



3 días de **Reinicio**

La información que se presenta en esta guía no pretende en ningún caso ser un consejo médico o un sustituto del tratamiento médico. Esta información sólo debe utilizarse junto con la orientación y los cuidados de tu médico. Consulta a tu médico o a otro profesional de la salud antes de comenzar cualquier plan de dieta, nutrición, ejercicio o acondicionamiento físico para determinar si es apropiado según tus objetivos de salud y tu estado de salud.

INTRODUCCIÓN

Espera sentirte más ligero y con más energía



Todos hemos pasado por eso: nos excedemos los fines de semana, confiamos en la cafeína para superar el bajón de las 3 de la tarde y satisfacemos sin pensar los antojos de azúcar. **Por eso hemos diseñado un programa de 3 días de reinicio.**

Unos días para centrarnos en alimentos sencillos y limpios, fáciles de preparar y de digerir. Hemos eliminado los principales culpables de la inflamación y nos hemos centrado en alimentos mínimamente procesados y hemos introducido modificaciones en el estilo de vida para ayudarte a revitalizar, refrescar y renovar tu enfoque del bienestar. Espera sentirte más ligero, con más energía y con un sueño más reparador.



Directrices

- ✓ Sin lácteos
- ✓ Sin alcohol
- ✓ No al gluten/trigo
- ✓ No a los alimentos refinados/procesados
- ✓ No Soja
- ✓ No Carne

Plan de comidas de 3 días

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	Agua de limón	Agua de limón	Agua de limón
SNACK 1	Mezcla de frutos secos limpia	Crujientes de plátano y chía	Chips de col agria y cebolla
ALMUERZO	Ensalada de col rizada al limón con garbanzos y aguacate	Fideos de boniato con espinacas y maíz	Ensalada de col rizada con aderezo de pimientos rojos asados
MERIENDA 2	Agua de chía y limón desintoxicante	Agua de chía y limón desintoxicante	Agua de chía y limón desintoxicante
CENA	Ensalada de falafel paleo con salsa de tahini y menta	Ensalada de garbanzos al limón y arce	Ensalada de lentejas con calabaza asada al arce
MERIENDA 3	Pan de semillas rico en fibra	Pan de semillas rico en fibra	Pan de semillas rico en fibra

Lista de alimentos



55 ingredientes

FRUTAS

- 1 Aguacate
- 1 Plátano
- 1 1/2 Limones
- 1/2 taza Zumo de limón
- 2 cucharadas Zumo de lima

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 2/3 de taza Anacardos
- 1 1/8 tazas Semillas de chía
- 1 cucharadita Chili en polvo
- 1 1/4 cucharaditas Canela
- 2 tazas Mezcla de frutos secos limpia
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharada Semillas de lino molidas
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 2 tazas Semillas de calabaza
- 1 1/4 cucharadas Sal marina
- 2 cucharadas Semillas de sésamo
- 1/8 cucharadita Pimentón ahumado
- 2 1/8 tazas Semillas de girasol
- 1/8 cucharadita Cúrcuma
- 1 1/2 tazas Semillas de lino enteras

CONGELADO

- 1 taza Maíz congelado

VERDURAS

- 2 tazas Espinacas pequeñas
- 1/4 de taza Hojas de albahaca
- 2 tazas Calabaza
- 1/2 taza Tomates cherry
- 1/4 de taza Cilantro
- 3 dientes Ajo
- 4 tallos Cebolla verde
- 12 Zanahorias de herencia
- 20 tazas Hojas de col rizada
- 1/4 de taza Hojas de menta
- 8 tazas Mezcla de verduras
- 2/3 de taza Perejil
- 1 Pimiento rojo
- 1/4 de taza Cebolla roja
- 4 1/4 ozs Pimientos rojos asados
- 1/4 Cebolla dulce
- 2 Batata
- 1 Calabacín

DESAYUNO

- 1/4 de taza Jarabe de arce

EN CAJA Y EN LATA

- 3 3/4 tazas Garbanzos
- 2 tazas Lentejas

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1/4 de taza Vinagre de sidra de manzana
- 2/3 de taza Aceite de aguacate
- 1 cucharada Mostaza de Dijon
- 1 1/16 tazas Aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharadas Tahini

HORNEADO

- 1/4 de taza Arándanos secos sin azúcar
- 6 tazas Avena
- 3/4 de taza Cáscaras de psilio
- 1 cucharada Harina de tapioca

