

# Recetas Afrodisíacos Potentes

Comer Para Mantener Un Alto Deseo Y Buenas Erecciones

## RECETAS AFRODISIACAS POTENTES Y NATURALES

Comer Para Un Buen Rendimiento Sexual

[www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com)



---

## Tabla De Contenidos

---

✚ Introducción.....	3
✚ Como los Afrodisíacos Aumentan su Rendimiento.....	3
✚ Como Cocinar Alimentos.....	3
✚ Colfor y Brócoli al Gratin.....	4
✚ Ensalada de Fresas y Feta.....	6
✚ Salmon con Esparrágos Asados.....	8
✚ Pescado Picante con Jengibre.....	10
✚ Batido de Sandía.....	12
✚ Granada Smoothie.....	13
✚ <i>Copyright</i> .....	14

---

## Introducción

---

Los afrodisíacos puede ser una manera divertida de aumentar el deseo sexual y la libido de forma totalmente natural.

Todas las recetas aquí son adecuadas para varias personas, pero las cantidades indicadas aquí son para dos personas.

### **Como Los Afrodisíacos Aumentan Su Rendimiento**

Ciertos alimentos ayudan a mantener un alto rendimiento sexual si se comen con *más frecuencia*.

Sabemos que estos alimentos especiales pueden aumentar la libido debido a sus efectos fisiológicos en el cuerpo.

Por ejemplo, la coliflor ayuda a aumentar la hormona masculina testosterona en un hombre. La testosterona es la hormona masculina responsable de la potencia sexual y el deseo. Cuando un hombre tienen niveles más altos de testosterona y niveles más bajos de estrógeno en el cuerpo podrá aumentar su deseo sexual si todo lo demás está bien.

Naturalmente, para que la libido siga siendo fuerte, un hombre también debe tener cuidado de su forma física, dormir bien, hacer actividad física regular y evitar demasiado alcohol, el tabaco y los malos hábitos alimenticios.

### **La Cocina De Alimentos**

Tenga en cuenta que las verduras pueden perder gran parte de su valor nutricional cuando se cocinan a altas temperaturas. Para aprovechar de los beneficios de los alimentos afrodisíacos en las comidas cocinadas y conservar un máximo de nutrientes, debería calentar los alimentos con cuidado y por un corto período de tiempo.

---

## Coliflor Y Broccoli Al Gratin

---

Coliflor y brócoli no son los vegetales preferidos de todos. Sin embargo, cuando se cocinan en un gratinado con queso parmesano delicioso de repente son deliciosos y además muy saludables.

Usted puede servir este gratinado con carne magra, como pollo, carne de res o de cerdo.

### Como Funciona

Tanto el brócoli como la coliflor contienen altos niveles de indol-3-carbinol que ayuda a reducir el estrógeno y bloquea el crecimiento del cáncer y las células grasas.

El brócoli también es un vasodilatador, lo que significa que dilata los vasos sanguíneos en el área del pene, permitiendo que los niveles suficientes de testosterona circulen libremente, y que el pene se llene de sangre para erecciones duras.

### Receta

Tiempo de preparación: **15-20 minutos**

Tiempo de cocina: **30 minutos**



Ingredientes para 2:

- 200g de coliflor
- 200g de brócoli
- 30g de mantequilla
- 30g of crema
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta
- Perejil fresco
- 1 huevo
- Una media tasa de harina



