

Receta

MOON MYCELYUM BOWL



*Better*you.
— METHOD —

Recetario
Biointeligente:
Innovación
Fitness y Salud
Holística

*Better***you.**
— METHOD —

Recetas
simples
nutritivas
y
deliciosas

re ce ta rio



Esta receta es una creación de la chef-nutrióloga más innovadora del mundo wellness, diseñado para mujeres que desean elevar su salud física, emocional y energética a través de platillos únicos, visualmente estéticos y nutricionalmente potentes.



ingredientes

Tiempo total: 20 min | Porciones: 2 porciones

- 100 g de hongo lion's mane fresco
- 2 cdas tamari fermentado
- 1 zanahoria púrpura en espiral
- 1 cda de aceite de camelia
- ¼ taza de perlas de tapioca
- 1 taza de agua con 1 cdita de clorofila
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- ½ cdita de espirulina azul (phycocyanin)
- Pétalos de malva y microalbahaca al gusto

Betteryou.
— METHOD —



Paso a Paso

1.

Saltea los hongos lion's mane con el tamari durante 5-7 minutos.

2.

Hierve las perlas de tapioca con clorofila durante 10 minutos y enfría.

3.

Marina la zanahoria en aceite de camelia.

4.

Licua la leche de coco con espirulina hasta obtener un tono azul intenso.

5.

Monta el bowl con todos los elementos y decora con pétalos y brotes.

Betteryou.
— METHOD —



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	210 kcal
Proteína	9 g
Carbohidratos	38 g
Azúcares	3.4 g
Grasas totales	15.7 g
Fibra	6 g

Beneficios:

Hongo lion's mane: neuroprotector, mejora memoria y enfoque.

Tamari fermentado: probióticos que fortalecen la microbiota intestinal.

Zanahoria púrpura: rica en antocianinas antioxidantes.

Aceite de camelia: alto en omegas para piel luminosa.

Espirulina azul: potencia energía celular y oxigena tejidos.

Tapioca: fuente suave de energía sin irritar el intestino.

Clorofila: ayuda a oxigenar sangre y desintoxicar.