HORNEADO

- 1/4 de taza Zumo de naranja

OTROS

- 17 1/16 tazas Agua

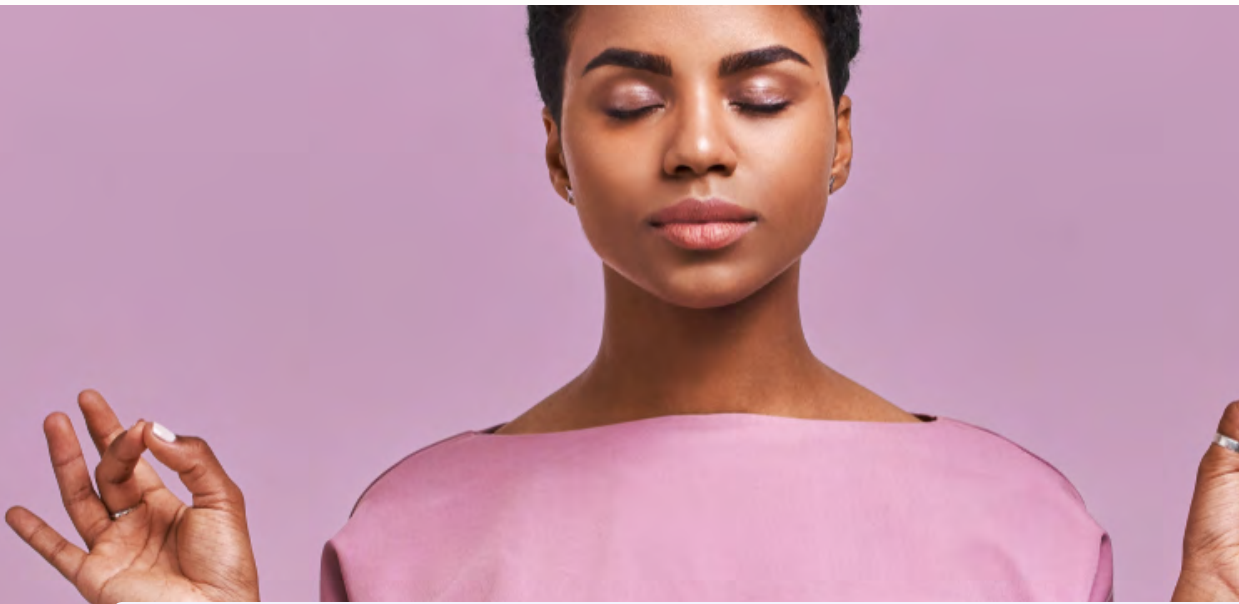
Comer

Sigue el primer día del plan de comidas

Respirar

Ejercicio de respiración 4-7-8 Respiración

1. Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de whoosh.
2. Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz contando mentalmente hasta **cuatro**.
3. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta **siete**.
4. Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de whoosh a la cuenta de **ocho**.
5. Esto es una respiración. Ahora inhala de nuevo y repite el ciclo tres veces más para un total de cuatro respiraciones.



Las pruebas anecdóticas sugieren que la respiración 4-7-8 favorece la relajación y puede reducir la ansiedad al aumentar el consumo de oxígeno y dar señales al cerebro para que libere GABA. El GABA inhibe la liberación de cortisol y adrenalina, y calma el sistema nervioso.

Hidratar

Llena botellas de agua de cristal de 3 litros por la mañana. Bebe agua durante todo el día.



Los estudios han demostrado que una deshidratación leve puede perjudicar el estado de ánimo, la memoria y el rendimiento cerebral, así que ármate de H2O para mantenerte hidratado.



Dormir

Acostarse a las 11 de la noche



Por la noche, nuestro cuerpo produce melatonina, que nos permite conciliar el sueño y mantenerlo. Producimos las mayores cantidades de esta hormona entre las 11 de la noche y las 3 de la madrugada. La melatonina ayuda al sistema inmunitario y es fundamental para el equilibrio hormonal.

Comer

Sigue el segundo día del plan de comidas

Respirar

Respiración nasal alternada

1. Busca un asiento cómodo.
2. Con el pulgar derecho, cierra suavemente la fosa nasal derecha, e inhala tan lentamente como puedas por la fosa nasal izquierda, y luego ciérrala con el dedo anular. Haz una pausa. Abre y exhala lentamente por la fosa nasal derecha.
3. Con la fosa nasal derecha abierta, inhala lentamente y luego ciérrala con el pulgar. Haz una pausa. 4. Exhala por la fosa nasal izquierda. Una vez completada la exhalación, inhala por la izquierda. Haz una pausa antes de pasar a la derecha.
4. Repite este patrón de cinco a diez veces, y luego suelta la mano derecha hacia la rodilla derecha. Vuelve a respirar normalmente.