## **Como Cocinar**

1. Hervir una olla con agua y cuando esté caliente agregar el brócoli y la coliflor (4 minutos el tiempo de cocción)
2. En una sartén, cocinar la cebolla y el ajo con un poco de la mantequilla (4 minutos)
3. Calentar el horno a 180 ° C (10 minutos)
4. En un cuenco aparte, agregar la leche, el perejil, un poco de sal y la pimienta para hacer la salsa
5. Añadir la mezcla de la salsa a fuego lento con la cebolla en la sartén
6. Agregar la salsa y mantener el fuego lento durante 10 minutos
7. Retirar y escurrir la coliflor y el brócoli y ponerlos en el plato para hornear, listo para el horno
8. Añadir un huevo a la sartén y revolver durante 3 minutos
9. Añadir la mitad del queso parmesano a la mezcla de la salsa y seguir batiendo (3 minutos), añadir más pimienta y perejil al gusto
10. Si la salsa no espesa suficiente, hay que añadir una pequeña cantidad de harina
11. Una vez que el horno está listo a 180 ° C, verter la salsa (al semi-gruesa) en el rócoli y la coliflor
12. Espolvorear más queso parmesano en la parte superior del plato, distribuyan de forma equilibrada
13. Cocine en el horno durante 15 minutos a 180 ° C
14. El plato está listo para servir cuando sale



---

## Ensalada De Fresas Y Feta

---

Este es un excelente plato sabroso como entrada y es especialmente refrescante durante el verano. Elija fresas silvestres, queso feta orgánica y lechuga orgánica para un mejor sabor y un buen valor nutricional.

Esto puede ser servido como plato de comida o como aperitivo. Típicamente, podría ser seguida por un plato de pollo.

### Como Funciona

Las fresas contienen altas cantidades de zinc, lo que falta en ciertos hombres. Aumentar la cantidad de zinc en la dieta ayuda a incrementar la testosterona, la esperma, y el deseo sexual de forma natural.

Las almendras contienen niveles altos de ácidos grasos que promueven el equilibrio hormonal y la circulación. Los minerales esenciales tales como magnesio y ácido fólico juegan un papel en el mantenimiento de la salud en general.

### Receta

Tiempo de preparación: **15-20 minutos**

- 10 almendras crudas, cortadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Vinagre 1/4 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lechuga romana orgánica
- 30 fresas orgánicas frescas, en rodajas
- 25 g de queso feta roto
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 cebolla picada



- Jugo de limón recién exprimido (mitad de un limón)
- Las hojas de espinaca frescas

## **Como Cocinar**

1. Utilizando una sartén, calentar las almendras por su propia cuenta a fuego medio por 3 - 4 minutos hasta que se vuelven de color marrón claro. Una vez tostados, ponerlos en un plato
2. Cocinar el ajo en un poco de aceite de oliva durante 2 minutos
3. Mezclar el ajo cocido, vinagre de vino blanco, balsámico, mostaza, azúcar y miel todo junto con el resto del aceite de oliva
4. Cortar la lechuga (después de un lavado a fondo)
5. Mezclar el pimiento, lechuga, queso feta y las fresas, la espinaca y cebolla
6. Agregar el aderezo y mezcle la ensalada en un tazón grande y servir



---

## Salmón Con Espárragos Asados

---

Este es un plato sabroso que puede beneficiar a la salud de muchas maneras. Usted puede comerlo como plato principal en cualquier época del año. Si lo desea, este plato sin el salmón es una excelente guarnición para complementar el plato principal.

### Como Funciona

El que beneficia más a la libido de este plato son los espárragos. Esta verdura poco comido también tiene altas cantidades de zinc.

El salmón contiene grasas omega 3 que estimulan la circulación de la sangre.

