



Escuela
Salvith Brest



**NAVIDAD
SALUDABLE
2025**

Ayunas 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  Hierba buena
-  Anís.

Preparación:

-  Entre las 6 a.m. y 7 a.m. Tomar un té con los ingredientes previamente mencionados.
-  Si son hierbas secas: en infusión.
-  Si son hierbas frescas: en cocción.

Desayuno 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

 Sandía

 Melón

Preparación:

-  Corta un cuarto (1/4) de sandía en cuadritos medianos. Retira la cáscara y las semillas.
-  Corta un cuarto (1/4) de melón en cuadritos, retirando la cáscara y las semillas.
-  Mezcla bien la sandía y el melón. Y listo.

Almuerzo 01



 Tiempo
10 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- 🎁 1 zanahoria
- 🎁 1 pepino
- 🎁 1 rábano
- 🎁 1 tomate
- 🎁 1/2 cebolla
- 🎁 Ramitas de cilantro
- 🎁 1 limón
- 🎁 Orégano
- 🎁 Lechuga

- 🎁 Cebolla china
- 🎁 Aceite
- 🎁 Sal
- 🎁 Maníes

Preparación:

🎁 Cortar los Vegetales:

- » Pela 1 zanahoria y córtala en rodajitas.
- » Lava bien 1 pepino y córtalo en rodajitas (con cáscara).
- » Corta 1 rábano en rodajitas.
- » Corta 1 tomate pequeño en rodajitas.
- » Corta 1/4 de cebolla en rodajitas.

🎁 Armar la Ensalada:

- » En un plato, coloca las rodajitas de zanahoria, pepino, rábano, tomate y cebolla.
- » Añade las hojitas de lechuga y una ramita de cilantro picado.

🎁 Aderezar:

- » Agrega orégano a gusto.
- » Vierte aceite de oliva o de girasol a gusto.
- » Sazona con sal a gusto. (Puedes añadir un poco de limón si deseas).

- 🎁 **Servir:** Sirve inmediatamente. Puedes decorar con rabos de cebolla picados o maníes.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Tomar agua mineral.
- 🎁 Té de manzanilla o anís.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Tomar leche de almendras.

🎁 Preparación:

- » Coloca 1 litro de agua y 20 almendras en la licuadora. Licúa muy bien hasta obtener una

mezcla homogénea. Cuela la mezcla utilizando una manta de cielo. Una vez colada, añade una pizca de estevia y una pizca de sal a la leche.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

🎁 Ingredientes:

- » 3 o más Plátanos (Bananas)
- » 2 cucharadas de Lecitina de Soya (granulada)
- » 2 cucharadas de Germen de Trigo
- » 3 a 4 Cerezas (Opcional)
- » Té de Cedrón y Toronjil

🎁 Preparación:

- » Corta 3 plátanos en rodajas.
- » Agrega 3 a 4 cerezas (si lo deseas).
- » Espolvorea con 2 cucharadas de lecitina de soya granulada.
- » Añade 1 cucharada de germen de trigo y miel de abejas.
- » Sirve y acompaña con el Té de Cedrón y Toronjil.

Ayunas 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

 Menta

 Anís

Preparación:

-  Entre las 6 a.m. y 7 a.m. Tomar un té con los ingredientes previamente mencionados.
-  Si son hierbas secas: en infusión.
-  Si son hierbas frescas: en cocción.

Desayuno 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- 🎁 1/2 Papaya
- 🎁 2 Plátanos (Bananas)
- 🎁 Aderezo y Decoración:
- 🎁 Miel de Abejas
- 🎁 Una hojita de Menta

Opcional para el Picado de Frutas:

- 🎁 Melón
- 🎁 Higos
- 🎁 Dátiles

Preparación:

- 🎁 **Papaya:** Retira la cáscara y las semillas (pepas) de la media papaya. Corta la pulpa en cuadritos.
- 🎁 **Plátanos:** Corta los dos plátanos en rodajas.
- 🎁 **Combinar:** Mezcla los cuadritos de papaya y las rodajas de plátano en un tazón. Si usas las frutas opcionales (melón, higos o dátiles), pícalas y añádelas ahora.
- 🎁 **Servir:** Rocía generosamente con miel de abejas.
- 🎁 **Decorar:** Finaliza decorando el plato con una hojita de menta fresca.

