

# VIDA EN ARMONÍA

## RECETAS Y TIPS

PARA ESTAR EN EQUILIBRIO CON LA MENTE, EL CUERPO Y EL ENTORNO.


TOSH


Vida en Armonía

## CONTENIDO

-  1. PANCAKES DE YOGUR Y CACAO
  -  2. BOWL DE RÓBALO
  -  3. BROWNIE CON ALMENDRAS
  -  4. CRUMBLE DE MANZANA
  -  5. GRANIZADO DE PALETA DE PIÑA
  -  6. LIMONADA CON INFUSIÓN DE FLOR DE JAMAICA Y FRAMBUESA
  -  7. GUACAMOLE CON MANGO
- ARTÍCULOS
- 8. COMER DE TODO Y SIN RESTRICCIONES
  - 9. 3 TIPS PARA SER MÁS SOSTENIBLES
  - 10. APRENDE A RECONOCER TUS MIEDOS
  - 11. RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

## PANCAKES DE YOGUR Y CACAO

 PANCAKES DE AVENA TOSH

 CACAO EN POLVO 100% NATURAL TOSH

 MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ

 DESAYUNO



## INGREDIENTES

- Una taza de mezcla lista para pancakes de avena TOSH
- Una cucharada de cacao en polvo 100% natural TOSH
- 5 cucharadas de yogur sin azúcar
- Un banano maduro
- Un huevo
- Canela al gusto
- Cuatro cucharadas de leche de tu preferencia

## PREPARACIÓN

Lleva todos los ingredientes a un procesador hasta obtener una mezcla homogénea.

En una sartén engrasada, a fuego medio, cocina los pancakes. Dale vuelta cuando veas burbujas en la superficie.

Sirve con yogur, canela, fresas o las frutas que más te gusten.

## BOWL DE RÓBALO

 SNACKS DE SAL MARINA

 MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ

 ALMUERZO



## INGREDIENTES

- Un paquete de snacks de arroz y sal marina TOSH
- Un huevo
- Una pizca de sal
- Una cucharada de mostaza dijon
- Panko (polvo para apanar)
- Harina de trigo
- Un filete de róbalo fresco
- Una taza de quinua
- ¼ repollo morado
- ¼ cebolla de huevo morada
- ½ aguacate
- ½ mango
- Cilantro
- Limón
- Espinaca, lechuga o cogollo europeo al gusto

### PARA LA SALSA

- 2 cucharadas de yogur griego sin azúcar
- Jugo de 2 limones
- 1 pizca de sal

### ¡MONTA EL BOWL!

Agrega la quinua en la base.

Agrega las hojas verdes.

Agrega el pescado.

Finaliza con los demás vegetales y la fruta.

Agrega la salsa por encima y disfruta.

## PREPARACIÓN

Lava muy bien la quinua. Déjala en remojo por cinco minutos y vuelve a lavarla.

Cocina una taza de quinua en dos tazas de agua caliente. Puedes agregarle ajo, sal o especias al gusto.

Dejar hervir, a fuego alto, y cuando se reduzca el agua, baja el fuego y tapa hasta que se seque.

Tritura los snack de arroz y sal marina TOSH y mézclalos con el panko.

Reboza el pescado cortado en cubos: pasa primero por harina, luego por huevo y finaliza con una capa de panko y snack TOSH.

Lleva el pescado al airfryer por 15 minutos a 180°C o a un horno convencional 25 minutos a 180°C.

Corta el repollo en tiras y cocina en agua hirviendo por un minuto. De inmediato pasa a un bowl con hielo.

Pica la cebolla en plumas y agrega jugo de limón.

Agrega jugo de limón al repollo, vinagre de manzana y sal.

Pica el mango.

Pica el aguacate.

### PARA LA SALSA

Mezcla el jugo de los dos limones con el yogur y termina con una pizca de sal.



# LIMONADA

## DE INFUSIÓN DE FLOR DE JAMAICA Y FRAMBUESA



INFUSIÓN FRÍA  
FRUTOS ROJOS



MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ



SNACK



## INGREDIENTES

- Dos infusiones frutales de flor de jamaica y frambuesa
- El zumo de medio limón
- Agua
- Hielo
- Frutas para decorar (Sandía, rodajas de limón)

## PREPARACIÓN

Prepara la infusión en un vaso de agua fría.

