

Navidad

para compartir

50

*Ideas para
esta Navidad:*

Delicias navideñas

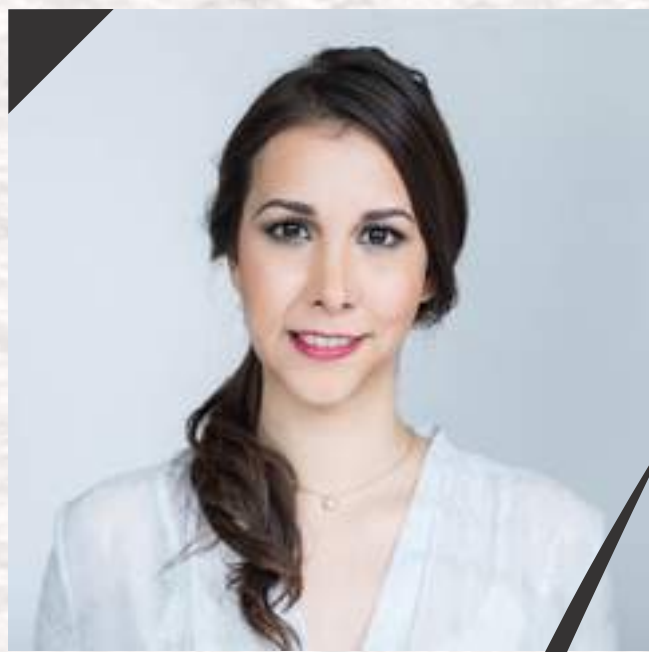
*Mantente
saludable
en esta época*

*Inspiración
y espíritu navideño*

Bloggers
*Mexicanas
unidas para
compartir*



D I C I E M B R E 2 0 1 5



¡Feliz Navidad!

Estoy muy feliz de poder presentarte esta revista navideña que se trabajó con mucho cariño y dedicación. Es una revista llena de amor y sobre todo de talento mexicano.

Fue un honor el poder juntar en este espacio a mujeres llenas de pasión y entrega en todo lo que hacen y se proponen.

En esta revista encontrarás **el trabajo de más de 50 blogueras mexicanas** dividido en 3 secciones. Desde recetas navideñas saladas como el bacalao, pavo, tamales y hasta opciones vegetarianas como pastel de “carne” navideño. Una sección dulce para chuparse los dedos con galletas, mermelada, panes, panqués, cupcakes, alfajores y rosca de reyes.

No creas que nos olvidamos de las personas que quieren llevar esta época de una manera más saludable. Tenemos una sección con consejos para la alimentación en las fiestas de mis health coaches y nutriólogas favoritas, y además recetas para empezar el 2016 con el pie derecho.

Por último, tenemos una sección para inspirarnos donde encontrarás ideas de decoración para tu hogar y para los regalos. Tips para vestirte para las fiestas, tutoriales para hacer coronas, portavelas, un backdrop para tus fotos navideñas y mucho más. ¡Definitivamente, hay algo para todos los gustos!

Espero disfrutes mucho de este regalo y que además lo puedas compartir con los que más quieres.

Vivamos esta Navidad de una manera distinta; llenémonos de ilusión como cuando estábamos pequeños. Regalemos amor, sonrisas, palabras. Ayudemos a los que más lo necesitan.

Hagamos del 2016 un año para recordar. Un año lleno de esperanzas, retos, oportunidades y aventuras. No te limites ni dejes que pase el tiempo sin cumplir tus sueños. Así que, con mucho cariño de parte de todas, te deseamos una **¡muy feliz Navidad y un próspero Año Nuevo!**

Atentamente,

Karla D. Hernández Glez.

PIZCA DE SABOR
www.pizcadesabor.com



C O N T E N I D O



Delicias Navideñas

Receta salada

- Ensalada con aderezo de jamaica
- Ensalada de verduras asadas
- Quiche de chile poblano
- Sopa de calabacita con elote
- Tamales verdes
- Tamales de res estilo Sinaloa
- Bacalao de Navidad
- Filete Wellington
- Relleno navideño
- Pastel de "carne" vegetariano
- Pavo Navideño

Receta dulce

- Mermelada de manzana y canela
- Duendes de Santa
- Alfajores
- Tamales dulces tradicionales
- Galletas de jengibre
- Galletas con mermelada
- Cuernitos de nuez
- Cupcakes de manzana y dátiles
- Mini tartaletas de nuez
- Crumble de pera y ciruela
- Pan integral con arándanos y pasas
- Conchas mexicanas
- Pan de manzana con canela
- Panqué de naranja y jengibre
- Macaroons de coco y chocolate
- Rosca de Reyes estilo español

Bebidas

- Ponche de vino tinto

Mantente saludable esta época

- El poder de los jugos verdes
- Beauty Berry Bowl
- Ensalada Nochebuena
- Hotcakes Navideños
- Brownies funcionales
- El festín que no engorda
- Viviendo la Navidad con diabetes
- ¿Temes engordar en Navidad?
- No te comas tus emociones durante las fiestas
- Tips en Psicología de la Alimentación para no engordar esta Navidad
- Navidad y la indigestión

Inspiración y espíritu navideño

- Cómo hacer un backdrop navideño
- Un 2016 inspirado
- Corona de eucalipto
- Decora sin hacer gasto
- Ideas ecológicas para envolver regalos
- Eligiendo los regalos navideños
- Portavelas Navideños
- Outfits para las fiestas decembrinas
- Blow blox decorativas con luces
- Ideas para pasar la Navidad con los pequeños
- Playeras navideñas

EQUIPO DE TRABAJO

Karla
HERNÁNDEZ
Dirección

Chef y Blogger:
www.pizcadesabor.com

f t p i pizcadesabor



Michelle
CHÁVEZ
Coordinación editorial

Mamá, Artista y Food Blogger:
www.thesweetmolcajete.com

f t p i thesweetmolcajete



Maribel
C O T A
Corrección editorial

Mamá y Food Blogger:
brunisboulangerie.blogspot.mx



Brunisboulangerie
@Brunisboulanger
@brunis.b



Lucy
B A R A J A S
Diseño Gráfico

Diseñadora gráfica y Blogger:
www.malabarista.com.mx

 *malabaristablog*



D I C I E M B R E 2 0 1 5



Delicias

navideñas

Prende el horno, pon la mesa y llena de aroma tu hogar para consentir a tu familia con estas magníficas recetas.

Desde dulces tentaciones hasta los platillos principales, podrás encontrar en estas páginas recetas deliciosas para armar tu menú esta temporada.



ENSALADA CON ADEREZO DE JAMAICA



INGREDIENTES

Porciones: 6 - 8 personas

Aderezo de jamaica

25 gramos de cebolla
1 diente de ajo chico
2 cucharadas de harina
50 ml de vino tinto
500 ml de agua
25 gramos de flor de jamaica
3 cucharadas de piloncillo granulado
Una pizca de sal
Aceite, el necesario.

Ensalada

150 gramos de espinacas baby
2 manzanas
2 tazas de agua
½ limón, su jugo
½ taza de nueces pecanas
½ taza de arándanos deshidratados
1 ½ taza de uvas
190 gramos de queso crema

PREPARACIÓN

Aderezo de jamaica

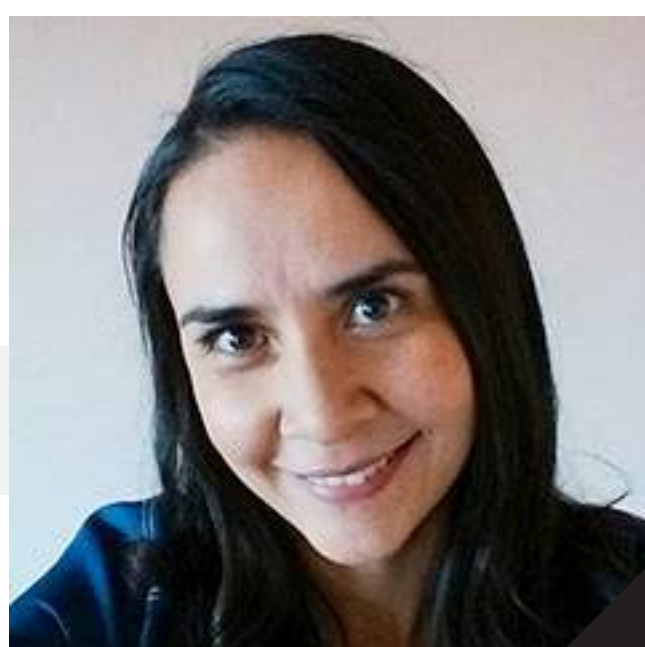
Pica la cebolla y el ajo. Saltea la cebolla en un sartén con un poco de aceite hasta que se ponga transparente. Agrega el ajo y saltea durante un minuto. Agrega la harina y dora durante un minuto. Agrega el vino tinto y deja que se evapore. Incorpora el agua, la flor de jamaica y el piloncillo granulado. Agrega la pizca de sal. Deja hervir hasta que espese. Rectifica sazón y deja enfriar. Cuela y reserva.

Ensalada

Quita el tallo a las espinacas. Descorazona las manzanas y parte en rebanadas. Pon en un tazón con el agua y el jugo de limón para evitar que se oxiden.

Pica finamente las nueces y los arándanos. Parte 10 uvas a la mitad a lo ancho. Toma un poco de queso crema, cubre las mitades de uvas y haz bolitas. Pasa por las nueces y los arándanos.

En un tazón coloca las espinacas, las rebanadas de manzanas escurridas y las uvas. Espolvorea las nueces y los arándanos sobrantes. Combina y finaliza incorporando las uvas con queso crema. Sirve con aderezo al gusto.



VANESA LÓPEZ

Directora y Fundadora de Amor en Berza

www.amorenberza.com

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS



INGREDIENTES

Porciones: 4 - 6 personas

Ensalada

3 tazas de kale o espinaca
1 ½ taza de floretes de coliflor
1 ½ taza de floretes de brócoli
2 tazas de coles de Bruselas partidos a la mitad
2 tazas de camote en cuadritos
4 cucharadas de semilla de calabaza
5 cucharadas de arándanos deshidratados
1 cucharada de aceite de oliva
Ajo en polvo
Sal
Pimienta

Aderezo Dijon

2 cucharadas de mostaza Dijon
1 cucharada de tomillo fresco
1 limón amarillo, su ralladura
1 cucharada de miel de agave
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal de mar al gusto
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Ensalada

En un sartén a temperatura media, asa con una cucharada de aceite de oliva, la coliflor, el brócoli, las coles de Bruselas y el camote. Condimenta con ajo en polvo, sal y pimienta al gusto. Deja enfriar las verduras previamente asadas.

En un tazón, incorpora las verduras asadas con la espinaca o kale fresca, semillas de girasol y arándanos. Agrega aderezo Dijon.

Aderezo Dijon

En un tazón, combina la mostaza, tomillo, ralladura de limón, miel de agave, sal y pimienta. Agrega el aceite de oliva y bate.



CORDELIA GARZA

Lifestyle Blogger

www.lov mug.com

QUICHE DE CHILE POBLANO



INGREDIENTES

Porciones: 6 personas

Costra

200 gramos de harina
100 gramos de mantequilla
1 huevo pequeño
1 pizca de sal
Agua helada, la necesaria

Relleno

2 chiles poblanos en juliana
½ cebolla en rodajas finas
1 cucharadita de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Crema de queso y huevo

100 gramos de crema
60 gramos de queso chihuahua/manchego
1 huevo entero
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Combina todos los ingredientes de la costra hasta tener una masa maleable. Reposa en frío 15 minutos, pasado el tiempo de reposo, estira sobre una superficie plana, hasta tener un grosor de 2mm. Cubre una tartera de 15 centímetros, hornea por 20 minutos a 200°C. Retira del horno y dejar atemperar.

Mientras tanto, saltea los ingredientes del relleno en mantequilla y salpimienta, deja atemperar. Combina crema, queso, huevos y salpimienta.

Rellena la costra con la mezcla de rajas y cebolla. Agrega la crema de queso y huevos por encima y hornea a 180°C por 20 minutos.



MAYTE GUTIÉRREZ

Escritora y Fotógrafa

www.rusttica.com

SOPA DE CALABACITA CON ELOTE



INGREDIENTES

Porciones: 2 personas

2 ½ tazas de calabaza zucchini
(aproximadamente 2 calabacitas)

½ taza de elote

½ taza de agua

1 cubo sazónador de vegetales

Una pizca de sal de mar, opcional y al gusto

PREPARACIÓN

En una olla agrega la calabaza, elote y la media taza de agua.

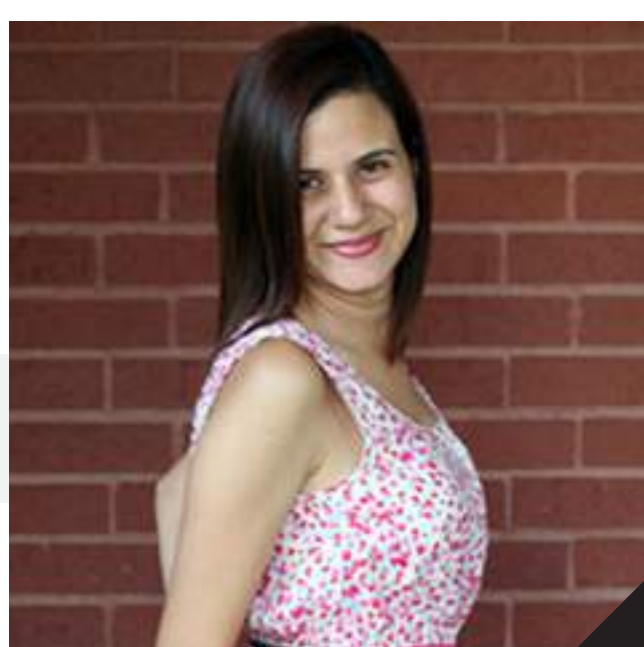
Cocina a fuego medio-alto.

Tapa al momento de soltar hervor y baja el fuego. Deja cocinar 5 minutos más. Vierte los ingredientes de la olla a una licuadora y agrega el cubo sazónador. Licúa hasta que todos los ingredientes estén totalmente mezclados.

Vierte la mezcla de la licuadora a tu olla y calienta a fuego medio hasta que hierva.

Una vez que hierva tapa y baja el fuego, deja cocinar 5 minutos más.

Sirve y disfruta.



