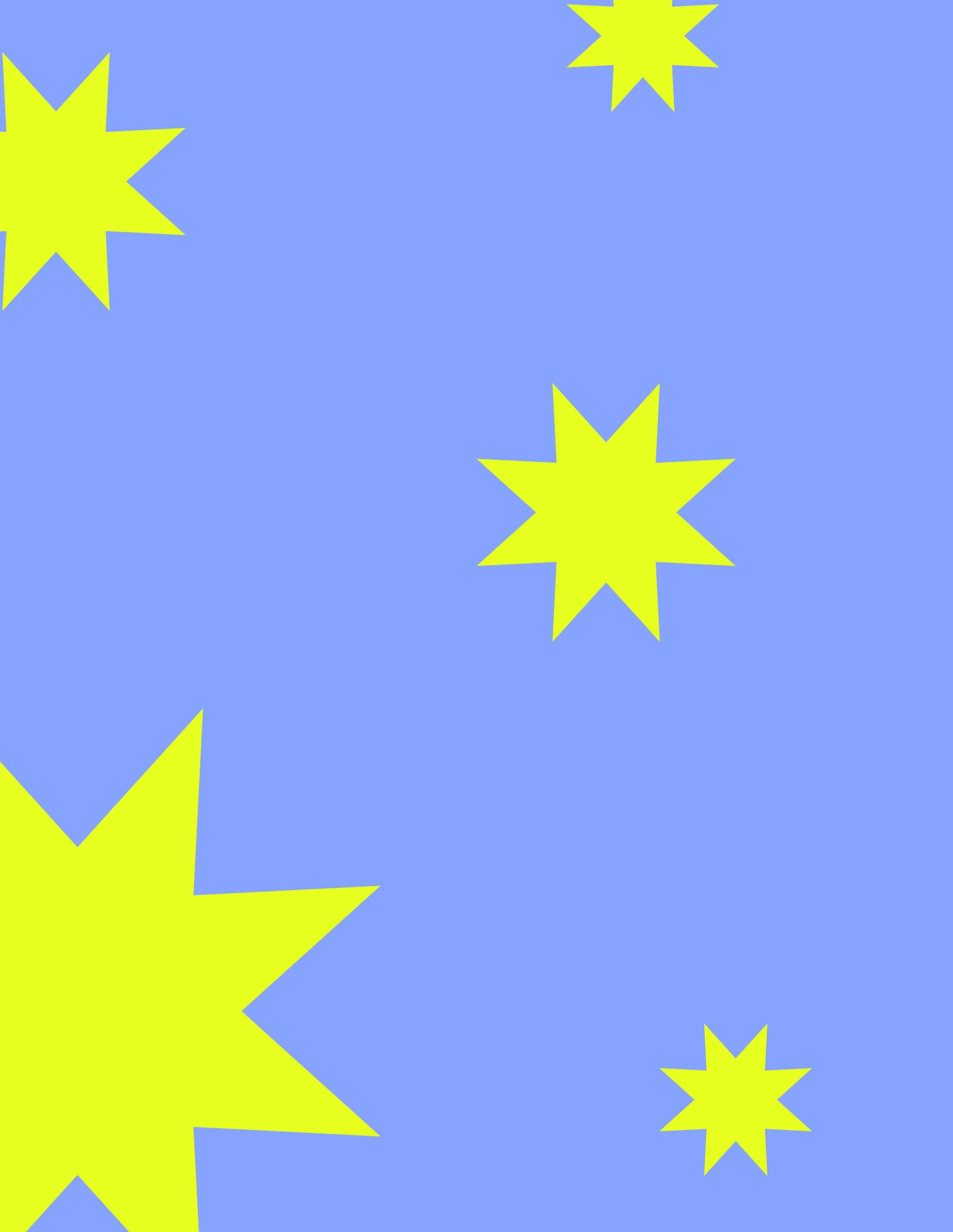


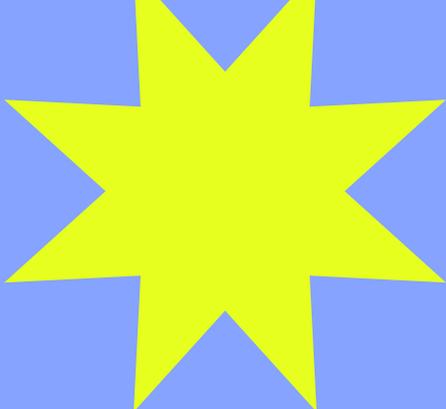
DESPEGUE

WORKBOOK





ÍNDICE



1. EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA DE LA DINÁMICA

2. EXPLICACIÓN DEL MÓDULO

THE WORK (EL TRABAJO)

