pollo y cocina hasta que se doren ligeramente.
3. Retira el pollo de la sartén y reserva 2 cucharadas de los jugos.
4. Agrega la cebolla y cocina por 1-2 minutos hasta que esté transparente. Luego, agrega el ajo y cocina por 15 segundos.
5. Vuelve a incorporar el pollo a la sartén junto con las papas y la ralladura de naranja.
6. Vierte la salsa de curry sobre los ingredientes en la sartén y mezcla bien.
7. Tapa y cocina a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y las papas estén tiernas.
8. Añade sal al gusto y decora con hojas de albahaca antes de servir.

