

Karen Berrios®

12

**SUPERALIMENTOS
PERUANOS**



© Copyright 2020 por Karen Berrios

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser reproducida o redistribuida de cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluido el almacenamiento de información y sistemas de recuperación, sin permiso por escrito del editor.

Publicado en los Estados Unidos por:
Kareliz Wellness, LLC, 41593 Winchester Rd, Suite 200, Temecula, CA 92590

karenberrios.com

Descargo de responsabilidad: este libro electrónico contiene enlaces de afiliados que compensan a nuestra empresa si realiza una compra.

La información contenida en esta guía electrónica está destinada a ayudar a los lectores a realizar decisiones informadas sobre su salud.

No debe utilizarse como un sustituto de tratamiento o como el consejo de un profesional de la salud. Aunque el autor y el editor se han esforzado por asegurarse de que la información proporcionada en este documento sea completa y precisa, no se hacen responsables por pérdidas o daños de cualquier naturaleza sufridos como resultado de la fiabilidad en cualquiera de los contenidos de esta guía electrónica o cualquier error u omisión en este documento.

ÍNDICE

Introducción.....	5
1. Maca.....	10
2. Yacón	12
3. Camu Camu	14
4. Aguaymanto	16
5. Cacao	18
6. Mezquite	20
7. Lúcumá	21
8. Sacha Inchi	23
9. Jengibre	24
10. Semillas de chía	26
11. Uña de gato	28
12. Graviola	29
¡Cinco de nuestras recetas favoritas con estos Superalimentos Peruanos!	30
Bibliografía	36
Acerca del Autor	37



INTRODUCCIÓN

Cuando me diagnosticaron cáncer de tiroides, recibí una invitación increíble para embarcarme en un viaje de sanación y poner orden en mi cuerpo, mente y alma.

Al principio de mi viaje de curación, cambié mis hábitos alimenticios a una dieta de alimentos integrales e implementé superalimentos en mi dieta para llenarme de nutrición, estimular mi sistema inmunológico y nutrir mi cuerpo para ayudarme a restaurar y reconstruir desde adentro. Es de conocimiento común que los superalimentos son una poderosa fuente de nutrientes, vitaminas y minerales y, junto con la actividad física, creo que este es el mejor plan para la salud y la longevidad.

Espero sinceramente que, así como yo, encuentre este libro electrónico muy útil y didáctico.



Como dijo una vez el gran Hipócrates, deja que la comida sea tu medicina y que la medicina sea tu comida.

Dios pobló abundantemente el mundo con alimentos que sanarían nuestros cuerpos y nutrirían nuestras almas. Algunos de estos alimentos, mucho más que otros.

Los Superalimentos son aquellos que se dice que tienen capacidades curativas para el cuerpo. Estos alimentos se pueden encontrar en todo el mundo, pero hay un lugar donde los superalimentos son abundantes, sí, estoy hablando de mi país de origen, Perú.



Perú tiene superalimentos que no se pueden encontrar en ningún otro lugar. ¿Por qué es esto?

Tiene que ver con su diversa topografía y sus microclimas. Muchos de estos alimentos no se encuentran en ningún otro lugar en el planeta, y si los hay, a menudo no son tan ricos en compuestos curativos debido a la calidad del suelo o la falta de elevación en el que se cultivan.

Te invito a sumergirte en estos doce superalimentos peruanos. Vea si hay

alimentos que nunca ha probado, vea si hay ciertas cosas en la descripción que llamen tu atención para algo que pueda ayudar a mantener en tu propio cuerpo, piensa en agregar nuevas emociones culinarias a tu rutina de cocina y dieta.

Incluso mostraremos algunas de nuestras recetas favoritas de KB al final del libro.





12 SUPERALIMENTOS PERUANOS



MACA

Este superalimento peruano parece una papa, pero en realidad es parte de la familia de las crucíferas. Esto hace que la Maca sea más similar al brócoli (¡pero con un sabor muy diferente!).

Esta raíz tiene increíbles habilidades curativas. Es una fuente abundante de antioxidantes y compuestos que combaten el cáncer y ha sido utilizada y consumida por sus propiedades curativas en la región de los Andes del Perú durante miles de años. (Fuente) Vea este estudio para saber cuán poderosos pueden ser los antioxidantes de la Maca.