3. HÁBITO EXTRA DE LA SEMANA: COCINAR PARA NUTRIRTE RICO

4. CLASES DE LA SEMANA

4.1. EN VIVO: EJERCICIOS PRÁCTICOS DE LA SESIÓN: CONSCIENCIA CORPORAL

4.2. SESIONES ON-DEMAND

4.2.1 CHAKRAS

5. INVITADOS DE LA SEMANA

5.1 PRIMEROS INVITADOS: LOYRA Y ROGER

5.2 SEGUNDO INVITADO: ISIDRO OVEJAS

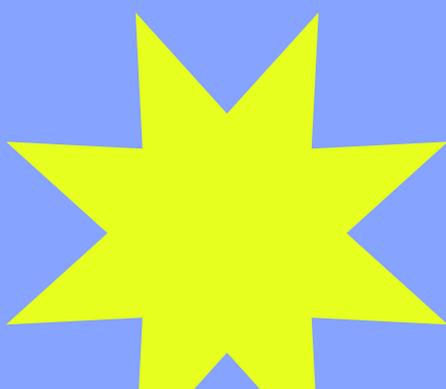
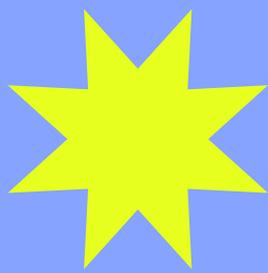
5.3 TERCERA INVITADA: ANA REBOLLEDO

