RECETARIO *saludable*

MicroTec
NUTRICIÓN



Indice

Bienvenida..... 3

Dip de kéfir..... 4

Yogurt casero..... 5

Smoothie verde digestivo..... 6

Licuado del día..... 7

Gelatina de kéfir con arándanos..... 8

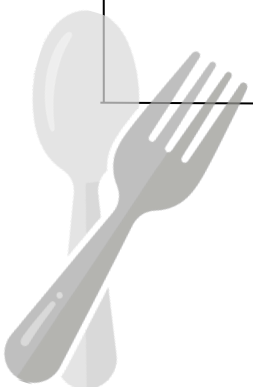
Smoothie Tropical..... 9

Aderezo para ensalada..... 10

Preguntas frecuentes..... 11

Manual de uso de búlgaros.....12

Recomendaciones.....13



Bienvenida

¡Bienvenido(a) a este recetario de recetas saludables con kéfir!

Este recetario fue creado para compartir ideas sencillas, nutritivas y deliciosas que te ayudarán a cuidar tu microbiota intestinal. El kéfir es un alimento fermentado lleno de probióticos que beneficia la digestión, fortalece el sistema inmunológico y aporta nutrientes importantes para el cuerpo.

Aquí encontrarás recetas fáciles de preparar, desde bebidas y aderezos hasta postres y opciones refrescantes.

Esperamos que este recetario te inspire a probar nuevos sabores, experimentar en la cocina y disfrutar de una alimentación más equilibrada.

¡Que disfrutes cada receta y que cocinar sea una experiencia saludable y divertida!



DIP DE KÉFIR



Ingredientes:

- 1 taza de kéfir natural o yogur natural Real California
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas, como perejil, eneldo y cebollino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal kosher y pimienta negra recién molida, al gusto.

Preparación:

1. Añadir todos los ingredientes a un bowl.

YOUGURT CON KÉFIR



Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur griego.
- 1/2 taza de kéfir de leche.
- 1/2 taza de fruta fresca (fresas, arándanos, mango o plátano).

Opcional: 1 chorrito de miel o stevia y un toque de granola o semillas.

Preparación:

1. Combina el yogur griego con el kéfir. Revuelve bien hasta que la textura sea suave.
2. Añade el endulzante de tu elección.
3. Agrega la fruta picada por encima.
4. Espolvorea semillas o granola para darle un toque crocante.

SMOOTHIE VERDE DIGESTIVO

Tiene fibra + probióticos.



Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural
- 1 puño de espinaca
- ½ plátano
- 1 cucharada de chía
- Agua o leche al gusto

Preparación:

1. Licúa todo agregando hielo y listo.

LICUADO DEL DÍA

Alto en fibra



Ingredientes:

- 1 platátano congelado
- 1 taza de kéfir
- ⅓ de taza de leche o agua
- 2 higos
- 1 cucharada de chía
- Canela al gusto.

Preparación:

Licúa todo agregando hielo y listo.

GELATINA DE KÉFIR CON ARÁNDANOS



Ingredientes:



- 1 taza de kéfir de leche.
- 1 taza de yogur (natural o griego).
- ½ taza de fruta picada (evita piña o kiwi crudos, ya que pueden evitar que cuaje).
- 14g de gelatina sin sabor.
- 1/4 de taza de agua fría.

Preparación:

1. Espolvorea la gelatina en el agua fría y deja reposar 5 minutos hasta que parezca una esponja
2. Calienta la gelatina (en el microondas 15 segundos o a baño maría) hasta que esté líquida y transparente. No dejes que hierva.
3. En un bowl, une el kéfir, el yogur y el endulzante.
4. Agrega la gelatina líquida en forma de hilo mientras revuelves rápido para que no se formen grumos.
5. Incorpora los trozos de fruta a la mezcla.
6. Vierte en moldes y refrigera por al menos 3 o 4 horas.

SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir
- 1/2 taza de piña congelada
- 1/4 taza de coco rallado
- 1/2 taza de fresas congeladas
- Jugo de 1/2 lima

Preparación:

Licúa todo agregando hielo y listo.



ADEREZO DE KÉFIR Y MIEL



Ingredientes:

- ½ taza de kéfir
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Pon todos los ingredientes en un frasco con tapa.
2. Cierra bien y sacude con fuerza por 30 segundos hasta que emulsione.
3. Prueba, ajusta sal/pimienta y sirve.