La maca es un adaptógeno, que se define como “preparaciones a base de hierbas que aumentan la atención y la resistencia ante la fatiga, y reducen las deficiencias inducidas por el estrés y los trastornos relacionados con los sistemas endocrino e inmunológico”. Un estudio de 2010 muy bien investigado y bien documentado muestra la forma en que funcionan los adaptógenos en nuestros cuerpos. Se ha demostrado que tienen un impacto terapéutico en nuestro cuerpo a nivel celular.





La maca puede ayudar con la función sexual y la libido. Un [estudio clínico doble ciego del 2015](#) se propuso determinar si la maca podría ayudar a restaurar la función sexual en mujeres que toman medicamentos antidepresivos. El estudio tuvo resultados notables que justificaron estudios de seguimiento adicionales.

La maca incluso puede ayudar con las hormonas, ya que es una verdura crucífera y ayuda a [equilibrar el estrógeno](#).

La maca puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. [Un estudio del 2014](#) mostró

que la maca redujo los niveles de cortisol y demostró las cualidades antidepresivas de la raíz, consumida durante seis semanas.

¿A qué sabe la maca? Por lo general, se vende en polvo y el polvo tiene un sabor ligeramente dulce, a nuez y terroso, lo que lo convierte en una increíble adición para batidos, cereales, sopas, guisos o casi para cualquier otra cosa que puedas estar preparando.

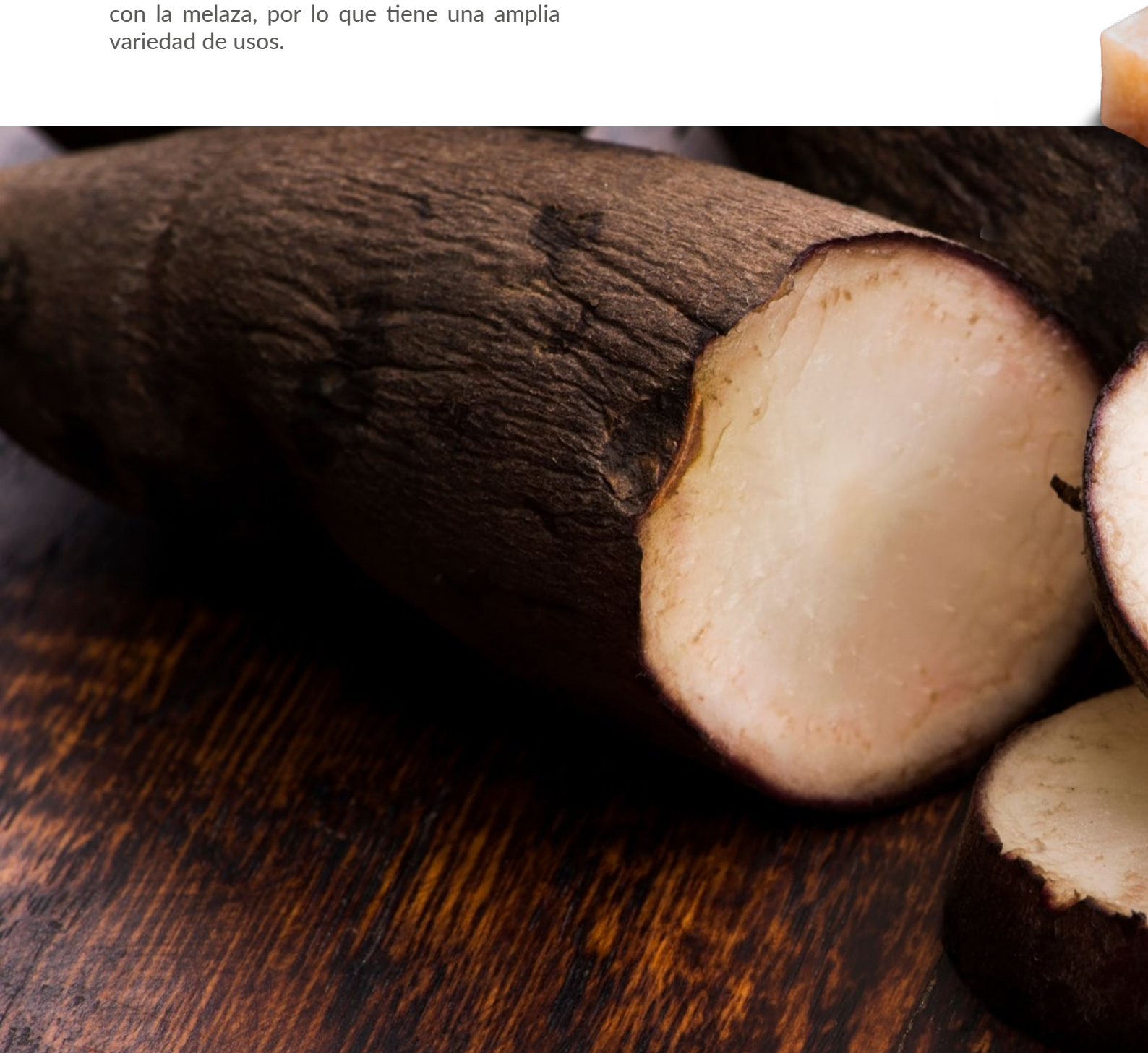
Asegúrese de obtener Maca de alta calidad, directamente de Perú y cultivada en las mayores elevaciones posibles. [¡Compra el nuestro aquí!](#)

