



Naturela®
naturaleza hecha alimento

De vuelta a
nuestras raíces



Desde el día que conocí la *Spirulina*, quedé fascinada por sus nutrientes y grandes beneficios para la salud. Sin embargo, al usarla, me pregunté: ¿cómo podría incorporar este superalimento en polvo de color verde en mis comidas diarias y lograr que tenga un aspecto agradable?

Decidí no rendirme y comencé a experimentar en mi cocina. La primera vez que usé la spirulina en un batido de frutas, el resultado fue un color verde que lucía poco atractivo. Pero seguí intentándolo y descubrí que, con la combinación adecuada de ingredientes, el sabor y los beneficios superaban cualquier tema visual.

Empecé a probar con otras recetas sencillas y añadí otros *súperalimentos* a preparaciones tanto de dulce como de sal. Cada vez me sentía más confiada y emocionada al ver lo fácil que era mejorar mis comidas con un extra de nutrientes.

Así nació el **Recetario Naturela**, una colección de recetas sencillas, nutritivas y deliciosas, que cualquiera, con un poco de curiosidad y creatividad, puede hacer para transformar su alimentación diaria. No es necesario ser un chef, solo necesitas la voluntad de probar algo nuevo y la confianza en que **pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia**.

Invito a todos a descubrir el placer de comer sano de manera fácil y accesible, y a disfrutar de una vida llena del poder de la *naturaleza hecha alimento*.

Con infinita gratitud,

Carolina Ordúz R
Cofundadora

Bienvenid@

AL RECETARIO NATURELA

¡Nos alegra que te unas a nosotros en este viaje hacia el bienestar y la salud! En Naturela, creemos la alimentación consciente es la mejor manera de cuidar la salud, el planeta y el futuro de todos.

Nos complace presentarte nuestro exclusivo recetario en 32 fichas coleccionables, que puedes obtener en físico junto de una linda caja para guardarlas. Prepárate para disfrutar de recetas saludables y deliciosas, cuidadosamente seleccionadas para ti.

¡Comencemos esta aventura culinaria juntos!

Nuestro objetivo es ayudarte a incorporar recetas saludables y deliciosas en tu día a día. Inicialmente aquí encontrarás las primeras cuatro recetas increíbles:

- 1 Pudín de Chía con Spirulina:** rico en fibra, antioxidantes y proteínas, ideal para un desayuno saludable o un postre nutritivo.
- 2 Sopa de Tomate con Maca:** llena de vitaminas y minerales, perfecta para una comida ligera y reconfortante.



- 3 Queso Vegano con Spirulina:** una opción deliciosa y saludable para quienes buscan alternativas a los productos lácteos tradicionales.
- 4 Batido de Fibra:** una bebida nutritiva y refrescante que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y lleno de energía.

ANÍMATE A PREPARAR NUESTRAS RECETAS

Nutrición Completa: Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada para proporcionar nutrientes esenciales que ayudan a mantener un cuerpo saludable y equilibrado.

Ingredientes Naturales: Utilizamos ingredientes naturales y sostenibles, apoyando la producción local y el cuidado del medio ambiente.

Fácil de Preparar: Son recetas fáciles de preparar, adecuadas para cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia en la cocina.

7 Superalimentos

para tu estilo de vida saludable





SPIRULINA:

Es un alimento de alto valor nutricional, de color verde intenso por la clorofila. Es excelente fuente de proteínas, vitaminas, minerales, y un balance ideal de aminoácidos, enzimas, oligoelementos y antioxidantes naturales.

Su uso va en aumento, porque mejora el sistema inmunológico, aumenta la energía, reduce la inflamación y es antioxidante potente.



CÚRCUMA:

Es una raíz de color amarillo-naranja, su polvo es considerado un superalimento debido a sus potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Su compuesto bioactivo, la curcumina ha sido muy estudiado, se cree que puede ayudar a combatir el estrés oxidativo, reducir la inflamación y apoyar la salud cardiovascular, cerebral y articular.





ACAÍ:

Súper fruta nativa del Amazonas y la Orinoquía, considerada como “superalimento” debido a sus propiedades antioxidantes y nutricionales por su alto contenido en vitaminas, aceites esenciales, minerales, entre muchos otros.



MACA:

Es una planta originaria de los Andes de Perú, conocida por sus raíces, que se utilizan como suplemento alimenticio por sus beneficios energéticos y propiedades medicinales, se le atribuyen propiedades adaptógenas, lo que significa que podría ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés y mejorar la resistencia.

Además, se ha estudiado por su potencial para mejorar la fertilidad y la libido

7 Recetas





INGREDIENTES

- 3 cucharadas de semilla de chía
- ½ taza de leche de tu preferencia
- ½ cucharadita maca en polvo
- ½ cucharadita spirulina en polvo
- 4 cucharadas de yogurt griego natural
- 1 pizza de jengibre en polvo
- Ralladura de 1 limón
- Endulzante al gusto
- Topping: granola o fruta

PUDÍN DE CHÍA

Con spirulina y maca



1 PORCIÓN



FACIL



5 MINUTOS

PREPARACIÓN

1. En un recipiente, agrega leche, semillas de chía, ralladura de limón y los superalimentos SPIRULINA Y MACA.
2. Remueve bien para asegurar que se integren de manera uniforme los ingredientes. Endulza si deseas y mezcla nuevamente.
3. Lleva a la nevera por 4 horas hasta que tenga una consistencia gelatinosa. Puedes hacerlo el día anterior, para tenerlo listo.
4. Sirve en un recipiente. Coloca por capas según tu gusto la granola, el yogurt, el pudín, la fruta, las semillas y/o tus toppings favoritos.