ANA

Diseñadora y Food Blogger

www.mividasinlacteos.com

TAMALES VERDES



INGREDIENTES

Salsa verde

2 kg de tomates pelados y lavados
¼ cebolla
1 chile serrano (al gusto)
1 ramito de cilantro
1 diente de ajo
Sal al gusto
Pizca de azúcar si es necesario

Masa

1 ½ kg de masa para tortillas
375 gramos de manteca de cerdo
2 tazas aproximadamente de caldo tibio
de carne muy bien sazonado
1 cucharadita de polvo para hornear
Hojas de maíz limpias, remojadas y secas
2 kg carne de cerdo cocida

PREPARACIÓN

Salsa verde

En una olla coloca los tomates, la cebolla y el chile serrano; cuando comience a hervir, apaga, tapa y deja unos minutos hasta que cambien de color los tomates. Saca los tomates con una cuchara y mete por un minuto el cilantro. Coloca en el vaso de la licuadora todo lo anterior, más el ajo, cilantro, sal y procesa perfectamente.

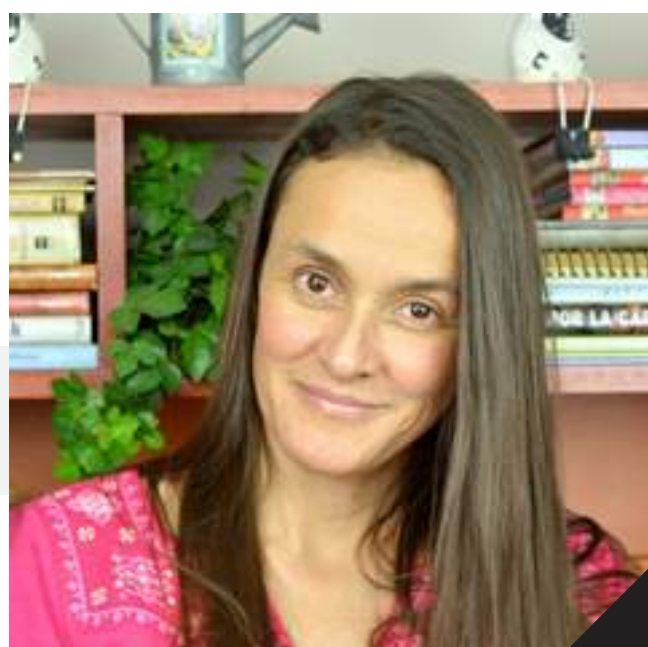
En una olla con un poco de aceite, agrega la salsa y deja sazonar un momento, prueba de sal. Deja enfriar.

Masa

En un tazón amplio coloca la masa. Coloca en el tazón de la batidora, la manteca de cerdo y el polvo de hornear, bate hasta que tenga la apariencia de un merengue. Agrega la masa a la mezcla anterior y con la mano integra suavemente. Agrega el caldo poco a poco. La masa debe de quedar aguadita, un poco más que un atole.

Extiende una hoja de tamal y coloca encima una cucharada grande de la masa. Pon encima salsa al gusto y un pedazo de carne. Envuelve y coloca los tamales en la vaporera. Una vez que comienza a hervir el agua de la vaporera, cuenta 1 hora y están listos, o cuando se despeguen de la hoja.

Es importante dejar reposar los tamales por media hora después de cocidos.



PILAR GUZMÁN

Lic. en Relaciones Industriales y Food Blogger

www.lacocinamexicanadepily.com

TAMALES DE RES ESTILO SINALOA



INGREDIENTES

Porciones: 40 tamales

250 gramos de carne de res
250 gramos de carne de puerco

1 litro de agua

3 tomates

1 cebolla

1 diente de ajo

Sal al gusto

250 gramos de chiles California
(secos y sin semillas)

2 tomates grandes cortados en rajas

1 cebolla cortada en julianas

1 chile California fresco cortado en tiras

1 ½ kg de maseca o masa

(prepara la maseca según instrucciones)

1 cucharadita de polvo para hornear

200 gramos de manteca de puerco

1 papa

1 zanahoria

1 calabaza cortadas en julianas

40 aceitunas

40 rajas de jalapeños

40 hojas para tamal

PREPARACIÓN

Cuece las carnes con tomate, cebolla y ajo. Sazona al gusto y reserva. Cuece los chiles secos y licúa con el tomate, la cebolla y ajo de la carne. Deshebra la carne y córtala en pedazos. Para preparar el guisado, calienta en un sartén una cucharada de aceite, agrega la cebolla, el tomate, el chile, cuece por 10 minutos. Añade la carne y un poco de la salsa, incorpora una cucharada de maseca, cuece por 10 minutos más. Reserva.

Prepara la masa agregando la salsa, polvo para hornear, manteca y sal al gusto. Amasa hasta que todos los ingredientes se combinen perfectamente y la masa tenga una consistencia grasosita.

Remoja las hojas de tamal y escoge las grandes, reserva. Corta algunas hojas en tiras delgadas para atar los tamales. Agrega masa en una hoja de tamal con una cuchara y expándela, añade guisado, una tirita de papa, zanahoria y calabaza, una aceituna y una raja de jalapeño. Cierra la hoja, amarra el tamal de cada lado.

Prepara la vaporera para tamales. Agrega agua con sal hasta la zona indicada en la vaporera. Acomoda los tamales y cuece alrededor de una hora. Para asegurarte que están cocidos, retira un tamal de la vaporera, ábrelo y si la hoja se despega completamente con facilidad, eso significa que ya están listos.



KARLA ZAZUETA

Food Blogger

www.mexicanfoodmemories.co.uk

BACALAO DE NAVIDAD



INGREDIENTES

Agua para remojo
3 cucharadas de hierbas de olor
(laurel, tomillo y mejorana)
1 kg de bacalao noruego en trozo
½ litro de aceite de oliva virgen extra
2 cebollas grandes (500 gramos),
picadas finamente
1 ¼ kg de jitomate picado en cubos pequeños
2 cabezas de ajo medianas,
pelados y picados finamente

2 tazas de perejil picado finamente
650 gramos de papas cocidas,
peladas y en cubos
1 lata de aceitunas negras deshuesadas
150 gramos de pasas
150 gramos de almendras,
peladas y picadas
150 gramos de piñones
1 lata de chiles güeros

PREPARACIÓN

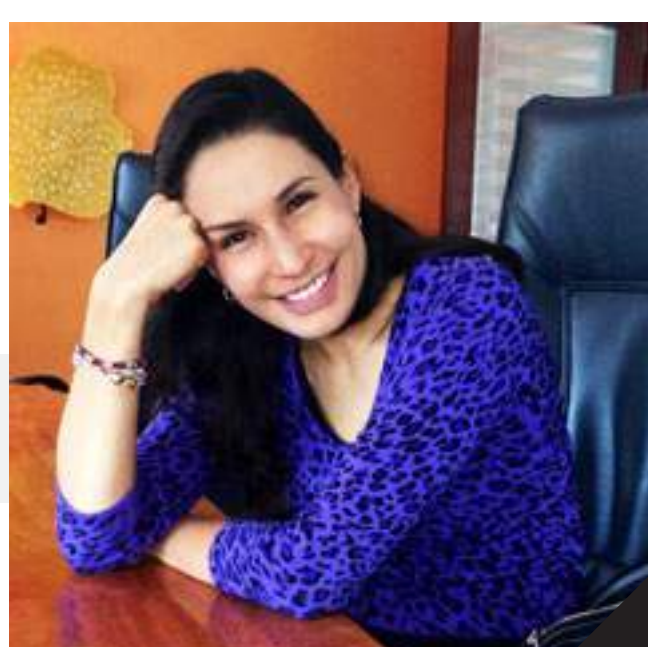
Un día antes por la mañana, pon el bacalao a remojar con agua purificada, suficiente para cubrirlo. Cambia el agua cada 8 horas aproximadamente. Después de 24 horas de remojo, hierva el bacalao con 3 cucharadas de hierbas de olor por 20 minutos o hasta que esté cocido. Escurre y deja enfriar.

Desmenuza el bacalao con las manos quitando las espinas y los pedazos de piel. Cuando termines estruja con las manos.

Vierte 3/4 partes del aceite en una cacerola amplia y fríe la cebolla unos minutos, añade el ajo y deja acitrionar. Una vez transparentes, pon el bacalao desmenuzado y fríe a fuego muy bajo hasta que se dore. Mueve constantemente. Una vez bien dorado, añade el jitomate, las aceitunas, pasas, almendras y piñones. Cuando comience a hervir, baja el fuego y tapa. Cocina por una hora moviendo cada 10-15 minutos.

Pasada la hora, destapa y cocina a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que casi se ha evaporado todo el líquido y el color haya cambiado. Cuando esto pase, añade el perejil, las papas y los chiles güeros escurridos. Integra, apaga y tapa.

Yo no pongo sal, pero puedes probar y añadir un poco. Este plato mejora con los días; si puedes, prepáralo antes, así todos los sabores se concentran.



CRYSTAL SÁNCHEZ

Administradora de Empresas y Food Blogger

www.cryscocina.wordpress.com

FILETE WELLINGTON



INGREDIENTES

Porciones: 4 - 6 personas

1 kilo de filete (la parte del centro)
700 gramos de hongos cremini
2 dientes de ajo
250 gramos de prosciutto
300 gramos de masa de hojaldre
Mostaza tipo Inglesa (la necesaria)
Sal y pimienta a gusto
2 cucharadas de aceite de canola

PREPARACIÓN

Salpimienta el filete. En un sartén bien caliente con un poco de aceite de canola, sella todos los lados del filete. Una vez listo, mientras esté caliente y con ayuda de un pincel, pinta todos sus lados con mostaza y deja reposar.

Con la ayuda de un procesador, muele los hongos junto con el ajo hasta obtener una pasta, lleva a un sartén caliente (sin nada) y cocina hasta que pierdan sus jugos (deben quedar secos).

Coloca sobre la mesa un papel plástico, pon lonchas de prosciutto una a un lado de otra formando una capa, encima pon los hongos y por último el filete, ayúdate con el plástico envolviendo todo. Cierra las puntas como si fueran un caramelo apretando bien. Deja enfriar.

Estira el hojaldre, retira el filete del plástico y coloca encima del hojaldre. Nuevamente envuelve, ayúdate del papel plástico (como si fuera una envoltura) y refrigera hasta antes de hornear. Así quedara una forma uniforme.

Hornea a 220°C por 40 minutos (dependiendo el término).
Deja reposar 10 minutos antes de cortar.



CITLALLI BARBERIS

Chef, Horticultora y Food Blogger

www.saboresdemihuerto.com

RELLENO NAVIDEÑO



INGREDIENTES

500 gramos de carne molida de puerco
500 gramos de carne molida de res
1 taza de arándanos deshidratados
1 taza de almendras fileteadas
½ taza de nueces picaditas
1 taza de aceitunas verdes sin relleno picaditas
3 tomates cocidos y molidos
2 manzanas peladas y cortadas en cubitos pequeños
1 cebolla mediana picada finamente
250 gramos de tocino picado finamente
1 rebanada de pan de caja remojado en leche
Sal y pimienta al gusto
Consomé al gusto
1 cucharadita de azúcar morena

PREPARACIÓN

En un sartén, coloca el tocino picadito, cuando suelte la grasa agrega la cebolla.

En el momento que la cebolla se ponga transparente, agrega la carne de res y de puerco. Salpimienta.

Cuando la carne comience a cambiar de color, agrega las aceitunas, almendras, nueces, arándanos y el pan ya remojado (previamente desbaratado con tus dedos). Incorpora todos los ingredientes y deja cocinar por unos minutos.

En la licuadora, agrega los tres tomates y un poquito de consomé y licúa. Agrega esto al relleno.

Para finalizar, agrega los cubitos de manzana y la cucharada de azúcar morena, incorpora todo muy bien, tapa y deja que el tomate se reduzca por unos minutos. Sirve caliente.



LUCERO MACÍAS

Comunicóloga y Food Blogger

www.recomelona.wordpress.com

PASTEL DE “CARNE” VEGETARIANO



INGREDIENTES

1 cebolla blanca mediana
1 cucharada de aceite de aguacate
2 tazas de champiñones frescos
2 dientes de ajo
1 cucharada de tomillo seco
1 cucharada de albahaca seca
2 tazas de arroz integral,
previamente cocido

2 tazas de nueces pecanas
5 huevos orgánicos
1 taza de queso cottage
1 taza de queso parmesano rallado
½ taza de perejil fresco
1 cucharada de sal de mar
1 cucharadita de pimienta negra,
recién molida

PREPARACIÓN

Pica finamente y por separado la cebolla, los champiñones, el ajo, las nueces y el perejil. Puedes usar el procesador de alimentos para ahorrar tiempo.
Precalienta el horno a 180°C.

Saltea en el aceite de aguacate la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Agrega al sartén los champiñones y revuelve hasta que se vean húmedos (aprox. 3 minutos).
Retira del fuego y deja enfriar.

En un tazón combina las nueces picadas con el arroz integral previamente cocido. En otro tazón combina los huevos con el queso cottage. Agrega la mezcla del huevo y la mezcla de los champiñones al tazón del arroz integral y mezcla hasta que se integren todos los ingredientes. Agrega al tazón el parmesano rallado, el perejil, la albahaca, el tomillo, sal y pimienta. Integra todo.

Cubre un molde rectangular y hondo con papel encerado y rocía un poco de aceite. Rellena el molde con la mezcla y empareja la parte de arriba con una espátula. Decora con champiñones fileteados. Lleva al horno por 50 minutos o hasta que el pastel esté firme. Retira del horno y deja enfriar.
Decora con ramitas de romero fresco o perejil picado.

Este platillo va muy bien acompañado de puré de coliflor y ensalada fresca.



GABRIELA ROMERO

Health Coach y Blogger

www.gabyromero.com

PAVO NAVIDEÑO



INGREDIENTES

Porciones: 15 personas

- | | |
|---|--|
| 1 pavo natural de 7 a 8 kilos, descongelado | 1 cucharita de ralladura de limón |
| 1 cebolla blanca en pedazos medianos | 1 cucharada de hojas de tomillo fresco |
| 2 varitas de apio en pedazos medianos | 1 taza de jugo de naranja |
| 2 zanahorias, peladas y en pedazos medianos | 1 taza de agua natural |
| 2 naranjas en cuartos | 1 botella de vino blanco (tu favorito) |
| 150 gramos de mantequilla sin sal suavizada | 6 a 8 ramitas de tomillo fresco |
| 2 cucharadas de ralladura de naranja | Sal y pimienta al gusto |

PREPARACIÓN

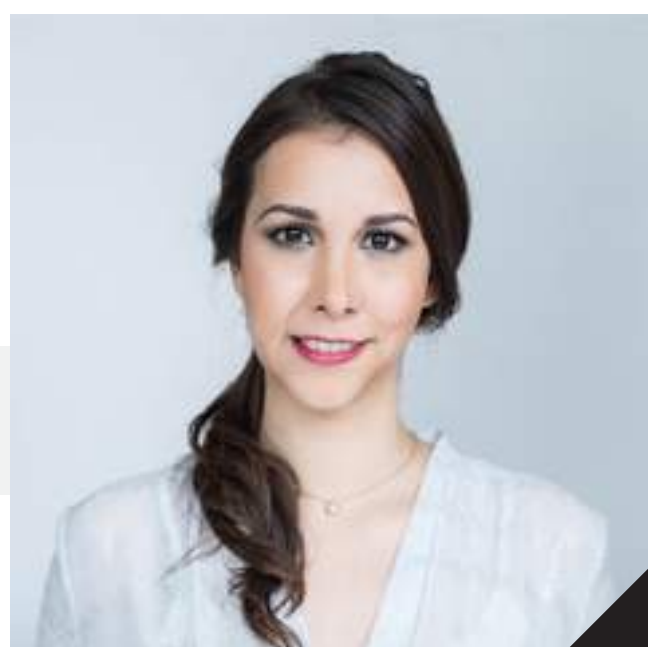
Precalienta el horno a 190°C. Mezcla la mantequilla con la ralladura de naranja, de limón y la cucharada de tomillo. Retira las menudencias y limpia el pavo con agua fría. Seca muy bien con toallas o papel de cocina.

