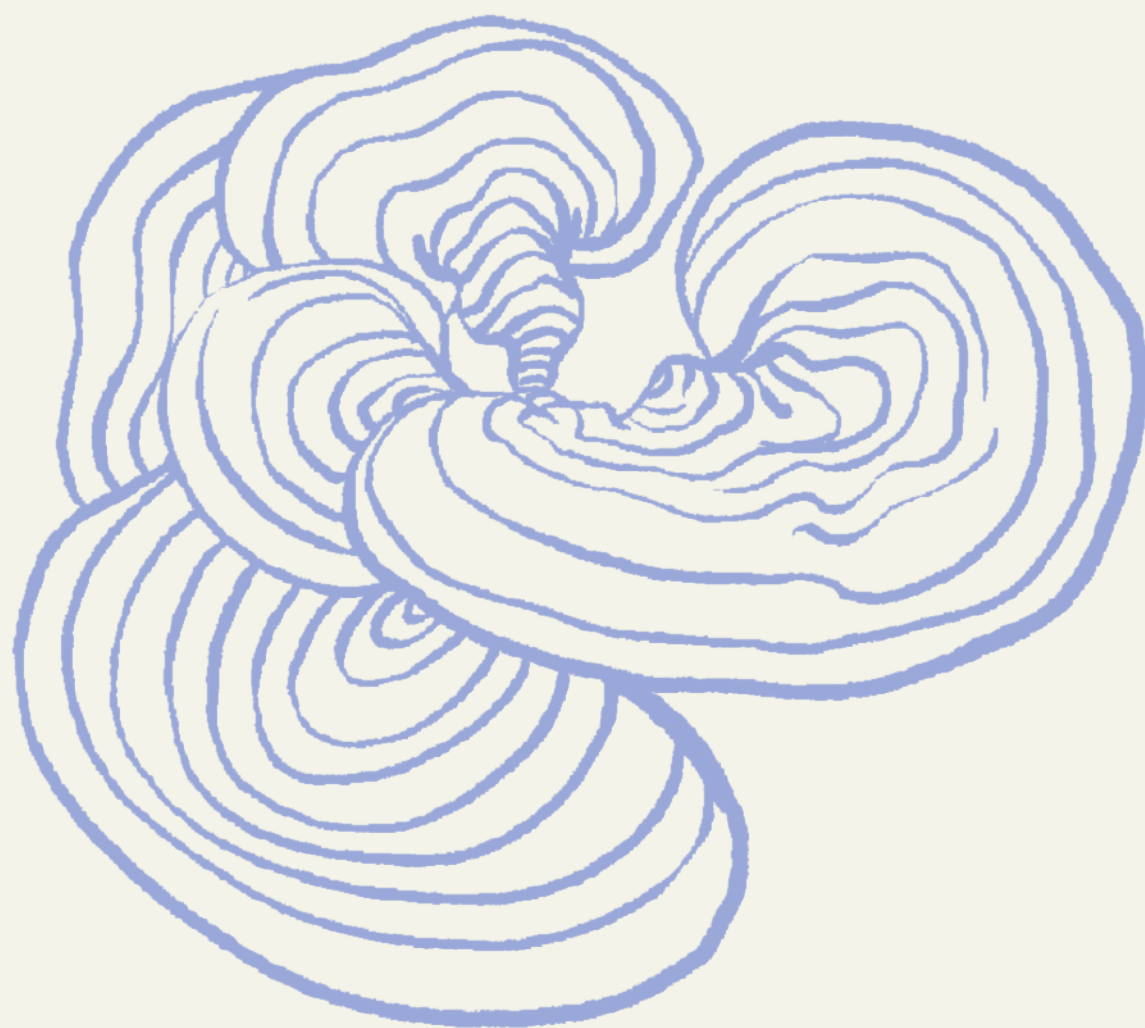


RECETARIO



RECETAS CON POLVOS ADAPTÓGENOS

IN COMMON
WITH
NATURE

DOSE OF
FEEL
GOOD

commons
BOTANICALS

SAY HELLO TO YOUR MAGICAL POWDERS

¡QUÉ BUENA ONDA QUE SEAS PARTE DE LA CONSCIENCIA UNIVERSAL!

Queremos darte algunas recomendaciones para que puedas hacer uso de este recetario.

USO

Nuestros polvitos son súper versátiles para que los puedas utilizar en distintas recetas a lo largo de tu día.