### Receta

Tiempo de preparación: **10 minutos**

Tiempo de cocina: **70 minutos**

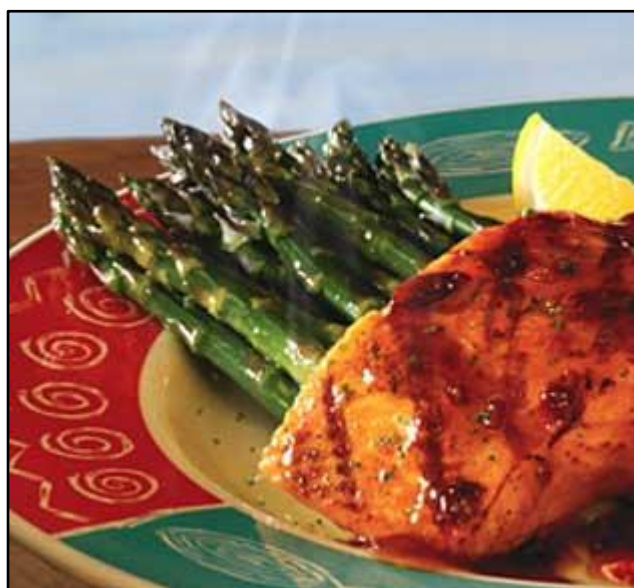
- 400 g de patatas nuevas pequeñas
- 2 filetes de salmón salvaje
- 8 tallos de espárragos, limpios y cortados a la mitad
- 20 más o menos de tomates cereza
- Albahaca fresca
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- La mitad de un limón





## **Como Cocinar**

1. Calentar el horno a 220 ° C (ventilador) o 200 ° C (con gas)
2. Exprimir un cuarto de galón de jugo de limón sobre el salmón en remojo
3. Añadir las patatas y el aceite de oliva en una fuente para horno de revestimiento, las patatas con aceite de
4. Una vez que el horno está listo, asar las patatas durante unos 20 minutos
5. Después de 20 minutos, agregar los espárragos a la bandeja de hornear y cocinar tanto los espárragos y las patatas durante 15 minutos
6. Agregue los tomates cherry, junto con el vinagre balsámico, la pimienta y el salmón a la fuente de horno y cocer durante 12-15 minutos más
7. Una vez cocido, añadir las hojas de albahaca y el cuarto de galón de la otra de jugo de limón, espolvorear sobre el plato
8. Sirva directamente de la fuente en un minuto y añadir la sal al gusto



---

## **Pescado Picante Con Jengibre**

---

El pescado picante con jengibre es un plato que se come en muchos países asiáticos.

Se puede comer como plato principal y se sirve con vino blanco.

### **Como Funciona**

Los limones proporcionan la vitamina C que ayuda a la producción de esperma y la salud sexual en general. El pescado ayuda a promover la circulación, proporcionando más grasas omega 3 para el cuerpo.

El jengibre es ampliamente conocido en beneficio de la salud sexual principalmente debido a su efecto sobre los vasos sanguíneos.

### **Receta**

Tiempo de preparación: 10 minutos

El tiempo de cocción: 10 minutos

- 2 filetes de salmon
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 limones
- 2 hojas de lima
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 guindilla en rodajas
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 cebolletas en rodajas
- Pimienta recién molida
- 1 cucharada de azúcar morena
- La mitad de una taza de harina
- Muñón de jengibre
- Cilantro fresco
- Sal

## **Como Cocinar**

1. Exprimir los limones en una cacerola, agregar el vinagre de vino blanco y hojas de lima (rotas) con las pimientas, la cebolla y la zanahoria
2. Calentar la sartén a fuego moderado durante 2 minutos y agregar el ajo
3. Después de 1 minuto más agregue la pimienta y el azúcar moreno y diluir con media taza de agua y mezclar bien para combinar los sabores
4. Agitar durante 2 minutos más y luego transferir a un aderezo
5. Tomar los filetes de pescado y envolverlos en harina, luego freír en aceite de oliva durante 5-6 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes
6. Mientras que el pescado se cocina rallar el jengibre y picar el cilantro y añadir los dos a su aderezo para mezclar
7. Vierta la salsa sobre el pescado y servir con ensalada, patatas o verduras asadas



---

## Batido De Sandía

---

Este potente afrodisíaco natural tiene la sandía como su ingrediente principal y combina otros estimulantes de la energía, frutas y verduras para un empuje fuerte.

El batido se sirve mejor frío y se puede beber en las fiestas, afuera cuando hace buen tiempo en verano o por la mañana temprano.

