

RECETAS PARA BAJAR EL

COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

*Somos con
toda que sí se*
PUEDE

Escrito por
JENNY SAMBONI

@jennysamboniz



ÍNDICE

01 SALUDO

02 INFUSIONES

03 BATIDOS

04 DESAYUNOS

05 ALMUERZOS

06 CENAS

MI GENTE BONITA

Este recetario incluye infusiones, batidos, desayunos, comidas y cenas diseñadas estratégicamente para bajar el colesterol y los triglicéridos de manera 100% natural, equilibrando tu cuerpo desde adentro.

Si deseas ir un paso más allá y conseguir resultados rápidos y duraderos, puedes acceder al Reto Completo del Método Samboni, que incluye:

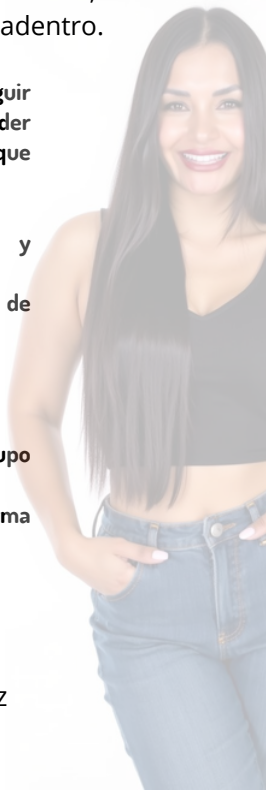
- ✓ Videos diarios de motivación
- ✓ Plan de alimentación completo y estructurado
- ✓ Videos paso a paso con las preparaciones de todas las recetas
- ✓ Recetarios
- ✓ Lista de compras y planificación semanal
- ✓ Guía de sustitutos alimentarios
- ✓ Mi apoyo personal dentro de un grupo privado

📖 Únete hoy al Método Samboni y transforma tu salud desde adentro:

👉 Copia este enlace en tu navegador:

<https://jennysamboni.com/metodo>

¡Empecemos!
@jennysamboniz





Infusiones

INFUSIÓN 1

Ingredientes

1 taza de agua caliente
½ cucharadita de
cúrcuma
1 pizca de pimienta
negra
3 rodajas finas de
jengibre fresco
Jugo de medio limón

Instrucciones

Coloca la cúrcuma,
pimienta negra y el
jengibre en el agua
caliente
Tapa y deja reposar 10
minutos
Agrega el limón antes de
tomar y bébela en ayunas
durante 15 días seguidos
para potenciar la
depuración hepática



INFUSIÓN 2

Ingredientes

1 cucharadita de té
verde
1 trozo de cáscara de
limón
1 taza de agua caliente

Instrucciones

Vierte el té verde y la
cáscara en el agua
Deja reposar 5 a 7 minutos
Cuela y toma una taza a
media mañana o después
del almuerzo durante 21
días consecutivos para
ayudar a reducir el
colesterol LDL



INFUSIÓN 3

Ingredientes

½ cucharadita de hojas
secas de diente de león
½ cucharadita de hojas
de alcachofa
1 taza de agua caliente

Instrucciones

Coloca las hojas en el agua
caliente
Tapa y deja reposar 10
minutos
Cuela y bebe en ayunas
durante 15 días seguidos,
luego descansa 5 días y
repite el ciclo



BATIDOS



BATIDO DEPURATIVO

INGREDIENTES:

- 1 puñado de espinaca
- ½ pepino con cáscara
- 1 ramita de perejil
- ½ limón exprimido
- 1 cucharada de chía hidratada
- 1 vaso de agua fría

PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea
Tómalo en ayunas durante 15 días seguidos para limpiar el hígado y reducir triglicéridos

BATIDO REDUCTOR DE GRASA Y COLESTEROL

INGREDIENTES:

- 1 taza de acelgas
- ½ manzana verde
- ½ aguacate maduro
- 1 trozo pequeño de jengibre
- ½ limón exprimido
- 1 vaso de agua



PREPARACIÓN:

Licúa todo hasta obtener una mezcla cremosa y sin grumos
Bébelo a media mañana durante 21 días seguidos para equilibrar los niveles de colesterol y mejorar la digestión de grasas





BATIDO ANTIOXIDANTE DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

½ taza de frutos rojos (fresas, moras o arándanos)

1 cucharadita de semillas de linaza

½ taza de espinaca

½ cucharadita de cúrcuma

una pizca de pimienta negra

1 vaso de agua

PREPARACIÓN:

Licúa todo hasta que quede suave

Tómalo a media tarde durante 15 días seguidos para combatir la oxidación celular y reducir el colesterol LDL



BATIDO DEPURATIVO DE PIÑA Y APIO

INGREDIENTES:

1 taza de piña en cubos

1 rama de apio

½ pepino

5 hojitas menta fresca

Jugo de medio limón

1 vaso de agua

PREPARACIÓN:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme

Bébelo en ayunas durante 10 a 15 días seguidos para desinflamar, depurar y favorecer la eliminación de grasa hepática





DESAYUNOS



DESAYUNO ENERGÉTICO HEPÁTICO



INGREDIENTES:

2 huevos

1 puñado de espinacas frescas

¼ de aguacate

1 cucharadita de aceite de oliva

Sal marina y cúrcuma al gusto

PREPARACIÓN:



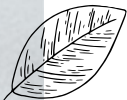
Bate los huevos con una pizca de sal y cúrcuma hasta que se mezclen bien

Calienta una sartén con el aceite de oliva y añade las espinacas

Saltea por unos segundos hasta que se ablanden ligeramente

Agrega los huevos batidos y cocina a fuego medio, moviendo suavemente hasta que estén cocidos pero jugosos

Sirve con el aguacate al lado. Puedes añadir brócoli al vapor.