BEBIDAS FRÍAS



BEBIDAS CALIENTES



LICUADOS / SMOOTHIES



REPOSTERÍA

*TAMBIÉN LOS PUEDES AGREGAR A CUALQUIER SPREAD, MIEL, ADEREZO PARA ENSALADAS, YOGURT... LAS POSIBILIDADES SON INFINITAS.

CONSTANCIA

Podrás notar los efectos de los adaptógenos después de 6-8 semanas de uso constante, sin embargo, recomendamos que descanses tu consumo...

* Fines de semana

* 1 semana al mes

* 1 mes al año

ESTO PARA NO GENERAR RESISTENCIA A SUS EFECTOS, QUE TU ORGANISMO LOS APROVECHE PERO NO SE ACOSTUMBRE DEMASIADO A ELLOS. TEN PACIENCIA AL EMPEZAR A CONSUMIRLOS.

MEZCLAS FUNCIONALES

↓ ENERGÍA ↔ ↓ NEUTRAL ↔ ↓ CALMA



Cordyceps



Turkey Tail



Reishi



Mucuna Pruriens



Shiitake



Ashwagandha



Rhodiola Rosea



Maitake



Chaga



Agaricus Blazei



Schisandra



Melena de León

TE RECOMENDAMOS TOMAR LOS POLVOS DE ENERGÍA DURANTE EL DÍA, DE CALMA POR LA NOCHE Y LOS NEUTRALES SE PUEDEN MEZCLAR CON CUALQUIERA DE LOS DOS.

PRECAUCIONES

Aunque los adaptógenos son muy nobles, hay grupos de personas que deben ser precavidos con su uso:

- * No aptos para embarazadas
- * No se recomiendan durante lactancia
- * No administrar a niños menores de 3 años
- * Personas con hipertiroidismo y presión baja, consultar con su médico especialista.
- * Personas alérgicas a distintos hongos y/o plantas
- * Personas en tratamiento inmunosupresor deben consultar con su médico especialista.

*CONSULTAR PREVIAMENTE CON TU MÉDICO SI ES QUE TIENES ALGÚN OTRO PADECIMIENTO O SI LLEGAS A PRESENTAR CUALQUIER MALESTAR.

MEANINGFUL MATCHA

ENERGÍA | STAMINA | ANTIOXIDANTE



Matcha es una gran bebida como reemplazo del café, mucho menos ácida. No altera el sistema nervioso pero si ayuda a concentrarse y da energía para empezar el día.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

CORDYCEPS

MUCUNA PRURIENS

ALTERNATIVAS:

MELENA DE LEÓN

RHODIOLA

Ingredientes

- 2 cucharadas de matcha en polvo
- 1 gramo de **Cordyceps**
- 1 gramo de **Mucuna Pruriens**
- 1 cucharadita de moringa en polvo
- 1/4 taza de agua tibia
- 1 taza de leche de coco caliente
- 1 cucharadita de azúcar de coco

Instrucciones

1. Combina el polvo de matcha, Cordyceps, Mucuna Pruriens, moringa y agua caliente en una taza.
2. Revuelve hasta tener una mezcla uniforme y sin grumos.
3. Agrega la leche de coco caliente y azúcar de coco, revuelve y prueba.
4. Si vas a hacer una versión fría, utiliza leche fría y agrega hielos.

GLOWY LATTE

ARMONÍA | BALANCE HORMONAL | BEAUTY BOOST



Una bebida llena de calcio y grasas saludables. Este cremoso y dulce latte te ayudará con ese glow natural de la piel.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

REISHI

SCHISANDRA

ALTERNATIVAS:

SHIITAKE

RHODIOLA

MAITAKE

COLA DE PAVO

Ingredientes

- 1 cucharada de tahini
- 2 dátiles
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 gramo de **Reishi**
- 1 gramo de **Schisandra**
- 1 gramo de **Chaga**
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 taza de agua tibia

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad hasta que se integre muy bien.
2. Vierte en una taza, espolvorea canela encima y disfruta.

