

RECETAS

para cuidarte



terra.
veritas



*Tal vez necesitamos recuperar
ese arte tan humano que es la lentitud.*

José Tolentino Mendonça



Gracias.

Una palabra sencilla, pero que se queda corta para expresar todo el agradecimiento que sentimos.

Gracias a a cada una de las personas que habéis venido a Terra Veritas, que habéis confiado en nosotros, en los talleres y las experiencias que os proponemos.

Gracias a cada uno de los profesionales que nos ofrecéis todo vuestro conocimiento, experiencia y pasión.

Gracias a cada uno de los artesanos que con vuestra creatividad y cariño habéis llenado el espacio de vida.

Gracias a cada una de las personas que con su atención y dedicación nos ayudáis a que este espacio siga creciendo.

Este es nuestro pequeño agradecimiento. Esperamos que lo disfrutéis.

Carlota
Responsable de Terra Veritas

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN



BEBIDAS

AGUAS SABORIZADAS
CÚRCUMA LATTE
CHAI LATTE
CAPUCHINO DE
ACHICORIA CON NATA
DE COCO



DESAYUNOS Y MERIENDAS

EL MEJOR PAN DE
SEMILLAS DEL MUNDO
TOSTADA CON PATÉ
DE SETAS
YOGUR CON GRANOLA
SIN CEREAL
COPA DE MUESLI CON
CHÍA, LINO Y FRESAS



COMIDAS

TOSTADAS CON TRÍO
DE HUMMUS
FESTÍN DE VERDURAS
HORNEADAS
PLATO COMBINADO CON
SALMÓN MARINADO
CON AGUACATE Y ARROZ
POLENTA A LA PLANCHA
CON SALSA ROMESCO
SOPA MINISTRONE DE
VERDURAS Y ALUBIAS



COSMÉTICA NATURAL

TÓNICO DE MANZANILLA
MASCARILLA FACIAL
CON ESPIRULINA Y
AGUACATE
ACEITE ACTIVADOR
DE ROMERO
SALES DE BAÑO DE
TOMILLO



¿Cuándo fue la última vez que te regalaste tiempo para ti, para cuidarte, para estar a solas, contigo mismo?

A veces, demasiadas, vamos con el piloto automático, haciendo mil y una cosas, una tras otra, o todas a la vez. Pero no debemos olvidarnos nunca de nosotros mismos. De reservarnos tiempo para ralentizar el cuerpo y aquietar la mente. De cuidarnos. Mimarnos. Amarnos.

Inspirándonos en esos momentos de “cita con uno mismo”, desde Terra Veritas hemos creado este e-book con una selección de recetas que invitan a cuidarse.

Apaga el móvil, ponte alguna música que te guste, relájate. Es hora de cocinarte algo rico, que te nutra, de verdad. Sírvelo en un plato bonito, ese que compraste con toda la ilusión. Viste la mesa con alguna flor, o enciende una vela.

Es tu momento. Disfrútalo.

BEBIDAS





AGUAS SABORIZADAS

Beber agua es algo tan sencillo y tan primario que prácticamente no le damos valor alguno.

¿Por qué no convertir un gesto rutinario en un momento de consciencia, de gratitud? Se puede conseguir añadiendo al agua unas ramas de cualquier hierba aromática y unas rodajas de fruta de temporada. Con ello tendremos un agua llena de color y sabor, llena de vida.

Ejemplos de combinaciones:

- Romero + arándanos
- Salvia + naranja
- Menta + limón
- Albahaca + fresas
- Menta + lima
- Romero + manzana

Elaboración

Dispón agua de calidad y los ingredientes escogidos en una jarra. Deja reposar un mínimo de media hora (a más tiempo, más sabor).



CÚRCUMA LATTE

ADRIANA ORTEMBERG

Esta bebida sienta de maravilla. La cúrcuma es un rizoma que nos llega de Asia con sus múltiples propiedades terapéuticas. Un auténtico regalo para nuestra salud: es digestiva, antiinflamatoria y antioxidante, y debemos combinarla siempre con pimienta molida para absorber bien sus nutrientes.