Coloca en la pavera la zanahoria, apio y la mitad de la cebolla. Agrega el vino, agua y jugo de naranja. Coloca la rejilla (la altura ayuda a que dore mejor) y encima coloca el pavo. Sazona todo el pavo por dentro y por fuera con sal y pimienta. Rellena el pavo con la naranja, cebolla y tomillo. Amarra las patas con hilo de cocina.

Separa con cuidado la piel de la pechuga con tus manos y embarra 3 a 4 cucharadas de mantequilla. Cubre toda la superficie del pavo con la mantequilla restante.

Cubre con aluminio y lleva al horno. La regla de cocción es 30 minutos por cada kilo de pavo (sin relleno) o hasta que la temperatura interna sea de 75°C (165°F) y los jugos no sean rosas. Retira el aluminio cuando el pavo lleve 2 horas, para que dore. Si la piel se empieza a dorar de más, cúbrelo de nuevo. Retira del horno y deja reposar 30 minutos antes de servir.

Para ver más de la receta entra a Pizca de Sabor, ahí encontrarás un video paso a paso con más tips, receta del gravy con los jugos de cocción y recomendaciones si no tienes termómetro.



KARLA HERNÁNDEZ

Chef y Food Blogger

www.pizcadesabor.com

SABOR CREATIVO

Conoce un **Blog** con deliciosas y creativas
recetas para aprender a preparar en tu hogar

Recetas
Tips de cocina
Proyectos DIY

La mezcla perfecta
de sabores y creatividad



www.thesweetmolcajete.com

f p t i @thesweetmolcajete

the
Sweet
molcajete

MERMELADA DE MANZANA Y CANELA



INGREDIENTES

1 kg de manzana
1 ¼ taza de miel de maple natural
¾ cucharadita de canela en polvo
1 pizca de jengibre en polvo
Medio limón, su jugo

PREPARACIÓN

Pela y quita los corazones a las manzanas.

Pon las manzanas a vapor hasta que estén suaves, aplasta con un tenedor o licúa si no se quieren trocitos.

Pon las manzanas a fuego bajo con la miel de maple, el jugo de limón, canela y pizca de jengibre. Combina bien y deja ahí unos minutos para que tome consistencia.

Esta es una versión fácil para hacer mermelada, si utilizas miel en vez de azúcar, esto hace que tome consistencia casi de inmediato. Así no es necesario que uses pectina ni las cáscaras de la manzana.



MONSE SOLÍS

Artista Visual y Estudiante de Gastronomía

www.monkikitchen.com

DUENDES DE SANTA



INGREDIENTES

Porciones: 8 - 10 duendes

1 ½ taza de cacahuates sin sal
½ cucharadita de sal de mar
1 cucharada de endulzante de tu elección
(miel, aguamiel de maguey, maple)
2 cucharadas de mantequilla de coco
½ taza de coco deshidratado

10 fresas para los sombreros
½ taza de mermelada de fresa
20 mitades de nuez pecana
20 semillas de ajonjolí para los ojos
5 hojuelas de avena partidas a la mitad,
para las sonrisas

PREPARACIÓN

Coloca en el procesador los primeros tres ingredientes hasta formar una pasta. Retira del procesador y, con la ayuda de tus manos, forma pelotitas. Dependiendo del tamaño, vas a obtener de 8 a 10. Reserva.

Agrega al procesador el coco deshidratado y la mantequilla de coco hasta que se integren. Con esta pasta, arma los detalles del sombrero, usa tus manos para crear bolitas que serán las borlas y moneditas/bolitas aplastadas para la base. Recuerda hacer suficientes para las pelotitas.

Es momento de preparar las fresas. Corta el rabo y con mucho cuidado retira un poco del centro para poder rellenarlas con mermelada. Posteriormente, corta un poco de la punta para poder colocar la borla del sombrero. Rellena cada fresa con un poquito de mermelada.

Solo resta armar a nuestros duendes. A cada pelotita de cacahuate pon una monedita de coco, la fresa rellena y la bolita. Una vez que tengamos esto, coloca dos nueces pecanas como zapatos, semillas de ajonjolí como ojos y una mitad de hojuela de avena como sonrisa.



ALBA GARCÍA
Psicóloga y Health Coach

www.bienestarconsciente.com

ALFAJORES



INGREDIENTES

Porciones: 50 alfajores

- 1 taza (225 gramos) de azúcar granulada
- ¼ taza (60 ml) de leche, tu favorita
- 1 ¼ tazas (250 gramos) de manteca vegetal
- 1 taza (226 gramos) de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 7 ½ tazas (1 kg) de harina, todo uso
- 1 lata de dulce de leche para el relleno
- 1 ½ taza de coco rallado para decorar

PREPARACIÓN

Remoja el azúcar en la leche y reserva.

Usando una batidora eléctrica, acrema la manteca y la mantequilla alrededor de un minuto o hasta que se incorporen muy bien. Sin dejar de batir a velocidad baja, agrega poco a poco la leche con azúcar, los huevos y, por último, la harina. Mezcla hasta que quede una masa consistente y no pegajosa.

Extiende la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta que quede de medio centímetro de grosor.

Usando un cortador de galletas redondo, o la boca de un vaso pequeño, corta rueditas de más o menos 5 cm de diámetro. Coloca las rueditas en charolas, previamente engrasadas, y hornea a 180°C por 10 minutos. Las galletas se deben de ver cocidas pero no doradas.

Deja enfriar las galletas y, una vez frías, une dos rueditas con dulce de leche haciendo un sandwich. Usando una espátula pequeña, unta también los bordes del sandwich con dulce de leche. Pasa los bordes por el coco rallado y deja reposar por al menos una hora antes de servir.



MICHELLE CHÁVEZ

Mamá, Artista y Food Blogger

www.thesweetmolcajete.com

TAMALES DULCES TRADICIONALES



INGREDIENTES

2 kg de masa de molino, 100% maíz
1 kg de manteca de cerdo
2 tazas de azúcar mascabado
2 tazas de pasas
2 tazas de coco rallado
¼ taza de té de canela
1 paquete de hojas de maíz para tamales

PREPARACIÓN

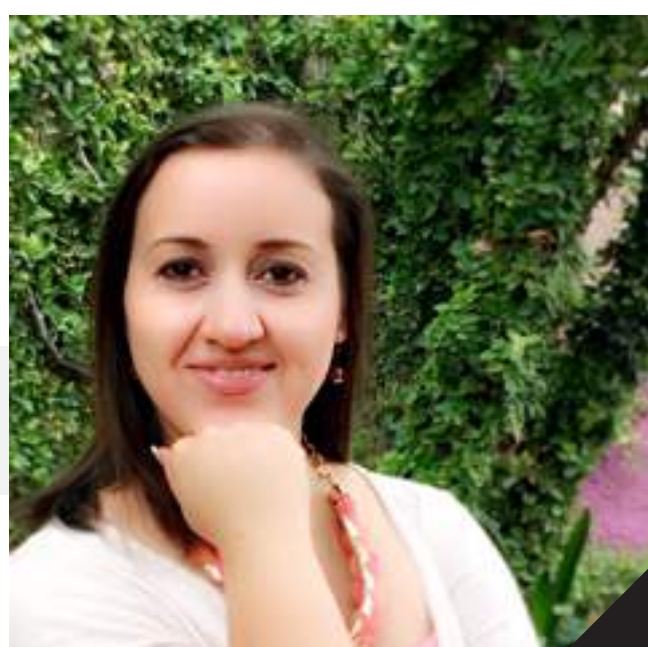
En una vasija grande, acomoda las hojas de maíz para tamales y cubre con agua caliente, deja reposar al menos 30 minutos para que se ablanden.

En una olla grande, coloca la masa y empieza a desbaratar con tus manos para ablandar, agrega la manteca de cerdo y empieza amasar hasta que se incorpore. Enseguida, agrega las dos tazas de azúcar y amasa hasta integrar perfectamente. Agrega las pasas, el coco rallado e incorpora todos los ingredientes. Por último, agrega el té de canela y amasa hasta obtener una masa homogénea.

Escurre las hojas para tamal y agrega 2 cucharadas de la mezcla a cada hoja y cierra formando el tamal; o bien, unta la mezcla sobre la hoja y cierra.

Acomoda los tamales en una vaporera con el agua necesaria y deja cocer a fuego alto por 30 minutos. Después de este tiempo, deja cocer 30 minutos más a fuego medio.

Sirve los tamales acompañados de chocolate caliente o un rico café.



ZIHOMARA VILLAGRÁN

Aficionada a la Cocina

www.mycookingtime.blogspot.mx

GALLETAS DE JENGIBRE



INGREDIENTES

Porciones: 30 galletas

2 ½ tazas de harina
100 gramos de mantequilla sin sal,
a temperatura ambiente
½ taza de azúcar estándar
1 huevo
¼ taza de miel
1 cucharada de canela en polvo

1 cucharada de jengibre en polvo
½ cucharada de nuez moscada
¼ de cucharadita de clavo de olor molido
1 cucharadita de 5 especias
1 cucharadita de polvo para hornear
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Incorpora la mantequilla y el azúcar con ayuda de una batidora. Seguidamente, agrega el huevo y la miel.

En un tazón grande, combina la harina previamente cernida con las especias, polvo para hornear y la sal. Agrega poco a poco los ingredientes secos a la mezcla anterior. En el momento que se forme una masa compacta y homogénea, deja de mezclar.

Divide la masa en dos partes y envuelve con papel plástico. Refrigerar por una hora.

Precalienta en horno a 180°C. Extiende la masa sobre una superficie enharinada, corta las galletas con diferentes formas. Coloca las galletas en una bandeja para hornear previamente cubierta con papel encerado.

Hornea de 12 a 15 minutos o hasta que estén doradas. Retira las galletas del horno ya listas y deja enfriar sobre una rejilla.

Cuando ya estén frías, decora con glaseado real y brillantina comestible.



VANESSA HERNÁNDEZ

Food Blogger, Fotógrafa y Estilista de Alimentos

www.chokolatpimienta.com

GALLETAS CON MERMELADA



INGREDIENTES

Galletas

230 gramos de mantequilla sin sal,
a temperatura ambiente y suave
½ taza de azúcar granulada
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de extracto de almendra
2 tazas + 2 cucharadas (264 gramos) de harina
½ taza (160 gramos) de mermelada de fresa

Glaseado

1 taza (120 gramos) de azúcar glass
1 cucharada (15 gramos) de leche
1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Galletas

Bate a alta velocidad la mantequilla hasta acremar, aproximadamente 1 minuto. Agrega el azúcar, extracto de vainilla y de almendra. Bate a velocidad media hasta incorporar los ingredientes. Agrega la harina y bate a velocidad baja hasta formar la masa de las galletas. Presiona la masa y envuelve en plástico para enfriar hasta que esté firme, por un mínimo de 4 horas.

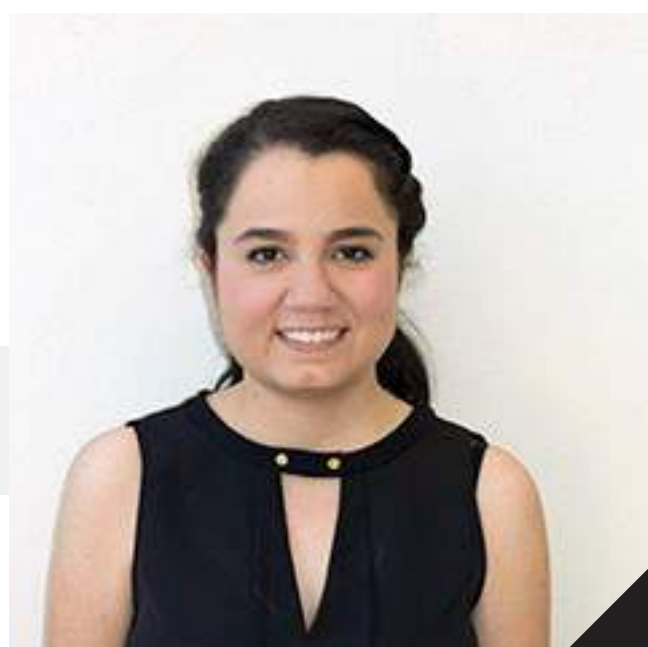
Precalienta el horno a 180°C y prepara 2 bandejas para galletas con papel encerado.

Toma alrededor de una cucharada de masa por galleta y forma bolitas. Con tu dedo pulgar o con un objeto pequeño redondo, marca en el centro de la galleta una cavidad para la mermelada. Después de dar forma a las galletas coloca la bandeja por 15 minutos en el congelador.

Hornea por 10 minutos las galletas, retira del horno y agrega la mermelada de fresa, debe ser aproximadamente media cucharadita. Hornea por 5 minutos más o hasta que los bordes de las galletas estén ligeramente de color café. El tiempo en el horno depende de tu ubicación y de tu horno por lo que puede variar. Deja enfriar las galletas por al menos 10 minutos antes de moverlas de la bandeja. Enfría por 30 minutos más para después colocar el glaseado.

Glaseado

Combina todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea, agrega más leche o más azúcar según la consistencia que te guste.



CORAL ARRATIA

Ingeniera, Joyera y Food Blogger

www.fromthedesertwithlove.com

CUERNITOS DE NUEZ



INGREDIENTES

2 tazas de harina de trigo entero
1 taza nueces finamente picadas
4 cucharadas de azúcar glass
100 gramos mantequilla fría
2 cucharaditas extracto de vainilla
Una pizca de sal
Leche o agua, si es necesario
 $\frac{1}{3}$ taza de azúcar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

En un tazón, combina la harina y nueces finamente picadas con el azúcar glass, extracto de vainilla y sal. Añade la mantequilla en trozos e incorpora a los ingredientes secos presionando entre tus dedos (como cuando haces masa de pie o crumble). Trabaja hasta que se forme una bola de masa.

