

— SHAKE DULCE PE BAZĂ DE CĂPȘUNI —

Căpșunile sunt foarte bogate în vitamine și minerale, iar nuca de cocos din acest shake conține acizi grași esențiali. De aceea, această băutură reprezintă o masă în sine, care poate fi servită în orice moment al zilei.

- 8 căpșuni spălate și scurse de apă
- 1 banană decojită
- 1 nucă de cocos thailandeză crudă (apa și pulpa)
- 2 linguri semințe de cânepă
- 1 lingură nectar de agave

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu căpșuni tăiate felii.

— SHAKE DIN SUPERALIMENTE VERZI —

Acest shake reprezintă o modalitate excelentă de a consuma alimentele verzi de care ai nevoie fără a-ți face o salată. În acest fel, vei consuma suficiente fibre alimentare pentru întreaga zi, fără a fi nevoit să guști propriu-zis legumele!

- | | |
|--|---|
| 1 banană decojită | 1 lingură rădăcină măcinată de maca |
| 1 fruct copt de mango, decojit și tăiat | 1 linguriță nectar de agave |
| 2 frunze de varză kale sau 1 ceașcă spanac | 1 ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză |
| 1 lingură spirulină sau alte superalimente verzi | ½ ceașcă gheață |

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu felii de banană. Poți lua de asemenea shake-ul cu tine, într-un termos, dacă trebuie să pleci la drum.



— SHAKE PASIUNEA RODIILOR —

Rodiile sunt extrem de bogate în antioxidanți, iar această băutură combină acest aliment extrem de concentrat în substanțe nutritive de valoare cu fructul dulce de mango. Rezultatul este un shake hidratant și regenerator, care îți va satisface fiecare celulă a corpului.

1 ceașcă semințe de rodie sau ½ ceașcă suc de rodii
1 nucă de cocos thailandeză crudă (apă și pulpă)
1 linguriță polen (opțional; poate fi înlocuit cu maca măcinată sau cu mesquite măcinat)

1 fruct de mango, curățat de coajă și tăiat
1 lingură nectar de agave
1 ceașcă gheață

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu granola și cu felii de banană.

— SALATĂ TACO²¹ —

Olé! Această salată îți va desfăta literalmente papilele gustative cu dressingul ei cu coriandru și chipotle²² și cu minunata combinație de legume latine. *Pepitas*, sau semințele de dovleac, sunt foarte bogate în magneziu și reprezintă o sursă excelentă de acizi grași nesaturați. Poți folosi această salată ca un antreu.

SALATĂ:

8 cești frunze de salată romaine roșie	1 avocado mare
1 ceașcă porumb	2 morcovi rași
3 cești Legume Latine marinate (pagina 44)	¼ ceașcă sos Rojo Salsa,
½ ceașcă Pepitas Picante, pentru garnitură*	pentru garnitură (pagina 100)
(vezi pagina următoare pentru metoda de preparare)	

DRESSING PENTRU SALATĂ:

115 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	1 linguriță nectar de agave
115 g zeamă de lămâie	1 ardei chipotle uscat
115 g apă de nucă de cocos thailandeză crudă	½ ceașcă coriandru
1 ceașcă semințe de pin (înmuiate în apă timp de 4-6 ore)	1 cățel de usturoi
1 roșie	1 lingură chili negru măcinat
½ ardei gras roșu	1 linguriță sare himalayană

Pregătirea dressingului:

Spală și usucă semințele de pin. Macină toate ingredientele într-un blender de mare putere, apoi lasă amestecul la rece (ține până la o săptămână în frigider).

Ingredientele permit obținerea a două cești de dressing.

Pregătirea salatei:

Pune legumele, salata și fructul de avocado într-un bol mare de salată. Amestecă-le bine cu dressingul. Presară deasupra semințe de dovleac și servește salata. Pentru o servire de efect, plasează salata în coaja golită de miez a fructului de avocado.

les patru porții de salată.

²¹ Fel de mâncare mexican tradițional. Constă dintr-o tortilla (pâine libaneză) din grâu sau din mălai umplută cu diverse umpluturi. (n. tr.)

²² Varietate de chili. (n. tr.)

— PEPITAS PICANTE —

2 cești pepitas crude (înmuiate în apă timp de două ore)
1/8 ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
1 roșie
1 ardei gras roșu
1 cățel de usturoi

1 lingură chili măcinat
1 lingură nectar de agave
2 linguri alge roșii
1 linguriță sare de mare
1 linguriță piper cayenne

Spală și usucă semințele de dovleac. Macină toate ingredientele (mai puțin semințele) într-un blender de mare putere, apoi toarnă amestecul rezultat peste pepitas. Plasează-l apoi pe o hârtie care nu se lipește și usucă preparatul în mașina de deshidratare timp de 12 ore, la 45°C.



— **LEGUME ITALIENE** —

- 3 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)
- 2 ciuperci portobello
- 250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 linguri condimente italiene de sezon sau ½ ceașcă busuioc proaspăt
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță sare de mare sau de Himalaya

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legume și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

— **LEGUME BBQ²⁵** —

- 2 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)
- 3 ardei grași roșii
- 3 roșii
- ½ vânăță mare
- 1 ciupercă portobello
- 250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 linguri chili măcinat
- 1 cățel de usturoi
- 1 ceapă verde (numai partea albă)
- 1 linguriță nectar de agave
- 1 linguriță sare de mare sau de Himalaya
- 1 praf piper cayenne

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul, una din roșii, ardeiul iute și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legumele rămase și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

²⁵ Prescurtare de la *barbeque* (celebrul grătar în aer liber american). (n. tr.)