INGREDIENTES

- 5 tomates grandes pelados y picados.
- 3 tazas de agua.
- 1 cucharada de Maca.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 diente de ajo triturado.
- 1 Rama de cilantro fresco picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ taza de avena en hojuelas.

SOPA DE TOMATE con Maca



1 PORCIÓN



FACIL



20 MINUTOS

PREPARACIÓN

1. Licúa los tomates con el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En una olla caliente el aceite de oliva a fuego medio; sofríe ajo, cebolla y cilantro.
3. Añade el licuado de tomate, cocina por 10 minutos removiendo ocasionalmente.
4. Aparte en una sartén coloca la avena a fuego medio hasta que esté dorada.
5. Añade la avena a la sopa, deja hervir durante 5 minutos y finalmente agrega el superalimento MACA.
6. Ajusta el sabor con sal y pimienta al gusto.
7. Sirve caliente, decora con hierbas frescas como albahaca o perejil.



INGREDIENTES

- ½ taza de garbanzos.
- 1 ½ taza de agua.
- 1-2 cucharaditas de Spirulina en polvo.
- 1 cucharada de levadura de cerveza.
- 1/2 cucharadita de Cúrcuma en polvo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- ½ gajo de cebolla larga.
- 2 ajos.
- Jugo de ½ limón.
- 1 rama de perejil.
- Pimienta y sal al gusto.
- Hierbas al gusto: orégano o albahaca.
- Topping Spirulina crunch (opcional).

QUESO VEGANO con Spirulina



1 PORCIÓN



FACIL



20 MINUTOS

PREPARACIÓN

1. Deja los garbanzos en remojo por 12 a 24 horas. Luego lavalos bien y escurre para usarlos crudos.
2. la licuadora o procesador. Licúa bien, hasta que esté suave y homogéneo.
3. Transfiere la mezcla a una olla y cocina a fuego medio, revolviendo constantemente. La mezcla comenzará a espesarse, prueba para ajustar el sabor.
4. Continúa cocinando hasta que la mezcla forme una masa espesa y se desprege del fondo de la olla.
5. Retira del fuego y coloca en un molde engrasado con aceite de oliva.
6. Deja enfriar y luego refrigera por 2 a 4 horas para que endurezca.
7. Una vez que el queso esté firme, puedes desmoldarlo y servirlo con tus acompañamientos favoritos.



BATIDO DE FIBRA

Fresca fusión

INGREDIENTES

- 1 pepino mediano, pelado y cortado en trozos
- 1 kiwi, pelado y cortado en trozos
- ½ Vaso de agua
- 1 Cucharada de Fibra vegetal **Naturela**



1 PORCIÓN



FACIL



5 MINUTOS

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla a velocidad alta hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Si prefieres una textura más líquida, puedes agregar más agua.
3. Prueba el batido y ajusta el sabor según tus preferencias, agregando endulzante si es necesario
4. Sirve el batido en un vaso, y si deseas, añade hielo para darle un toque refrescante.

Consejos

para aprovechar al máximo tu Recetario y tener una vida plena y saludable.

- 1. Alimentación Equilibrada:** Consume alimentos naturales, frescos y no procesados. En **Naturela**, utilizamos productos libres de conservantes y aditivos químicos. Estos cambios no solo mejorarán tu salud física, sino también tu bienestar mental.
- 2. Hidratación Adecuada:** Bebe al menos 8 vasos de agua al día. La hidratación es esencial para mantener las funciones corporales, mejorar la piel y aumentar la energía.
- 3. Ejercicio Regular:** Incorpora al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa en tu rutina diaria. El ejercicio regular mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- 4. Sueño Reparador:** Asegúrate de dormir entre 7 y 8 horas por noche. Un buen descanso es crucial para la reparación y regeneración del cuerpo, así como para la función cognitiva.
- 5. Manejo del Estrés:** Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga, y la respiración profunda. Estas prácticas pueden ayudarte a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la sensación de bienestar.



6. Conexión con la Naturaleza: Pasa tiempo al aire libre para beneficiarte de la luz solar y la frescura del entorno natural. Esto puede mejorar tu salud mental y proporcionar un sentido de calma y revitalización.

7. Salud Mental: Mantén una red de apoyo social, comparte tus sentimientos y busca ayuda cuando la necesites. La salud mental es tan importante como la salud física para una vida equilibrada.

8. Mindfulness en la Alimentación: Come despacio, saborea cada bocado y presta atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Esto puede prevenir el consumo excesivo de alimentos y mejorar la digestión.

9. Evita Sustancias Nocivas: Reduce o elimina el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias que pueden ser perjudiciales para tu salud. Estos cambios pueden tener un impacto significativo en tu bienestar general.

10. Autoevaluación y Adaptación: Revisa regularmente tus hábitos de vida y ajusta lo que sea necesario para mantener un equilibrio saludable. La autocompasión y la adaptabilidad son claves para el crecimiento personal y el bienestar continuo.



¡Comparte en tus redes, la preparación de una de nuestras recetas y podrás participar por increíbles premios que tenemos para ti!

Para más información

- De cómo participar en nuestro concurso
- En dónde adquirir el recetario físico
- De las tiendas en donde puedes adquirir nuestros productos

En este link puedes comunicarte con nosotros



<https://wa.me/message/KI6TF4HN75UFM1>



ENCUENTRA TODAS NUESTRAS RECETAS EN



Naturela: @_naturela_

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL-hU2WHEJhuNgSElM8DPdHPIavACHYzVbH>



Gracias por ser parte de
nuestro gran propósito

Juntos, podemos transformar nuestro bienestar y
vivir una vida más saludable y feliz.

Con todo el amor.
EQUIPO



Naturela