La respiración nasal alterna activa el sistema nervioso parasimpático y reduce la presión arterial con una práctica prolongada.

Mover

Muévete durante 30 minutos: sube las escaleras, baja una parada de metro antes, ten una reunión a pie... simplemente mueve tu cuerpo.



Cuando se hace ejercicio, la frecuencia cardíaca aumenta para hacer circular más oxígeno (a través de la sangre) a un ritmo más rápido. Cuanto más se ejercite, más eficaz será el corazón en este proceso, por lo que podrá ejercitarse con mayor intensidad y durante más tiempo. En cuanto empieces a hacer ejercicio, tus células cerebrales funcionarán a un nivel superior. El aumento del flujo sanguíneo al cerebro te hará estar más alerta y despierto durante el ejercicio y más concentrado después del mismo.

Dormir

Duerme en completa oscuridad.

- Invierte en una máscara para los ojos o cubre todas las fuentes de luz (incluso esa molesta luz del despertador o de tu viejo reproductor de DVD).



La oscuridad es esencial para el sueño y fundamental para la producción de melatonina, una hormona producida en la glándula pineal del cerebro, a menudo conocida como la hormona del sueño. Incluso el más mínimo rayo de sol o luz artificial interrumpe la secreción de esta importante hormona. Unos niveles adecuados de melatonina son esenciales para mantener un ritmo circadiano equilibrado. La melatonina es también un potente antioxidante, antiinflamatorio, modulador inmunitario y hormona maestra de la reparación.



Día 3

Comer

Sigue el tercer día del plan de comidas



Duchar de hidroterapia

Completa de tres a cinco ciclos de frío y calor

- Empieza con agua caliente durante unos dos minutos.
- Pasa al agua fría durante 30 segundos.
- Continúa alternando con ráfagas calientes durante 2 minutos y frías durante 30 segundos.
- Repite 4 veces.
- Recuerda siempre terminar la ducha en un ciclo frío y mantener el cuerpo caliente después.



La alternancia de frío y calor aumenta la circulación, fomentando el flujo linfático, y estimula el metabolismo y la función inmunitaria.

Leer antes de dormir

Deja el teléfono (mejor aún, ponlo a dormir en otra habitación) y agarra un buen libro a la antigua usanza y lee al menos dos capítulos.



Un ritual de relajación puede ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente y a disfrutar de una mayor calidad de sueño durante toda la noche. Este ritual puede reducir los niveles de estrés, lo que se traduce en una disminución de los niveles de cortisol y en un sueño más reparador.

Dormir

Duerme entre 7 y 8 horas.



Cuando se trata de tu salud, el sueño juega un papel fundamental. Aunque dormir más no evitará necesariamente que te pongas enfermo, escatimar en horas de sueño podría afectar negativamente a tu sistema inmunitario. Mientras duermes, tu cuerpo produce citoquinas, un tipo de proteína que ataca las infecciones y la inflamación, por lo que si no duermes lo suficiente el sistema inmunitario de tu cuerpo se verá perjudicado.





Agua de limón



2 ingredientes



5 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Combina el agua y el zumo de limón en un vaso. Disfruta.

INGREDIENTES

- 2 tazas Agua (caliente o fría)
- 1/4 Limón (en zumo)

NOTAS

Te gusta el Fizzy

Hazlo con agua con gas

Más sabor

Adorna con rodajas de limón adicionales.



Mezcla de frutos secos limpia



1 ingrediente



2 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Esto está pensado para ser un tentempié rápido y fácil. Encuentra una mezcla de frutos secos limpia en cualquier tienda de alimentos saludables o en la sección de alimentos saludables de tu tienda de comestibles. Lee los ingredientes para asegurarte de que no hay aditivos. Te recomendamos que busques marcas como Prana o Central Roast.
2. Vierte en un bol y ¡a merendar!

INGREDIENTES

2 tazas Mezcla de frutos secos limpia



Crujientes de plátano y chía



3 ingredientes



25 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un tazón pequeño, aplasta el plátano con la parte posterior de un tenedor. Mezcla la chía y la canela hasta que se combinen.
3. Pasa pequeñas porciones a la bandeja del horno. Presiona suavemente con los dedos o con el dorso del tenedor. Hornea de 20 a 25 minutos.
4. Retira del horno. Deja enfriar y disfruta.

