



DE MIS VIDEOS · ESCRÍBEME LIGERITA

Ligerita

Mis recetas para después de comer

Siete recetas de mi cocina y una semanita de costumbres sencillas para sentirte ligerita, fresquita y en paz.

por tu Abuelita Remedios · @abuelita.remedios

Ay, mi vida, qué gusto que me escribiste. ¿Te ha pasado que comes rico y luego te sientes pesadita toda la tarde, con la pancita como globo? A mí también, y por eso en mi casa siempre había algo calentito o fresquito para después de comer.

Aquí te dejo, bien apuntaditas y con sus medidas, las recetas que mi mamá me enseñó: un tecito de manzanilla con canela, mis aguas naturales, fruta bomba con limón y dos calditos ligeros. Nada complicado: agua, una rajita de esto, un puñito de aquello, y mucho cariño.

— *Con todo mi cariño, tu Abuelita*

LO QUE HAY ADENTRO

Parte 1 · El tecito de manzanilla con canela

La taza de mi video, paso a paso, y cómo hacerla a tu gusto.

Parte 2 · Aguas naturales, fruta y un tecito de noche

Pepino con limón, piña con hierbabuena, fruta bomba con limón, hierbabuena con jengibre.

Parte 3 · Calditos ligeros

Caldito de pollo con verduras y caldito de verduras de la huerta.

Parte 4 · Mi semana ligerita

Mis costumbres de la mesa, la lista de los mandados y tu cuadrado de 14 días.

TU SEMANA LIGERITA, DE UN VISTAZO

- | | |
|--------------|---|
| Día 1 | Tu tecito de manzanilla con canela después de la comida. |
| Día 2 | Come sentadita y despacito: 20 minutos en la mesa, sin prisa. |
| Día 3 | Cambia el refresco de lata por un agua natural de la casa. |
| Día 4 | Un caldito ligero en la cena. |
| Día 5 | Un paseito de 10 minutos después de comer. |
| Día 6 | Cena temprano, unas 3 horas antes de dormir. |
| Día 7 | Todo junto, y apunta en tu cuadrado cómo te sentiste. |

El Tecito de Manzanilla con Canela

Esta es la taza de mi video, hija. La manzanilla me la enseñó mi mamá y la canela se la puse yo. Una ollita, diez minutos, y la cocina entera huele a casa.

Té de Manzanilla con Canela

Para 1 taza grande · 10 minutos · después de la comida o de la cena

Lo que necesitas

- 1 1/2 tazas de agua
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de flores de manzanilla secas (o 1 sobrecito)
- 1 cucharadita de miel, si te gusta dulcecito

Cómo se hace

1. Pon el agua con la rajita de canela en una ollita y deja que hierva 5 minutos a fuego mediano.
2. Apaga el fuego y echa la manzanilla.
3. Tapa la ollita y déjala reposar 5 minutos, tapadita, para que no se escape el aroma.
4. Cuela a tu taza y espera a que se entibie un poquito.
5. Si quieres, agrega la cucharadita de miel y revuélvelo. Tómatelo despacito, sentadita.

Cuándo me gusta: después de la comida, sentadita, antes de recoger la mesa.

Cómo se siente: la pancita calentita y tranquila; te sientes ligerita y en paz, como después de un abrazo.

— Haz una ollita doble en la mañana y caliéntate una taza después de cada comida. Tapada en el refri dura 2 días.

POR QUÉ ESTAS DOS

Manzanilla	La flor de las abuelas. Suavecita y tranquila, de esas tazas que te dejan en paz.
Canela	Te calienta las manos y el pecho, y le da un dulzor sin azúcar.
Calientito	Tomar algo tibio, sentada y despacio, ya es un ratito de calma.

HAZLO A TU MODO

- Unas hojitas de hierbabuena le dan un toque fresco.
- Una tirita de cáscara de naranja, para las tardes frías.
- ¿Sin miel? La canela ya lo deja dulcecito.
- En verano, tómatelo frío con hielo.

La miel, nunca a los bebés de menos de un año, hija. Para ellos, ni una gotita.

Mi ratito del tecito

- Siéntate en tu silla favorita, lejos del teléfono.
- Agarra la taza con las dos manos y huele la canela antes del primer sorbito.
- Tómatelo despacito, en unos 10 minutos. Ese ratito es tuyo, mi vida.

Mis Aguas Naturales

En la mesa de mi casa nunca faltaba una jarra. Fruta de verdad, agua fría y poquita azúcar. Fresquitas y ligeritas, para acompañar la comida en lugar del refresco de lata.

Agua de Pepino con Limón y Hierbabuena

Para 1 jarra de 1 litro · 10 minutos

Lo que necesitas

- 2 pepinos medianos, pelados y en trozos
- El jugo de 3 limones
- 1 litro de agua fría
- Un puñito de hojas de hierbabuena
- 1 o 2 cucharadas de azúcar o de miel, al gusto
- Hielo

Cómo se hace

1. Licúa el pepino con la hierbabuena y 2 tazas del agua hasta que quede bien molido.
2. Cuélalo a la jarra si te gusta sin pulpita (a mí me gusta así mismo).
3. Agrega el resto del agua, el jugo de limón y el azúcar o la miel. Revuelve bien.
4. Sirve con hielo y una rodajita de pepino en el vaso.