YACÓN

El jarabe o el polvo de yacón pueden ser extraídos de las raíces de la planta de yacón. Esta crece de forma nativa en los Andes y se ha utilizado con fines medicinales durante cientos de años en América del Sur.

Muchas personas comparan el jarabe con la melaza, por lo que tiene una amplia variedad de usos.

El yacón es rico en fibra soluble. Esto es excelente para la digestión. De hecho, es una de las fuentes dietéticas más altas de fructooligosacáridos (a veces conocido como FOS), que es un tipo de fructano. Una categoría de fibra dietética soluble son los fructanos. ([Fuente](#))



El yacón tiene $\frac{1}{3}$ la ingesta calórica del azúcar. Haciéndolo un sustituto fantástico. Solo 20 calorías por cucharada.

El yacón puede ayudar a controlar el peso. Cuando las bacterias de nuestro intestino digieren los fructanos, producen algo llamado

ácidos grasos de cadena corta. Estos tienen poderosos efectos contra la obesidad, al menos estamos observando estos estudios en ratas.

¿A qué sabe el yacón? Una de las mejores descripciones que he visto (además de ser parecido a la melaza) es que es un cruce entre frutas hidratantes como sandía, manzanas y peras con un toque de apio.





CAMU CAMU

El Camu Camu es una baya agria. A escala, ¡tiene más vitamina C natural que cualquier alimento del planeta! ¿No es asombroso? Tanto poder en una pequeña cucharada de polvo realmente puede ayudar a nuestro sistema inmunológico de una inmensa manera. ¡Una sola dosis es el 1200% de nuestro requerimiento diario de vitamina C!

El Camu Camu está cargado de antioxidantes. ([Fuente](#)) Las personas que previenen o tratan el cáncer, o aquellas

que solo quieren protección adicional para sus cuerpos, querrán combatir los radicales libres tanto como puedan, y los antioxidantes ayudan a eliminarlos y a limpiar nuestros cuerpos de ellos.

El Camu Camu puede ayudar a reducir la inflamación. Se ha demostrado que el Camu Camu ayuda cuando se trata de reducir los radicales libres y la inflamación. Cuando tenemos un exceso de radicales libres en el cuerpo, [la inflamación puede aumentar](#). Esta pequeña y



potente fruta puede ayudar enormemente cuando se consume con regularidad.

El Camu Camu protege el sistema inmunológico. ¿Sabías que para mantener nuestras células asesinas naturales (las células que luchan contra las enfermedades y las infecciones) necesitamos tener una gran cantidad de vitamina C en el cuerpo? ¡Una cucharadita de Camu Camu le brinda más que su recomendación diaria de vitamina C de una sola toma!

¿A qué sabe el Camu Camu? El Camu Camu es una fruta amarga y ácida. Definitivamente recomendamos atenuarlo en batidos o en tu preparación. Se disfraza fácilmente, ¡pero por sí solo es bastante amargo!

Una vez más, ¡quieres Camu Camu de alta calidad! De cualquier otro país, simplemente no es lo mismo. Compra el nuestro aquí ¡y sumérjase en aún más beneficios!



AGUAYMANTO

El aguaymanto está estrechamente relacionado con el tomatillo. Es una fruta anaranjada de colores brillantes que también se conoce como bayas incas. Crecen en regiones más cálidas de América del Sur y pertenecen a la familia de las solanáceas.