Agrega el zumo de medio limón.

Decora con frutas y sirve bien frío o con hielo.

# GUACAMOLE

## CON MANGO



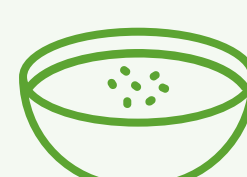
SNACKS DE SAL MARINA



SNACKS DE ARROZ SILVESTRE



MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ



CENA



## INGREDIENTES

- Snacks de sal marina y arroz silvestre TOSH
- Dos aguacates maduros
- Un tomate maduro
- ½ cebolla roja
- Jugo de limón
- Un manojo pequeño de cilantro
- ½ mango pintón
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Corta el tomate, la cebolla y el mango en cubos pequeños.

Pica finamente el cilantro.

En un tazón, agrega la pulpa del aguacate y tritura un poco con un tenedor.

Añade sal, pimienta al gusto y zumo de limón al gusto.

Agrega los cubitos de tomate, cebolla, mango, cilantro y mezcla.

Disfruta con los snacks de sal marina TOSH o los que más te gusten.



# BROWNIE CON ALMENDRAS



ALMENDRAS TOSTADAS TOSH

100% CACAO TOSH

GALLETAS DE AVENA Y CHOCOLATE



MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ



POSTRE



## INGREDIENTES

- ½ taza de premezcla para pancakes de avena TOSH
- 2 cucharadas de cacao TOSH
- Una taza de crema de almendras tostadas TOSH
- 1/4 de taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de agua
- 2 huevos
- Una cucharadita de polvo para hornear
- Una cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de estevia
- Una cucharada de aceite de coco derretido
- Galletas de avena y chocolate TOSH
- Granola crunchy de coco TOSH

## PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bowl, a excepción de las galletas y la granola.

Engrasa un molde y pon la mezcla de manera uniforme.

Tritura las galletas en pedacitos y mézclalas con la granola. Cubre la superficie del brownie con esta mezcla.

Presiona suavemente con la mano para que se adhiera bien.

Precalienta el horno por 10 minutos a 180° C y hornea aproximadamente 25 minutos.

Saca y deja enfriar antes de desmoldar o cortar.

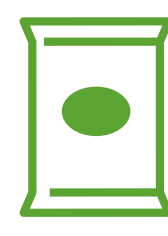
# POSTRE DE MANZANA CON GALLETAS DE MIEL



GALLETAS DE MIEL TOSH



MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ



SNACK



## INGREDIENTES

- 1 paquete de galletas TOSH miel
- 2 manzanas peladas y cortadas en cascos o cubos
- 1 cucharadita de azúcar de coco, miel, estevia o el endulzante que te guste
- 3 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 chorrito de jugo de naranja
- Canela al gusto

## PREPARACIÓN

En una sartén o recipiente para horno agrega la manzana con 1/2 cucharada de endulzante, jugo de naranja y canela al gusto. Revuelve bien.

Aparte mezcla bien las galletas TOSH miel trituradas junto con la avena, el aceite y el resto de endulzante.

Agrega la mezcla por encima de las manzanas y lleva al horno a 180°C de 20 a 25 minutos.

# GRANIZADO DE PALETA DE PIÑA



PALETA TOSH DE PIÑA



MIRA EL VIDEO DE ESTA RECETA AQUÍ



BEBIDA



## INGREDIENTES

- 2 paletas TOSH de piña
- ½ taza de piña congelada
- Una taza de agua
- Hojas de hierbabuena

## PREPARACIÓN

Licúa la paleta junto con la piña, las hojas de hierbabuena y la taza de agua hasta que adquiera una consistencia de granizado.

Escarcha el borde de un vaso largo con limón y azúcar.

Sirve y decora a tu gusto.