Asegúrate que la masa no se sienta seca o se desmorone, si no, añade un chorrito de leche o agua y vuelve a amasar la mezcla hasta que formes una masa compacta, pero cuidado con trabajarla demasiado.

Da forma a las galletas en pequeños cuernitos o bolitas. Distribuye las galletas en una charola de hornear engrasada. Asegúrate de dejar espacio entre cada galleta (1/2 cm). Hornea por 10 minutos a 180°C (horno precalentado 30 minutos antes), o hasta que estén ligeramente doradas. Retira del horno y cuando estén todavía tibias pasa por un tazón con azúcar y canela en polvo.

La masa puede ser preparada con un día de anticipación, solo envuélvela en papel plástico y mantenla refrigerada. Saca la masa del refrigerador unos 30 minutos antes para que la masa esté lo suficientemente blanda para poder formar las galletas. Las galletas horneadas se conservan por 3 días en contenedor hermético.



HEIDI LEON

Chef, Escritora y Fotógrafa

www.aromasnsabores.com

CUPCAKES DE MANZANA Y DÁTILES



INGREDIENTES

Porciones: 16 cupcakes

Manzanas

2 manzanas gala (o algún otro tipo dulce y jugosa)
2 clavos de olor
1 rajita de canela de 3 cm
500 ml de agua

Crema de azúcar mascabado

210 gramos de queso crema,
a temperatura ambiente
90 gramos de queso de cabra,
a temperatura ambiente
110 gramos de mantequilla sin sal,
a temperatura ambiente
1 ½ taza azúcar mascabado
¼ cucharadita de canela molida
Para decorar, licua una barita de canela

Cupcakes

170 gramos de mantequilla sin sal,
a temperatura ambiente
½ taza de azúcar granulada
½ taza de azúcar mascabado
1 ½ taza de harina
⅛ cucharadita de sal de mar fina
3 huevos a temperatura ambiente
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharaditas de polvo para hornear
1 cucharadita de canela molida
⅛ cucharadita de clavo molido
¼ cucharadita nuez moscada recién rallada
80 ml leche entera a temperatura ambiente
12 dátiles, cortados en piezas pequeñas
Los cubitos de manzana cocida

PREPARACIÓN

Manzanas

Descorazona y quita la cáscara a las manzanas. Corta en cubos pequeños. Lleva a hervir a fuego bajo-medio en una olla junto con todos los ingredientes. Enfría y cuela.

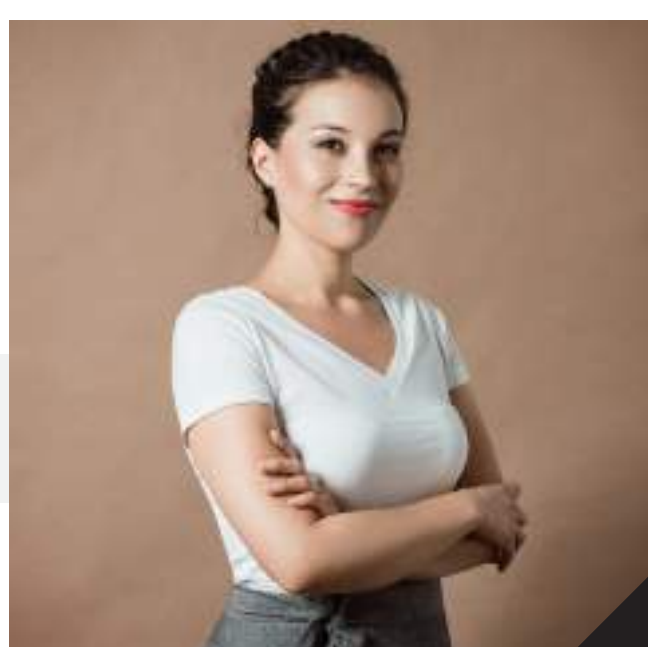
Cupcakes

Precalienta el horno a 180°C. Prepara dos moldes de cupcakes con 16 capacillos. En un tazón mediano, combina las especias, harina, sal y polvo para hornear. Licúa juntas el azúcar blanco y mascabado por 60 segundos. Bate por 4 minutos la mantequilla y los azúcares. Agrega uno a uno los huevos. A velocidad baja, agrega la harina y leche.

Integra los dátiles y la manzana con una espátula. Vierte la mezcla en los capacillos hasta 3/4 partes. Lleva al horno por 16 a 21 minutos. Cuando estén listos, pasa a una rejilla para enfriar por completo.

Crema de azúcar mascabado

Bate a velocidad media-alta todos los ingredientes hasta que estén integrados. Refrigerera por dos horas o durante toda la noche. Pon un poco de crema a los cupcakes y da forma con la ayuda de una espátula. Espolvorea un poco de canela.



MARIBEL COTA

Food Blogger

www.brunisboulangerie.blogspot.mx

MINI TARTALETAS DE NUEZ



INGREDIENTES

Porciones: 12 tartaletas

12 mini tartaletas de hojaldre
o de pasta ya listas para rellenar

1 ¼ taza de nuez en trozos

2 cucharadas de mantequilla

4 cucharadas de azúcar morena

¼ a ½ taza de miel de abeja, agave o jarabe de maíz (maple)

Una pizca de canela

1 huevo entero

1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

Disuelve la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar y la miel.
Agrega el huevo entero, canela, vainilla y mezcla muy bien.

Pica las nueces en trozos grandes y agrégalas a la mezcla procurando
integrarlas muy bien.

Rellena las mini tartaletas y colócalas en una charola previamente engrasada.
Hornea durante 10-15 minutos a 180° C. Dejar enfriar.
Si lo deseas, puedes agregar azúcar glass para servir.

En Navidad siempre hay mucho que hacer en la cocina, esta receta es muy práctica
y rápida para poner un pequeño postre en la mesa.
Sólo te llevará 5 minutos la preparación más el tiempo en el horno.
Además, el tamaño de este mini postre es ideal para poder probar de todo.



LUCY BARAJAS

Diseñadora Gráfica y Blogger

www.malabarista.com.mx

CRUMBLE DE PERA Y CIRUELA



INGREDIENTES

Porciones: 10 personas

Relleno

2 peras grandes o 3 medianas
8 ciruelas
80 gramos de azúcar mascabado
2 cucharaditas de canela molida
1 cm de jengibre rallado
1 limón, su jugo.

Topping

200 gramos de harina
80 gramos de azúcar mascabado
1 cm de jengibre rallado
90 gramos de mantequilla sin sal
Una pizca de sal de mar
½ taza de nueces toscamente picadas
1 limón (el mismo que antes),
su ralladura.

PREPARACIÓN

Relleno

Corta en cuadros medianos las peras y las ciruelas. No tienen que ser cuadros perfectos, solo cuida su tamaño. Calcula que quepan varios pedazos en una cucharita para que sea fácil de comer y se disfrute mejor.

En un tazón, combina la fruta con el azúcar, la canela, el jengibre y el jugo de limón. Revuelve todo muy bien y deja reposar mientras preparas el topping.

Topping

Para preparar el topping, corta la mantequilla en cuadros pequeños. Ésta debe de estar fría. Coloca en un tazón la harina, la mantequilla en cuadros, el jengibre rallado, la pizca de sal y el azúcar. Empieza a mezclar todo con tus manos. Apachurra la mantequilla para deshacer. Haz esto hasta que quede una consistencia arenosa. Agrega las nueces al topping y combina un poco para integrarlas.

Es hora de juntar todo. En un refractario de 18 cm x 28 cm, coloca primero el relleno y espárcelo por toda la superficie. Después, coloca el topping tratando de que tape muy bien todo el relleno. Hornea a 180°C durante 40 minutos.

Sirve caliente, recién salido del horno. Espolvorea la ralladura de limón al final.



ANA CABALLERO

Mamá, Chef y Blogger

www.homedelicioushome.com

PAN INTEGRAL CON ARÁNDANOS Y PASAS



INGREDIENTES

Soaker

1 ½ taza de harina integral
¾ cucharadita de sal
¾ taza de leche, suero de leche,
yogur o leche de soya (yo usé yogur griego)
1 taza de mezcla de pasas y arándanos
deshidratados al gusto

Biga

1 ½ taza de harina integral
¼ cucharadita de levadura en polvo instantánea
6 cucharadas de leche a temperatura ambiente
¼ taza de aceite vegetal
1 huevo

Masa final

Soaker
Biga
7 cucharadas de harina integral
⅝ cucharadita de sal
2 ¼ cucharaditas de levadura en polvo
instantánea
2 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de canela en polvo
¾ taza nuez picada gruesa
¼ taza azúcar mezclada con canela

PREPARACIÓN

Soaker

Amasa todos los ingredientes hasta que se incorporen. Tapa con papel plástico y reposa a temperatura ambiente por 12 horas.

Biga

Bate todos los ingredientes y amasa hasta tener una masa homogénea. Pon en un tazón, tapa con plástico y refrigera por 8 horas.

El día que ya vayas a hacer el pan, saca ambas mezclas 2 horas antes de refrigeración para que tomen temperatura ambiente.

Masa final

Corta la biga y el soaker en pedazos, pon en la mesa un poco de harina para evitar que se peguen. Coloca los pedazos en el tazón. Agrega harina integral, sal, levadura en polvo, azúcar y canela. Amasa. Añade la nuez picada y sigue amasando 10 minutos más. La masa debe quedar elástica y no pegajosa. Pon en un tazón engrasado, tapa con plástico y reposa hasta que doble su tamaño. Saca y extiende en la mesa enharinada. Da forma de un cuadrado del tamaño aproximado del molde para pan. Espolvorea el azúcar con canela, enrolla y pon en el molde, previamente engrasado y enharinado. Tapa con plástico y reposa hasta que doble su volumen. Precalienta el horno a 204°C. Mete el molde, baja a 170°C y cocina por 1 hora. Saca del horno y enfría sobre rejilla.



ADRIANA VIZCAÍNO

Blogger y Community Manager

www.madeleinecocina.com

CONCHAS MEXICANAS



INGREDIENTES

Masa

1 kg de harina
1 cucharada de sal
Una pizca de canela
26 gramos de levadura en polvo instantánea
175 gramos de azúcar
2 cucharas de extracto de vainilla
4 huevos
600 ml de leche
150 gramos de mantequilla
60 gramos de manteca

Pasta de azúcar

200 gramos de azúcar glass
200 gramos de harina
200 gramos de manteca vegetal
20 gramos de cocoa en polvo

PREPARACIÓN

Pasta de azúcar

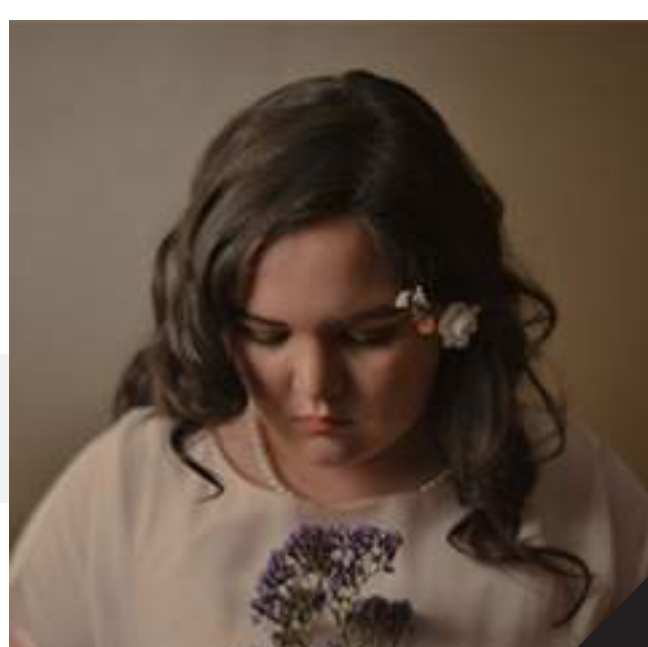
Combina la harina, azúcar glass y manteca vegetal hasta formar una masa suave y homogénea. Divide en 4 partes y a una de ellas añade el cacao en polvo, las demás puedes pintarlas con colorantes vegetales.

Masa

Cierne la harina con la sal y canela. Forma un volcán, agrega en el centro la levadura en polvo y el azúcar. Añade los huevos uno a uno. Añade la vainilla a la leche y mezcla.

Agrega la mitad de la leche y conforme sea necesario. Añade la mantequilla y la manteca de cerdo y sigue amasando hasta conseguir una masa uniforme. Incorpora el resto de la leche poco a poco y continua amasando hasta lograr una textura que se desprenda de la mesa de trabajo. Forma una bola con la masa y coloca en un tazón ligeramente engrasado con aceite vegetal, tapa el tazón. Deja reposar 30 minutos o hasta que la masa doble su tamaño.

Divide la masa en piezas de 80 gramos. Haz las piezas y coloca en charolas engrasadas y enharinadas, las piezas deben tener suficiente espacio entre cada una. Ya que están las piezas en la charola, toma un poco de manteca vegetal y unta sobre cada pieza. Haz un círculo (del tamaño del bollo) de la pastita de azúcar y cubre las conchas, corta el patrón de la pastita con un cortador de concha o con un cortador de pizza. Deja las conchas reposar por 40 minutos. Hornea a 165°C por aproximadamente 25 minutos. Deja enfriar unos minutos y disfruta.



ANA GONZÁLEZ

Estudiante de Gastronomía

www.lajauladelagolondrina.com



Porque la vida
siempre puede ser más

DULCE

Boulangerie | Pâtisserie | Cupcakes | Panes y pasteles | Tartas

Bruni's boulangerie
BLOG DE RECETAS

brunisboulangerie.blogspot.mx

 [Brunisboulangerie](#)

  [@Brunisboulanger](#)

 [@brunis.b](#)

PAN DE MANZANA Y CANELA



INGREDIENTES

Masa

1 ½ cucharaditas de levadura en polvo instantánea
80 ml de agua
90 ml de leche fría
1 ½ cucharadas de azúcar
½ yema*
½ cucharadita de extracto vainilla
2 tazas+ 1 cucharada de harina
½ cucharadita de sal
30 gramos de mantequilla sin sal

Relleno

1 manzana granny smith
3 cucharadas de arándanos deshidratados
½ yema*
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de nuez moscada

*Separa la yema de la clara.
Mide la cantidad de yema y divídela en dos.

PREPARACIÓN

En el tazón de la batidora, disuelve la levadura en 40 ml de agua. Deja reposar por 5 minutos. Añade la leche, el agua restante, azúcar, media yema y vainilla. Bate hasta integrar. Con el aditamento de pala, añade la mitad de la harina y la sal. Añade poco a poco la mantequilla. Por último, añade el resto de la harina. Una vez que tengas la masa formada, cambia al gancho. Amasa a velocidad media hasta que la masa se despegue de los lados del tazón, con una consistencia suave y elástica.