El aguaymanto es rico en antioxidantes. Nuevamente, esto es lo que más deseas obtener en tu dieta si deseas mejorar los mecanismos de defensa de tu cuerpo contra enfermedades y dolencias. De hecho, ¡los aguaymantos contienen más de 34 compuestos curativos! ([Fuente](#))

El aguaymanto puede ayudar con la inflamación. (¿Siente una tendencia aquí? ¡Muchos superalimentos peruanos tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias!) Hubo [un estudio](#) donde extrajeron la cáscara del aguaymanto y vieron que reducía la inflamación en ratones con enfermedad inflamatoria intestinal. Estos ratones tratados con el extracto de aguaymanto también tenían niveles más bajos de marcadores inflamatorios en sus cuerpos. Otros [estudios de probeta](#) han demostrado resultados positivos cuando se trata de reducir la inflamación con el uso de aguaymanto.



El aguaymanto puede ayudar con su sistema inmunológico. Los aguaymantos tienen una gran cantidad de vitamina C, así como polifenoles, que son un tipo especial de antioxidante. Los estudios en células humanas (¡nos encantan los ensayos en humanos!) han demostrado que el aguaymanto puede ayudar a regular el sistema inmunológico. Los polifenoles pueden bloquear marcadores inmunitarios inflamatorios específicos.

¿A qué sabe el aguaymanto? Mucha gente dice que tiene un sabor cítrico-tropical, muy dulce.





CACAO

Lo primero es lo primero, no estamos hablando de chocolate, el cual proviene del cacao. ¡Estamos hablando del cacao en su forma más pura! El cacao, en términos científicos, se llama Theobroma Cacao . Originario de las regiones tropicales de América Central y del Sur, el árbol del cacao (su fruto) fue consumido por las culturas precolombinas hace 4.000 años. Estamos hablando de los mayas, ¡ha existido por MUCHO tiempo! Se le conocía como “comida de los dioses”.

El cacao es muy rico en polifenoles. Los polifenoles son antioxidantes y son micronutrientes naturales que se pueden encontrar en plantas, alimentos y tés. Hay

muchos estudios que confirman que los polifenoles son increíbles para el cuerpo humano, especialmente por sus beneficios cardiovasculares.

El cacao puede ayudar a reducir el azúcar en sangre. Esto se debe a que es rico en flavonoles. Los flavonoides son un tipo de flavonoide y los flavonoides son un tipo de antioxidante. Los flavonoides en general ayudan a reducir la presión arterial porque los flavonoides ayudan a mejorar los niveles de óxido nítrico en la sangre. Cuando se tiene buenos niveles de óxido nítrico en la sangre, la función de los vasos sanguíneos funciona de manera mucho más eficaz.

Hubo un estudio interesante sobre un grupo de personas que bebían cacao con regularidad (piense, ¡una isla entera de personas!) Y cuando los compararon con personas que no beben cacao de manera regular ... notaron que las personas que beben cacao habían bajado su presión arterial como grupo colectivo.

El cacao puede ayudar con la salud cardiovascular. Mucha gente sabe que tomar una aspirina todos los días puede ayudar a anticoagular la sangre (lo que ayuda a prevenir ataques cardíacos), pero tomar una aspirina todos los días puede tener efectos adversos en el hígado. Está demostrado que la ingesta diaria de cacao puede reducir el colesterol, lo cual tiene un efecto anticoagulante.

Este estudio controlado fue particularmente interesante. Fue una colección completa y extensa de todos los estudios realizados sobre los flavonoides del cacao en relación con la actividad cardiovascular. Llegaron a la conclusión de que el cacao a

corto plazo, y posiblemente a largo plazo, sin duda ayuda a la salud del corazón.

El cacao puede mejorar tu estado de ánimo. Existe un vínculo entre la función cognitiva y el cacao. Los científicos argumentan que se debe a los flavonoides, su capacidad para ayudar a producir serotonina (un estabilizador natural del estado de ánimo), y simplemente ... la noción de que el cacao es una experiencia sensorial, y comerlo y olerlo es increíblemente agradable. Hay mucho que decir sobre la correlación entre el cacao y la función cognitiva. (Vea este análisis aquí.) ;

Hablando de una experiencia sensorial! ;) El cacao de mayor sabor y alta calidad que jamás encontrará es el del árbol criollo. Solo el 5% del cacao es de este árbol. ¡No te quedes sin revisar el nuestro! Tanto en polvo como los nibs.

¿A qué sabe el cacao? Recuerde, el cacao es diferente al chocolate pero si tiene chocolate, una esencia cálida, pero combinado con un poco de amargura.



MEZQUITE

El mezquite proviene de árboles de mezquite. A menudo lo vemos vendido como harina de mezquite y ha existido durante cientos de años. Veamos los beneficios de usarlo en sus experiencias culinarias.