Es muy sencilla de preparar y un auténtico placer para la vista gracias a su intenso color amarillo.

Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal de tu elección (preferiblemente sin azúcares añadidos)
- ½ cucharada pequeña de cúrcuma molida
- 1 vuelta de pimienta negra recién molida
- 2 dátiles medjool sin hueso

Elaboración

1. Pon en el vaso de la batidora la bebida vegetal, la cúrcuma molida, la pimienta y los dátiles. Tritura muy bien y calienta la mezcla en un cazo.
2. Sirve en una taza y espolvorea un poco de canela por encima.



CHAI LATTE

ADRIANA ORTEMBERG

Si existe una bebida que seduce por su aroma, esta es el té chai: una combinación irresistible de especias típicas de la India, con propiedades curativas. En esta ocasión te proponemos hacerla más nutritiva y reconfortante al prepararla con bebida vegetal y puré de boniato o calabaza.

Es perfecta para las mañanas frías de invierno: calentará tu cuerpo, te aportará energía y llenará tu hogar de olores cálidos y especiados.

Ingredientes

- 1 cucharada colmada de puré de boniato o de calabaza*
- 1 cucharadita de mezcla de especias molidas (por ejemplo clavo, jengibre, canela y cardamomo)
- 1 taza de bebida vegetal (la que más te guste)
- 2 dátiles sin hueso (es opcional, añádelos si necesitas más dulzor)
- 1 cucharada rasa de té negro, té verde o rooibos

Elaboración

- 1.** En un cazo pon la bebida vegetal con las especias y las hebras de té hasta que alcance el punto de hervor. Retira, tapa y deja reposar.
- 2.** Cuela la infusión y viértela en el vaso de la batidora. Añade el puré de boniato y los dátiles, y tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 3.** Sírvelo de inmediato y, si quieres, añade un poco más de mezcla de especias por encima para decorar.

* Para el puré de boniato o calabaza:
Hornea entero el boniato o la calabaza a 180° hasta que esté cocido. Deja enfriar. Pela y tritura.



CAPUCHINO DE ACHICORIA CON NATA DE COCO

ADRIANA ORTEMBERG

Prepárate este capuchino sin cafeína. Su aroma tostado, gracias a la achicoria, y la cremosidad que le aporta el coco, te aportarán confort y dulzura.

Regálate una mañana para ti. Para escribir, para leer... Regálate un ritual.

Ingredientes

- 220 - 250 ml de agua
- 2 cucharaditas colmadas de café de achicoria soluble
- 1 cucharada rasa de aceite de coco
- 1 cucharada rasa de crema de nueces, almendras o avellanas
- Nata montada de coco al gusto
- Cacao en polvo sin azúcar

Elaboración

1. Pon el agua a calentar y cuando esté a punto de hervir añade el café de achicoria y remueve para disolver.
2. Pon en el vaso de la batidora el café de achicoria, el aceite de coco y la crema de nueces. Bate bien unos segundos.
3. Vierte en una taza y corona con la nata de coco.
4. Espolvorea con un poco de cacao y sirve.

Si necesitas más dulzor, añade un poco de azúcar de coco o el endulzante natural que prefieras.

DESAYUNOS Y MERIENDAS





EL MEJOR PAN DE SEMILLAS DEL MUNDO

MIREIA ANGLADA

Hornear nuestro propio pan tiene algo de mágico. Sobre todo cuando ya está en el horno y empieza a desprender ese cálido olor, y tú vas mirando, nerviosa, que no se te queme, que suba, que coja textura... dudosa de si va a quedar como tú esperabas. Esta receta es un gusto, porque obtenemos un pan sin gluten fácil de hacer, de sabor fuerte, con carácter, típico de los panes alemanes, y supernutritivo gracias a todos sus ingredientes.