COMER DE TODO Y SIN RESTRICCIONES

5 CLAVES DE UNA ALIMENTACIÓN

# SALUDABLE



por: **Johanna Losada**  
Nutricionista vida en armonía

El **control excesivo y la restricción de los alimentos** pueden alterar la capacidad de alimentarse intuitivamente. Estos dos comportamientos llevan a una desconexión entre sensaciones de hambre y saciedad, generan incomodidad en las personas y desencadenan comidas emocionales o por impulsos.

A continuación te brindamos las **5 claves** para que aprendas a comer sin restricciones pero de manera saludable:

**1** **Suficiente:** apórtale al cuerpo todo lo que necesita para crecer, desarrollarse, vivir, y prevenir enfermedades.

**2** **Equilibrado:** una alimentación balanceada es incluir alimentos que contengan los nutrientes esenciales: carbohidratos, grasas, proteína, vitaminas y minerales. Recuerda que con tu nutricionista puedes diseñar un plan de alimentación con base en tus necesidades.

**3** **Sin etiquetas:** come todo tipo de alimentos en cantidades adecuadas. Evita prohibirlos o clasificarlos como malos o buenos. Son alimentos que puedes comer de manera equilibrada durante el día, según recomendación de tu nutricionista

**4** **Neutral:** alimentarse de una manera equilibrada no es hipervigilar lo que escoges para comer. Elige siempre buenas opciones y come en cantidades adecuadas.

**5** **Adaptada:** las comidas deben responder a las necesidades de cada quien: a sus gustos, preferencias, recomendaciones dietéticas y edad. Nunca olvides que la comida y la alimentación tiene un componente social.



La clave para tener una alimentación más saludable es evitar clasificar las comidas como buenas o malas y empezar a comprender que el equilibrio en las porciones según el tipo de nutriente es ideal para comer de todo sin restricciones.

## 3 TIPS PARA SER MÁS SOSTENIBLES EN CASA



por: **Sara Constantino**  
Experta en estilos de vida sostenible

**Todas las acciones humanas** siempre tendrán efectos sobre el medio ambiente. Hay algunas prácticas que consumen más recursos y generan altas tasas de contaminación, como tirar todos los residuos a la basura sin reciclar.

En este video te explicamos 3 buenas decisiones que puedes tomar en casa para vivir en armonía con el medio ambiente.

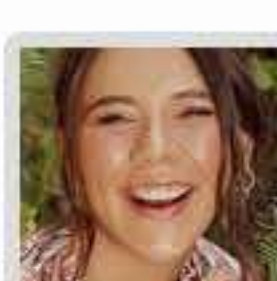


Llena las botellas plásticas con empaques de nuestros productos y deposítalas en los ecobots.

CON ESTE MATERIAL SE FABRICA ¡MADERA PLÁSTICA!

[APRENDE AQUÍ CÓMO HACERLO](#)

## APRENDE A RECONOCER TUS MIEDOS



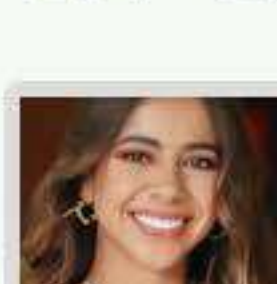
por: **Laura Romero**  
Coach de vida en armonía

Regálate 25 minutos de paz y armonía y escucha este podcast para que aprendas a reconocer tus emociones y entiendas qué cosas de tu vida te generan miedo.