Cuándo me gusta: a mediodía, con la comida, sobre todo cuando hace calor.

Cómo se siente: fresquita hasta los pies, y ligerita después de comer.

— *Prueba antes de endulzar, mija. Un pepino fresco y un limón jugoso hacen casi todo el trabajo.*

Agua de Piña con Hierbabuena

Para 1 jarra de 1 litro · 10 minutos

Lo que necesitas

- 2 tazas de piña madura en trozos
- 1 litro de agua fría
- 5 o 6 hojitas de hierbabuena
- 1 cucharada de azúcar, solo si la piña no está dulce
- Hielo

Cómo se hace

1. Licúa la piña con la hierbabuena y 2 tazas del agua.
2. Cuela a la jarra y agrega el resto del agua.
3. Prueba, y endulza solo si hace falta. Revuelve bien y sirve con hielo.

Cuándo me gusta: los domingos, en la comida con toda la familia.

Cómo se siente: dulce y fresquita, como de fiesta.

— *Si la piña está bien madurita, no le pongas nada de azúcar. Sola es una mielecita.*

Fruta fresquita y un tecito para la noche

Fruta Bomba con Limón

Para 2 platitos · 5 minutos · en la mañana o de postre

Lo que necesitas

- 2 tazas de fruta bomba madura en cubitos
- El jugo de 1 limón
- 1 pizquita de sal
- Una pizquita de canela, si te gusta
- Unas hojitas de hierbabuena, para adornar

Cómo se hace

1. Pela la fruta bomba, sácale las semillas y córtala en cubitos.
2. Ponla en un platito y exprímele el limón encima.
3. Échale la pizquita de sal, y la canela si te gusta.
4. Adorna con la hierbabuena y cómela fresquita.

Cuándo me gusta: en el desayuno, como me la daba mi mamá, o de postre a mediodía.

Cómo se siente: dulce, agria y fresquita; te deja ligerita para todo el día.

— *Escoge la fruta bomba que cede un poquito al apretarla, con la cáscara más amarilla que verde.*

Té de Hierbabuena con Jengibre

Para 1 taza · 8 minutos · después de cenar

Lo que necesitas

- 1 taza de agua
- 2 rodajitas de jengibre fresco
- 6 u 8 hojitas de hierbabuena fresca
- 1 chorrito de limón (opcional)

Cómo se hace

1. Hierve el agua con las rodajitas de jengibre por 5 minutos.
2. Apaga el fuego, echa la hierbabuena y tapa la ollita 3 minutos.
3. Cuela, ponle el chorrito de limón si quieres, y tómatelo calentito.

Cuándo me gusta: en la noche, después de cenar, conversando en la mesa.

Cómo se siente: la pancita calentita, el cuerpo se afloja, y a dormir como angelito.

— *Si el jengibre te pica mucho, ponle una sola rodajita. Poco a poco le agarras el gusto.*

Consejito de la abuelita. La hierbabuena fresca dura una semana en un vasito con agua en la cocina, como un ramito de flores. Y huele a gloria.

Calditos Ligeros

Un caldito en la cena es lo más ligerito que hay: calentito, con sus verduras, y te vas a dormir contenta. Los dos salen para 4 platos y se guardan bien en el refri.

Caldito de Pollo con Verduras

Para 4 platos · 45 minutos

Lo que necesitas

- 2 piezas de pollo con hueso (muslo o pechuga)
- 8 tazas de agua
- ¼ de cebolla y 1 diente de ajo
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 pedazo de calabaza en cubos
- 1 calabacín en cubos
- 1 rama de apio
- Un puñito de cilantro
- Sal al gusto y limón para servir

Cómo se hace

1. Pon el pollo con el agua, la cebolla, el ajo y la sal. Cuando hierva, baja el fuego y quítale la espumita.
2. Déjalo 25 minutos a fuego bajito, hasta que el pollo esté suave.
3. Agrega la zanahoria y la calabaza, y deja 10 minutos más.
4. Agrega el calabacín y el apio, 8 minutos más.
5. Apaga, echa el cilantro y sirve con su limón.

Cuándo me gusta: en la cena, sobre todo cuando hace frío.

Cómo se siente: calentito por dentro, y te vas a la cama contenta.

— Deshebra el pollo y regrésalo a la olla. Así cada cucharada lleva de todo.

Caldito de Verduras de la Huerta

Para 4 platos · 35 minutos · sin carne

Lo que necesitas

- 1 tomate, ¼ de cebolla y 1 diente de ajo
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de aceite
- 1 zanahoria y 1 papa chica en cubos
- 1 calabacín en cubos
- Un puñito de habichuelas en trocitos
- Unas ramitas de hierbabuena o de cilantro
- Sal al gusto

Cómo se hace

1. Licúa el tomate, la cebolla y el ajo con 1 taza del agua.
2. Sofríe esa salsita en el aceite 3 minutos, revolviendo.
3. Agrega el resto del agua, la zanahoria y la papa, y deja 15 minutos.
4. Agrega el calabacín y las habichuelas, 8 minutos más.
5. Apaga, echa la hierbabuena y prueba de sal.