Ingredientes

- 100 g de semillas de girasol
- 50 g de semillas de lino molidas
- 100 g de copos de avena (o quinoa, trigo sarraceno...)
- 4 cucharadas de psyllium
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de sirope de agave
- Arándanos secos (opcional)

Elaboración

1. Mezcla las semillas de girasol con las semillas de lino, las almendras, los copos, el psyllium, las semillas de lino y la sal. Si es necesario, derrite el aceite de coco a fuego suave, y mézclalo con el agave y 350 ml de agua.
2. Échalo sobre la preparación seca y remueve hasta que la mezcla quede bien espesa. Viértelo en un molde y deja reposar tapado unas 2 horas.
3. Precalienta el horno a 175 °C y cuece unos 20 minutos, desmolda y hornéalo unos 40 minutos más. Deja enfriar antes de cortar.



TOSTADA CON PATÉ DE SETAS

MIREIA ANGLADA

Una vez hemos preparado nuestro pan, toca elegir cómo lo vamos a disfrutar. Con sal y aceite siempre es un acierto. O con una rica mermelada sin azúcares añadidos. O con unas rodajas de aguacate y germinados. Las posibilidades son infinitas... Aquí te proponemos un paté de setas shiitake que combina a la perfección con el sabor fuerte del pan alemán.

Ingredientes

- 1 cebolla
- 150 g de setas (shiitake, champiñones...)
- 10 g de mugi miso
- 15 g de sésamo blanco
- Aceite de oliva extra
- Sal marina

Elaboración

1. Corta la cebolla finita, cocínala en una sartén con aceite de oliva y sal y déjala que se caramelice.
2. Mientras, limpia las setas, sécalas y saltéalas por tandas en una sartén con aceite de oliva.
3. Una vez esté todo listo, tritúralo junto con el miso y el sésamo.
4. Corrige de sal si fuera necesario.



YOGUR CON GRANOLA SIN CEREAL

ADRIANA ORTEMBERG

Te animamos a hacer tu propia granola y dejarte llevar por tu intuición. Puedes crearla a partir de la combinación de frutos secos, semillas y copos que tengas en tu despensa. Además puedes darle diferentes sabores, jugando con especias, ralladura de limón o naranja, endulzantes diversos... En esta ocasión te proponemos una granola sin cereales, muy sencilla de preparar. Deja que su aroma tostado invada tu cocina. Disfrútala con un vaso de bebida vegetal, fruta del tiempo o, como en este caso, con yogur (de vaca, oveja, coco, avena...).

Ingredientes

- 1 taza de avellanas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de escamas de coco
- ½ taza de semillas de calabaza
- ½ taza de semillas de girasol

Elaboración

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes menos el coco.
3. Con un procesador de alimentos o un cuchillo trocéalos un poco.
4. Si quieres añadirle especias y/o endulzante, ponlo todo en un bol y mézclalo bien ayudándote de una cuchara de madera.
5. Extiende sobre una bandeja de horno, baja la temperatura a 180 °C y hornea unos 5 minutos, luego remueve y hornea 5 minutos más o hasta que esté crujiente y dorado.
6. Retira del horno y deja enfriar. Añade las escamas de coco (también puedes añadir bayas de goji, virutas de cacao...). Guarda en un tarro hermético.



COPA DE MUESLI CON CHÍA, LINO Y FRESAS

ALF MOTA

Esta receta es un claro ejemplo de que podemos disfrutar de un desayuno rico, nutritivo y superdigestivo fuera de casa. Lo preparamos la noche anterior, lo guardamos en la nevera y al día siguiente lo tenemos listo para llevar.

Ingredientes

- 100 g de muesli con avena, sin azúcares añadidos
- 2 cucharadas soperas de lino molido
- 2 cucharadas soperas de chía molida
- 250 g de yogur vegetal (de soja, coco, almendra...)
- Mermelada de fresas bio sin azúcares añadidos
- Agua
- 6 a 8 fresas y/o frutos del bosque y rojos frescos (frambuesas, arándanos, cerezas, grosellas, etc.)
- Hojas de menta fresca
- Bebida vegetal de avena

Elaboración

1. Mezcla el muesli, el lino y la chía con el yogur y reserva en la nevera como mínimo 1 hora.
2. Pon esta mezcla en una batidora y bate hasta hacer una crema con consistencia, añadiendo poco a poco la bebida vegetal. Sirve hasta la mitad de unos vasos o tarros de cristal.
3. Para terminar pon un poco de mermelada por encima y decora con fresas y unas hojas de menta fresca.