### Como Funciona

La sandía contiene citrulina, a menudo referido como "la Viagra de la naturaleza", debido al efecto que tiene en el aumento de óxido nítrico, que a su vez provoca un flujo de sangre hacia los genitales.

La cebolla y la pimienta se presentan para estimular la energía y el sistema nervioso de manera positiva. El extracto de cayena se utiliza a menudo en los suplementos para mejorar la libido de forma natural.

### Receta

Tiempo de preparación: **10 minutos**

El enfriamiento del tiempo (opcional): **90 minutos**

- La mitad de una sandía
- 1 cebolla roja
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento jalapeño
- 1 campo de pepino
- Sal y pimienta
- Pimienta de cayena



1. Sacar las semillas de la sandía, cortar y licuar en la licuadora (a excepción de la corteza)
2. Picar la cebolla, el chile y pimiento rojo (pimiento)
3. Pelar y cortar el pepino en trozos
4. Mezclar todo y se mezclan con un poco de sal y pimienta a gusto
5. Enfriar durante 90 minutos más o menos, o según su gusto y añadir hielo picado

---

## Granada Smoothie

---

Otro buen estimulante de la libido natural que se hace muy fácilmente, este batido incluye una interesante alternativa a la sandía: la granada. Una vez más, se sirve fresco en cualquier momento y puede ser probado con vodka en ocasiones sociales.

### Como Funciona

El extracto de granada es uno de los principales ingredientes de suplementos para las erecciones y trabaja mediante la dilatación de los vasos sanguíneos.

El jengibre mejora aún más las propiedades afrodisíacas de este batido de jugo de limón y de aporta altos niveles de vitamina C, que ayudan a la producción de esperma.

### Receta

Tiempo de preparación: **10 minutos**  
El tiempo de cocción (opcional): **15 minutos**

- 500 mg de agua
- La mitad de una taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en medio
- 1 pizca de nuez moscada en polvo
- 1 pizca de jengibre en polvo
- La mitad de un limón
- 8 granadas de tamaño mediano, pelado, sin semillas y tensas

1. Añadir todos los ingredientes excepto el limón y granadas en una cacerola
2. Calentar la sartén durante 6-8 minutos hasta que estén casi al punto de ebullición
3. Cocine a fuego lento durante 5 minutos a fuego muy bajo
4. Retirar los clavos de olor
5. Agregue el jugo de granada y zumo de limón a la mezcla
6. Conservar a temperatura baja, entonces retirar del fuego, mientras se agita
7. Adorne cada vaso con la cáscara de limón rallado y servir frío



---

# Copyright Y Liberación De Responsabilidades

---

Copyright 2012 <http://www.mejorarlaserecciones.com> MRC.

La información contenida en este ebook no puede ser reproducido sin permiso.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y / O AVISOS LEGALES:

La información presentada en este documento representa la visión del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones.

La guía es sólo para fines informativos. Si bien todos los intentos se han realizado para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus afiliados / socios asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Todos los desaires de las personas u organizaciones que no son intencionales. Esta guía no pretende ser para su uso como fuente de consejo médico.

La información contenida en este ebook es para propósitos de información general. La información es proporcionada por [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC) y mientras nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos ninguna representación o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la página web o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en el sitio para cualquier propósito.

Cualquier apoyo que se coloca en la información es, por tanto, estrictamente a su propio riesgo.

En ningún caso seremos responsables por cualquier pérdida o daño, incluyendo sin limitación, pérdida indirecta o consecuente o daño, o cualquier pérdida o daño derivado de la pérdida de datos o beneficios que surjan de o en conexión con el uso de esta guía y el sitio web.

A través de este libro electrónico es capaz de enlazar a otros sitios web que no están bajo el control de [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC). No tenemos ningún control sobre la naturaleza, contenido y disponibilidad de dichos sitios. La inclusión de cualquier enlace no implica necesariamente una recomendación o de acuerdo con las opiniones expresadas en ellos.