INGREDIENTES

- 1 Plátano (mediano, maduro)
- 1/4 de taza Semillas de chía
- 1 cucharadita Canela

NOTAS

Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 5 días o congela.

Tamaño de la porción

Una porción equivale aproximadamente a 12 tazas pequeñas



Chips de col agria y cebolla



6 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F (177°C). Forra una bandeja de horno con papel de aluminio, con el lado brillante hacia abajo. Engrasa ligeramente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
2. Pon el vinagre de sidra de manzana, la cebolla, los anacardos, la sal marina y el agua en una batidora o procesador de alimentos. Mezcla hasta que se forme una consistencia cremosa.
3. Coloca las hojas de col rizada en un bol grande y vierte la mezcla de anacardos por encima. Masajea la mezcla en las hojas de col rizada.
4. Coloca las hojas de col rizada sobre el papel de aluminio en una sola capa. No las llenes demasiado. Tendrás que hornear en varias tandas.
5. Hornea durante 10 a 15 minutos o hasta que estén crujientes. Vigile después de la marca de 10 minutos para no quemarlos. Es posible que tengas que retirar algunos y dar a otros un poco más de tiempo para que estén crujientes.
6. Échalo en un bol y disfrútalo.

NOTAS

Mantenlos crujientes

Guárdalo en el congelador para que se mantenga crujiente

Vuelve a machacarlos

Si las patatas fritas pierden su crujiente con el tiempo, mételas en el horno a 350°F (177°C) de 2 a 5 minutos para que vuelvan a estar crujientes.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas** Vinagre de sidra de manzana
- 1/4 de taza** Cebolla dulce (cortada en dados finos)
- 2/3 de taza** Anacardos
- 1/2 cucharadita** Sal marina
- 1/3 de taza** Agua
- 8 tazas** Hojas de col rizada (cortadas en trozos grandes, aproximadamente 1 manojo de col rizada)



Ensalada de col rizada al limón con garbanzos y aguacate



8 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Añade las hojas de col rizada a un bol grande.
2. En un bol pequeño, bate el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón y la sal marina. Añade el aliño a la col rizada y masajea con las manos para asegurarte de que quede uniformemente cubierta.
3. Añade los garbanzos y el aguacate a la col rizada y mezclar bien. Decora con pimentón ahumado y semillas de calabaza. Reparte en los platos y disfrutar.

INGREDIENTES

- 4 tazas** Hojas de col rizada (sin tallo, cortadas en rodajas finas)
- 2 cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada** Zumo de limón
- 1/4 de cucharadita** Sal marina
- 1 1/3 tazas** Garbanzos (cocidos)
- 1** Aguacate (en cubos)
- 1/8 cucharadita** Pimentón ahumado
- 2 cucharadas** Semillas de calabaza

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta dos días. Para que las sobras duren más, añade el aguacate justo antes de servir.

Más sabor

Asa los garbanzos con condimentos adicionales para realzar el sabor y añade un toque crujiente.

Recubrimientos adicionales

Añade cebolla en rodajas, pimientos o verduras asadas como el boniato.



Fideos de boniato con espinacas y maíz



12 ingredientes



15 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En una sartén a fuego medio, añade los fideos de boniato y cocínalos de 5 a 7 minutos o hasta que estén bien cocidos. Retira y reserva. En la misma sartén, añade el maíz y cocina de 2 a 3 minutos. Retira y reserva.
2. En la misma sartén, añade las espinacas y cocínalas hasta que se marchiten y resérvalas. A continuación, añade las semillas de calabaza y tuéstalas durante 2 o 3 minutos.
3. En una licuadora o procesador de alimentos, agrega el aceite de oliva extra virgen, el agua, el chile en polvo, el ajo, el jugo de naranja, el jugo de limón y la sal marina. Mezcla hasta que se combinen.
4. Vuelve a añadir los fideos de boniato, el maíz y las espinacas a la misma sartén. Añade el aliño por encima y remueve para cubrir. Reparte en los platos y cubre con cilantro picado. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta dos días.

Más sabor

Para obtener más calor, pica los chiles chipotles enlatados en salsa de adobo o con copos de pimienta roja.

Recubrimientos adicionales

Añade proteínas cocidas, como pollo desmenuzado, tofu o salmón ahumado.