El mezquite tiene múltiples facetas en su perfil nutricional. Es rico en proteínas, rico en hierro, lisina, potasio, zinc y manganeso.

El mezquite es bueno para la digestión. Esto se debe a que tiene un alto contenido de fibra soluble y un bajo índice glucémico.

El mezquite puede ayudar a desarrollar y mantener los músculos. El mezquite es increíblemente rico en proteínas, por lo que es excelente para después de un entrenamiento. También es una gran fuente vegana de proteínas, ya que muchas personas se están alejando de la popular whey protein. También se dice que el mezquite puede ayudar al cuerpo a regular el cortisol y como nuestro cortisol puede aumentar durante un entrenamiento, esta es una buena manera de ayudar a reducirlo.

¿A qué sabe el mezquite? Como harina, tiene un sabor dulce y casi a nuez. Por si solo, tiene un sabor ahumado a barbacoa.





LÚCUMA

Científicamente clasificada como *Pouteria lucuma*, la lúcuma proviene de un árbol nativo de América del Sur. La Lúcuma fue apodada como el “oro de los incas”. Durante siglos, se ha utilizado como un remedio probado y certero para la salud.

La lúcuma es rica en antioxidantes y polifenoles. Los antioxidantes eliminan los radicales libres en nuestro cuerpo, los cuales se presentan cuando hay demasiado estrés oxidativo. Es muy importante que incorporemos constantemente antioxidantes en nuestro cuerpo porque

esto puede ayudar a prevenir enfermedades y cáncer a largo plazo.

Se ha demostrado que las frutas peruanas, en general, tienen un contenido de antioxidantes increíble. Muchos de ellos son excelentes para el corazón.

Incluso una pequeña porción de Lucuma contiene una gran dosis de antioxidantes y polifenoles. La lúcuma incluso tiene polifenoles flavonoides, los cuales trabajan más duro para nuestro cuerpo cuando los obtenemos a través de los alimentos. Los flavonoides se extraen de las plantas.

La lúcuma puede ayudarte a alcanzar su objetivo diario de fibra. Lo mejor de la lúcuma es que está repleta de fibra soluble e insoluble. (¡Una porción contiene 2 gramos de fibra!)

La fibra insoluble está vinculada a su sistema digestivo. Ayuda a aumentar el volumen de las heces para que pasen más suavemente a través de su sistema.

La fibra soluble alimenta las bacterias buenas de su intestino. Esto, a su vez, produce beneficiosos ácidos grasos de cadena corta.

La lúcuma ayuda a la sensibilidad a la insulina. Los estudios han sido positivos mostrando cuánto puede ayudar la lúcuma a regular la insulina. Tiene un bajo índice

glucémico y ayuda a regular el azúcar en la sangre. Aunque la lúcuma tiene un alto contenido de carbohidratos, debemos recordar que es un carbohidrato complejo. Lo cual, a diferencia de un carbohidrato simple, no elevará nuestro azúcar en la sangre. En cambio, se descompondrá lentamente en el cuerpo.

¿A qué sabe la lúcuma? La lúcuma tiene un sabor muy especial. De hecho, ¡es el sabor de helado más popular en Perú! ¡Algunas personas dicen que es una mezcla entre caramelo, camote, malta y fruta!

Por cierto, si quieres la lúcuma del mejor sabor que jamás probarás, debes visitar nuestra tienda y vea nuestro polvo! Ideal para cafés, té, batidos y repostería.





SACHA INCHI

Conocido como el maní Inca, el Sacha Inchi es la semilla de una planta silvestre que se ha utilizado en la alimentación durante miles de años. Es una fruta pequeña en forma de estrella y crece en las tierras altas del Perú. A menudo lo vemos comercializado como polvo, semilla o aceite.

El Sacha Inchi es rico en ácidos grasos. Los ácidos grasos son una fuente importante de energía y son precursores de sustancias esenciales dentro del cuerpo, tanto estructurales como metabólicas. Durante la digestión, nuestro cuerpo descompone las

grasas en ácidos grasos y los absorbemos en el torrente sanguíneo. ([Fuente](#))

El Sacha Inchi puede ayudar con el crecimiento del cabello. El cabello saludable comienza con un cuero cabelludo saludable y se ha dicho que el aceite de Sacha Inchi nos brinda precisamente eso: un cuero cabelludo saludable. ([Fuente](#)) La razón de esto es que tiene un alto contenido de Omega 3, 6 y 9. ¡Es difícil encontrar un alimento que tenga un hermoso equilibrio de los tres! Déjeselo a Perú.

