



Escuela
Salvith Brest



**NAVIDAD
SALUDABLE
2025**

Ayunas 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 vaso de té de manzanilla (preparado según las indicaciones)
-  4 cucharadas de flores de manzanilla secas
-  1 vaso de agua
-  1/2 papaya madura
-  Estevia al gusto (para endulzar)

Preparación:

-  **Hervir el Agua y la Manzanilla:** Coloca 1 vaso de agua en una olla y ponlo a hervir.
-  Una vez que el agua esté hirviendo, agrega las 4 cucharadas de manzanilla.
-  Deja que hierva a fuego bajo por solo 3 minutos.
-  **Enfriar:** Retira la olla del fuego y deja que el té de manzanilla se enfríe completamente.
-  **Licuar:** Coloca el té de manzanilla ya frío en una licuadora junto con la 1/2 papaya y la estevia al gusto.
-  Licua hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
-  **Servir:** ¡Sirve y disfruta!

Desayuno 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 Mango
-  1 Manzana
-  Miel (un poco)

Preparación:

-  **Corte de frutas:** Corta el mango en cuadritos (cubos).
-  **Corte de frutas:** Corta la manzana en medias lunas.
-  **Servir:** Coloca el mango y la manzana cortados en un bol.
-  **Toque dulce:** Agrega un poco de miel por encima.
¡Disfruta tu desayuno!

Almuerzo 01



Tiempo
10 min

Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- Un puñado de Perejil
- 5 hojas de Lechuga
- 1 Cebolla morada
- 4 rodajas de Kiñ (Jengibre)
- 1/2 Palta (Aguacate)
- 1 Tomate grande
- 1/2 Zanahoria
- 1/2 Pepino
- 2 Rabanitos
- Hojitas de Albahaca
- Sal del Himalaya

Preparación:

- Cortes Finos y en Cubos:** Pica finamente el perejil y las hojas de lechuga. Corta en cuadritos pequeños la cebolla morada, la palta y en cuadritos finos el kiñ (jengibre).
- Cortes en Rodajas:** Corta el tomate grande, 1/2 zanahoria y 1/2 pepino en rodajas uniformes.
- Montaje y Sazón:** junta la lechuga, perejil, cebolla y limón y coloca en el centro de un plato. Coloca el tomate, pepino y zanahoria en rodajas al rededor. Sazona la ensalada con sal de Himalaya al gusto.
- Toque Final:** Decora la parte superior con las hojitas de albahaca y los rabanitos cortados en forma de estrella para un acabado vistoso. ¡Disfruta tu ensalada! El toque de kiñ le dará un sabor picante y refrescante.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 2 vasos de agua mineral.
- 🎁 Té de hierbas.
- 🎁 Jugo de frutas

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Tomar leche de coco.

🎁 Preparación:

- » Coloca en la licuadora el coco, 1 de agua y 2 cucharadas de almendras peladas. Licúa muy

bien hasta obtener una mezcla homogénea.

- » Cuela la mezcla inmediatamente, separando el líquido de la pulpa. Al final agrega una pizca de sal y una pizca de estevia.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

🎁 Ingredientes:

- » 3 o más Plátanos (Bananas)
- » Miel de abejas.
- » Té de Cedrón y Valeriana

🎁 Preparación:

- » Aplastamos 2 plátanos hasta obtener un puré.
- » Agregamos miel de abeja al puré.
- » Colocamos 1 plátano en rodajas por encima (como decoración o cobertura)
- » Acompañamos con té preparado previamente.

Ayunas 02



Tiempo
5 min

Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- 🎁 1/2 coco (pelado y cortado en trozos)
- 🎁 1 litro de agua de manantial
- 🎁 2 cucharadas soperas de almendras (peladas)
- 🎁 2 cucharadas soperas de avena
- 🎁 Sal marina (una pizca)
- 🎁 Estevia (una pizca, al gusto)

Preparación:

- 🎁 **Combina los ingredientes húmedos y sólidos:** En una licuadora, coloca el 1/2 coco en pedazos, el litro de agua, las 2 cucharadas de almendras y las 2 cucharadas de avena.
- 🎁 **Licua:** Procesa la mezcla muy bien hasta que esté completamente homogénea.
- 🎁 **Cuela:** Pasa la mezcla licuada por un colador fino o una tela para filtrar, separando el líquido de los restos sólidos.
- 🎁 **Sazona:** Agrega al líquido colado una pizca de sal marina y una pizca de estevia (o al gusto) para endulzar. ¡Disfruta tu bebida vegetal!

Desayuno 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  250 gramos de uva verde.
-  250 gramos de uva negra.
-  1 kiwi.

Preparación:

-  Lava las uvas (verdes y negras).
-  Pela el kiwi.
-  Córtalo en rodajas.

Almuerzo 02



 Tiempo
10 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 Tomate grande
-  Perejil (un poco)
-  3 hojas de Lechuga
-  Cilantro (un poco)
-  1 Rabanito
-  Cebolla China (a gusto)
-  ½ Zanahoria
-  Kión (Jengibre)
-  8 Aceitunas

Preparación Vegetales:

-  **Lavar y Cortar las Hojas:** Lave bien las 3 hojas de lechuga y píquelas en trozos. Lave y pique finamente el perejil y el cilantro y juntemos.
-  **Preparar los Vegetales Principales:**
 - » Corte el tomate grande en rodajas.
 - » Corte el rabanito en rodajas.
 - » Corte la media zanahoria en bastones .
 - » Corte la cebolla china .
-  **Montar la Ensalada:** En un tazón o plato grande, combine la lechuga picada, los cilantro y perejil, las rodajas de tomate, las rodajas de rabanito y los bastones de zanahoria.
-  Agregue las aceitunas y la cebolla china cortada.
-  **Aderezar:** Sazone la ensalada con sal marina (o sal rosada) a su gusto y un chorrito de aceite de oliva.
-  **(Opcional) Toque Extra:** Si desea, puede colocar una rodaja de kió (jengibre) sobre la ensalada para darle un toque picante y aromático.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Té de Menta y Hierbabuena.
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Agua de coco

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

🎁 Ingredientes:

- » 1 manzana
- » 1 guayaba
- » Té de Cedrón y Toronjil

🎁 Preparación:

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