PINK MILK

REGULA AZÚCAR EN SANGRE | APOYA AL SISTEMA DIGESTIVO

Este no es sólo un latte bonito, está cargado de poderes antioxidantes que purifican la sangre. El jengibre y la canela apoyan al sistema digestivo.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

CHAGA

MAITAKE

ALTERNATIVAS

COLA DE PAVO

AGARICUS BLAZEI

MELENA DE LEÓN

SCHISANDRA

Ingredientes

- 1 cucharada de betabel en polvo
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo
- 1 /2 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1/2 taza de agua tibia
- 3/4 taza de leche vegetal caliente
- 1 gramo de **Chaga**
- 1 gramo de **Maitake**

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes menos la leche caliente en una licuadora en alta velocidad hasta que quede un liquido cremoso y espumado.
2. Vierte en una taza, agrega la leche, espolvorea con canela y disfruta

BEAUTY MOON MILK

REDUCE INSOMNIO | MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Esta bebida está cargada de adaptógenos que inducen el sueño, aumentan la serotonina y son útiles para relajarse después de días estresantes.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

ASHWAGANDHA

MUCUNA PRURIENS

ALTERNATIVAS

REISHI

SCHISANDRA

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla de coco
- 1 pizca de cardamomo en polvo
- 1 dátil picado
- 1 taza de agua tibia
- 1 gramo de **Ashwagandha**
- 1 gramos de **Mucuna Pruriens**

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad hasta que el dátil se deshaga.
2. Vierte en una taza, prueba y disfruta.

GOOD MOOD MATCHA

REDUCE INSOMNIO | MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Esta taza de matcha puede mejorar tu estado de ánimo y darte un impulso de energía, todo con un delicioso sabor.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

SCHISANDRA

REISHI

ALTERNATIVAS

SHIITAKE

RHODIOLA

MUCUNA PRURIENS

Ingredientes

- 1 cucharada de matcha en polvo
- 1 cucharada de mantequilla de coco
- 1 taza de agua tibia
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1 gramo de **Reishi**
- 1 gramo de **Schisandra**
- 1 scoop de colágeno
- 1 cucharadita de miel de abeja

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad hasta que se integre muy bien.
2. Vierte en una taza y disfruta.

GOLDEN LATTE

ANTIINFLAMATORIO | SOPORTE DIGESTIVO



Cuando desea una bebida cálida y reconfortante por la mañana, las especias le dan un gran sabor reconfortante y tienen increíbles beneficios antiinflamatorios.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

REISHI

ALTERNATIVAS

MELENA DE LEÓN

AGARICUS BLAZEI

COLA DE PAVO

MAITAKE

Ingredientes

- 1 cucharada de crema de almendra
- 1 scoop de colágeno en polvo
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 gramo de **Reishi**
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de cardamomo en polvo
- 1 pizca de clavo en polvo
- 2 pizcas de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de agua tibia
- 1/2 taza de leche vegetal

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora en alta velocidad hasta que quede un líquido cremoso y espumado.
2. Vierte en una taza y disfruta.

ADAPTOGENIC HOT CHOCOLATE



FORTALECE EL SISTEMA INMUNE | CALMA

Esto es lo que tu cuerpo quiere en una tarde fría, el alto contenido de antioxidantes del chocolate ayuda a proteger su cuerpo de los resfriados invernales.



ALTERNATIVAS

commons
BOTANICALS

CHAGA

ASHWAGANDHA

SCHISANDRA

MAITAKE

Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de jarabe de maple
- 1/4 cucharada de extracto de vainilla
- 1 gramo de los **adaptógenos de tu elección**

Instrucciones

1. Vierte la leche y el aceite de coco en una olla pequeña a fuego bajo-medio.
2. Transfiere a una licuadora junto con el resto de los ingredientes.
3. Licúa a velocidad baja.
4. Vierte en tu taza favorita y disfruta.

ADVENTURE TRUFFLES

EQUILIBRIO HORMONAL | ENERGÍA

Una gran opción de postre saludable, para saciar el antojo y aportarle poder adaptogénico a tu día.



ALTERNATIVAS
commons
BOTANICALS

RHODIOLA

ASHWAGANDHA

CORDYCEPS

MUCUNA PRURIENS

MAITAKE

Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1/4 taza de miel
- 2 pizcas de sal
- 1 cucharada de leche vegetal
- 1/4 – 1/2 cucharada de los **adaptógenos de tu elección**
- Toppings: frambuesa congelada, cacao en polvo, corazones de hemp y cacao nibs de Commons.