Cuándo me gusta: las noches que quieres algo bien ligerito.

Cómo se siente: ligerito, con sabor a huerta, y la pancita en paz.

— La hierbabuena al final, mija, nunca antes. Así guarda todo su olor.

Para toda la semana. Haz el caldito el domingo, guárdalo en frascos de vidrio tapados en el refri (dura 3 días) y caliéntate un platito cada noche. Así la cena ligerita ya está lista.

Mi Semana Ligerita

No es una sola cosa, hija. Es comer con prisa, el refresco de lata, el plato grandote en la noche y acostarse en cuanto uno termina. Cada una es una costumbre, y cada costumbre tiene su cambio sencillito.

MIS CAMBIOS DE LA MESA

En vez de	Mejor prueba
El refresco de lata con la comida	Un agua natural de la casa, con poquita azúcar
Comer parada y con prisa	Sentadita en la mesa, 20 minutos, dejando la cuchara entre bocado y bocado
Un plato grandote en la noche	Un caldito o algo tibio y ligero, y temprano
Chucherías saladas en la tarde	Fruta bomba o pepino con limón y una pizquita de sal
Acostarte en cuanto terminas	Un paseíto de 10 minutos, o fregar los platos conversando
Un cafecito tras otro en la tarde	Tu tecito de manzanilla con canela o de hierbabuena

MI DÍA LIGERITO

Al despertar	Un vaso de agua, y abrir las cortinas.
Desayuno	Fruta bomba con limón, o una tortillita de huevo con vegetales y un pedacito de pan.
Comida	Tu plato de siempre, sentadita, con un agua natural de la casa.
Después de comer	Tu tecito de manzanilla con canela, y un paseíto de 10 minutos.
En la tarde	Agua o un tecito. ¿Antojo? Fruta con limón.
Cena	Un caldito ligero, 3 horas antes de dormir.
En la noche	Tecito de hierbabuena con jengibre, y a dormir tranquila.

La regla de la abuelita: come como si tuvieras visita. Sentada, sin prisa y conversando. La comida sabe más rica y te levantas de la mesa ligerita.

ANTES DE SERVIRTE, PREGÚNTATE

- ¿Tengo hambre de verdad, o es antojo? Si es antojo, primero un vaso de agua natural.
- ¿Estoy sentadita? Si no, me siento. La comida no se come parada, hija.
- ¿Me sirvo en plato chico? Siempre puedes volver por más, despacito.

Mi Lista de los Mandados

Marca lo que vayas comprando. Casi todo dura bien, así que con una vuelta al mercado tienes para la semana.

PARA LOS TECITOS

- ☐ Flores de manzanilla secas
- ☐ Canela en rajas
- ☐ Hierbabuena fresca
- ☐ Jengibre fresco
- ☐ Miel

FRUTAS

- ☐ Fruta bomba madura
- ☐ Piña
- ☐ Pepinos
- ☐ Limones (¡muchos!)

PARA LOS CALDITOS

- ☐ 2 piezas de pollo con hueso
- ☐ Zanahorias y papas chicas
- ☐ Calabaza y calabacín
- ☐ Apio
- ☐ Habichuelas
- ☐ Tomate, cebolla y ajo
- ☐ Cilantro

EN LA ALACENA

- ☐ Sal
- ☐ Azúcar o azúcar prieta
- ☐ Aceite
- ☐ Hielo en el congelador

Algo más: _____

Para que te dure la semana. Lava la hierbabuena y el cilantro y ponlos en un vasito con agua. Los pepinos y la fruta bomba, en el refri. El jengibre aguanta dos semanas en la canasta de la fruta.

MI MENÚ LIGERITO DE LA SEMANA

Día	Mi agua natural	Mi cena ligerita
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Mi Cuadrito de 14 Días

Marca cada costumbre que cumpliste, y en la noche ponle a tu pancita una calificación del 1 al 5 (5 = ligerita y a gusto). La segunda semana es para seguirle.

Té = tecito después de comer · **Agua** = agua natural, sin refresco de lata · **Calma** = comí sentadita, sin prisa · **Paseo** = paseito después de comer · **Cena** = cené temprano · **1-5** = cómo me sentí

Día	Té	Agua	Calma	Paseo	Cena	1-5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Día	Té	Agua	Calma	Paseo	Cena	1-5
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

UN ÚLTIMO CONSEJITO

Hasta la próxima, hija

Mi vida, sentirte ligerita no es cosa de una semana perfecta. Es un puñito de costumbres sencillas que repites porque te hacen sentir bien. Quédate con las que te gusten, y quédate con el tecito. Si haces alguna receta, escíbeme y cuéntame cómo te quedó; yo leo tus mensajes con mi cafecito en la mano.

— Con todo mi cariño, tu Abuelita

Sígueme en Instagram, @abuelita.remedios, que todavía me quedan muchas recetas de mi mamá por enseñarte.

¿Te la pasó una amiga? Escíbeme la palabra **LIGERITA** por DM y te mando tu propia copia, hija.