Engrasa un tazón con aceite vegetal. Forma una bola con la masa y colócala dentro del tazón. Cubre el tazón con papel plástico y deja reposar hasta que doble su tamaño. Mientras tanto, corta la manzana en cuadritos pequeños. Combina la manzana, arándanos, media yema, azúcar, canela y nuez moscada.

Enharina ligeramente una superficie. Estira la masa en un rectángulo de 40 cm x 30 cm. Extiende el relleno sobre la masa. Enrolla para formar un cilindro. Con un cuchillo filoso, corta en rebanadas de 3 centímetros. Ahora corta cada rebanada en pedazos de 3 centímetros.

Prepara un molde de panqué. Pon los pedazos de masa dentro del molde, coloca dentro de una bolsa de plástico y deja reposar hasta que la masa llegue al borde del molde. Precalienta el horno a 180°C. Barniza la superficie con la clara del huevo. Hornea por 35 minutos, cubre con papel aluminio, y hornea por 25 minutos más.



AZUCENA NORIEGA

Food Blogger

www.sweetcannela.com

PANQUÉ DE NARANJA Y JENGIBRE



INGREDIENTES

1 taza de jugo de naranja fresco
4 huevos
3 tazas de harina de avena, almendra o coco (o mezcladas)
1 cucharada de bicarbonato de sodio
1 cucharada de cremor tártaro o polvo para hornear
2 tazas de azúcar mascabado
½ taza de miel de agave
2 cucharadas de extracto de vainilla
3 cucharadas de ralladura de naranja
5 cm de jengibre fresco picado finamente

PREPARACIÓN

En un tazón, añade la harina, bicarbonato, polvo para hornear, jengibre y la ralladura de naranja. Combina.

Aparte, bate los huevos con el azúcar, hasta que quede una mezcla homogénea. Añade el jugo de naranja y la miel de agave.

Integra ambas mezclas de manera envolvente.

Engrasa un molde cuadrado con ghee o aceite de coco. Añade la mezcla y golpea el molde para que no queden burbujas de aire.

Hornea por 60 minutos a 180°C. Corta y disfruta.



DIANA CASTELLANOS

Nutrióloga Clínica, Especialidad en Artes Culinarias

www.nutandfood.com

MACAROONS DE COCO Y CHOCOLATE



INGREDIENTES

5 claras de huevo a temperatura ambiente
1 ½ taza de coco rallado sin azúcar
1 cucharadita de vainilla
¼ taza de miel de maple sin azúcar
Pizca de sal
½ tableta de chocolate sin azúcar
Azúcar de coco (opcional)
Aceite de coco

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

En un tazón bate las claras con la miel de maple hasta que estén a punto de nieve.

Después, añade el coco, la vainilla y la sal. Revuelve con cuidado en forma envolvente.

Engrasa una bandeja para hornear (puedes usar papel encerado) con aceite de coco y ve colocando un poco de la mezcla. Puedes espolvorear azúcar de coco encima. Lleva al horno por unos 15 a 18 minutos.

Mientras tanto, derrite el chocolate sin azúcar en el microondas o a baño maría. Y ya que estén listos los macaroons, pon un poco de chocolate y ciérralos.

Refrigera antes de servir.



LILY MAGALLÓN

Especialista en Nutrición Fitness por la ISSA

@healthylilyfit

ROSCA DE REYES ESTILO ESPAÑOL



INGREDIENTES

130 gramos de leche
70 gramos de mantequilla derretida
3 yemas de huevo
20 gramos de esencia de azahar
450 gramos de harina
Una pizca de sal
70 gramos de azúcar
1 naranja, su ralladura
13 gramos de levadura en polvo instantánea
Almendras, frutas escarchadas, azúcar o lo que gustes para decorar

PREPARACIÓN

En un tazón, combina la harina, ralladura de naranja, limón y levadura.
Coloca en la amasadora los huevos y el azúcar, combina bien.
Incorpora la leche, mantequilla y la esencia de azahar. Integra.
Coloca el accesorio de gancho, incorpora poco a poco la mezcla de ingredientes secos.
Al final, agrega la sal y amasa 15 minutos a velocidad media.

Vuelca la masa en un tazón previamente engrasado. Pon un papel plástico en contacto con la masa e introduce en el refrigerador durante toda la noche para que se lleve a cabo una fermentación lenta.

Al día siguiente, saca la masa, vuelca en una superficie enharinada y amasa un poco. Da forma de rosca. Coloca sobre una bandeja de hornear con un aro de emplatar en medio. Introduce en el horno a 50°C para que duplique su volumen. Una vez duplicado su volumen, saca del horno, barniza con huevo y decora al gusto con las frutas o ingredientes de tu elección.

Precalienta el horno a 180°C. Introduce la rosca con un vaso de agua en medio para que tenga humedad dentro del horno. Hornea unos 25 minutos. Saca, deja reposar 5 minutos y pasa a una rejilla para enfriar. Puedes comer así o rellena de crema chantilly. ¡No olvides colocar una sorpresita dentro!



VERÓNICA ORTÍ

Food Blogger

www.entrefogonesyartilugios.com

PONCHE DE VINO TINTO



INGREDIENTES

Porciones: 4 - 5 personas

Ponche

1 botella de vino tinto (de preferencia Merlot)

50 gramos de azúcar

2 naranjas, su jugo

4 clavos de olor

1 rajita de canela

½ cucharadita de jengibre (seco o fresco, rallado)

Toque adicional

Rodajas de naranja para decorar

2 manzanas en trozos

50 gramos de nuez picada

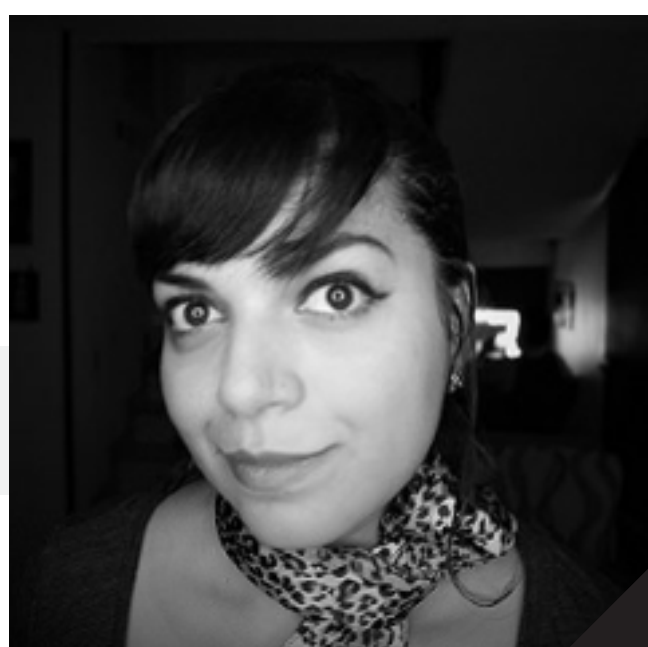
PREPARACIÓN

En una olla, pon a calentar a fuego bajo el vino junto con el azúcar y el jugo de naranja.

Cuando esté caliente, agrega las especias y mezcla despacio. Debes mantener el fuego bajo de 15 a 20 minutos para que solo se reduzca un poco, pero cuidando que no llegue a hervir. Retira del fuego y pasa por un colador.

Para finalizar, agrega las manzanas, naranja y nueces para darle un toque crujiente.

Puedes también agregar las frutas que más te gusten o que estén en temporada.



BEL GARIBAY

Food Blogger

www.kikandbake.com



Mantente saludable *esta época*

Para un estilo saludable, siempre se puede encontrar un balance con ideas y recetas creativas orientadas a lo natural y a sentirse mejor.

Prepárate con estos interesantes consejos para una alimentación adecuada esta temporada.





EL PODER DE LOS JUGOS VERDES

Más allá de la moda, los jugos verdes traen un sin fin de beneficios. El jugo verde es un shot de nutrientes para el cuerpo, ya que al no contener fibra, los nutrientes se absorben mucho más rápido, es decir, llegan al torrente sanguíneo en cuestión de minutos, dándote así una nutrición celular. El jugo verde se elabora en un extractor, el cual extrae los nutrientes, y se desecha únicamente la fibra. El jugo verde debe de estar compuesto por un 90% de verdura, y únicamente un 10% de fruta, para que este no aporte gran cantidad de azúcar y cumpla con su función. Es ideal consumirlo al despertar, ya que tu cuerpo viene de un ayuno de 6 a 8 horas, y está listo y receptivo para absorber nutrientes. Otra hora ideal para el consumo de los jugos verdes, es con el estómago vacío, es decir, se puede consumir como colación.

¿Por qué adoptar el hábito de los jugos verdes?

El cuerpo humano necesita una dosis diaria de nutrientes provenientes de las verduras. Lo que ha venido pasando con el tiempo, es que el ser humano ya no se toma el tiempo de cocinar, comer de una manera limpia, saludable, o simplemente no consume la cantidad de vitaminas y minerales necesarias para que el cuerpo funcione de una manera óptima. Los jugos verdes cumplen con su función, ya que al tomar un jugo verde en ayunas, te aseguras de tomar la dosis diaria de verduras necesaria para la salud del cuerpo, es decir, te aseguras de NUTRIR tu cuerpo a nivel celular.

Beneficios de los jugos verdes:

- Te ayuda a recuperar tu energía.
- Le das un descanso a tu sistema digestivo.
- Reduce la inflamación celular.
- Refuerza tu sistema inmunológico.
- Protege tus células contra los radicales libres.
- Mejora tu calidad de vida, te mantiene energizado, sano, y con buen ánimo.
- Limpia tu piel y la protege contra los rayos UV.
- Ayuda a la prevención de enfermedades crónicas.



MONSERRAT GONZÁLEZ

Licenciada en Nutrición y Health Coach

@nutritionist_monserratgg

BEAUTY BERRY BOWL



INGREDIENTES

Base

1 taza de agua de coco o agua natural
1 taza de fresas congeladas

Toppings

½ plátano en rebanadas
1 cucharada de granola casera
½ cucharada de semillas de cáñamo
½ cucharada de goji berries
Un puñito de coco rallado sin endulzar

PREPARACIÓN

Combina los ingredientes de la base en un procesador o en la licuadora hasta crear una mezcla uniforme. Agrega la mezcla a un tazón y pon los toppings.

Contiene los nutrientes necesarios para ayudarte a regenerar y rejuvenecer las células de tu cuerpo. Con esta receta, lograrás una belleza de adentro hacia afuera. Luce una piel radiante, uñas fuertes, cabello brillante y recarga tu cuerpo de energía.

La base le dará un brillo a tu piel gracias a la concentración de minerales, vitamina E y complejo B. Los toppings ayudarán a regenerar y eliminar radicales libres en el cuerpo por su concentración de antioxidantes. Además, cuenta con fibra que te ayudará a eliminar impurezas.

¡Cree en la magia de los alimentos naturales!



**MÓNICA PRIETO &
MARCELLA MACKLIS**

Nutrición y Estilo de vida

www.disenandotusalud.com

ENSALADA NOCHEBUENA



INGREDIENTES

3 piezas de betabel
1 pieza de jícama
3 naranjas
2 manzanas
Azúcar o estevia (al gusto)
150 gramos de cacahuates
4 litros de agua
Colación (al gusto)

PREPARACIÓN

Lava y desinfecta la manzana, jícama, naranja y el betabel. Saca jugo a 3 naranjas, y reserva para agregar al final. Pela y pica en cuadritos de 1 cm la jícama y manzana. Pela el cacahuete y separa por mitades.

Pon a hervir el agua en una olla grande. En lo que hierve el agua, pela y pica el betabel en cubos de 1 cm aproximadamente. Cuando esté hirviendo el agua, agrega los cubos de betabel, espera a que el agua tome un color rojo vibrante. Evita cocer demasiado, con 20 minutos a fuego bajo bastará.

Deja enfriar el betabel. Cuando esté a temperatura ambiente, agrega la jícama, la manzana, los cacahuates y el jugo de naranja. Mezcla, prueba y agrega azúcar al gusto si lo deseas. Refrigerera por lo menos 2 horas.

Es recomendable refrigerar, recuerda que esta ensalada se come fría. Conforme pasan las horas, tomará un color más brillante y los sabores se integrarán mejor.

Al momento de servir, si lo deseas agrega colación, a los niños les encanta un poco de color sobre su ensalada. Recuerda servir con caldito.



ESTELA VÁZQUEZ

Escritora, Emprendedor Social y Health Coach

www.nutricampeones.com

HOTCAKES

navideños

INGREDIENTES

Mezcla

4 claras de huevo
1 yema de huevo
½ taza de avena
3 cucharadas de leche de almendras
1 cucharada de canela
1 taza de espinacas
½ cucharada de polvo para hornear libre de aluminio
1 cucharada de esencia de vainilla
Stevia o miel al gusto

Toppings

Plátano
Goji berries
Canela
Coco deshidratado
Miel de maple

PREPARACIÓN

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa hasta que la mezcla quede libre de grumos.

Coloca el sartén en la estufa a fuego medio y deja que se caliente un poco.

Pon la mezcla en el sartén y cuando empiece a burbujear, voltea con cuidado y deja unos minutos más hasta que estén bien cocidos.

Agrega los toppings que más te gusten.



VERÓNICA ALARCÓN

Health Coach y Trofóloga

www.veroayhealthcoach.com

BROWNIES FUNCIONALES



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de cacao en polvo (puedes usar cocoa sin endulzar)
- 1 taza de azúcar de coco (puedes usar azúcar mascabado)
- $\frac{1}{4}$ taza + 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal de mar
- Nuez de castilla picada al gusto

PREPARACIÓN

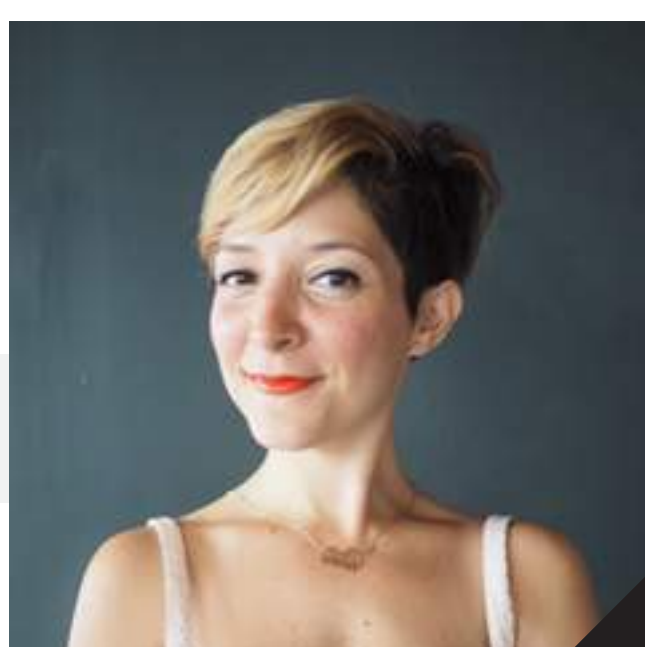
Precalienta el horno a 180°C.