COMIDAS





TOSTADAS CON TRÍO DE HUMMUS

KATIE BELL Y ALINA TOPALA

El hummus tiene algo de curioso. A todo el mundo le gusta. Pero no todos se animan a prepararlo en casa. Y es algo bien sencillo, tan solo se trata de triturar garbanzos (u otra legumbre), limón, comino (y/u otras especias), sal y aceite. Podemos añadirle el jugo de los propios garbanzos, un poco de agua o hasta yogur si queremos que quede más cremoso. Todo está permitido. Aquí te presentamos tres ideas espectaculares para mostrarte que las opciones son infinitas.

Ingredientes

Hummus de guisantes

- 1 bote de judías blancas
- 1 bote de guisantes
- 150 g de anacardos tostados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de 2 limones pequeños
- Sal y pimienta
- Queso feta para decorar

Hummus de boniato

- 2 boniatos grandes asados o al vapor
- 1 bote de garbanzos
- 2 cucharadas de pasta tahín
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de curry
- Zumo de un limón
- Sal y pimienta
- Semillas de sésamo y calabaza tostadas para decorar



Hummus de remolacha

- 3 remolachas precocidas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Zumo de 1 limón
- 1 bote de garbanzos en conserva de 400 ml
- ⅓ de taza de tahín
- 3 cucharaditas de comino molido
- 2 o 3 dientes de ajo asado
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Hummus de guisantes

1. Mezcla todos los ingredientes, menos el queso, en una procesadora, hasta que la mezcla se vea suave y ecuánime. Una vez mezclado y procesado, sirve con un toque de aceite de oliva y feta desmenuzado por encima.

Hummus de boniato

1. Mezcla todos los ingredientes, menos las semillas, en una procesadora, hasta que la mezcla se vea suave y ecuánime. Una vez mezclado y procesado, sirve con un toque de aceite de oliva y pimienta y las semillas por encima.

Hummus de remolacha

1. Pon todos los ingredientes en la procesadora de comida o licuadora y mezcla hasta lograr la textura deseada.



FESTÍN DE VERDURAS HORNEADAS

KATIE BELL Y ALINA TOPALA

Es sorprendente como la cocción puede cambiar el sabor de un mismo ingrediente. Cocinando las verduras al horno, añadiéndoles aceite, sal y alguna especia, las llevamos a otra dimensión. Así lo han comprobado muchos de los asistentes a nuestros talleres al probar el brócoli, la coliflor o la remolacha tras cocinarse en el horno. Juega con las verduras de temporada que tengas a tu alcance, atrévete con algunas que no conocías (como el topinambur o el apio nabo) y conviértelas en las protagonistas de tu plato.

Ingredientes

Para las raíces:

- Zanahorias peladas y cortadas en tiras
- Remolachas peladas y cortadas en cubos
- Calabaza pelada y cortada en cubos
- Curry, cúrcuma y canela al gusto
- ¼ de taza aprox. de aceite de oliva

Para los cherries:

- Tomates cherry enteros
- Romero
- Aceite de oliva

Para la chirivía:

- Chirivía
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración

Para las raíces:

1. Mezcla todos los ingredientes (verduras, aceite y condimentos) en un bol. Luego espárcelos en una bandeja metálica y ásalos en el horno a 170° por 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que los vegetales se asen de manera pareja.

2. Una vez asados rocíalos con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

Para los cherries:

1. Mezcla todos los ingredientes (tomates, aceite y condimentos) en un bol. Luego espárcelos en una bandeja metálica y ásalos en el horno a 170° por 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que los tomates se asen de manera pareja.

2. Una vez asados rocíalos con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

Para la chirivía:

1. Mezcla todos los ingredientes (verduras, aceite y condimentos) en un bol. Luego espárcelos en una bandeja metálica y ásalos en el horno a 170° por 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que la chirivía se ase igual por todos los lados.