Sin licuadora ni procesador de alimentos

Bate los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño o agite vigorosamente en un frasco.

INGREDIENTES

- 2 Batata (pequeña, en espiral)
- 1 taza Maíz congelado
- 2 tazas Espinacas pequeñas
- 1/4 de taza Semillas de calabaza
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada Agua
- 1 cucharadita Chili en polvo
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1/4 de taza Zumo de naranja
- 2 cucharadas Zumo de lima
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/4 de taza Cilantro (picado)



Ensalada de col rizada con aderezo de pimientos rojos asados



9 ingredientes



15 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En un procesador de alimentos, añade el pimiento rojo asado, la albahaca fresca, el ajo, el zumo de limón, la sal y la mitad del aceite de oliva. Mezcla durante 15 segundos hasta que la mezcla quede casi homogénea. Raspa las paredes del bol y, con el robot de cocina en marcha, añade el aceite de oliva restante.
2. En un cuenco grande, añade la col rizada picada. Vierte la mitad del aliño sobre la col rizada y masajea las hojas durante un minuto aproximadamente o hasta que la col rizada esté marchita y tierna.
3. Reparte la col rizada en los platos y cubre cada plato con los tomates y las almendras a partes iguales. Rocía la ensalada con el aderezo restante. Disfruta.

INGREDIENTES

- 4 1/4 ozs Pimientos rojos asados (de bote)
- 1/4 de taza Hojas de albahaca
- 1 Ajo (diente, pequeño)
- 2 cucharadas Zumo de limón
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 8 tazas Hojas de col rizada (picadas)
- 1/2 taza Tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1/4 de taza Almendras en rodajas

NOTAS

Sin frutos secos

Utiliza semillas de girasol en lugar de almendras.

Las sobras

Se conserva bien en la nevera durante 2 o 3 días



Agua de chía y limón desintoxicante



3 ingredientes



5 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. Mezcla todos los ingredientes en un vaso alto o en un tarro de cristal. Deja reposar durante 5 minutos o hasta que las semillas de chía se hinchen. Disfruta.

INGREDIENTES

- 2 tazas Agua
- 1 cucharada Semillas de chía
- 1/4 Limón (en zumo)

NOTAS

Hazlo dulce

Añade jarabe de arce.

Que sea picante

Añade una pizca de pimienta de cayena.



Ensalada de falafel paleo con salsa de tahini y menta



18 ingredientes



45 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Haz un huevo de lino combinando el lino molido con el agua en un tazón pequeño y reserve.
2. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
3. Añade las semillas de cáñamo, la mitad de las semillas de girasol, el perejil y el huevo de lino en un procesador de alimentos y pulsa hasta que se combinen. Retira y añade a un bol mediano y añade las semillas de girasol restantes, la mitad del zumo de limón, la harina de tapioca, el comino, la cúrcuma y el ajo. Sazona con sal marina y pimienta y mezcla bien.
4. Con las manos, forma bolas con la mezcla de falafel y aplanarlas con las manos. Añade semillas de sésamo en un plato y haz rodar las bolas aplastadas en las semillas y luego colócalas en la bandeja del horno. Hornea durante 25 a 30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de camino.
5. Mientras tanto, prepara la salsa de tahini de menta añadiendo el tahini, el aceite de oliva, las hojas de menta, la sal marina y el zumo de limón restante a un procesador de alimentos o a una batidora. Mezcla hasta que esté suave y transfiere a un frasco.
6. Añade verduras mixtas a tu plato, con zanahorias asadas y falafels. Rocía con la salsa de tahini. Disfruta.

NOTAS

Preparación de comidas

Prepara los falafels con antelación y congélalos para poder comerlos de forma rápida y sencilla más adelante.

Sin harina de tapioca

Utiliza harina de coco en su lugar.

Falafels húmedos

Si la mezcla de falafel está demasiado húmeda, añade ½ cucharadita más de harina para espesar.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a 3 falafels

INGREDIENTES

- 1/2 taza Semillas de lino molidas
- 3 cucharadas Agua
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 2/3 de taza Semillas de girasol (divididas)
- 1/3 de taza Perejil (envasado)
- 3 cucharadas Zumo de limón (dividido)
- 1 cucharada Harina de tapioca
- 1 cucharadita Comino
- 1/8 cucharadita Cúrcuma
- 2 cucharadas Semillas de sésamo (opcional)
- 1 1/2 cucharadas Tahini
- 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de taza Hojas de menta (envasadas)
- 1/8 cucharadita Sal marina (o más al gusto)
- 8 tazas Mezcla de verduras
- 12 Zanahorias de herencia (asadas)



Ensalada de garbanzos al limón y arce



8 ingredientes



15 minutos



3 porciones

DIRECCIONES

1. En un bol grande, bate el zumo de limón, el jarabe de arce, la mostaza y la sal.
2. Añade el pimiento, el calabacín, la cebolla roja y los garbanzos al bol con el aliño. Mezcla todo. Sazona con más sal o zumo de limón, si es necesario.
3. Reparte en los platos y disfruta. Para obtener un mejor sabor, sírvelo frío.