¿A qué sabe el Sacha Inchi? En pocas palabras, tiene un sabor a nuez.

JENGIBRE

El jengibre es una hierba increíble y está cargada de varios nutrientes que tienen múltiples beneficios para la salud. Es una planta con flores que se origina en el sudeste asiático y también se cultiva en la Cordillera de los Andes. Se ha utilizado durante miles de años gracias a su sabor y propiedades terapéuticas. Se puede consumir fresco, seco, en polvo, como jugo o aceite, y también se agrega a alimentos procesados y cosméticos.

Su compuesto principal es el gingerol, el cual tiene propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y antioxidantes. ([Fuente](#))

El jengibre es ideal para las náuseas. Hay una razón por la cual las personas a menudo comen dulces de jengibre o beben té de jengibre cuando están enfermas: ¡tiene un efecto calmante en el cuerpo! Es mejor beberlo a sorbos. Si tuviera que tomar un shot





de jengibre de 1 oz, asegúrese de disolverlo en 8 oz de agua y beberlo lentamente en lugar de beberlo todo de una vez. ([Fuente](#))

El jengibre puede ayudar con los calambres menstruales. ¿Quieres saber algo interesante? La principal enzima que se encuentra en el jengibre se llama Zingibain. Este protege nuestro cuerpo de la inflamación al inhibir la producción de prostaglandinas de nuestro cuerpo. Las prostaglandinas son inflamatorias y pueden desencadenar los calambres que las mujeres sienten durante su período mientras el útero se deshace de su revestimiento. ¡A beberse todo! ([Fuente](#))

El jengibre ayuda con la indigestión. Si alguna vez se siente hinchado o incómodo después de comer, intente comer o beber jengibre. De hecho, incluso es [lo suficientemente seguro](#) para usar durante un ayuno (si bebe el té).

¿A qué sabe el jengibre? Cualquiera que haya probado el jengibre sabe que tiene un sabor muy distinto. Lo considero intenso, cálido, picante y una mezcla entre frutas cítricas y hierbas terrosas amargas.



SEMILLAS DE CHÍA

Las semillas de chía son estas diminutas semillas negras que provienen de la planta *Salvia hispánica*. Muchos expertos creen que las semillas de chía son una de las cosas más saludables que podemos comer y, lo creas o no, están relacionadas con la familia de la menta.

La planta de semilla de chía no crece en demasiadas regiones del mundo. No me sorprende, Perú tiene el clima perfecto para cultivar semillas de chía. Nuestra marca es orgánica y fresca, desde la granja directo a nosotros. ¡Échales un vistazo! Mientras tanto, disfrute aprendiendo algunos de los beneficios de las semillas de chía.

Las semillas de chía pueden ayudarlo a alcanzar su objetivo diario de fibra. Oh, sí, casi todos los carbohidratos en la semilla de chía son fibra. ¿No es maravilloso? Muchas personas tienen deficiencia de hierro y las semillas de chía son muy versátiles. ¡Úselas en ensaladas, para desayunos más dulces o en batidos! Incluso pueden ocupar un lugar en la repostería. La fibra es importante porque ayuda a mantener una flora intestinal diversa y le da algo que necesita.

Las semillas de chía son ricas en Omega 3. Los omega 3 son importantes para el cerebro, la piel, el corazón y mucho más.



¡Los omega 3 incluso ayudan a los niveles de inflamación en nuestro cuerpo! Muchos veganos y vegetarianos (incluso los que comen carne) no obtienen lo suficiente. Las semillas de chía proporcionan una cantidad adecuada de Omega 3 incluso en una porción.



Las semillas de chía ayudan a reducir los niveles de azúcar en la sangre. ¡Es posible que notes que otro tema de la comida peruana es que muchos de ellos ayudan con el azúcar en la sangre! Las semillas de chía no son diferentes. Ha habido estudios en animales que encontraron que la sensibilidad a la insulina podría mejorarse comiendo semillas de chía, y podrían ayudar a controlar y estabilizar el azúcar en la sangre dentro del cuerpo.

¿A qué saben las semillas de chía? Saben como un cruce entre una semilla de amapola y una perla de tapioca. Sabor muy mínimo y no abruma ningún plato en el que las incluyas.

UÑA DE GATO

Lo que nosotros llamamos uña de gato se deriva de sus raíces y corteza trituradas. Es de América Central y del Sur y es una enredadera leñosa.

La uña de gato puede ayudar con el cáncer y el envejecimiento. Se ha demostrado que esta planta prolonga la vida y puede reducir el estrés oxidativo. Incluso ayuda con la reparación del ADN.