Combina todos los ingredientes muy bien hasta que no queden grumos. Vierte la mezcla en un recipiente cuadrado para hornear con papel encerado (súper importante para que no se peguen).

Hornea de 25 a 30 minutos. Saca del horno y, así calientitos, agrega la nuez picada arriba. Espera a que se enfríen por completo antes de cortar. Puedes meterlos un ratito al refrigerador.

Si no quieres que pierdan la consistencia húmeda, te recomiendo dejarlos a temperatura ambiente (mientras no haga mucho calor y no pasen más de 2 días). En el refrigerador duran más, pero se hacen como polvosos.

El sabor de estas delicias es verdaderamente chocolatoso, algo así como envinado y dulce, pero no empalagoso, un sabor muy gourmet.

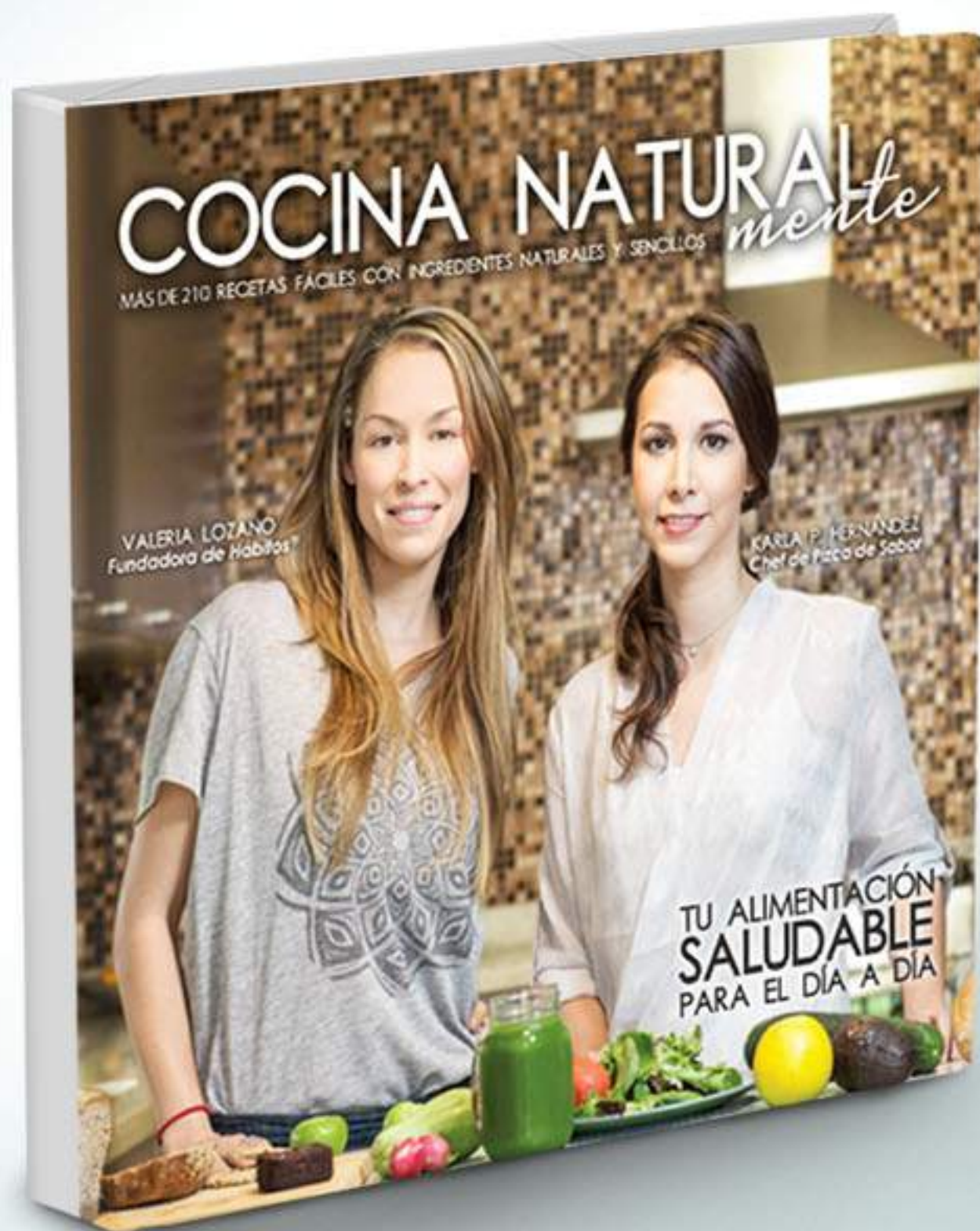


SISY GARZA

Instructora de Entrenamientos Funcionales

www.sisygarza.com

C O C I N A N A T U R A L M E N T E



MÁS DE
200
DELICIOSAS
RECETAS

*Un completo libro con ideas
y consejos para cocinar saludable,
económico y sin complicaciones.*

¡ADQUIÉRELO YA!



www.pizcadesabor.com

tienda.pizcadesabor.com





EL FESTÍN QUE NO ENGORDA

La mayoría de las personas nos pasamos la vida oscilando en dos ciclos: queriendo adelgazar o en tragadera total; o todo o nada; o estoy súper a dieta, o me vale y como lo que sea. Son pocos los que naturalmente llevan una buena relación con la comida y simplemente comen lo que el cuerpo les pide sin excederse... ¡la envidia de todos!

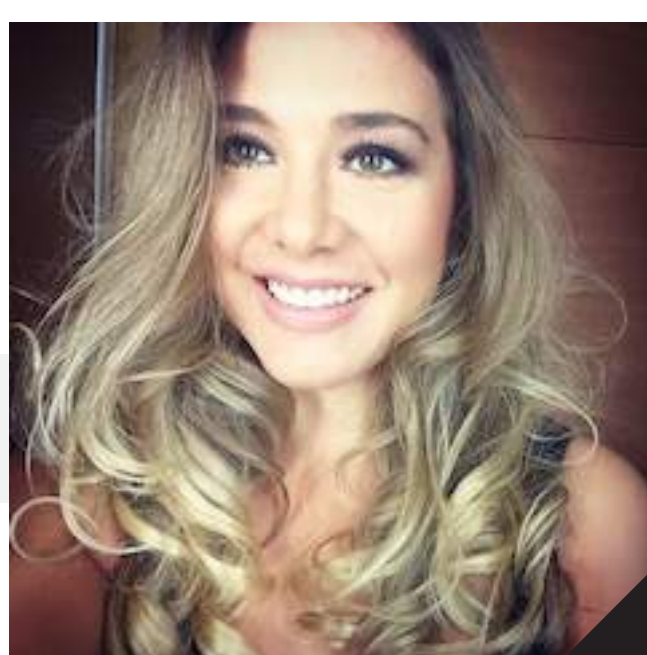
Pero, ¿cómo le hacemos para ser una de esas personas? Que se comen un pedazo de buñuelo y con eso tienen... la respuesta: nutrición.

Nutrición es más que solo nutrientes, es mucho más que carbohidratos, vitaminas y minerales. Es nutrirnos en toda la extensión de la palabra; es el disfrute de toda la experiencia: el sabor, el olor, el ambiente del lugar, la conversación con los que nos rodean, el aprecio del amor y la dedicación puesta en la preparación de los alimentos. En otras palabras, nutrición es cómo el cuerpo procesa lo que sea que nos estamos comiendo; y ésta temporada de festejos, es el momento perfecto para poner éste nuevo concepto aprendido en práctica.

Come despacio ¿Se escucha aburrido? ¡Come sexy! Coquetéale a la comida, saborea cada bocado despacito, con poquito va a ser más que suficiente y podrás enfocar el resto de tu atención en lo bien que se siente estar rodeado de seres queridos.

Elige comer. No por compromiso, ni porque no se desperdicie, escoge qué y porqué va entrar en tu precioso cuerpo y disfruta tu elección sin la menor culpa. Regala lo que sobre, guárdalo para el día de recalentado y honra que tu cuerpo no es un basurero donde van las sobras.

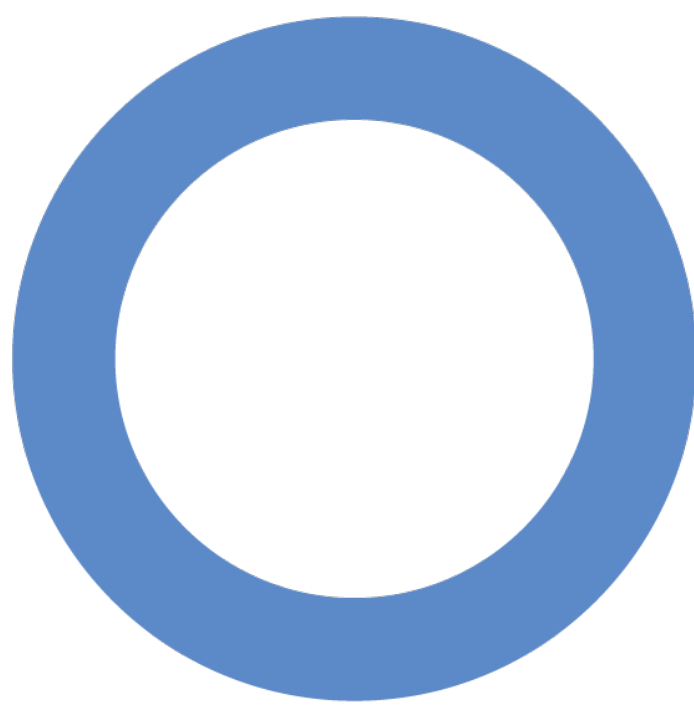
Atáscate de familia, de momentos inolvidables, de agradecimiento y de reconciliaciones con amigos. Que tus postres sean besos y risas. Llénate hasta el tope de recordar historias y travesuras. Ésta temporada de fiestas, embriégate de amor de todos los que te rodean, los que te dan los buenos días y te sonríen, los que te regalan su tiempo y hasta los que no te aprecian.



ELIANA AGUILAR

Health Coach y Maestra de Yoga

www.elianaaguilar.com



día mundial de la diabetes

14 noviembre

VIVIENDO LA NAVIDAD CON DIABETES

Sí. Así es para ti. Además de vivir esta temporada con amor, alegría, luces de colores y fiestas... a ti te toca vivirla con diabetes. ¡Y disfrutarla! Es probable que te sientas un poco abrumado desde ahora, solo de pensar en la cantidad de decisiones que tendrás que tomar y sobre todo, de pensar en el momento de enfrentar la tentación.

Tentación que ya sabes que se presentará en numerosas formas. De pronto, todo mundo regala galletas, chocolates, palanquetas, dulces y más dulces.

El tema de la comida se vuelve fundamental y comienzas a escuchar preguntas como ¿Dónde vamos a cenar? ¿Quién va a cocinar? Cuando, en realidad, lo que tú te preguntas es: ¿Qué voy a poder comer? ¿Cómo mantendré mi nivel de glucosa controlado? Recuerda que la planeación es fundamental. Ya conocemos esta temporada, así que, vamos a disfrutarla con el conocimiento que nos ayudará a mantener un buen control. Es muy importante que sepas cuáles son los alimentos que contienen hidratos de carbono para que los identifiques y selecciones. Tú decides si prefieres una porción de postre en lugar de acompañar tu pavo con un pan.

Te dejo estas recomendaciones:

- Identifica y administra tus carbohidratos
- Cumple con los horarios de tu medicamento o tu insulina
- Mide con más frecuencia tu glucosa y anótala, especialmente después de la comida
- Incluye verduras
- Busca la actividad física diaria, sal a caminar con tus visitas y baila
- Comienza a comer por la proteína y la grasa, deja los carbohidratos al final
- Si viajas en avión, lleva contigo todo lo necesario, no lo documentes

Te deseo una Navidad hermosa, nutritiva en todo sentido, que llene tu espíritu de paz y alegría. Que además de la comida, te nutran los abrazos y los momentos compartidos con quienes amas.

¡Muy feliz 2016! ¡Abrazos nutritivos!



ANNA C. CARRASCO

Nutrióloga Clínica, Educadora en Diabetes, Health Coach

www.esnutritivo.mx

¿Temes engordar en Navidad?

TIPS PARA CUIDAR TU FIGURA SIN SACRIFICAR LAS DELICIAS NAVIDEÑAS

Prepárate mental y emocionalmente

Ten presente que la Navidad es una época en que abunda la comida y pocos se escapan de la seducción de sus platillos. La clave está en confiar en ti mismo y proceder con sensatez a la hora de decidir que sí y que no comer.

Conócete

Cada uno tiene sus debilidades frente a la comida: los postres, las frituras, el alcohol... Reconoce cuál es la tuya y se mesurado en su consumo, así no caerás en atracones de los que después te arrepentirás.

Opta por la versión más saludable

Tanto del menú que se ofrezca en el festejo, como si te toca preparar algún platillo, opta por la versión más saludable. Elige los ingredientes más sanos y cuida las cantidades de azúcar y grasa.

Prueba lo que quieras en porciones pequeñas

No se trata de que te prives de todo. Permítete “probar” la comida en cantidades razonables. El buffet casi siempre te invita a servarte más de una vez, así que ¡ojo con esto! Come con prudencia; un plato salado y una porción dulce son más que suficientes.

Saber decir “no” sin ofender a nadie

La presión que ejercen los demás para que pruebes la comida puede convertirse en algo tipo bullying. Si caes en el juego, indudablemente comerás de más. Aplica los puntos 3 y 4, y agradece la comida al anfitrión.

No dejes de moverte

No porque sean días de celebración quiere decir que debas bajar la guardia. ¡No, en lo absoluto! Corre, sube, baja, utiliza tu bicicleta estática... Pero no te quedes quieto, haz todo para mantenerte en movimiento y quemando la grasita que de seguro se acumulará por esos días.



ANA DEL TORO

Fundadora y Directora de la Revista Digital

www.mamapasoapaso.com

No te comas tus emociones durante las fiestas

¿Alguna vez te has tragado el coraje con unas papitas o comido la tristeza cubierta de chocolate? ¿Has celebrado con una copa de vino o demostrado afecto con un pastel?

Desde pequeños, aprendimos a relacionar comida con emociones, y por eso, utilizamos ciertos alimentos para bloquear o prolongar sentimientos.

Como todo cierre de ciclo, las fiestas de fin de año se viven cargadas de emociones, muchas veces, encontradas: alegría y nostalgia, satisfacción y ansiedad, generosidad y resentimiento... Y uno de los factores centrales que nos lleva a comer y beber en exceso, es que no contamos con las herramientas para manejar esa vorágine emocional.