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 3 cucharadas | Zumo de limón |
| 2 cucharadas | Jarabe de arce |
| 1 cucharada | Mostaza de Dijon |
| 1/2 cucharadita | Sal marina |
| 1 | Pimiento rojo (picado) |
| 1 | Calabacín (pequeño, picado) |
| 1/4 de taza | Cebolla roja (finamente picada) |
| 2 tazas | Garbanzos (cocidos) |

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Más sabor

Añade rúcula pequeña, albahaca o perejil picado, pimienta fresca molida o eneldo seco.

Servir con

Disfrútalo solo o sírvelo sobre verduras de hoja verde como espinacas tiernas, verduras mixtas o lechuga romana.



Ensalada de lentejas con calabaza asada al arce



11 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Coloca los cubos de calabaza en la bandeja del horno y sazona con aceite de aguacate y la mitad de la sal. Asa en el horno durante 20 minutos, retira del horno y rocía con jarabe de arce. Vuelve al horno durante 5 a 10 minutos más, o hasta que la calabaza esté tierna y el sirope de arce haya empezado a caramelizarse. Retira del horno y deja enfriar ligeramente.
3. En un bol grande, bate el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de sidra de manzana, la canela y la sal restante. Añade las lentejas, la cebolla verde, los arándanos, el perejil y la calabaza. Sazona con más sal si es necesario. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días

Sin jarabe de arce

Utiliza la miel en su lugar.

No hay calabacín

Utiliza boniato o zanahorias en su lugar.

Ahorrar tiempo

Compra calabaza en rodajas.

INGREDIENTES

2 tazas Calabaza (picada en cubos de 1 cm)

1 1/2 cucharaditas Aceite de aguacate

1/4 de cucharadita Sal marina (dividida)

2 cucharadas Jarabe de arce

1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas Vinagre de sidra de manzana

1/4 de cucharadita Canela

2 tazas Lentejas (cocidas, de la lata)

4 tallos Cebolla verde (picada)

1/4 de taza Arándanos secos sin azúcar

1/4 de taza Perejil (picado)



Pan de semillas rico en fibra



9 ingredientes



3 horas



10 porciones

DIRECCIONES

1. En un bol grande, combina las semillas de girasol, las semillas de lino, las semillas de calabaza, las semillas de chía, la avena, las cáscaras de psilio y la sal. Mezcla bien.
2. En un bol aparte, bate el aceite de aguacate y el agua. Añade los ingredientes húmedos a los secos y mezclar muy bien hasta que todo esté combinado.
3. Forra un molde para pan con papel pergamino, dejando que los extremos del pergamino lleguen más alto que los lados del molde. Vierte la mezcla. Déjala reposar durante dos horas (o toda la noche) para que se espese más.
4. Precalienta el horno a 350°F (177°C). Introduce el molde en el horno y hornea durante 20 minutos. A continuación, retira el pan del molde tirando hacia arriba de los lados del pergamino. Retira el pergamino y coloca el pan boca abajo directamente en la rejilla del horno y hornea durante otros 30 minutos.
5. Retira del horno y deja enfriar completamente antes de cortar. ¡Que lo disfrutes!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cinco días. Congela hasta tres meses.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una rebanada de pan.

Recubrimientos adicionales

Sirve con mantequilla de nueces o semillas, hummus, aguacate o mermelada de chía.

Psyllium en polvo

Si utilizas polvo de psilio en lugar de las cáscaras enteras, reduce la cantidad utilizada a la mitad.

INGREDIENTES

- 1/2 taza Semillas de girasol
- 1/2 taza Semillas de lino enteras
- 1/2 taza Semillas de calabaza
- 1/4 de taza Semillas de chía
- 2 tazas Avena (laminada)
- 1/4 de taza Cáscaras de psilio
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 3 cucharadas Aceite de aguacate
- 1 1/2 tazas Agua