La uña de gato puede ayudar a reducir la inflamación. La uña de gato se ha utilizado para el tratamiento de la artritis reumatoide y otras dolencias como el dolor de rodilla en

el cuerpo. Puede hacer esto aumentando la cantidad de citocinas antiinflamatorias en el cuerpo, ¡entre otras cosas impresionantes!

Se realizó un estudio durante 8 semanas que complementó la uña de gato y la raíz de maca (vea nuestro número uno) y mostró que podría reducir el dolor y la rigidez en personas con osteoartritis. También, las personas en el estudio necesitaban analgésicos con menos frecuencia, lo cual es asombroso.

¿A qué sabe la uña de gato? Muchas personas encuentran que el té es una mezcla de amaderamiento y amargor.





GRAVIOLA

La graviola es un alimento medicinal que podemos obtener de los tallos, hojas y frutos de este árbol siempre verde. ¡Normalmente lo usamos como bebida!

La graviola nos ayuda a combatir el daño de los radicales libres. Esto se debe a su increíblemente alto contenido de antioxidantes, que encontramos en la madera de este árbol. Para aquellos de nosotros con células dañadas o envejecidas, puede ser útil complementar con graviola.

La graviola ayuda a nuestros niveles de energía. Este árbol contiene Vitaminas B1 y B2, y también Magnesio. Esto puede contribuir a aumentar o mantener los niveles de energía y puede reducir el cansancio y la fatiga.

¿A qué sabe la graviola? ¡La graviola tiene una textura más espesa y cremosa y es una mezcla entre cítricos, agrios y dulces!

¡CINCO DE NUESTRAS RECETAS FAVORITAS CON ESTOS SUPERALIMENTOS PERUANOS!

PIE DE MOUSSE DE BAYAS, LIMÓN Y
LUCUMA DE MAGGIE

BOWL VERDE DE MACA

COLIFLOR COL ROJA
“TERIYAKI” DE KATEY

¡DELICIOSOS WAFFLES
CASEROS!

BOWL SALUDABLE



PIE DE MOUSSE DE BAYAS, LIMÓN Y LUCUMA DE MAGGIE

Ingredientes:

Corteza:

- 1 taza de nueces (puede sustituir cualquier porción por nueces)
- 1 cucharada de aceite de coco
- Edulcorante, si lo desea

Mousse:

- 150 g de tahini
- 1/4 taza de Karen Berrios Lucuma Powder
- 1 taza de bayas congeladas mixtas (fresas, frambuesas, moras, arándanos y / o grosellas negras)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Jugo de 1 limón
- 1/4 de cucharadita de sal rosa
- 3/4 taza de agua purificada, más según sea necesario

Instrucciones:

Corteza:

Combine los ingredientes de la corteza en un mini procesador de alimentos y mezcle

hasta obtener una consistencia casi de mantequilla de nueces. Vertir y presionar en el fondo de un plato redondo de 6" y colóquelo en el refrigerador mientras prepara el relleno.

Mousse:

Combine todos los ingredientes del relleno en una licuadora de alta velocidad y licuar hasta que quede suave y bien combinado. Agregue más agua o tahini según sea necesario para lograr una textura como un batido espeso. El mousse se endurecerá a medida que se enfríe. Vierta el mousse sobre la base preparada y refrigere 2-3 horas hasta que esté firme. Pase un cuchillo alrededor del borde para soltarlo del plato y colóquelo sobre una toalla limpia, luego coloque la corteza hacia abajo en un plato para servir. Adorne con ralladura de limón o lúcuma en polvo, según desee.

Courtesía de Maggie Jones @mostlyveganketo



BOWL VERDE DE MACA

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural congelado
- 4 hojas de col rizada fresca
- 1 cucharada de Karen Berrios Maca Powder
- 1/2 taza de espinaca bebe fresca
- 1/2 taza de piña picada
- 1/2 palta
- 1-2 cucharadas de miel o jarabe de yacón (opcional)

Toppings:

- Mango
- Plátano
- Fresas
- Granola
- Coco rallado
- Karen Berrios Chia Seeds

Instrucciones:

Vierte todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta que la mezcla tenga una textura suave y cremosa.

Vierta en un bowl y servir con mango, plátano, fresas, granola, coco rallado, chia... y disfruta!