A continuación, te comparto tres estrategias para que no te comas tus emociones durante estas fiestas.

Identifica y valida tus emociones

Cuando sientas el impulso de comer o detectes una sensación incómoda o desagradable en tu cuerpo, haz una pausa, toma una respiración profunda y define cómo te sientes. Las emociones requieren ser sentidas y luego canalizadas, para que se muevan y salgan del cuerpo. Eso es todo. Pero cuando comemos para bloquearlas, las atoramos en nuestro cuerpo y solo las intensificamos.

Expresa tus emociones de forma asertiva

Ya que has identificado cómo te sientes, ahora canaliza esas emociones de una forma que no te haga daño a ti ni a los demás. ¿Cómo? Haciendo respiraciones profundas, meditando, moviendo tu cuerpo, hablando con una persona de confianza, escribiendo, pidiendo ayuda o haciendo arte.

Antes de comer, pregúntate: ¿qué necesito realmente?

En incontables ocasiones no necesitamos turrone, sidra ni botanas, sino palabras de afecto, un abrazo, apoyo o descanso. Si notas que tu forma de comer es ansiosa o simplemente descontrolada, pregúntate: ¿qué necesito? Y busca formas efectivas de satisfacer esa necesidad interior.



ANA ARIZMENDI

Especialista en Psicología de la Alimentación

www.dequetienehambretuvida.com

Tips en Psicología de la Alimentación para no engordar esta Navidad

Estamos en pleno diciembre, y se acercan las fiestas, posadas, comidas y cenas navideñas. ¿A poco no sería increíble que en vez de engordar y sufrir de la culpabilidad, pudieras comer tranquilos, disfrutar y HASTA ADELGAZAR?

Las que ya me conocen a través de mi programa online de 30 días, El Arte de Amar tu Cuerpo, saben que lo mío es la Psicología de la Alimentación. Éste, es un nuevo movimiento que nos enseña que nuestros pensamientos, emociones y creencias tienen un impacto profundo sobre cómo asimilamos nutrientes y quemamos calorías. Sí, ¡eso quiere decir que lo que estás pensando y lo que estás sintiendo, es igual o más importante que lo que estás comiendo!

Así que mis 3 tips para que no engordes esta Navidad son los siguientes:

- ***Pon atención a lo que estás comiendo.*** Cuando comes distraído, tu cerebro NO REGISTRA que ya comió, por lo tanto, te pedirá que comas más (sí, aunque te hayas acabado ya los 5 tamales, el chocolate caliente y el pastel).
- ***Come despacio.*** Cuando comes rápido, tu cerebro cree que estás en un estado de alerta y/o de estrés, y bajo este estado, activas tu sistema nervioso simpático ¡Este sistema le señala a tu cerebro que almacenes grasa y no desarrolles músculo!
- ***Disfruta lo que estás comiendo.*** Digamos que ya decidiste no comer tan saludablemente esta Navidad porque se te antojó muchísimo el pastel de pistache que trajo la tía Conchita... Entonces, ¡disfruta cada bocado de lo que te estás comiendo! Si te lo comes con culpa, ¿adivina qué? Tu cuerpo detectará esto como un estrés, y bajo este estado de estrés, ¡vuelves a activar tu sistema nervioso simpático! ¿El resultado? Desregulas tus hormonas del apetito, provocando que comas más, ¡aunque ya estés satisfecho!

La clave para no engordar esta Navidad, ¡es conectarte con tu cuerpo, escuchar sus necesidades, respetarlo, darle la nutrición que necesita, comer con placer y liberarte del miedo a engordar! ¡Felices fiestas!



MARÍA MONTEMAYOR

Psicología de la Alimentación y Nutrición Funcional

www.mariamontemayor.com

Navidad y la indigestión

Diciembre, posadas, galletitas, frío, dulces, decoraciones, pasteles, chocolates, piñatas, fiestas, regalos... la lista es interminable. Mi pregunta es: ¿Y la dieta? No porque sea diciembre quiere decir que está bien subir peso que no necesitas y sufrir de indigestión la mitad del mes. Las tentaciones están por todos lados, sin embargo, hay maneras de sobrevivir esta Navidad con un intestino desinflamado e incluso de seguir una dieta saludable.

- En todas esas posadas y cenas navideñas intenta, cuando sea posible, ser el anfitrión; de esta manera, tú elegirás las botanas y la cena. Hummus con zanahoria cortada en tiras, kale chips, tomates cherry con queso panela partido... excelentes botanas que, en caso de no ser tú el anfitrión, puedes también llevar para compartir.
- Si tomas, limita tu consumo de alcohol, te recomiendo siempre irte por opciones como vodka o whisky, le puedes agregar agua mineral. Todo con moderación.
- Hace frío y quieres chocolate... Elige chocolate 80% cacao, de esta manera le estás dando a tu cuerpo antioxidantes y una opción saludable. El té también es excelente para estos fríos, toma una taza de HappyTea y relájate.
- No tengas tentaciones en la casa, la posibilidad de que agarres un pedazo va a ir aumentando conforme pase el día.
- Prepara galletas navideñas saludables. Existen infinidad de recetas de postres con quinoa, amaranto, aceite de coco, stevia, chocolate oscuro, leche de almendras, nueces o avena... sé creativo.
- ¡Sigue haciendo ejercicio! Aprovecha tus compras navideñas, estacionate lo más lejos posible... y a caminar. ¡Pégale a la piñata, baila en las posadas, pon el pinito, cuelga las luces navideñas, mantente activo!
- ¡Disfruta! Porque esta época es sólo una vez al año, se trata de disfrutar a tus seres queridos y de compartir muchos momentos. Cuida tu cuerpo, te aseguro que vas a gozar más de todos estos momentos si te sientes bien.



MARCELA BORTONI

Nutrióloga e Iridóloga

www.marcelabortoni.com



Inspiración y espíritu *navideño*

Envuélvete de todo el estilo y creatividad para vivir esta temporada con tu familia.

Ideas en decoración, tips de estilo y moda, manualidades y mucha inspiración para compartir con gran espíritu navideño.





Inspiración y espíritu navideño

CÓMO HACER UN BACKDROP NAVIDEÑO



MATERIALES

Listones en los colores que desees decorar
Hilaza o listón delgado (de preferencia blanco)
Adornos navideños (como esferas y cascabeles)
Luces navideñas (las de cascada son la mejor opción)

Desde hace varios años tenemos la costumbre en casa de tomarnos fotos estilo postal-gringa-navideña y la publicamos en Facebook para desearle feliz Navidad a nuestros amigos y familiares.

Cada año busco ideas para que nuestra foto salga linda, y en esta ocasión se me ocurrió armar una guirnalda que además de servir como decoración navideña la podamos usar para fondo o backdrop en nuestra foto este año.

PASOS

- Corta un trozo de la hilaza tan largo como desees el ancho de tu backdrop y amarra ambos extremos en el lugar donde desees colocarlo.
- Corta trozos de todos los listones en diferentes largos, estos definirán el alto de tu backdrop.
- Ahora solo hay que ir amarrando los trozos de los listones en la hilaza.
- Ya que hayas llenado la hilaza de listones a todo lo ancho, coloca los adornos navideños.
- Por último, coloca la guía de luces en la parte trasera de tu backdrop (al fondo pegada a la pared, para que se pierdan un poco los cables con los listones y solo resalten las luces).

Y es todo, tienes tu backdrop listo para tomarte muchas fotos lindas esta Navidad. Ojalá les guste y se diviertan mucho haciéndolo pero sobre todo, usándolo.



CLAUDIA GONZÁLEZ
Blogger

www.clobyclau.com



UN 2016 INSPIRADO

Mantenerse inspirado durante un año es una labor de todos los días. Cada 31 de diciembre, nos formulamos diferentes propósitos para el nuevo ciclo, pero, ¿qué tal si nos propusiéramos firmemente buscar a diario un cachito de inspiración? Podríamos sorprendernos al encontrar que quizá ése es el propósito más importante o el propósito raíz; porque manteniéndonos inspirados seremos capaces de alcanzar cualquier meta que nos propongamos.

La inspiración es como un interruptor que enciende nuestra luz interna para guiarnos hacia ese camino que deseamos transitar. Es motivación y estímulo creativo. Y como a cualquier músculo, hay que vitaminar seguido a este impulso con cápsulas de cotidianidad para que se mantenga bien ejercitado: desde un viaje a la playa hasta diez minutos de lectura de una novela pueden ser buenos comienzos.

Aquí te propongo una idea muy sencilla para crearnos el hábito de ver todo aquello que puede mantenernos motivados. Toma un frasco grande, que puede ser de vidrio o de plástico, pero que tenga tapa. Recorta 365 tarjetas pequeñas y en cada una de ellas escribe una tarea que creas que puede ayudarte a encontrar tu inspiración por un día. Coloca todas las tarjetas dentro del frasco y decóralo como tú quieras para que lo veas como realmente algo muy tuyo. Antes de empezar tu día, durante todo el 2016, lee por las mañanas una tarjetita y pon atención a lo que ocurra en esa jornada.

Algunas ideas para escribir podrían ser: llama a un amigo lejano, ve una película vieja, come algo que nunca hayas comido, escribe un poema, decora tu escritorio con una flor, toma tu baño con los ojos cerrados, medita durante cinco minutos, baila una canción completa con tus hijos, envía una postal por correo. El cielo es el límite. La inspiración está en todas partes.



MARCELA CORRAL

Blogger y Quilter

www.mypumpkin.mx

Inspiración y espíritu navideño

CORONA DE EUCALIPTO



MATERIALES

Aro para bordar
Alambre (floral, de preferencia)
Pinzas
Tijeras para cortar las ramas
Ramas de eucalipto

La Navidad está cada vez más cerca, ¿y qué mejor manera de empezar a decorar nuestra casa, que hacerlo por la puerta principal, para darle una linda bienvenida a nuestros invitados?

Esta corona de eucalipto es perfecta, ya que además de hermosa es una opción sencilla, accesible y amigable con el medio ambiente. Mejor, ¡imposible!

PASOS

- Toma las ramas una a una y, acomódalas en el aro, sujetándolas con el alambre.
- Si hay alguna varita que esté fuera de lugar, puedes acomodarla (o incluso cortarla) para que tome la forma que tú quieras. A mí personalmente, me gusta que la corona se vea bastante natural, entonces no me importa que algunas ramitas se vayan a los lados y se vean un tanto “despeinadas”.
- Repite los pasos hasta que termines de llenar el aro de ramas, y ¡eso es todo! ¡La corona está lista para colgarse y engalanar tu puerta!

¡Feliz Navidad!



ROCÍO JIMÉNEZ

Diseñadora de Interiores, Artista y Crafter

www.casahaus.net

Inspiración y espíritu navideño

DECORA SIN HACER GASTO



MATERIALES

Guirnalda usando popotes, palomitas de maíz, malvaviscos, algodón y retazos de tela.
Adornos y copos de nieve usando hojas de máquina.
Monitos de nieve usando malvaviscos y ramitas secas.

Es un gran gusto el poder compartirlas este proyecto DIY para que en esta navidad decores tu arbolito u otras partes de tu hogar ¡sin hacer gasto!

Se pueden hacer decoraciones usando cosas que tengas en tu casa. En mi caso, primero pensé en los colores, y me decidí por blanco y dorado, ya que tenía pintura en este último color. Buscando en cajones y hasta en la alacena, estos fueron los adornos que pude crear.

PASOS

- Para las guirnalda de palomitas, malvaviscos, y algodón, necesitas solo aguja e hilo.
- Para la guirnalda de tela, ata tiras pequeñas de tela en alguna cuerda.
- Para la guirnalda de popotes, éstos se cortan en tres partes iguales. Para formar los triangulitos, usando aguja e hilo, se introducen tres popotitos y se pasa la aguja de nuevo por el primer popotito que introdujiste.
- Para los adornos de papel, corta tiras en 4 diferentes medidas, une de los extremos con una grapa poniendo la tira más pequeña en el centro.
- Para los copos de nieve, dobla una hoja varias veces y recorta diseños con las tijeras.
- Para los monitos, une tres malvaviscos y usa ramas para los detalles.



PABLA TALAVERA

Blogger de Decoración y Alfarera

www.pablaencasa.blogspot.mx



Ideas - **DECORACIÓN**

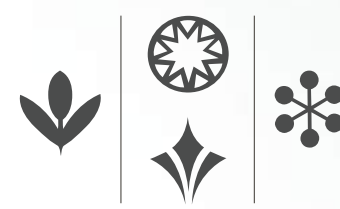


En la **COCINA**



Diseño **GRÁFICO**

INSPIRACIÓN Y ESTILO PARA UNA VIDA CREATIVA



malabarista

En malabarista además de mi trabajo como Diseñadora Gráfica, encontrarás recetas simples y de mucho disfrute para tu cocina. Toda la inspiración visual con diseño, accesorios para decorar y muchas ideas creativas para usarlas a tu estilo.

www.malabarista.com.mx

@malabaristablog





IDEAS ECOLÓGICAS PARA ENVOLVER REGALOS

El momento de abrir los regalos en familia es el favorito de muchos y, justo en una de esas noches hace varios años, me impactó mucho ver cómo después de la repartición, todas las llamativas envolturas estaban hechas trizas y se habían vuelto una masa enorme de papel, metidas en una bolsa de basura gigante, similar a la de Santa Claus. Ese fue el último año en que envolví regalos con divinos y costosos papeles, cajas y bolsas.

La siguiente Navidad, compré un rollo de papel kraft y envolví cada regalo con él. La verdad, todos se veían muy bien y tenían un sello particular, porque la familia identificó perfectamente de quién venían esos presentes.

Por eso les quiero compartir las ideas que he implementado los últimos años, donde predomina el reciclaje, el ahorro y la originalidad.

- **Papel kraft.** Elijan un rollo con un grosor que permita manipular fácilmente el papel. Es muy barato, de ancho y largo considerable y con muchos metros para usar.

- **Periódico o revistas.** Reciclar es lo de hoy. Ahorrarán mucho con estos materiales y no sentirán tanta culpa de romper y tirar a la basura.

- **Ropa en desuso.** Todos tenemos prendas que ya no usamos y podemos reutilizar para envolver cajas. Los regalos lucirán muy lindos.

- **Dibujos de los niños.** Si su hijo dibuja y dibuja, guarden esas hojas y utilícenlas para hacer tarjetitas de regalo. Recorten la parte más linda del dibujo, anoten sus buenos deseos y listo. Se verán muy coloridas pegadas en cada regalo.

- Por último, les recomiendo **reusar moños, cuentas, stickers, listones o dulces** para decorar los regalos envueltos. Estos les darán mucha vida y resaltarán la simpleza de las envolturas.