DESAYUNO DEPURATIVO DE CALABACÍN Y CÚRCUMA

INGREDIENTES:

½ calabacín rallado

1 huevo

1 cucharada de harina de garbanzo
o almendra

1 cucharadita de aceite de oliva

Cúrcuma, sal marina y pimienta al
gusto



PREPARACIÓN:

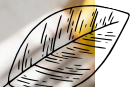
En un tazón, mezcla el calabacín rallado con el huevo y la harina hasta formar una masa suave

Añade la cúrcuma, la sal y la pimienta

Calienta una sartén con el aceite y forma pequeñas tortitas

Cocina por ambos lados hasta que estén doradas y firmes

Sirve calientes con un poco de limón si deseas realzar el sabor



BOWL DIGESTIVO DE PAPAYA Y SEMILLAS



INGREDIENTES:

½ yogur vegetal sin azúcar

1 taza de papaya en cubos

1 cucharada de semillas de chía

1 cucharadita de semillas de lino
molido

1 cucharadita de coco rallado sin
azúcar

Jugo de medio limón



PREPARACIÓN:

Coloca el yogur vegetal
como base en un bowl.

Añade la papaya en cubos
y espolvorea las semillas y
el coco rallado.

Exprime el limón por
encima y mezcla
suavemente.

Puedes refrigerarlo unos
minutos antes de servir
para obtener una textura
más fresca.





ALMUERZOS



POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

INGREDIENTES:

120g pechuga de pollo
1 cucharadita de aceite de oliva
Jugo de medio limón
1 taza de espinacas frescas
 $\frac{1}{2}$ pepino en rodajas finas
 $\frac{1}{4}$ de cebolla morada
Sal marina y orégano al gusto

PREPARACIÓN:

Coloca la pechuga sobre una plancha caliente con un poco de aceite de oliva
Cocina a fuego medio por ambos lados hasta que esté dorada y jugosa por dentro
Mientras tanto, mezcla en un bowl las espinacas, el pepino y la cebolla
Agrega el jugo de limón, sal y orégano
Sirve el pollo encima de la ensalada y mezcla justo antes de comer





SALMÓN CON VERDURAS AL VAPOR

INGREDIENTES:

120g de salmón
1 taza de brócoli
½ zanahoria en tiras
½ calabacín en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva
Zumo de limón, sal marina y
pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Coloca el salmón en una bandeja con unas gotas de aceite y un toque de limón
Hornea a 180 °C por unos 15 a 20 minutos hasta que esté tierno

Mientras tanto, cocina el brócoli, la zanahoria y el calabacín al vapor hasta que estén suaves pero firmes

Sirve el salmón acompañado de las verduras y rocía un poco más de limón antes de servir





QUINOA DEPURATIVA CON VEGETALES

INGREDIENTES:

½ taza de quinoa
1 taza de agua
½ pimiento rojo en tiras
¼ de cebolla morada
1 puñado de judías verdes o brócoli al vapor
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
Jugo de ½ limón
Sal marina al gusto (solo una pizca)
Pimienta y cúrcuma opcionales para potenciar el efecto antiinflamatorio

PREPARACIÓN:

Enjuaga la quinoa bajo el grifo para eliminar las saponinas.
Cocina la quinoa en el agua a fuego medio hasta que absorba todo el líquido y quede suelta.
En una sartén aparte, calienta el aceite de oliva y saltea la cebolla, el pimiento y las judías verdes o el brócoli.
Agrega la quinoa cocida, mezcla bien y cocina durante 2-3 minutos más.
Retira del fuego, añade el jugo de limón y una pizca de sal marina.
Sirve caliente o templada.