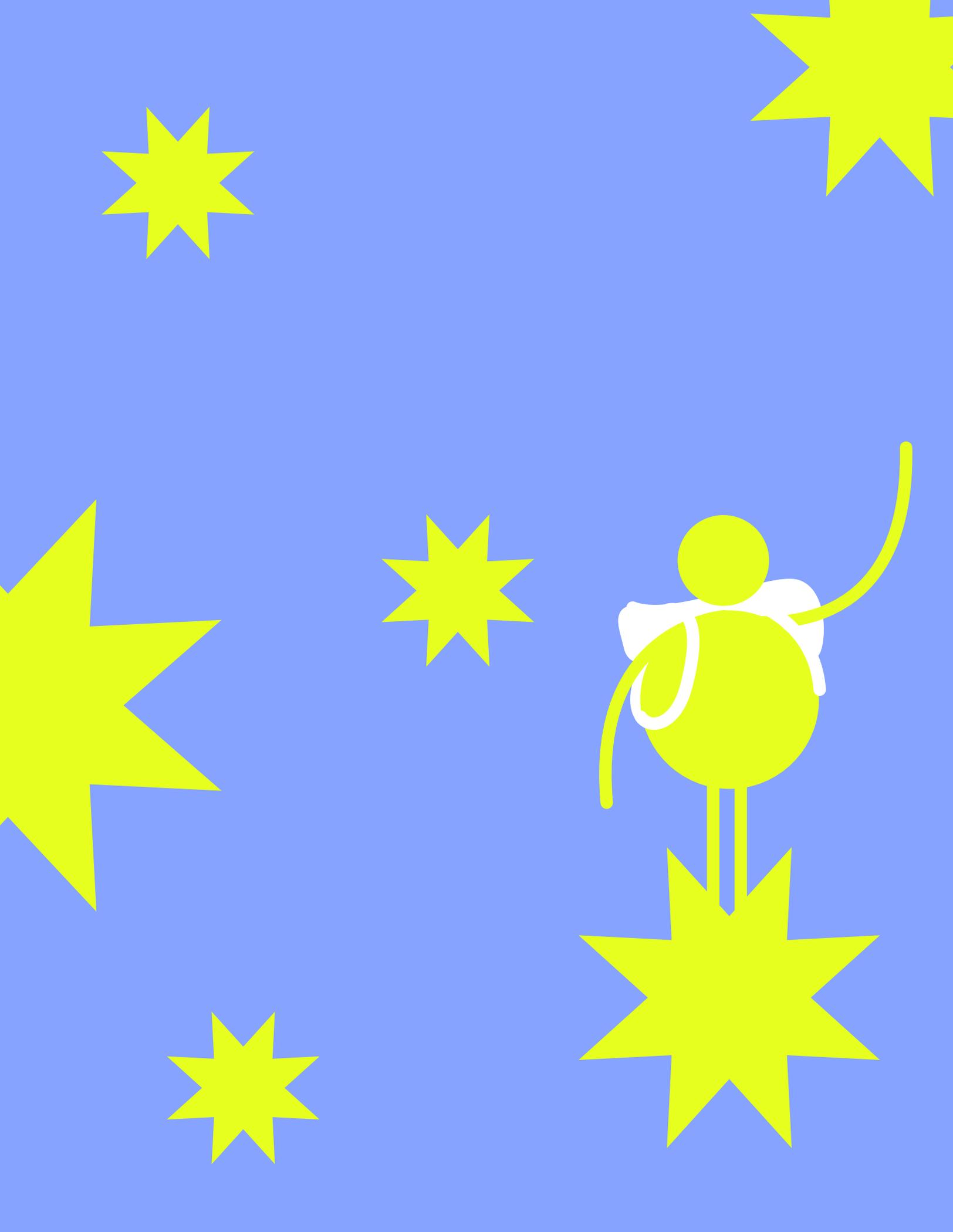
5.4 CUARTO INVITADO: KIKE CORREA

6. PRÁCTICAS SEMANALES

7. SESIÓN DE NETWORKING

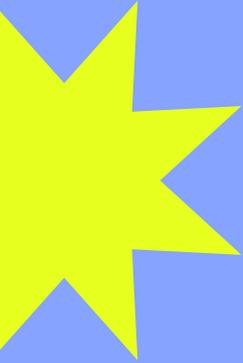
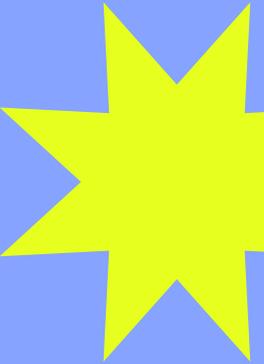
8. RECETAS DE LA SEMANA: SCRAMBLES











SEMANA 5:

DINÁMICA



1. EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA DE LA DINÁMICA:



Vamos a darle la bienvenida a la frecuencia de la dinámica que favorece nuestra habilidad para integrarnos mental, física, emocional y espiritualmente con acciones expansivas. A través de esta frecuencia podemos componer una nueva realidad con elementos tanto conocidos como completamente nuevos - con facilidad, gozo y alegría. Energéticamente se trata de armonizar las capas multidimensionales de nuestra realidad.

2. EXPLICACIÓN DEL MÓDULO:



“Usa a tu cuerpo como guía, accede a su sabiduría y utiliza la energía externa para escucharlo.”

Carol y Jorge

Según la Real Academia Española, la dinámica se refiere a un “sistema de fuerzas dirigidas a un fin”, y para nosotros ese fin es que puedas comenzar a integrar todas tus capas multidimensionales, es decir, que te integres materialmente, astralmente y espiritualmente. Queremos que todo tu ser comience a vibrar en la misma frecuencia, pero eso no es posible si seguimos “alimentándonos” o “nutriéndonos” terrenalmente de lo mismo.

THE WORK (EL TRABAJO)

Con esta nueva consciencia que hemos adquirido las últimas semanas, y en pleno ombligo del programa, ahora sí vamos a cambiar las dinámicas para comenzar a ver todo en tu vida en términos vibracionales: lo externo afectando a lo interno y viceversa.

Ya aprendimos que todos los cuerpos se hablan entre sí, así que ahora vamos a voltear la mirada al cuerpo físico como vehículo que tiene información infinita para guiarnos, es decir, es una manera más de escuchar a nuestra intuición.

Jorge y yo te vamos a dejar una clase exhaustiva sobre chakras para terminar de entender el tema vibracional en nuestro cuerpo de adentro hacia afuera, y trajimos cuatro invitados de lujo que te van a ayudar a trabajarte de afuera hacia adentro. Vamos a abordar la consciencia corporal, la nutrición de una manera más deep, la biodescodificación para aprender a leer al cuerpo y vamos a entrarle al ejercicio desde el masculino y desde el femenino como puntos de partida para entrarle al trabajo energético del cuerpo.

La meta final es que nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones trabajen juntos por la misma meta, y poder convertirnos en observadores para poder tener información de por dónde seguir transformándonos. La invitación es que muevan su cuerpo y lo nutran rico para poder notarlo o volver a conectar con él de una nueva manera, más amorosa, más consciente y más expansiva.

Para muchos saldrán dolores, sensaciones o hasta podrán volver a ver eso que estaba allí y que por el ruido externo no lo podían ver, pero de eso se trata. Entrarle con valentía para liberar y seguir pelando las capas de esta cebolla que no hay que pelarla llorando, hay que pelarla bailando, hay que pelarla bailando... 🎵 jiji

¿Tamos listos? Lets gooooo....

3. HÁBITO EXTRA DE LA SEMANA: COCINAR PARA NUTRIRTE RICO.



Nos imaginamos que para muchos cuando lean esto van a pelar los ojos y decir WTF... si eres de ese clan, relax, mira como te lo vamos a plantear: ¿sabías que cocinar puede ser una meditación activa y una manera poderosísima de probar a tu intuición?

Sabemos que en el día a día con la gran desconexión de nosotros mismos, es un reto poder pausar para pensar en alimentarnos porque requiere mucho de nuestro tiempo, ir o pedir el super, elegir lo que queremos, pensar qué queremos cocinar, sacar el tiempo de hacerlo, etc, pero ¿qué pasaría si todo el proceso se vuelve tu espacio de meditación activa y de conectar contigo? ¿qué pasaría si te damos la lista del super y te guiamos para que cocines algo DELI en conexión contigo y te permitas explorar nutrirtte mejor? Además... a estas alturas ya entendemos lo importante que es nutrinos de ciertos alimentos y calidad de los mismos para nuestro proceso interno, así que vamos a crear este hábito juntos.