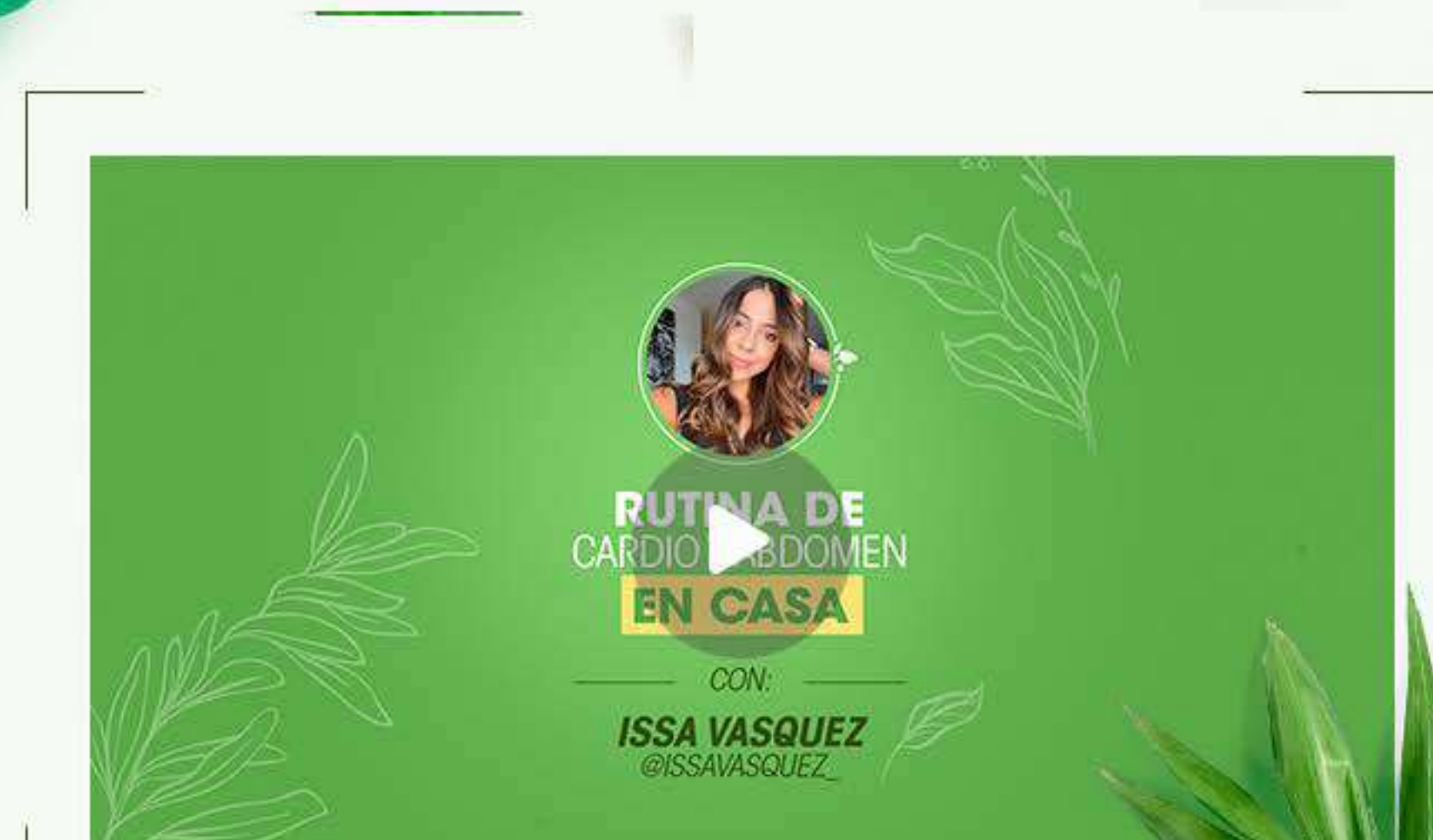
[Haz clic aquí y escúchalo](#)

## RUTINA DE EJERCICIO EN CASA | CARDIO Y ABDOMEN



por: **Issa Vásquez**

Ponte los tenis, coge tu termo y haz esta rutina de ejercicios en casa. Recuerda que la clave de una vida en armonía con el cuerpo es mantener el balance entre alimentación, ejercicio y descanso.



# TOSH

EN TOSH QUEREMOS BRINDARTE LA TRANQUILIDAD DE QUE ESTÁS CONSUMIENDO PRODUCTOS NATURALES, DELICIOSOS, BUENOS PARA TI Y RESPONSABLES CON EL MEDIO AMBIENTE

INGRESA AHORA AL MUNDO TOSH Y

## VIVE EN ARMONÍA

[WWW.TOSH.COM.CO](http://WWW.TOSH.COM.CO)

[@soytosh](#) • [@soytosh](#)