ISELA BETANCOURT

Cofundadora de Six Degrees

www.sixdegrees.mx



ELIGIENDO LOS REGALOS NAVIDEÑOS

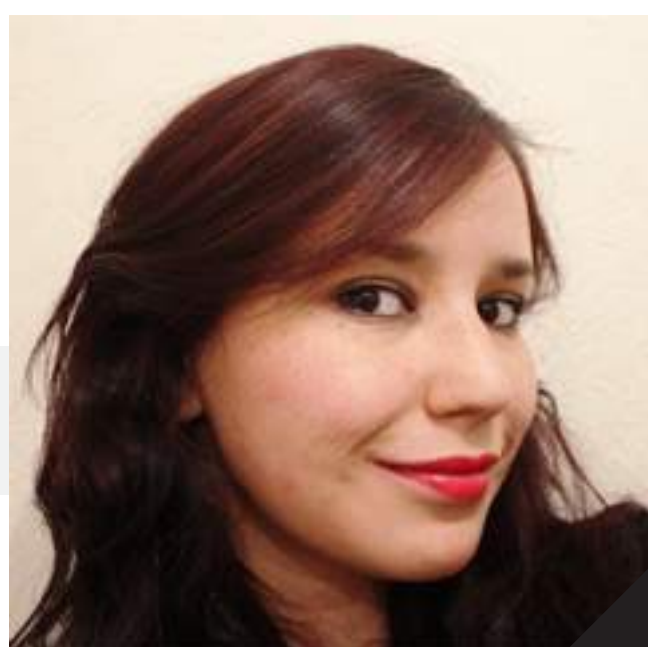
Se acerca la época más mágica del año, donde deseamos estar rodeados de nuestros seres queridos y demostrarles todo lo que sentimos por ellos.

Los regalos navideños son ideales para demostrar el amor, gratitud o cariño para quienes nos rodean; pero muchas veces, los preparativos para tenerlos y que sean los ideales puede complicarse si no nos organizamos y planeamos bien.

Así que aquí te tengo algunos tips:

- **Enlista.** Haz la lista de a quién le darás un regalo y opciones de regalo, así no olvidarás a nadie.
- **Presupuesta.** Para dar algo especial no hay porque gastar demasiado. Define cuánto estás dispuesto a gastar por persona, así controlarás tus gastos y no acabarás con tu aguinaldo.
- **Anticipa.** Evita “compras de pánico” ya que largas filas, tiendas llenas o caos en la ciudad no te ayudarán. Además, planeando con tiempo puedes comprar por internet o buscar lugares con ofertas.
- **Personaliza.** Piensa en la persona, su personalidad, gustos, estilo de vida, lo que disfruta, algo que desea.
- **Crea.** Un detalle hecho con tus propias manos tendrá más valor y emociones transmitidas que algo que compres.
- **Disfruta.** Dedica el tiempo necesario para dar algo muy especial que saque una gran sonrisa y cree un recuerdo único.
- **Regala extra.** Da un regalo a algún desconocido, alguien necesitado, alguien con frío, alguien con hambre, alguien que simplemente necesita un abrazo o una muestra de afecto. Te aseguro que su sonrisa llenará tu alma y corazón.

Y sobre todo, recuerda que cualquier detalle debe salir de nuestro corazón, que la intención y sentimiento que pongamos en el, lo hará único. Que lo más enriquecedor de estas fechas es dar amor a la gente que queremos, disfrutar su compañía y cada instante, agradecer un año más, sonreírle a la vida y a quien nos rodea.



ARIANNA PÉREZ

Cofundadora y Editora Blá. Fundadora de FUNKE

www.blamag.com

Inspiración y espíritu navideño

PORTAVELAS NAVIDEÑOS



MATERIALES

Frascos de vidrio
Velas flotantes
Esferas o adornos navideños pequeños
Listón de tul dorado
Listón rosa
Agua

Las velas sin duda son un elemento básico en la decoración, y en esta Navidad no pueden faltar en nuestra casa. Y qué mejor si podemos reutilizar esos bellos frascos de vidrio que tenemos por ahí y que no queremos deshacernos de ellos para hacer estos lindos portavelas.

¿Qué tal si te atreves a salir de los colores clásicos de Navidad? Puedes utilizar un rosa mexicano, ¡seguro te encantará!

PASOS

- Coloca las esferas pequeñas dentro del frasco para agregar color.
- En la parte de la boca del frasco, utiliza el listón de tul dorado para envolver y hacer un nudo sencillo.
- Haz lo mismo con el listón rosa, pero esta vez forma un moño al final.
- Para finalizar, coloca las velitas y agrega agua para que puedan flotar.

¡Estos portavelas los podemos usar para decorar alguna mesa agregando una guirnalda!



PERLY RIVERA

Blogger

www.perlyjudith.blogspot.mx



← Outfits

Feliz 2016

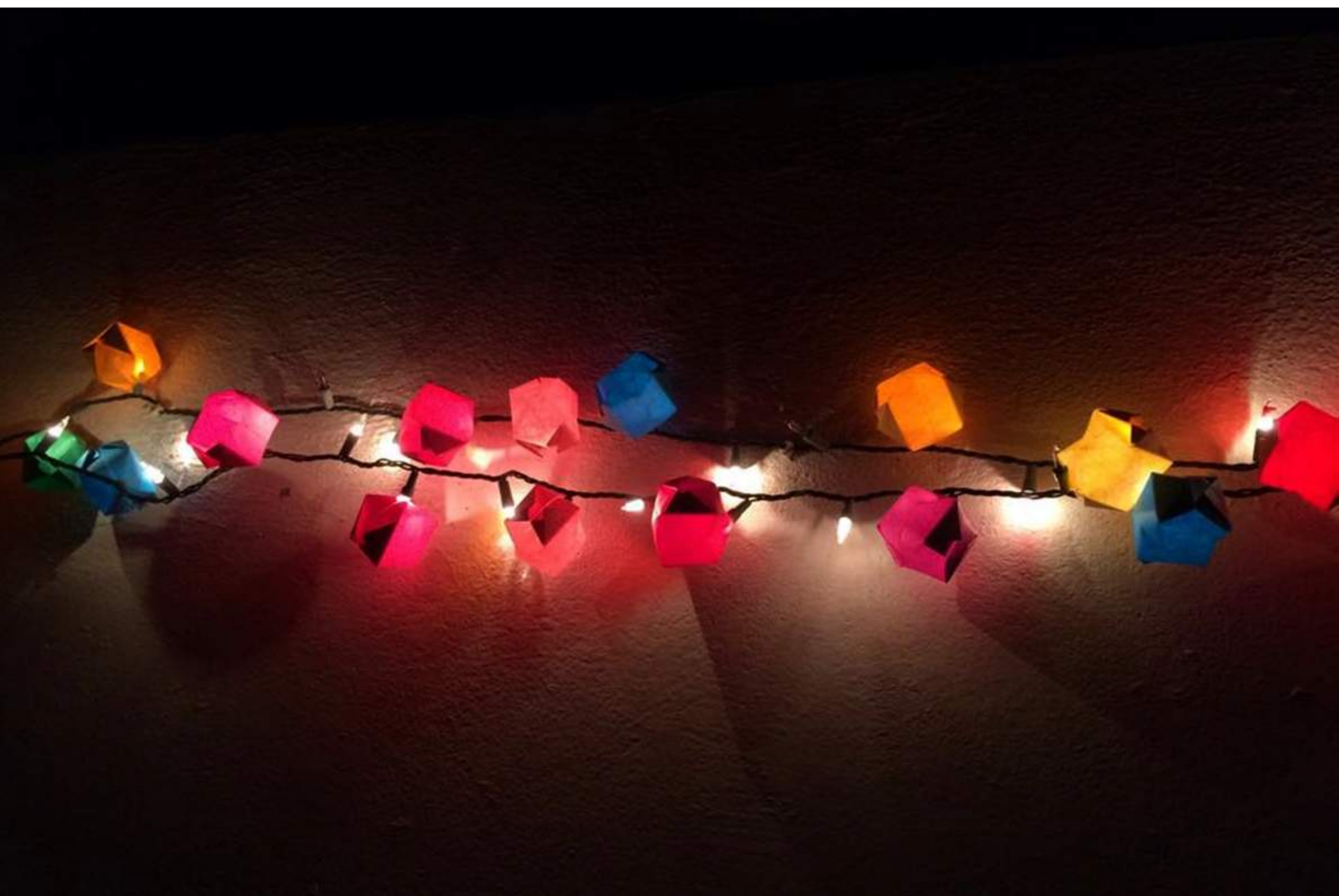
Blanca Navidad

www.bettinaguisa.com



Inspiración y espíritu navideño

BLOW BOX DECORATIVAS CON LUCES



MATERIALES

Hojas de colores
Focos de navidad

Algo que me encanta de la navidad es la decoración y las mil formas que puedes decorar, especialmente las casas, con adornos muy bonitos y muchas luces. Quizás estás empezando a armar tu decoración, pero te gustaría agregarle un toque todavía más especial.

¡Estás en el lugar correcto! Aquí te enseño a hacer estas Blow Box decorativas, que al final del día te encantará ver prendidas, llenando de luz toda tu casa.

PASOS

- Recorta cuadrados de 14cm x 14cm con las hojas de colores. La cantidad depende de cuantas luces quieras cubrir.
- Ahora, daremos forma a cada cajita. Empieza a doblar en forma triangular dos esquinas, y repite el mismo doblés en la otra esquina.
- Desdobra la hoja para tenerla de nuevo como cuadro, y dobla a la mitad de arriba hacia abajo. Repite el mismo proceso en forma vertical.
- Con los dobleces marcados, trata de hacer con la hoja una forma de cruz. hundiendo uno de los dobleces.
- Dobla esa cruz y terminarás con una forma triangular.
- Empieza a doblar de las dos esquinas hacia la punta del triangulo, hasta que te quede un rombo.
- Ahora, dobla nuevamente del doblés anterior en forma horizontal la pestaña, haciendo que la punta termine apuntando la mitad del rombo, repite del otro lado.
- Con tu dedo, levanta los dobleces horizontales y trata de abrir el pequeño hueco que se forma. Donde la pestaña que se encuentra en la parte de abajo se suelta, lo introducirás en el espacio que hay y harás secuencia del otro lado.
- Finalmente, ábrelo del orificio de una de las esquinas y ¡sopla fuerte!
- ¡Ahora comienza lo divertido! Introduce cada una de las luces en el hueco donde soplaste ¡y listo!

Espero que te haya gustado y te ayude a lucir tu decoración de una manera única y divertida.



MARÍA F. PÉREZ

Lifestyle Blogger

www.marianaranja.com

Ideas para pasar la Navidad con los pequeños

Cada navidad es diferente con los niños, van creciendo y disfrutando más la compañía de la familia, los momentos inolvidables que suelen crearse en esta fecha. Recuerdo que, con mi primer bebé, todo fue más sencillo mientras era pequeña; pero, conforme crecen, requieren más atención, sobre todo si se aburren en las reuniones familiares.

Esto me llevó a crear ideas que permitieran a mis hijos disfrutar con todos la navidad; pues para ellos, además de los ricos platillos, los regalos y algunas tradiciones, el resto de la noche puede ser algo aburrido o cansado. Aquí te las comparto.

- Lleva ricos tentempiés, algo festivo que les permita llegar a la hora de la cena. A veces, los anfitriones se olvidan de los más pequeños y que su apetito es más difícil de controlar que el de un adulto.

- Lleva un cuaderno de dibujo o libreta en blanco con colores para que pase el tiempo.

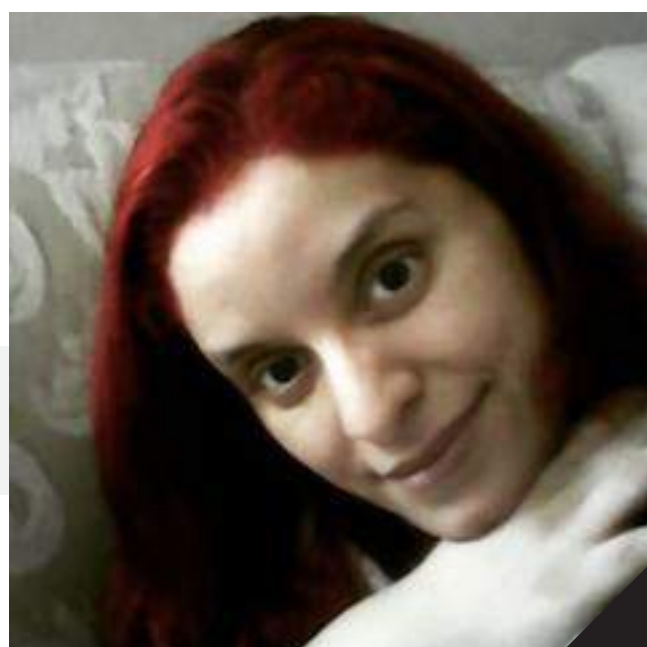
- Es buena idea que algún familiar divierta a los más pequeñitos mientras los adultos tienen actividades que aburrirán a los más pequeños.

- Lleva un par de actividades que puedan hacer en grupo, así los primos se integran y conocen mejor.

- Un cuento de navidad es una buena idea mientras esperan la hora de cenar o de repartir los regalos, así se puede evitar aburrimiento y desesperación.

- Permite que convivan libremente con los demás sin acosarlos, esto ayudará a que se relacionen y conozcan mejor a la familia.

Recuerda que los niños son quienes más recuerdos guardan de estas fechas y éstas van a perdurar toda su vida. Deja que las disfruten y recuerden de maravilla.



DESSIREE MARTÍNEZ
Blogger

www.familiaentribu.com

Playeras navideñas

MATERIALES

Playera azul o color de tu preferencia y talla de tu elección
Pintura textil blanca
Pinceles
Esponja
Cartulina o cartón
Papel transfer

Me inspiré en el azul de la noche de navidad, eligiendo por eso ese color en la playera. Elegí esta representación porque considero las estrellas un símbolo lindo de la Navidad, por la luz que irradian y guían nuestro camino.

Esta versión puede hacerse también para adultos, en tonos plateados o dorados con una playera de color negro o blanca y con los elementos en color negro. Me pareció más apropiado usar estos colores para representar una noche mágica y llena de luz y paz con la estrella y el trineo.

PASOS

- Coloca una cartulina dentro de la playera para que no se traspase la pintura del otro lado de la playera.
- Calca un dibujo navideño con el papel transfer remarcando detalladamente.
- Con la ayuda del pincel, pinta las orillas y suavemente rellena el dibujo.
- Espera a que termine de secarse, y una vez seca, plancha en la parte del revés los dibujos para que se fije la pintura.

¡Listo! La playera navideña está lista.



MARIANA MONTEMAYOR
Lic. DMIV

www.sintoniafashionista.com



¡Feliz Navidad!

y un próspero año nuevo