Nuestra intención es acompañarte a dar ese primer paso, que siempre es el más retador, de tomar una decisión diferente, con la esperanza de que te inspires a hacerlo más, a que juegues en la cocina para sacar a pasear a tu creatividad, comenzar a utilizar tus 5 sentidos en una actividad, conectar con el gozo y practicar el mindfulness en la cocina... oler tus ingredientes, probarlos, tocarlos, oír los sonidos de la cocina, permitirte condimentar y confiar en tus sentidos para que la receta quede bien... DE-LI.

Por eso esta semana te vamos a invitar y a acompañar a que por lo menos una vez saques el tiempo de cocinar conscientemente, como una práctica de mindfulness. Vamos a dejarte una clase base sobre la vibración de la comida, tus dos recetas semanales usuales, sólo que esta vez más elaboradas, y nuestro networking semanal va a ser una clase de cocina consciente, ¡YAY! Al final del workbook encuentras los detalles.

4. CLASES DE LA SEMANA:



4.1. EN VIVO: EJERCICIOS PRÁCTICOS DE LA SESIÓN:

CONSCIENCIA CORPORAL

EJERCICIO



Esta semana antes de bañarnos vamos a ponernos locochones por una buena causa. Una de las creencias más arraigadas en nuestra sociedad es que la manera como nos vemos nos define. Muchos nos obsesionamos con cómo nos vemos y con encontrar defectos en vez de celebrar lo que somos. Hay que cambiar dinámicas de maneras amorosas y conscientes en vez de la manera rígida que nos han acostumbrado en la cultura de la dieta que tanto celebra nuestra sociedad. Por eso queremos invitarte a que te veas y explores la relación con tu cuerpo a través del siguiente ejercicio:

- Busca un espacio apapachador en tu casa donde puedas desnudarte y sentirte segur@.
- Pon un timer de 5 a 10 minutos (mientras más mejor)
- Ubícate frente al espejo, cierra los ojos, respira profundamente 3 veces repitiendo en la exhalación: "Universo, estoy list@ para observar con amor a mi cuerpo y ver la belleza en todo lo que soy"
- Cuando abras los ojos, desnúdate y comienza el reloj. Se trata de observar durante el tiempo ese tiempo a tu cuerpo, sin engancharte en la realidad. Puedes hacer un escaneo corporal en el espejo empezando por tus ojos, tu cara, bajando por el cuello y el resto del cuerpo. Si te nace, intenta agradecer a las diferentes partes de tu cuerpo como si les estuvieras hablando directamente. Ej: "Gracias piernas por llevarme a donde elijo y por su firmeza".
- Cuando termine el ejercicio, anota en tu libreta tus impresiones del ejercicio.
 - ¿Cómo está la relación con tu cuerpo? ¿Lo honras? ¿Lo valoras? ¿Lo agradeces?
 - ¿Qué observaste?
 - ¿Cuál era tu conversación interna?
 - ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

TU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

Vamos a evaluar nuestra relación con las emociones. La semana pasada vimos una escala con las frecuencias, esta semana le vamos a agregar al lado derecho de la columna un diagnóstico a nuestra relación con ellas. Vamos a evaluar del 1 al 5:

- Agen@, no conozco esa emoción
- Conocid@s, nos conocemos, pero casi nunca hanguemos.
- BFFs, siempre está presente y nos queremos
- Friemies, a veces nos amamos y a veces no pretendemos no conocernos.
- Enemig@, odio a esta emoción y no quiero ni hablar de ella.

Una vez que evalúes tu status con ellas, elige al menos 1 con quien quieres cambiar la dinámica esta semana y simplemente observa cuando aparezca; juega al pillaje y explora la posibilidad de interactuar diferente con ella. Tal y como en las creencias, puedes escribir una carta para hacer las paces.

Nota: este ejercicio puedes hacerlo en cualquier momento que necesites cambiar tu relación con la emoción.

EJERCICIO FÍSICO SEGÚN TU ENERGÍA



Ya aprendimos en profundidad sobre la energía masculina y la femenina, pero vamos a hacer un pequeño RECAP:

FEMENINA

- Receptiva
- Creadora
- Sensible y sensorial
- Belleza
- Empatía
- Intuitiva
- Conectada
- Movimiento
- Apoyo
- Suavidad
- Rendición y confianza
- Apapacha

MASCULINA

- Proveedora
- Fortaleza
- Acciona
- Asertividad
- Estructura
- Lógica
- Resolución
- Voluntad
- Decisiones
- Confianza
- Lealtad
- Poder

Sólo viendo estas cualidades, ¿podrías evaluar con qué energía te sientes más identificad@ en este momento de tu vida? ¿Sientes que sueles inclinarte más hacia tu energía masculina o hacia la femenina?

Una vez tengas la respuesta a estas preguntas, vamos a regresar a los ejercicios de la semana 3 cuando te hicimos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que quieres?
- ¿Qué hay detrás de ese deseo?
- ¿Por qué lo quiero?
- ¿Cuál es mi intención?