Almuerzo 02



 Tiempo
10 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  Un puñado de espinacas
-  Un puñado de cilantro
-  Perejil
-  1 cebolla morada,
-  1/2 cebolla blanca,
-  1 tomate,
-  6 aceitunas verdes ,
-  Aceite
-  Sal
-  Galletas de sal.

Preparación Vegetales:

-  **Picar las Hojas y Hierbas:** Tome un puñado de espinacas, un puñado de perejil y cilantro. Pique o corte todos estos ingredientes finamente y colóquelos en un recipiente o bol grande.
-  **Cortar las Cebollas:** Corte una cebolla morada y media cebolla blanca en rodajas finas o “plumas”. Agregue las plumas de cebolla al bol con las hojas.
-  **Mezclar Base:** Mezcle muy bien las hojas, hierbas y cebollas para que se integren.
-  **Agregar Hortalizas y Aceitunas:**
 - » Corte un tomate en medias lunas e incorpórelo a la mezcla.
 - » Corte una zanahoria en bastones y añádela.
 - » Agregue seis aceitunas verdes.
-  **Aderezar:** Sazone la ensalada con aceite y sal al gusto.
-  **Servir:** Sirva inmediatamente, acompañado de galletas de sal.

Horario de Líquidos



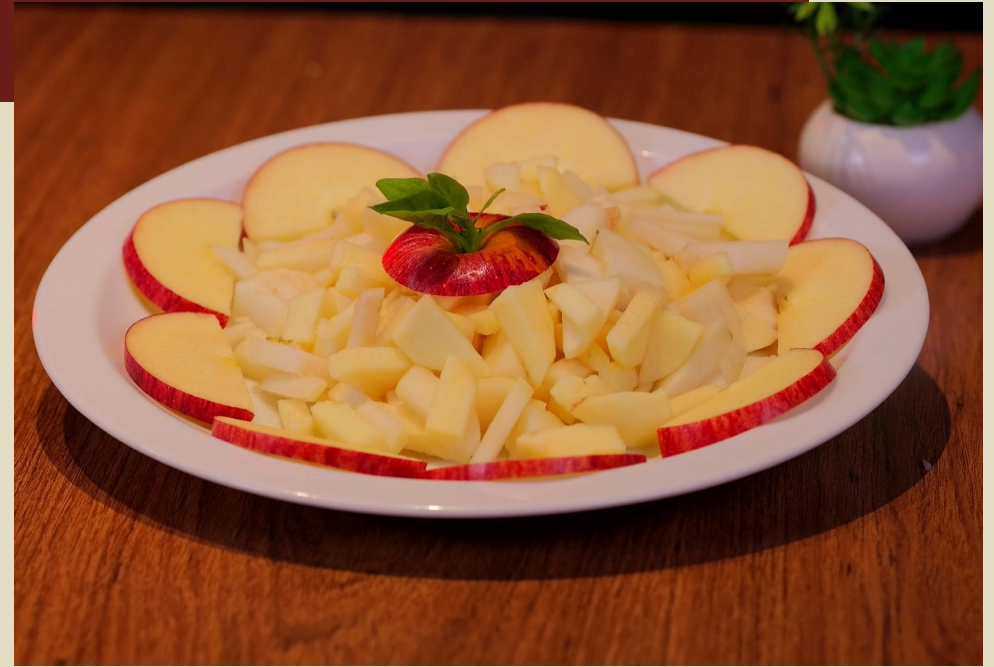
Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Leche de almendras
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Licuado de frutas.
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

🎁 Ingredientes:

- » 1 Manzana roja
- » 1 Pera
- » 1 ramita de Menta
- » Té de hierbas (Cedrón y Toronjil)

🎁 Preparación:

- » Lava y prepara las frutas, cortalas en cubos, mezcla-la y acompaña con el té de hierbas.