

# UnMundoMejor

LA REVISTA DE CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ



## CONECTATE CON TU PROPIO SER

Si te definís a partir de los otros, olvidás tu esencia. Liberate para siempre de la opinión ajena y convertite en el protagonista de tu vida.



- Saint Germain: el guía de la trasmutación ● Yoga
- Respirar y algo más ● Piedras: la Turmalina
- Mandalas ● Descubrí tu maestro interior

ISSN: 1853-2225



\$12,90

SEPTIEMBRE 2011



# Un desayuno ideal

Te contamos por qué esta es la comida más importante del día.

**B**uenas y saludables gente linda. Continuamos avanzando en el camino de la alimentación sana y conciente. En esta oportunidad, hablaremos sobre la importancia de consumir alimentos orgánicos, por sobre los transgénicos, pero sobre todo, hoy haremos foco en la primera comida del día: el desayuno.

Como bien dice la palabra, desayuno significa "después del ayuno", y por eso es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en destacar que "es la comida más importante del día".

Pero, ¿alguna vez pensaste qué le ocurre a tu organismo al ingerir productos con agroquímicos, pesticidas o conservantes? Bueno, como yo me hice esa pregunta hace varios años atrás, es que sigo insistiendo en la importancia que tiene consumir alimentos orgánicos, porque son ellos los que no contaminan ni enferman a nuestro organismo.

Para que entiendas por qué tenemos que desayunar siempre, te voy a hacer una comparación con un auto. El cuerpo del hombre es el auto; el cerebro el motor; la glucosa el combustible; y los alimentos del desayuno la estación de servicio.

Ahora supongamos que nuestro auto no tiene nafta, lo que tendrías que hacer es ir a una estación de servicio y llenar el tanque para que el auto funcione (ya sé que hoy en día es imposible hacerlo por los precios, pero déjenme seguir soñando). Gracias a la nafta, el motor se prende y entonces el auto puede circular todo el día sin problema.

Bueno, con nosotros pasa lo mismo. Para que el cerebro "se prenda" necesita un combustible (que es la glucosa) y en vez de ir a la estación de servicio, tenemos que desayunar (para llenar el tanque). Así, nuestro cerebro funcionará correctamente.

Ahora imaginate comenzar el día con un jugo de naranjas orgánicas y un shot o una barrita congelada de clorofila. Esto te garantizará una energía pura y vitalidad para todo el día.

Según los dueños de LUZVIDA, "la clorofila orgánica remueve metales pesados del cuerpo ya que contiene altos niveles de enzimas. Al ser un superalimento nos brinda más hierro que la espinaca, 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más magnesio que la banana, 45% más proteínas que la carne, y se asimila en 20 minutos".

Luego continuamos con una Muesli (ver receta) llena de fruta orgánica, unas barritas de cereales o unas galletitas naturales de coco.

Durante el transcurso de la mañana, podemos tomar unos matecitos, pero claro que utilizando una yerba orgánica, lo que nos asegurará no tener acidez ya que está libre de agroquímicos.

Recuerden que "**somos lo que comemos**". Gracias por **seguir eligiendo alimentarse con el corazón y no tanto con los ojos**.

Para mayor información lo espero en: [www.facebook.com/pablitomartinchef](http://www.facebook.com/pablitomartinchef)

**Pablito Martín**  
Chef – Periodista

## Muesli de quinoa

### INGREDIENTES

Quinoa cocida	1 taza
Avena instantánea	1 taza
Leche de soja	1 litro
Jugo de naranja	2 naranjas
Manzanas verdes	2
Frutos secos	50grs
Pasas de uva	20grs
Semillas de girasol	20grs
Miel o azúcar integral	4 cucharadas

## Barritas express

### INGREDIENTES

Granola	200grs
Semillas varias	4 cucharadas
Miel orgánica	3 cucharadas

### PROCEDIMIENTO

Molé las semillas. En una cacerola a fuego bajo poné todos los ingredientes y mezclá bien hasta incorporarlos. Verté la preparación en una fuente rectangular cubierta con papel manteca o silicona. La idea es que te quede una capa de 1,5 cm. de alto. Dejé que se enfríe y cortá barritas de 3 cm. por 10 cm.



## Galletitas de coco

### INGREDIENTES

Azúcar integral	200 gr
Coco	400 gr
Huevos	3
Harina integral	100 gr
Agua o leche de soja	70 cc
Sal	1 cucharadita
Margarina 0%	30 gr
Semillas de chia	2 cucharadas

### PROCEDIMIENTO

Prendé el horno a 180°. La idea de estas galletitas es batir en un bol los huevos ligeramente. Luego agregale el azúcar y seguí batiendo por 3 minutos. Acto seguido agregá la sal, el agua o leche y la margarina a temperatura ambiente. Ahora es el momento de la harina y el coco, mezclalo bien hasta conseguir una masa ligera. Esta vez, la masa la ponés en una manga y sobre una fuente para horno *enmargarinada* (con margarina y harina) formá las galletitas como más te guste y espolvorealas con las semillas molidas. Hornealas durante 15 minutos aproximadamente (ojo que cuando tengan un color tostado ya estarán listas). Dejelas enfriar dentro del horno apagado y cuando estén frías, a disfrutarlas.



### PROCEDIMIENTO

Cortá la manzana en pedacitos bien chiquitos o en finos bastoncitos (en corte juliana) y ponelos junto al jugo de naranja. Picá los frutos secos que hayas seleccionado (almendra, nuez, castaña de caju, pistacho, etc.) y las pasas de uva. En un bol grande, poné todos los ingredientes y mezclalos bien. Dejé reposar la mezcla un par de horas antes de consumir. Encontrá esta receta y muchas más en mi primer libro "**Con probar no perdés nada**".