2. Una vez asada rocíala con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

Recomendación: deja reposar las verduras una hora, aún estarán más sabrosas.



PLATO COMBINADO DE SALMÓN MARINADO CON AGUACATE Y ARROZ

MIREIA ANGLADA

Esta receta de salmón salvaje marinado ha sido la estrella de muchos de nuestros eventos. Sencillo de preparar, lleva este pescado a otra dimensión. Para que sea una receta completa, te proponemos servirlo con algo de cereal, mucho verde y un aguacate. La combinación de sabores es espectacular.

Ingredientes

- 250 g de arroz integral de grano corto (u otro cereal como la quinoa)
- 150 g de semillas de sésamo negras y doradas
- 1 aguacate
- Brotes verdes variados

Para el salmón marinado:

- 450 g de salmón salvaje de Alaska congelado
- 20 g de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas soperas de tamari
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz o de vino chardonnay de muy buena calidad
- 1 cucharada sopera de agave o de azúcar panela
- 1 cucharadita de café de pimienta negra
- 50 g de aceite de oliva
- 10 g de aceite de sésamo



Elaboración

1. Antes de comenzar, el salmón debe estar perfectamente descongelado.
2. Pela los dientes de ajo y córtalos a láminas finas, rompe las hojas de laurel con las manos y pica el jengibre.
3. Prepara el marinado mezclando el aceite de oliva con el vinagre o el vino y añade el resto de ingredientes y especias. Impregna bien el pescado y deja marinar durante dos horas por lo menos.
4. Cuece el arroz siguiendo las instrucciones del envase y reserva.
5. Parte el aguacate por la mitad, pélalo y quítale el hueso. Pon en un plato las semillas de sésamo y presiona suavemente el aguacate sobre las mismas para que se peguen.
6. Sirve el salmón marinado, acompañado del aguacate con semillas, una ración de arroz y varios brotes verdes.



POLENTA A LA PLANCHA CON SALSA ROMESCO

ALF MOTA

La magia de una buena salsa está infravalorada. En los talleres siempre se explica que gracias a una buena salsa puedes transformar cualquier plato: una ensalada, un plato de pasta, unas hamburguesas o, como en este caso, unos pastelitos de polenta. Además si, como en esta salsa de romesco, los ingredientes son tan nutritivos, ¡tendremos un plato combinado super completo!

Ingredientes

- 1 vaso pequeño de polenta (120 g aprox.)
- 3 vasos de agua
- 7 tomates secos (2 horas de remojo)
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- Sal marina
- Hojas de albahaca fresca

Salsa romesco:

- 2 o 3 tomates escalivados (de 15 a 20 min al horno a 180°)
- ½ taza de almendras ligeramente tostadas y picadas (100 g)
- ½ taza de avellanas sin piel ligeramente tostadas y picadas
- Pulpa de un pimiento asado (sin piel) (40 min al horno a 180°)
- Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de pimentón ahumado en polvo
- 3 dientes de ajo negro troceados
- 3 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 rebanada de pan integral tostado y desmenuzado
- 1 cucharada de postres de tamari bajo en sodio



Para el acompañamiento:

- Hojas verdes variadas
- Germinados
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Levadura nutricional

Elaboración

- 1.** Pica los tomates secos. Añade a la cazuela con los 3 vasos de agua iguales al vaso de polenta con las hojas de laurel. Lleva a ebullición. Baja el fuego al mínimo e infundiona durante unos 10 minutos.
- 2.** Retira las hojas de laurel, vuelve a hervir el caldo, baja el fuego al mínimo y añade la polenta en lluvia, mientras remueves. Cuando la polenta ya no se enganche al fondo, añade el aceite de coco y mezcla bien.
- 3.** Unta un molde de pastel con aceite de coco y pasa la polenta al molde, extiende y alisa con una pala mojada, apretando un poco y de modo que la superficie quede lisa. Espera hasta que se enfríe y quede sólido.
- 4.** Quita la piel de los tomates escalivados y fríos y trocea. Bate todos los ingredientes de la salsa, añadiendo un poco de agua si hace falta.
- 5.** Una vez el pastel de polenta ya es sólido, córtalo en rebanadas.
- 6.** Calienta la plancha pincelada con aceite de oliva o de coco y marca las rebanadas del pastel de polenta por los dos lados.