FILETE DE PESCADO BLANCO CON PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

120g de pescado blanco (merluza o bacalao)

1 taza de coliflor cocida

1 diente de ajo

1 cucharadita de aceite de oliva

Sal marina y perejil al gusto

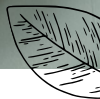
PREPARACIÓN:

Cocina el filete de pescado a la plancha con unas gotas de aceite y sal marina hasta que esté dorado por ambos lados

En una licuadora o procesador, tritura la coliflor con el ajo, el aceite y una pizca de sal hasta obtener un puré suave

Sirve el puré caliente y coloca el filete encima

Espolvorea perejil fresco antes de servir



POLLO ESTOFADO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1 muslo o pechuga de pollo
troceado
1 taza de judías verdes o ejotes
½ taza de calabacín en cubos
¼ de cebolla
1 diente de ajo
½ taza de agua
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal marina, laurel y cúrcuma al
gusto

PREPARACIÓN:

Calienta el aceite en una olla pequeña y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes

Agrega el pollo y dora ligeramente por todos lados

Añade las verduras, el agua y las especias

Tapa y cocina a fuego bajo unos 15 minutos hasta que el pollo esté tierno y las verduras suaves

Sirve caliente



REVUELTO DE TOFU CON VERDURAS

INGREDIENTES:

100 g de tofu firme

¼ de cebolla

½ pimiento verde

½ taza de espinacas frescas

½ cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de aceite de oliva

Sal marina al gusto

PREPARACIÓN:

Desmenuza el tofu con un tenedor para darle textura de huevo revuelto

En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el pimiento unos minutos

Añade el tofu y la cúrcuma, mezcla bien y cocina a fuego medio hasta que todo quede bien integrado

Agrega las espinacas al final para que se ablanden ligeramente

Sirve caliente como plato principal o acompañado con rodajas de tomate fresco

A photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green soup, likely pea soup. A piece of steamed broccoli is placed on top of the soup. The bowl sits on a wooden cutting board, which is placed on a grey surface. In the background, there is a brown cloth and some fresh herbs. A semi-transparent green banner is overlaid on the top half of the bowl, containing the word "CENAS" in white serif font. In the top left corner, there is a black and white line drawing of a leafy branch.

CENAS



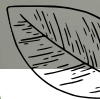
CREMA VERDE NOCTURNA

INGREDIENTES:

1 taza de calabacín
½ taza de espinaca
½ taza de apio picado
2 tazas de agua
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal marina y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Coloca el calabacín, el apio y la espinaca en una olla con el agua
Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén blandas
Lleva todo a la licuadora, agrega el aceite, la sal y la pimienta
Licúa hasta obtener una textura cremosa y homogénea
Sirve caliente, ideal para una cena ligera y depurativa



SOPA DEPURATIVA DE ALCACHOFA

INGREDIENTES:

1 alcachofa (puede ser congelada o en conserva natural)

1 rama de apio

¼ de cebolla

1 diente de ajo

1 taza de agua o caldo vegetal

1 cucharadita de aceite de oliva

Perejil y sal marina al gusto

PREPARACIÓN:

Corta la alcachofa y el apio en trozos pequeños

Sofríe la cebolla y el ajo en una olla con el aceite hasta que estén transparentes

Agrega las verduras y el agua, tapa y cocina a fuego bajo por unos 15 minutos

Licúa todo hasta que quede una crema suave

Sirve caliente con perejil fresco picado por encima



PURÉ DIGESTIVO DE CALABAZA

INGREDIENTES:

1 taza de calabaza
½ zanahoria en rodajas
½ cucharadita de cúrcuma
1 taza de agua o caldo vegetal
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal marina al gusto

PREPARACIÓN:

Hierve la calabaza y la zanahoria hasta que estén tiernas
Pásalas a la licuadora junto con el caldo, la cúrcuma, el aceite y la sal
Licúa hasta conseguir un puré cremoso y uniforme
Sirve caliente y disfruta de su efecto calmante sobre el sistema digestivo



SOPA DEPURATIVA DE COL Y PEREJIL

INGREDIENTES:

1 taza de col o repollo picado
1 rama de perejil
½ taza de apio picado
1 diente de ajo
1 taza de agua
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal marina al gusto

PREPARACIÓN:

Agrega todos los ingredientes a una olla con el agua
Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén blandas
Licúa si deseas una textura más suave o consúmela en trozos si prefieres sentir las verduras
Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva al final



PURÉ REDUCTOR DE GRASA HEPÁTICA

INGREDIENTES:

½ taza de coliflor cocida
½ taza de brócoli
½ calabacín
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de agua o caldo vegetal
Sal marina y cúrcuma al gusto

PREPARACIÓN:

Cocina todas las verduras juntas en el agua o caldo vegetal hasta que estén blandas

Coloca todo en la licuadora con el aceite, la sal y la cúrcuma

Licúa hasta que quede una textura cremosa

Sirve caliente, ideal para la noche por su poder desintoxicante

¡Muchas gracias.. mi gente bonita!

Este recetario no solo es una guía de comidas saludables, es una invitación a transformar tu cuerpo desde adentro.

Cada batido, infusión y plato fue diseñado para ayudarte a limpiar tu organismo, equilibrar los niveles de colesterol y triglicéridos, y devolverle a tu cuerpo su energía natural.

Recuerda: comer sano no es una dieta, es una forma de sanar.

Si quieres dar el siguiente paso y contar con mi acompañamiento personal, con un plan de alimentación completo, vídeos de recetas, lista de compra y seguimiento dentro de un grupo privado, únete al MÉTODO SAMBONI.



Copia este enlace en Google:

<https://jennysamboni.com/metodo>

¿Te veo dentro!