Ya con las respuesta de esas preguntas, vamos a evaluar

- ¿Cuál de las dos energías necesitas fortalecer y sacar a pasear más a menudo para lograr eso que quieres? ¿Tu masculina o tu femenina?

¿Para qué aspectos de eso que quieres, necesitas usar más tu energía femenina y para qué aspectos necesitas usar más tu masculina? Ej. Quiero usar más mi energía femenina para mi relación de pareja; o quiero usar más mi energía masculina para el trabajo.

Una vez que lo definas tomamos decisiones, si a eso que quieres le hace falta acción, entonces te invitamos que esta semana hagas la práctica de ejercicio con Kike Correa; si te hace falta menos exigencia y más creatividad, te invitamos a que esta semana hagas la práctica de energía femenina con Ana Rebolledo.

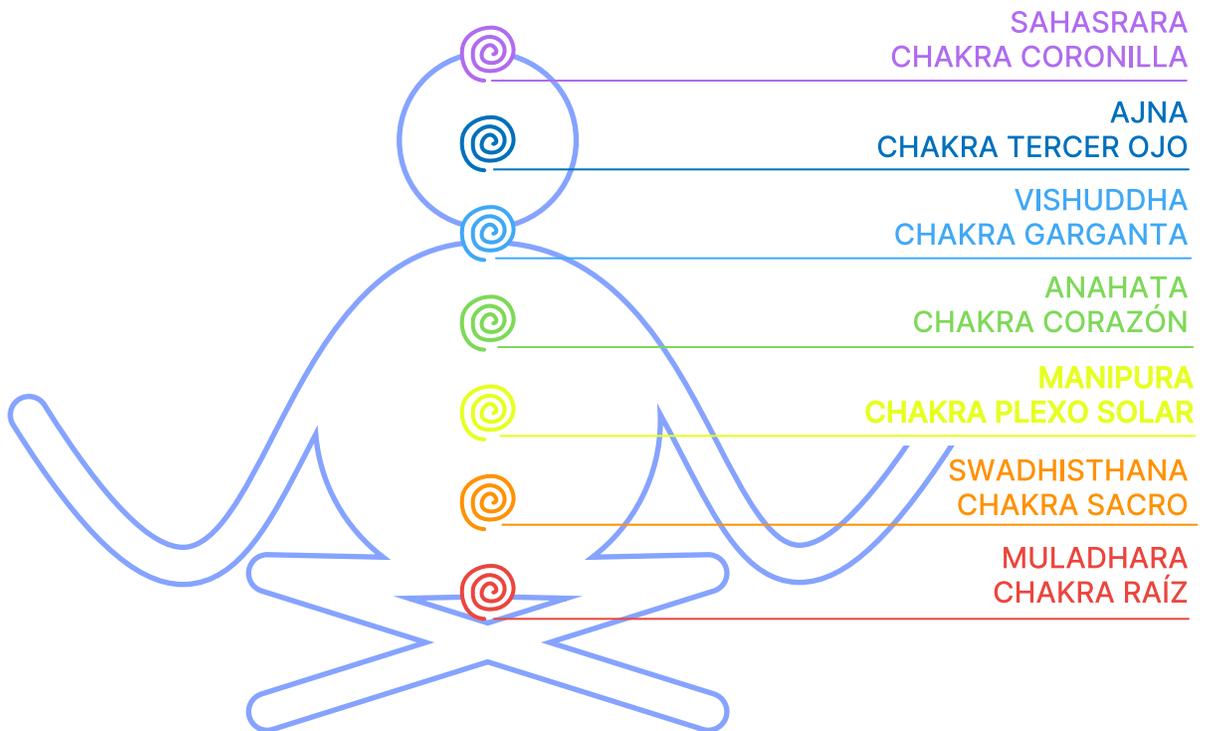


4.2. SESIONES ON-DEMAND:

5.1 CHAKRAS



El famoso sistema de chakras, que seguramente has escuchado, son los puntos energéticos del cuerpo que aseguran que la energía fluya a través del cuerpo. Cada uno está conectado con diferentes órganos físicos, y a su vez reciben información del mundo material, entonces son ese transmisor y receptor que conectan lo sutil y lo material. Su trabajo es mantenernos balanceados energéticamente y responder constantemente ante los eventos y circunstancias de la vida.



