



#LADIIETADERAPA 101
Setareh

#LADIETADEPAPA 101

¿Que puedo comer en “la dieta de las Papas?”

Amigos, no se preocupen por sacar sus inhaladores. ¡Esta guía te lo hará super fácil!

ILIMITADO, LIMITADO, NI LO PIENSES

ILIMITADO...

#1 ¡1 PAPA, 2 PAPAS, 3 PAPAS, MAS!

¡Todas las papas! incluyendo, camote, papa dulce y otros tubérculos como Yuca, Calabaza, y Calabazas de invierno. ¡Las papas son las Superestrellas de su plato!

SI PREFIERE, TAMBIÉN PUEDE CONSUMIR... *ELOTE *LEGUMBRES (FRIJOL, LENTEJA, CHÍCHAROS)
* ARROZ INTEGRAL *AVENA

#2 ¡HOJAS VERDES Y VERDURAS!

Ejemplo- brócoli, coliflor, cebolla, apio, betabel, espinaca, pimientos, jitomate, zanahoria, calabacín, champiñones, lechuga romana, ¿ya entiendes el punto no?

#3 ESPECIAS Y HIERBAS (SIN SAL)

Ejemplo- canela, curry, paprika, cayenne, orégano, Tapatío, Tajín (bajo en sodio), Cholula, Tabasco, Valentina, pimienta, sriracha, mostaza, ¿agarraron el rollo?

#4 ¡FRUTA! COME HASTA QUE TU CORAZÓN ESTÉ LLENO.

Ejemplo- Plátano, naranja, manzana, papaya, mango, piña, uva, fresa, zarzamora, toronja, melón, sandía, pera, higo fresco, cereza, durazno... ¿ya sabes a donde voy verdad?

LIMITADO...

#5 ¡SALSAS! BAJO EN SAL Y SIN ACEITES. ¡PONLE SAZÓN!

Ejemplo- Tajín (bajo en sodio), Cholula, Tabasco, Valentina, sriracha, mostaza, catsup...

¿AGARRARON EL ROLLO?

NI LO PIENSES

#6 ¡EVITA ACEITES!

Es considerado ¡Basura! Además evitaremos formar ¡llantitas!

#7 ¡EVITA PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL!

Elimina el consumo de CARNE, POLLO, PESCADO, LECHE, QUESO, y HUEVO. Es muy alto en grasa saturada y no contiene fibra.

NO SERÁ UN "MOVIMIENTO SUAVE" ... ¿ENTIENDES LO QUE DIGO?

Okay? ... Let's Potato!!!

Si está bajo el cuidado de un profesional de salud o utiliza actualmente medicamentos recetados, debe discutir cualquier cambio en la dieta o suplementos dietéticos potenciales con su médico, y no debe interrumpir ningún medicamento

recetado sin antes consultar a su médico. Esta guía sobre "La Dieta De Las Papas" está basada en la experiencia personal de Setareh Khatibi, y no hecho para sustituir un diagnóstico, tratamiento, o cuidado de una enfermedad con su médico.

UN DIA EN LA #LADIETADEPAPA ...RECETAS SUPER FÁCILES

DESAYUNO - HASH BROWNS CON PICO DE GALLO

Necesitarás -

- *papa rallada congelada y sin aceite
- *salsa pico de gallo, ketchup, picante, chile
- *cazuela con tapadera

How To Potato

1. Calienta la cazuela
2. Apachura la papa rallada en la cazuela. tápala 15min (hasta que esté doradita)
3. Volteala y tápala 10-12 min (hasta que esté doradita)
4. Condiméntala con pico de gallo/especias. ¡Comparte, baile y de gracias por lo rico que salió!

LONCHE - PAPAS CON CHILI FRIJOLES

Necesitarás -

- *papas gigantes
- *frijoles negros (enlatados)
- *lentejas (enlatadas)
- *cazuela pequena
- *salsa (tomate, cebolla, cilantro y limón)
- *especias (turmeric, curry, mrs.dash)
- *bandeja para hornear



*papel de aluminio

How To Potato

PAPAS

1. Calienta horno @ 425°f/218°c
2. Envuelve papas en aluminio
3. Hornéa papas en la bandeja por 45-60 min

CHILI

1. Enciende estufa, carameliza salsa
2. +frijoles y lentejas
3. +especias (turmeric, curry, mrs.dash)

PREPÁRALO

1. Rellena papas con chili frijoles
2. ¡Comparte, baile y de gracias por lo rico que salió!

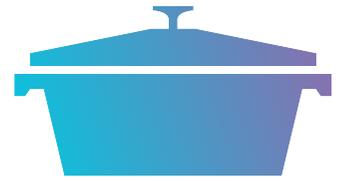
CENA - SOPA DE CAMOTE

Necesitarás -

- | | |
|------------|------------------------------|
| *cazuela | *camotes (peladas y picadas) |
| *licuadora | *zanahorias baby |
| *espátula | *tomate |
| *bandeja | *ajo (1/2 de cabeza) |
| | *cebolla (1/2 de cebolla) |

How To Potato

1. Cose camote y zanahorias en la cazuela. una vez cocida, cuélalo.
2. Carameliza cebolla y ajo (mezclando con espátula) +tomate.
3. Licúa todos los ingredientes. ¡Comparte, baile y de gracias por lo rico que salió!



¡CONVIÉRTETE EN UN HOT POTATO!

Te Entiendo completamente...

A veces es un reto comenzar hábitos nuevos cuando lo hacemos solos. Pues ya no te preocupes porque llego. ¡**LA CHIKA DE LAS PAPAS!** Juntos de seguro veremos la magia de #ladietadepapa y además nos divertiremos.

Cuando pensaste que no se podía poner mejor...solo se pone. ¡MÁS DELICIOSO!

USA EL CÓDIGO SECRETO-**"PAPACALIENTE"** para recibir tu **descuento de \$20** en tu primera sesión **privada** conmigo.

APLICA AQUÍ