Instrucciones

1. Entibia el aceite de coco en una taza, a baño María.
2. Retira y agrega el cacao en polvo, miel, sal y tus adaptógenos. Mezcla hasta que esté todo integrado.
3. Agrega la leche vegetal fría y mezcla.
4. Deja reposar en el refrigerador por 10 minutos para que la mezcla se endurezca un poco pero que no quede sólida.
5. Haz 12 bolitas con la mezcla y pásalas por los toppings de tu elección.
6. Coloca en un plato en un refrigerador de 10-15 minutos.

COZY BROWNIES

ANTIOXIDANTE | CALMANTE

Ligeramente amargo, como el chocolate muy oscuro. Cargado con fibra, grasas saludables, antioxidantes y poder adaptogénico. Estos brownies pueden hacerte sentir imparable.



commons
BOTANICALS

EN ESTA RECETA:

ASHWAGANDHA

ALTERNATIVAS

SCHISANDRA

MAITAKE

REISHI

CHAGA

Ingredientes

- 1 taza de dátiles
- 1 taza de nueces
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de canela
- 1/2 cucharada de canela
- 1 cucharada de **ashwagandha**
- 1 cucharada de maca
- 1/4 taza de chispas de chocolate

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto las chispas de chocolate en un procesador hasta que estén bien integrados.
2. Vacía en un contenedor para horno y agrega las chispas.
3. Permite que la mezcla enfríe en el refrigerador de 30 mins – 1 hora.
4. Espolvoréalos con cacao en polvo y corta en cuadros pequeños

HEALER HONEY

Elige tu mezcla funcional dependiendo si la usarás en el día o noche. Esta receta es perfecta para aprovechar las muestras que enviamos gratis en todos tus pedidos.



ALTERNATIVAS commons BOTANICALS

Noche relajante

MELENA DE LEÓN

ASHWAGANDHA

REISHI

SCHISANDRA

Día energizante

MUCUNA PRURIENS

RHODIOLA

CORDYCEPS

MELENA DE LEÓN

Ingredientes

- 200 ml miel de abeja
- 2 gramos de cada **polvo adaptógeno**

Instrucciones

1. Mezcla todos los adaptógenos en el mismo frasco de tu miel hasta que no queden grumos.
2. Úsalo como spread en tus panes o como endulzante en cualquier bebida que prepares.

LATE SNACK OATS

BOOST AL SISTEMA INMUNE | ANTIOXIDANTE | ENERGIZANTE



Un apapacho de tu yo del pasado a tu yo del futuro, ¿qué mejor muestra de amor que dejarte el desayuno listo para sólo sacarlo del refri? La preparación es muy sencilla y puedes ajustarla a tus gustos.

EN ESTA RECETA:

commons
BOTANICALS

SCHISANDRA

CHAGA

AGARICUS BLAZEI

COLA DE PAVO



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche o yogurt vegetal
- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de chia
- 1 cucharada de monk fruit Commons
- 2 cucharadas de crema de almendras
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 1 gramo de **Schisandra**
- 1 gramo de **Agaricus Blazei**
- 1 gramo de **Chaga**
- 1 gramo de **Cola de Pavo**

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un frasco que puedas tapar herméticamente. Revuelve hasta que queden bien integrados
2. Puedes agregar la fruta que más te guste: plátano, berries, mango, manzana, etc.
3. Deja reposar en el refrigerador toda la noche. ¡Tendrás el desayuno listo la mañana siguiente!

COFFEE CACAO LATTE BLEND

CLARIDAD MENTAL | ENFOQUE | MEMORIA | REDUCE EL ESTRÉS



Un café funcional para darle aún más boost a tu mañana. Especial si necesitas mayor claridad mental, y/o enfocarte en tus tareas del día.

EN ESTA RECETA:

commons
BOTANICALS

MELENA DE LEÓN

RHODIOLA

MUCUNA PRURIENS

GINSENG (INVITADO)



Ingredientes

- 1 sobre del Blend Cacao Latte, este contiene: Rhodiola, Mucuna Pruriens, Melena de León y Ginseng
- Café Preparado (a tu gusto)
- 1/4 de taza de leche vegetal
- 1 cucharada de monk fruit Commons

Instrucciones

1. Vacía todo el contenido del sobre de cacao blend en tu taza
2. Agrega el café que más te guste
3. Agrega un poquito de leche vegetal
4. Endulzante al gusto de preferencia Monk Fruit de Commons
5. Mezcla bien todo