Para fines de este programa vamos a hablar de 7 chakras, que son los más conocidos y estudiados por la ciencia occidental. Aquí te dejamos un pequeño resumen de cada uno:

PRIMER CHAKRA, LLAMADO BASE O RAÍZ (MULADHARA O ADHARA)



- Situado en: la base de la columna vertebral.
- Color: rojo, evocando la vida y pasión
- Propósito: conexión con la tierra, la base física y psicológica de nuestras vidas.
- Función: supervivencia. Nos ayuda a controlar y dirigir la energía necesaria para prosperar y crecer en la vida.
- Nos trae: estabilidad, seguridad, quietud.
- Lo bloquea: el miedo.
- Simboliza el elemento TIERRA
- Órganos relacionados: huesos, estructura esquelética, coxis y glándulas adrenales
- Órgano de acción: pies
- Mantra: "estoy conectad@ a la energía del amor"

SEGUNDO CHAKRA, O SACRO (SVADHISTHANA)



- Situado: los órganos sexuales, parte inferior del abdomen, entre ombligo y genitales.
- Color: naranja, evocando a las emociones y la creatividad.
- Propósito: movimiento y cambio. Desde este chakra inicia la expansión de nuestra propia individualidad.
- Función: deseo, placer, dulzura, vivir nuestros sueños y sexualidad.
- Nos trae: estabilidad, seguridad, quietud.
- Lo bloquea: la culpa.
- Simboliza el elemento AGUA
- Órganos relacionados: organos sexuales, vejiga, próstata, útero, plexo sacro y riñones.
- Organo de acción: manos
- Mantra: "amo todas las partes de mí"

TERCER CHAKRA, O CHAKRA DEL PLEXO SOLAR (MANIPURA)



- Situado: entre el ombligo y base del esternón
- Color: amarillo, evocando a la alegría.
- Propósito: transformación. Nos pide tomar acción, que organicemos la mente y la experiencia, decidiendo qué cosas necesitamos “quemar” y que cosas precisamos retener.
- Función: capacidad de digerir y asimilar todo
- Nos trae: autoestima, alegría, sentido de logro y acción.
- Lo bloquea: la vergüenza.
- Simboliza el elemento FUEGO
- Órganos relacionados: sistema inmunológico, plexo nervioso, con base en plexo solar o central, aparato y órganos digestivos.
- Órgano de acción: ano
- Mantra: “estoy conectad@ a abundancia y flow del universo”

CUARTO CHAKRA, O CHAKRA DEL CORAZÓN (ANAHATA)



- Situado: centro del pecho, el corazón
- Color: verde, evocando amor verdadero dentro y fuera del ser, y compasión
- Propósito: integración y balance. Ayuda a romper las barreras que se interponen entre el yo y el mundo.
- Función: amor incondicional, conecta los chakras inferiores con los superiores.
- Nos trae: empatía, compasión, amor.
- Lo bloquea: no perdonar.
- Simboliza el elemento AIRE
- Órganos relacionados: plexo nervioso cardíaco, sistemas respiratorio y cardíaco, glandula del timo.
- Órgano de acción: órgano sexual
- Mantra: “soy amor y mi corazón está abierto a recibir el amor del universo”

QUINTO CHAKRA, O CHAKRA DE LA GARGANTA (VISHUDDHA)



- Situado: en la garganta, la base
- Color: azul, evocando l
- Propósito: vibración, conexión y expresión personal.

- Función: comunicaciones y creatividad. Es el último de los chakras que procesa los elementos manifiestos o físicos
- Nos trae: información, expansión, telepatía, armonía y gracia
- Lo bloquea: la consciencia que se limita.
- Simboliza el elemento ETER, el más sutil de los elementos
- Órganos relacionados: plexo nervioso laríngeo, cuerdas vocales, boca, garganta, oídos.
- Organó de acción: boca
- Mantra: "mis palabras son un eco amoroso del universo"

SEXTO CHAKRA, O CHAKRA DEL TERCER OJO (AJNA)



- Situado: por encima y entre las cejas, en la frente.
- Color: Color púrpura o índigo
- Propósito: dirige a la percepción, la realización personal y la imaginación. Permitirnos percibir una realidad neutra.
- Función: ver más allá de los ojos, intuición. Acaba con la dualidad, haciendo que dejemos de ver lo bueno y lo malo, que dejemos de diferenciar entre el tú y el yo, hasta que aceptemos la unidad superior dentro del cosmos
- Nos trae: habilidad para crear cualquier realidad que queramos
- Lo bloquea: la ilusión despedida
- Simboliza la LUZ
- Órganos relacionados: plexo médula, glándula pituitaria, ojos.
- Organó de acción: la mente
- Mantra: "mi percepción se expande constantemente"

SÉPTIMO CHAKRA, O CHAKRA CORONA (CHAKRA SAHASRARA)



- Situado: justo encima de la cabeza.
- Color: violeta, blanco o dorado
- Propósito: espiritualidad, unidad y manifestación. Salimos de la "envoltura" y nos convertimos en seres libres de limitaciones del plano físico
- Función: saber, certeza, que el masculino y femenino se unan en uno. Que la personalidad individual se disuelve en la esencia de todas las cosas.
- Nos trae: orden y conexión con la fuente
- Lo bloquea: no creer
- Simboliza la LUZ
- Órganos relacionados: parte superior del cráneo, corteza cerebral, glándula pineal
- Organó de acción: glándula pineal
- Mantra: ""sé mi lugar en el universo conectado con la fuente"

EJERCICIO



- Crea un espacio relajante en tu casa donde sientas comodidad, cierra los ojos y toma tres respiraciones
- A medida que vayas respirando afirma: "Universo, estoy listo para abrir mi tercer ojo y ver lo invisible del universo"
- Con cada inhalación vas imaginando que una luz blanca va atravesando cada chakra hasta llegar a los pies, atravesando hasta el centro de la tierra.
- Con cada exhalación vas imaginando que esa luz se regresa por el mismo camino, activando cada centro energético con su color hasta el chakra coronilla.
- Haz el ejercicio por al menos 5 a 8 minutos, y al cerrar intenta quedarte en estado meditativo imaginando un arcoíris de luz alrededor de tu cuerpo.