Preguntas frecuentes

- **¿Puedo usar cualquier tipo de kéfir?** Sí, puedes usar kéfir de leche o de agua, dependiendo de la receta.
- ¿**Cuánto tiempo dura el kéfir en la nevera?** El kéfir suele durar entre 7 y 10 días en la nevera.
- ¿**Puedo congelar las recetas de kéfir?** Algunas recetas se pueden congelar, pero es mejor consumirlas frescas para disfrutar de todos sus beneficios.
- ¿**El kéfir tiene un sabor fuerte?** El sabor del kéfir es ligeramente ácido, pero agradable. Se puede suavizar añadiendo miel o frutas.
- ¿**Qué beneficios tiene el kéfir para la salud?** El kéfir es rico en probióticos, que ayudan a mejorar la salud digestiva y fortalecer el sistema inmunológico.



MEJORA TU
SALUD DIGESTIVA



MANUAL DE USO

BÚLGAROS

MATERIALES NECESARIOS

1. Frasco de vidrio
2. Colador de plástico
3. Cuchara de plástico o madera
4. Búlgaros
5. Líquido para fermentación



Evitar utensilios metálicos, ya que pueden afectar a los microorganismos.



EL KÉFIR SE PUEDE CONSUMIR DE DIFERENTES FORMAS:



- Como bebida probiótica natural.
- En licuados o batidos.
- Como sustituto del yogur.
- Para preparar postres o recetas saludables.

Se recomienda consumir 1 vaso al día.

Preparación

Agua

1. Coloca 3–4 cucharadas de búlgaros en un envase de vidrio limpio.
2. Vierte 1 litro de agua (asegúrate de que sea sin cloro).
3. Añade 3–4 cucharadas de azúcar o un trozo de piloncillo.
4. Tapa el frasco con una tela limpia o deja la tapa sobrepuesta (debe "respirar")

Fermentación

Reposa el frasco en un lugar oscuro a temperatura ambiente de 24 a 48 horas.

Cosecha

1. Cuela los búlgaros usando un colador de plástico (evita el metal).
2. Guarda el líquido obtenido en el refrigerador y ¡listo para beber!

Preparación

Leche

1. Coloca 1–2 cucharadas de búlgaros en un frasco de vidrio limpio.
2. Agrega ½ litro de leche entera (la leche entera fresca o pasteurizada da mejores resultados).
3. Cubre el frasco con una manta de cielo o una servilleta de papel sujeta con una liga (necesitan oxígeno para fermentar).

Fermentación

Deja reposar en un lugar fresco y oscuro (como la alacena) de 24 horas.

Cosecha

1. Cuela los búlgaros con un colador de plástico suavemente.
2. La leche fermentada (kéfir) se guarda en el refrigerador para consumir fría.
3. Regresa los búlgaros al frasco (no es necesario lavarlos cada vez) y añade leche nueva.

Cuidados de los BULGAROS

Consejos generales:

- Usa frascos de vidrio limpios.
- Evita utensilios de **metal**.
- Aliméntalos regularmente.
- Cambia el líquido cada **24 horas** aprox.
- Mantén a temperatura ambiente mientras fermentan.
- No mezclar búlgaros de agua con los de leche.
- Si cambian de color u olor desagradable, es mejor desecharlos.



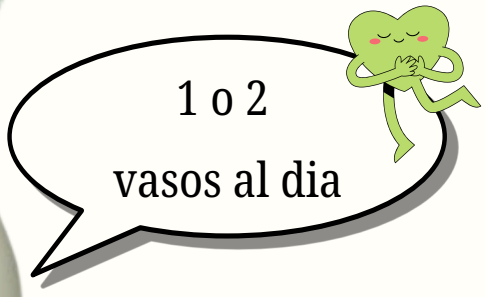
Solución de problemas



- **¿Suero amarillo?** Es normal. Agita para mezclar o cuela para un kéfir más espeso
- **¿Muy ácido?** Fermentó de más. Reduce el tiempo o añade más leche/agua
- **¿Fermenta lento?** Hace frío o falta comida. Usa leche entera o un lugar más cálido.
- **¿Textura babosa?** ¡Buenas noticias! Es kefir, señal de que tus búlgaros están sanos.
- **¿Mal olor?** Falta higiene. Lava bien el frasco y asegúrate de que el aire circule.

BÚLGAROS





1 **Ricos en minerales y vitaminas** cómo fósforo, calcio, magnesio, vitamina B y C.

2 Contiene más **organismos probióticos** que el yogurt.

3 Bien fermentado produce una bebida **sin lactosa**, para los intolerantes a la lactosa.

4 Mantiene en buen estado la flora intestinal.

5 Fuente importante de antioxidantes y bacterias saludables **buenas para el sistema inmunólogico.**