



Escuela
Salvith Brest



COCINA NAVIDEÑA 2025

Té Digestivo



Ingredientes:

- 🎁 1 cucharada de manzanilla seca
- 🎁 1 cucharada de menta seca
- 🎁 1 taza de agua
- 🎁 Un puñado de hierbabuena fresca (o seca)
- 🎁 Estevia o miel de abejas (opcional, para endulzar)

Preparación:

- 🎁 **Hervir la Base:** En una olla, combina la manzanilla seca, la menta seca y la taza de agua.
- 🎁 **Cocer:** Deja que la mezcla hierva a fuego suave durante unos 5 minutos.
- 🎁 **Colar y Añadir:** Retira la olla del fuego y cuela el líquido en una taza. Agrega el puñado de hierbabuena (en este punto, la hierbabuena se infundona sin hervir).
- 🎁 **Infusionar:** Deja reposar la infusión durante unos 3 a 5 minutos para que la hierbabuena libere su sabor.
- 🎁 **Endulzar y Servir:** Si lo deseas, añade estevia o miel de abejas a tu gusto. ¡Tu té está listo para disfrutar!

Desayuno 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1/2 Piña madura
-  7 fresas frescas
-  1 - 2 Cucharaditas de Lecitina de Soya (granulada o líquida, al gusto)
-  Hojas de hierbabuena fresca para decorar (opcional)

Preparación:

-  **Preparar la Piña:** Pela la media piña. Rállala completamente usando un rallador . Coloca la piña rallada en un plato.
-  **Añadir la Lecitina:** Espolvorea o vierte la lecitina de soya sobre la piña rallada.
-  **Preparar las Fresas:** Lava bien las fresas y córtalas por la mitad.
-  **Montaje:** Coloca las mitades de fresa alrededor de la piña rallada para crear un borde atractivo.
-  **Decorar:** Adorna el plato con unas cuantas hojas de hierbabuena fresca para darle un toque aromático y visual.

Almuerzo 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  6 hojas de Lechuga
-  1 Cebolla
-  1 Tomate
-  2 Rábanos
-  Palta (Aguacate)
-  Aceite de oliva
-  Sal (a gusto)

Preparación:

-  **Lechuga:** Enrolla las 6 hojas y córtalas finamente. Coloca la lechuga picada en un recipiente.
-  **Cebolla:** Corta la cebolla en juliana (plumas) y agrégala al recipiente.
-  **Tomate:** Corta el tomate en medias lunas e incorpóralo a la mezcla.
-  **Aderezo:** Mezcla todos los vegetales suavemente y añade el aceite de oliva y la sal a tu gusto.
-  **Rábanos:**
 - Corta un rábano siguiendo el método del video (en forma de estrella) para decorar.
 - Corta el otro rábano en rodajas, medias lunas, o la forma que prefieras.
-  **Palta:** Corta la palta en trozos y colócala sobre la ensalada.
-  **Servir:** Sirve y disfruta de tu ensalada especial.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Tomar agua mineral.
- 🎁 Té de diente de león con jugo de limón.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Agua mineral.
- 🎁 Agua de coco.
- 🎁 Té de hierbas.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

- 🎁 Consumir pera o manzanas.
- 🎁 Té de cedrón, toronjil y valeriana.

Extracto de Zanahoria



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  4 Zanahorias grandes
-  1/2 Limón (su jugo)
-  Pizca de sal marina

Preparación:

-  **Extraer el jugo:** Procesa las zanahorias en un extractor de jugos y cuela el extracto obtenido.
-  **Sazonar:** Inmediatamente, agrega el jugo de medio limón y una pizca de sal marina al extracto.
-  **Servir:** Mueve muy bien para integrar los ingredientes y listo.

Desayuno 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  4 a 5 Mandarinas
-  6 Fresas
-  Polen de abejas o Lecitina de soya (2 cuch. Cafetera)
-  Hojitas de menta (Para decorar)

Preparación:

-  Corta las mandarinas a la mitad.
-  Coloca las fresas enteras por encima de las mitades de mandarina.
-  Comemos las cucharadas de polen de abejas o lecitina de soya juntos con nuestras mandarinas y fresas.
-  Decora con hojitas de menta.

Almuerzo 02



 Tiempo
10 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- 🎁 6 hojas de Repollo
- 🎁 1 Zanahoria
- 🎁 1 taza de Espinacas
- 🎁 1 Cebolla
- 🎁 Ramitas de Cilantro
- 🎁 Un puñado de Perejil
- 🎁 1 Papa cocida
- 🎁 1 Limón
- 🎁 Aceite de Oliva
- 🎁 Sal Marina (a gusto)
- 🎁 Almendras (10 unidades)
- 🎁 Semillas de Calabaza
- 🎁 1 vaso de Agua Mineral

Preparación Vegetales:

- 🎁 **Repollo y Zanahoria:** Deshoja el repollo, toma 6 hojas, enróllalas y córtalas finamente (como en juliana o “taco”). Pela la zanahoria y, con la ayuda del pelador, saca tiras largas y delgadas. Coloca ambos en un recipiente grande.
- 🎁 **Cebolla, Espinacas y Hierbas:** Corta la cebolla en plumas (tiras finas). Deshoja las espinacas y córtalas finamente. Pica el perejil y el cilantro.
- 🎁 **Aderezo Básico y Mezcla:** En el recipiente con el repollo y la zanahoria, agrega la cebolla, las espinacas, el perejil y el cilantro. Sazona con el jugo de 1 limón y sal marina a gusto. Mezcla todo muy bien.

Preparación Crema de Almendras:

- 🎁 **En una licuadora, agrega los siguientes ingredientes:** 10 Almendras, 1 papa cocida, un chorrito de aceite de oliva, sal marina a gusto y 1 vaso de agua mineral.
- 🎁 Licúa todos los ingredientes hasta obtener una crema suave y homogénea. Si deseas una consistencia más ligera, puedes añadir un poco más de agua.

Montaje y finalización:

- 🎁 Vierte la Crema de Almendras sobre la ensalada de vegetales.
- 🎁 Mezcla suavemente para que la crema se integre con los vegetales.
- 🎁 Sirve y espolvorea por encima las semillas de calabaza como toque final.

Jugo de Verduras



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 zanahoria
-  1 tomate
-  1 vaso de agua de manantial
-  1/2 tapita de jugo de limón
-  Sal marina (una pizca)

Preparación:

-  Pelar y cortar la zanahoria en pequeños pedazos.
-  Colocar los pedazos de zanahoria, el tomate y el agua de manantial en una licuadora.
-  Licuar todos los ingredientes muy bien hasta obtener una mezcla homogénea.
-  Colar el jugo para retirar cualquier fibra restante.
-  Añadir una pizca de sal marina y unas gotitas de limón.
-  Mezclar y servir inmediatamente. ¡Disfruta tu jugo!

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Té de manzanilla con hierbabuena.
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Tomar el jugo de verduras mostrado previamente.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

- 🎁 Consumir frutas como papaya, pera o manzanas.