5. INVITADOS DE LA SEMANA:

5.1 PRIMEROS INVITADOS:

LOYRA Y ROGER, FUNDADORES DE VIDA BONHOMIE

A Loyra y a Roger ya los conoces, se presentaron en la primera semana así que si quieres repasar sobre ellos busca la sección de invitados en tu primer workbook. Ya que la semana pasada aprendimos más sobre la vibración y esta semana queremos que comiences definitivamente a cambiar tu dinámica con la alimentación, en esta oportunidad les pedimos que te dieran una clase más profunda sobre la vibración de los alimentos que esperamos que disfrutes.

Llevar muchos años recolectando toda esta información así que estamos infinitamente agradecidos con ellos de que se tomaran el tiempo de compartirla con todos nosotros.

5.2 SEGUNDO INVITADO:

ISIDRO OVEJAS

Isidro es el tercer integrante de los #MisticosSinFronteras, el nombre que se auto dieron Carol, Jorge y él después de muchas aventuras por el mundo ayudando a las personas a sanar y a explorar sus mundos internos. Es una energía masculina poderosísima, muy integrada con su femenino, sobre todo su parte intuitiva y espiritual.

Isidro tiene muchos dones, pero en nuestras múltiples experiencias con él lo que más nos ha impactado es su capacidad de decodificar lo que nos pasa a través de biodescodificación biológica y su manejo del cuerpo físico (sus masajes de biodescodificación son una LOCURA, ojalá algún día puedas probarlos). Lleva más de 22 años de camino recorrido, estudiando todo tipo de disciplinas y sobre todo practicando de manera consistente y congruente, por eso lo invitamos a que te hablara de biodescodificación y lo que nos dice el mapa del cuerpo.

Ha estudiado taoísmo, ayurveda, culturas Mayas-Toltecas, medicina Mexicana, medicina China y medicina Amazónica en Sudamérica. Sus prácticas son poderosísimas y sumado a lo mencionado antes, lleva más de 10 años estudiando el Camino Rojo de los Nativos Americanos, Yoga Budista, sabiduría Tibetana, conocimiento psicosomático, neurociencia, anatomía, metafísica, filosofía, astrología...wow, se podrán imaginar. Isidro es top y esperamos que la información que comparte te nutra y te expanda.

5.3 TERCERA INVITADA:

ANA REBOLLEDO

Ana es una gitana moderna y es la persona más enchufada a su energía femenina e intuitiva que conocemos. Está obsesionada con el movimiento desde chiquita y hoy en día ha hecho todo tipo de estudios y exploración para entender la correlación entre las emociones, el cuerpo y la exploración del movimiento como herramientas para vivir más saludables. La invitamos para que te comparta un poco de su camino y sus descubrimientos, pero aquí te dejamos sus credenciales para más información.

Es Coach Ontológico. Yogaterapeuta Certificada. Practicante de Experiencia Somática, Movimiento Ontológico y Constelaciones Internas. Sostiene espacios grupales y también hace terapias individuales para el bienestar y autoconocimiento a través del cuerpo desde el 2010. En el 2018 funda "Movimiento Ontológico", sistema de coaching corporal e integral. Trabaja con mujeres desde el 2016, especializándose en el trabajo arquetípico del femenino y la naturaleza cíclica.

Viajó por el mundo aprendiendo distintas modalidades durante 8 años, conectando las culturas ancestrales con la psicología moderna, el trabajo psicosomático y herramientas comprobadas por la ontología.

Esperamos que puedan utilizar sus prácticas para mover sus emociones y aprender a liberarlas de maneras más saludables.

EJERCICIO



En la sección de prácticas en la plataforma tienes 5 diferentes ejercicios para explorar y sacar de manera saludable 5 emociones: rabia, tristeza, miedo, entendimiento y amor.

5.4 CUARTO INVITADO:

KIKE CORREA

Kike es una de las persona con energía masculina y femenina más integrada que conocemos. Es un amante de la aventura, del bienestar holístico, del deporte al aire libre y lo invitamos porque nos inspira muchísimo compartirte la manera que él ha encontrado para balancear su femenino y masculino, y cómo lo aplica al ejercicio. Aquí te dejamos sus credenciales para que puedas conocerlo más.

