

Por Dominique Barkhausen | Fotos: Alejandro Nuñez Frometa

# DIETA CRUDI VEGANA

M



Muchos vienen al Vita place y ven alimentos que dicen "Raw" y me preguntan qué significa.

"Rawfoods" o alimentos crudos son aquellos que no fueron procesados: frutas, verduras, nueces, semillas etc... La mayoría comidas frías o, incluso, un poquito caliente, con tal de que en ningún momento de la cocción este por encima de los 118 grados.

La dieta "crudivegana" o "RawDiet" consiste en ingerir alimentos 100% naturales, tal y como nos los ofrece la naturaleza. Estos alimentos son los que poseen sus propiedades naturales, vitaminas y minerales. El 80% de los alimentos en una dieta "crudivegana" consiste en vegetales como pepino, apio, verduras, espinaca y la col

Hoy en día, y especialmente en nuestro país, estamos rodeados de embutidos, carnes y alimentos que han pasado por un proceso extenso y perdido la gran parte de su valor nutricional. Los alimentos crudos nos aportan todo lo que el cuerpo necesita y si es balanceada correctamente, tendrás tus proteínas, enzimas y todo lo esencial para tu cuerpo.

En el Vita place tenemos platos como la RawMexican

Salad, que pueden ver en la foto hecha a base de lechuga romana, repollo morado, aguacate y un paté de semillas de girasol que nos da una sensación de "carne" con unas salsitas de cilantro, pico de gallo & "vegan" sour cream, hecho a base de semillas de cajúil. También tenemos postres como el RawCarrot Cake & RawCheesecake que en su gran mayoría están hechos a base de semillas y coco.

Y ahora va la pregunta, ¿Qué beneficios nos dan los alimentos crudos?

Lo primero, es una alimentación totalmente natural y está libre de aditivos.

-Es desintoxicante, ya que la mayoría de las frutas y verduras son depurativas.

-Nos ayuda el sistema inmunológico

-Pérdida de peso y evita el estreñimiento

-Mejor sueño

-Más energía

Con esto no te estoy diciendo que seas "crudivegano"; pero sí que incorpores alimentos vivos (en su estado natural) como los jugos y batidas naturales y así te puedo garantizar mucho más salud.



"DISFRUTA DE UN ESTILO DE VIDA LARGO Y SALUDABLE"

Dominique Barkhausen | Coach de Salud | Vita Healthy & Fit





M

**INGREDIENTES**

**MASA**

- 1 taza de almendras
- 1/2 taza de linaza
- 1/4 taza de miel

**RELLENO**

- 1/2 taza de dátiles
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas canela
- 1 cucharada aceite de coco
- 1/4 cucharadita sal

**SALSA**

- 1/2 taza masa de coco
- 1 cucharada aceite de coco
- 3 cucharadas leche de coco
- 4 cucharadas miel
- 3/4 cucharadita extracto de vainilla
- 2 cucharadas zumo de limón
- coco rallado para decorar

**PREPARACIÓN**

1. Procesar todos los ingredientes de la masa. Colocar esta masa en bandeja (estilo pizza) que ya tenga aceite de coco para que no se pegue.
2. Procesar todos los ingredientes del relleno y colocar dentro de la masa. Enrollar poco a poco hasta elaborar un rollo grande. Colocar en freezer, mínimo 45 minutos. Retirar y cortar con un grueso de 2-3 pulgadas.
3. Procesar todos los ingredientes de la salsa y guardar en la nevera.

# RAW CINNAMON ROLLS



# The Cookie Department™



Síguenos    @CookieDepRD