Sirve las rebanadas con dos cucharadas soperas de la salsa y una o dos hojas de albahaca fresca, acompañado de una ensalada de hojas verdes variadas, brotes y germinados aliñados con aceite de oliva, vinagre de manzana y un poco de levadura nutricional.



SOPA MINISTRONE DE VERDURAS Y ALUBIAS

ALF MOTA

Hay recetas que nos reconfortan y nos abrazan. Esta es una de ellas. Puedes prepararla con las verduras de temporada que más te gusten, y sustituir las alubias por garbanzos o lentejas. Aunque parezca complicada por la cantidad de ingredientes, es más sencilla de lo que parece, ya que una vez en la olla, solo hay que dejar que se vaya cocinando a fuego lento...

Ingredientes

- 350 g de alubias blancas cocidas
- 1 L de caldo de verduras casero
- 2 cebollas moradas pequeñas
- 2-3 patatas violeta
- 1 boniato mediano
- 2 pencas de apio
- ½ calabacín
- 2 dientes de ajo
- 5 g de alga wakame
- 4 g de jengibre fresco
- 1 hoja de laurel
- Hojas de tomillo secas
- Hojas de canónigos frescas
- 1 cucharada pequeña de tamari bajo en sodio
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo tostado



Elaboración

1. Pela un trozo de jengibre y pícalo. Pesa 4 g y reserva.
2. Pon a remojar el alga wakame durante 10 minutos.
3. Lava, pela y corta a dados las cebollas, el boniato, el apio, las patatas y el calabacín.
4. Retira la wakame del remojo (una vez tengas todas las verduras peladas y cortadas) y pícala a modo grueso.
5. Coloca en el fondo de una olla una cucharada sopera de aceite de oliva, la cebolla y la wakame, y saltea hasta que la cebolla quede translúcida. Añade las patatas, el boniato, la hoja de laurel y los dientes de ajo chafados y con piel.
6. Saltea un par de vueltas y añade rápidamente el hinojo, el jengibre, la hoja de laurel, las judías blancas y el calabacín. Mezcla todo y añade el agua, de modo que todo quede cubierto.
7. Tapa y cocina a fuego medio unos 20 minutos o hasta que la verdura esté tierna.
8. Apaga y condimenta con el tamari y el aceite de sésamo tostado.
9. Sirve en raciones individuales y decora con hojas de tomillo secas y hojas de canónigos frescas.

COSMÉTICA NATURAL





TÓNICO DE MANZANILLA

ELISENDA MONTÉ

La manzanilla es un regalo que nos ofrece la naturaleza para calmar nuestra piel, iluminarla e hidratarla. Observa cómo crece esta preciosa flor amarilla al infusionarla y prepara tu tónico para usarlo tantas veces al día como necesites.

Solo tendrás que impregnar el algodón y deslizarlo sobre tu rostro con masajes circulares.

Ingredientes para un envase de 50 ml

- 50 ml de agua
- 1 cucharada sopera de manzanilla en flor
- 1 cucharadita de aceite de coco

Elaboración

1. Calienta el agua y apaga el fuego antes de que hierva.
2. Pon las flores de manzanilla y deja infusionar 15 minutos (mejor si pones una tapa, así no se pierden propiedades).
3. Cuela con un colador de malla.
4. Pásalo al envase final y ponle el aceite de coco.

Duración: máximo 1 semana (consérvalo en la nevera)

Modo de uso

Aplícalo con un algodón con suaves masajes circulares tantas veces al día como necesites. Mézclalo antes de aplicar.