Propiedades:

- Rico en magnesio
- Poderoso antioxidante
- Potencia tu sistema inmunológico
- Fortalece los huesos
- Mejora tu estado de ánimo



COLIFLOR COL ROJA “TERIYAKI” DE KATEY

Ingredientes:

- 7oz Coliflor (cortada en tallos)
- 3.5oz de repollo rojo (rallado)
- 1-2 cucharadas de aminoácidos de coco
- 1 cucharadita de Karen Berrios Maca Powder
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 1 Espolvorear semillas de cáñamo

Instrucciones:

En una sartén, sofreír las verduras en los aminoácidos de coco. Puede agregar un poco de aceite de aguacate si lo desea. Déjelos hervir a fuego lento (voltee cada pocos minutos) durante unos 7-10 minutos. Luego agregue la maca y la sal y revuelva. Ponlo en un bol y déjalo enfriar un poco antes de servir. Cubra con semillas de cáñamo. ¡Eso es todo!

Cortesía de Katey Yurko @thevioletfog



¡DELICIOSOS WAFFLES CASEROS!

Ingredientes:

- 1 1/4 tazas de leche de almendras
- 1 cucharada de Karen Berrios Chia Seeds
- 1 1/2 cucharada de Karen Berrios Maca Powder
- 3/4 taza de harina sin gluten
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de miel
- Pizca de sal

Instrucciones:

Vierta todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Licuar hasta obtener una pasta homogénea.

Mientras tanto, puede precalentar la waflera. Cuando la waflera esté caliente, vierta la mezcla lentamente. ¡Asegúrate de cocinarlos con cuidado!

Una vez cocidos, colócalos con cuidado en un plato, agregue un poco de fruta y canela por encima y, si lo desea, rocíe miel o jarabe de yacón al gusto. ¡A disfrutar!



BOWL SALUDABLE

Ingredientes:

- 1 plátano en rodajas congelado
- 1 taza de arándanos
- 3/4 taza de leche de coco
- 1 cucharada de Karen Berrios Chia Seeds
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1 taza de pure de acai congelado

Toppings:

- 1 cucharada de Karen Berrios Cacao Nibs
- Frutas a su elección

Instrucciones:

Vierta todos los ingredientes en la licuadora. Licue hasta que la mezcla tenga una textura suave y cremosa.

Vierta en un bowl con cacao nibs y fruta picada.

Propiedades:

- Fuente de potentes antioxidantes
- Fuente de Potasio, Magnesio, Fibra & Proteína
- Fuente de ácidos grasos saludables: Omega-3
- Refuerzo inmunológico
- Efecto de saciedad

BIBLIOGRAFÍA

Maca

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21977053/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27648102/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991026/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4411442/>
<https://cebp.aacrjournals.org/content/9/8/773>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4025608/>

Yacon

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1271/bbb.59.2346>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2699871/>

Camu Camu

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296744/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18922386/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25157026/>

Aguaymanto

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15930727/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26221001/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27920947/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28719984/>

Cacao

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5601283/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465813/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28439881/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17984375/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27683874/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23810791/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24117885/>

Lúcuma

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6250988/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19459727/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21222576/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23326148/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26212989/>

Sacha Inchi

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10942912.2019.1640247>
<https://www.md-factor.com/blog/benefits-sachi-inchi-healthy-hair-scalp/>

Jengibre

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25230520/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3016669/>

Semillas de Chía

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0023643808001345>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18492301/>

Uña de Gato

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19451609/>
<https://www.mountsinai.org/health-library/herb/cats-claw>

Graviola

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6091294/>



SOBRE EL AUTOR

KAREN BERRIOS- Vencedora del Cáncer de Tiroides.

Me diagnosticaron cáncer de tiroides hace seis años; lo cual me llevó a decidir vivir de otra manera, a cambiar mi estilo de vida; compartir mi conocimiento, viaje y experiencias con otros.

Soy una Profesional Certificada en Salud Natural con estudios en Medicina Naturopática, Director Ejecutivo de Kareliz Wellness, LLC; y dueña de un blog que lleva mi nombre, donde comparto artículos enfocados a la salud integral. Además, mi trabajo se comparte en redes sociales, como Facebook, Instagram, YouTube; y publicaciones en páginas de salud como "Medium" y "Blogs de Noticias Naturales"

Mantente conectado

Para obtener más información sobre mi viaje hacia la curación del cáncer, las terapias que sigo, los consejos, las recetas, los recursos de bienestar y apoyo, visite karenberrios.com y shopkarenberrios.com

Para chatear conmigo en línea, sígueme en [Instagram](#) y [dale me gusta](#) a mi [página de Facebook](#).