Su pasión por el viaje y el deporte lo han llevado a vivir alrededor del mundo por más de 9 ciudades. Tiene conocimientos en el arte del “breathwork” de la mano de expertos reconocidos como Johannes Egberts en Breathless Australia, así como en el arte del “Movimiento” guiado por Rodrigo Perez en la Holística Academy de Australia y Raphael Romano en U.Natural Method Brazil. Actualmente está ampliando sus estudios con una certificación como preparador físicos (CPT) avalado por la N.A.S.M. de Estados Unidos y un diplomado en Sistemas Integrados de Restauración Humana en Estados Unidos.

Nacido en Caracas en 1990, Enrique Correa es un modelo venezolano y un amante empedernido de la aventura, el bienestar holístico y el deporte al aire libre. Su pasión por el viaje y el deporte lo han llevado a vivir alrededor del mundo, por más de 9 ciudades, desde muy temprana edad! Está experience, sin duda, siendo su mejor universidad; donde adquirió conocimientos en arte de “Breathwork” de la mano de expertos reconocidos como: Johannes Egberts (Breathless Australia) y en el arte del “Movimiento” guiado por Rodrigo Perez (Holística Academy Australia) y Raphael Romano (U.Natural Method Brazil).

Actualmente Enrique está de vuelta en Venezuela, ampliando sus estudios del cuerpo humano con una certificación como preparador físico (CPT) avalada por la N.A.S.M (USA) y un Diplomado en Sistemas Integrados De Restauración Humana (SIRH USA).

6. PRÁCTICAS SEMANALES

Esta semana vamos a cocinar, vamos a vernos desnudos en el espejo (JA!) y te vamos a dejar las prácticas que trabajamos en la clase con Ana Rebolledo, para que aprendas a mover tus emociones y poder regresar a estas prácticas en cualquier momento..

- Rabia
- Tristeza
- Miedo
- Entendimiento
- Amor

7. SESIÓN DE NETWORKING:

Los esperamos el sábado 18 de noviembre para nuestra sesión de networking que va a ser una Clase de cocina consciente en vivo dirigida por Vida Bonhomie (#KEMOSION). Recuerda que esto es un networking opcional, y la hora es 10am de la CDMX, 12pm de Miami, y 5pm de Madrid.

Recuerda comprar antes los siguientes ingredientes para preparar tu **"ALL CHAKRA BOWL"**:

VEGETALES Y FRUTAS:

- Fresas cortadas en cuartos
- Zanahoria cortada al gusto
- Pimiento amarillo cortado en tiras
- Arugula, espinaca o kale
- Col morada y brócoli asado con salsa ponzu (salsa de soya y limón)

(Esto equivale al 50% del plato: pool de micronutrientes y fibra)

TABULÈ CON AMARANTO:

- ½ taza de cuscús o trigo kepe
- ½ taza de amaranto
- 20 gr pasas o arándanos secos
- Hierbabuena y cilantro cortado finamente
- Jitomate cherry en mitades o granada dessemillada
- 1 limón o naranja
- Sal, aceite de oliva y pimienta

(Esto equivale al 25% del plato: cereales de grano entero)

GARBANZOS SWEET SPICY:

- 150 gr de garbanzos cocidos y drenados
- 2 cdas de salsa de soya
- Polvo de chile, tajín o pimienta de cayena
- Paprika
- Ajo en polvo
- 2 cdas puré de tomate o catsup
- Aceite de oliva

(Esto equivale al 25% del plato: proteína saludable)
Topping de nueces o semillas al gusto

ADEREZO:

- Yoghurt de coco
- 1 naranja
- ¼ cdita spirulina
- Aceite de sésamo

(Esto es el 10% extra para añadir: grasas saludables)

8. RECETAS DE LA SEMANA: SCRAMBLES

A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

- Cebolla
- Jitomate
- Cilantro
- Jalapeño
- Aceite de oliva
- Tofu
- Tiras de tortilla
- Cúrcuma
- Sal
- Pimienta

PROCEDIMIENTO:

- Saltear 2 cucharadas de cebolla con un poco de aceite de oliva durante 1 minuto.
- Agrega el tofu.
- Con la ayuda de una paleta, presiónalo hasta que esté todo deshecho.
- Agrégale cúrcuma, sal y pimienta.
- Aparta del fuego.
- Añádele pico de gallo y tiras de tortilla.

Si te gusta lo picoso, el jalapeño te encantará. Disfruta.

MIX DE HONGOS

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva
- Tofu
- Hongos
- Cúrcuma
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Cebollino

PROCEDIMIENTO:

- Calienta una cucharada de aceite de oliva en un sartén.
- Agrega el tofu aplicando la misma técnica de la receta anterior.
- Añade 1 taza de hongos ya salteados.
- Agrega cebollino, orégano, sal, pimienta y cúrcuma.

THE END



**¡HAZ TERMINADO TU CLASE !
NOS VEMOS EN LA SIGUIENTE**

DESPEGUE