MASCARILLA FACIAL CON ESPIRULINA Y AGUACATE

ELISENDA MONTÉ

¿Existe algo más relajante que aplicarse una mascarilla, lavarse la cara y sentir tu piel limpia y suave?

Esta propuesta de mascarilla facial aportará a tu piel tonificación y elasticidad, revitalizándola y nutriéndola gracias a los enormes beneficios de la espirulina, la arcilla y el aguacate.

Ingredientes

- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharada de arcilla
- ¼ de aguacate
- 1 cucharada de agua

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una pasta uniforme. Le puedes añadir más agua si fuera necesario.

Duración: 2 días en la nevera

Modo de uso

Aplícala sobre el rostro limpio y seco y déjala 15 minutos. Retírala con agua templada.



ACEITE ACTIVADOR DE ROMERO

ELISENDA MONTÉ

Este aceite tiene algo hipnótico. Quizá sea por el olor del romero, que nos transporta a un campo lleno de hierbas, o a casa de nuestras madres y abuelas, que utilizaban este remedio para activar la circulación y proporcionar calor al cuerpo.

Empieza realizando masajes suaves desde los pies con movimientos ascendentes y siente como tus piernas se relajan al instante.

Ingredientes para 100 ml

- 100 ml de aceite de sésamo (sin tostar)
- Un puñado de romero

Elaboración

1. Pon al baño maría el aceite y el romero, déjalo infusionar unos 40 minutos, a fuego suave (nunca tiene que hervir).
2. Cuela con un colador de malla fina y deja enfriar.

Duración: 1 año (en envase oscuro y sin sol directo)

Modo de uso

Aplícalo con suaves masajes desde los pies con movimientos ascendentes. No lo apliques en el rostro.



SALES DE BAÑO DE TOMILLO

ELISENDA MONTÉ

No hay mejor ritual para dar por concluida tu jornada y despedirte de tu día, que sumergirte en una bañera calentita, acompañada del olor del tomillo y la lavanda.

Estas sales, además de ser el mejor remedio para el estrés, te ayudarán a desintoxicar tu piel, gracias al gran poder antibacteriano del árbol del té combinado con el tomillo.

Ingredientes

- ½ taza de sal marina fina
- ½ taza de sal marina gruesa
- 1 puñado de tomillo (al gusto)
- 1 cucharada de leche en polvo
- 5 g de aceite esencial de lavanda
- 2 g de aceite esencial de árbol del té

Elaboración

1. Deshoja el tomillo. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Guárdalo en un envase hermético para evitar que entre agua o suciedad.

Duración: 1 año

Modo de uso

Prepárate una bañera, añade las sales y sumérgete.



terra. veritas

Terra Veritas es un espacio en el centro de Barcelona dedicado a la alimentación saludable, el bienestar y el aprendizaje del equilibrio emocional. En Terra Veritas se cocina, se opina, se escucha, se piensa, se aprende, se ríe, se disfruta, se comparte... Siempre en un ambiente único, relajado e informal.

Día tras día organizamos talleres y cursos, showcookings, charlas, debates, conferencias, cenas, actividades para niños, yoga y mucho más. Nuestro objetivo: ser el punto de encuentro de todos aquellos que deseéis compartir, aprender y disfrutar sin preocuparos del reloj y del bullicio, olvidando durante un tiempo las obligaciones de la vida cotidiana.

Chefs, nutricionistas, apasionados de la cocina y la divulgación gastronómica, investigadores, doctores y profesionales de la salud, productores, emprendedores, pioneros en desarrollar proyectos innovadores y sostenibles... Todos ellos nos visitan y comparten su pasión con nosotros.

¡Te esperamos!

www.terraveritas.es



veritasecologico



supermercadosveritas

#ebookTerraveritas

Recetas:

Alf Mota, Adriana Ortemberg,
Mireia Anglada, Katie Bell,
Alina Topala, Elisenda Monté

Vajilla:

NonaBruna (@nonabruna)

Fotografía:

Bea Betoya (@bebofi)

Diseño y maquetación:

elBulevar

Dirección de proyecto y textos:

Carlota Closas (Terra Veritas)

terra.
veritas

