

*Tu guía para atraer éxito, abundancia y
bienestar durante TODO el 2026*



**Cocina
y ATRAЕ
un 2026**

lleno de

PROSPERIDAD

A. Q. Romero

Estimado lector/a:

Te doy la más cordial bienvenida a estas páginas, que son mucho más que una colección de recetas. Son un mapa de intenciones, una guía para cocinar con conciencia y transformar tu realidad desde la cocina.

Quizás te preguntes: ¿cómo puede un simple ingrediente ayudarme a atraer algo tan intangible como el dinero, el amor o la paz? La respuesta reside en una verdad ancestral: **todo es energía, y la energía no se destruye... se transforma.**

Cada alimento, hierba o especia posee una vibración energética única, un «espíritu» o memoria que interactúa con nuestra propia energía. Mi abuela lo llamaba «*elemental*», capaz de vibrar en múltiples frecuencias según la intención con la que lo trabajemos.

Toma, por ejemplo, la canela:

Su «vibración esotérica» puede sintonizar con el amor filial, el romance, la autoestima, el dinero, la protección, la perseverancia y la espiritualidad.

Mientras que, su «virtud terrenal» es ser rica en antioxidantes, poseer propiedades antiinflamatorias, regular el azúcar en la sangre y hasta mejorar la salud cardiovascular.

¿Ves la riqueza que encierra una sola especia?

Nuestras nonas lo sabían muy bien. Con su sabiduría instintiva les hablaban a las plantas, bendecían los ingredientes y cocinaban con un propósito claro.

Ese acto de «hablarle» a la comida es el arte de dirigir la energía, de imprimir en los alimentos la semilla de nuestros deseos más profundos.

¿Cómo funciona esto en tu cocina diaria?

En las recetas de este libro, **Cocina y atrae un 2026 lleno de prosperidad**, encontrarás los ingredientes acompañados de una de sus cualidades esotéricas específicas entre paréntesis.

Así, no solo usarás la canela por su sabor, sino que conscientemente activarás su poder para un fin concreto.

Verás, por ejemplo:

«Espolvorear canela (dinero y éxito financiero) sobre el postre».

Cuando lo hagas, di: «lo que agrego no es canela, sino abundancia económica, y doy gracias por ello».

Este simple acto de conciencia convierte la cocina en un ritual.

Al enfocar tu mente y tu emoción en esa vibración mientras cocinas, estás alineando la ley de la atracción,

activando tu cerebro a través de la intención focalizada (neurociencia) y utilizando el vehículo físico del alimento (cocina mística) para materializar tus metas.

Las recetas que encontrarás a continuación han sido creadas con amor y precisión para que, plato a plato, **construyas un 2026 lleno de bendiciones, abundancia y prosperidad en todas sus formas.**

También quiero contarte que cada festividad es mucho más que una simple fecha en el calendario, **es un portal energético** donde las emociones se intensifican y los lazos se profundizan, activando el **campo mórfico**.

En estos días, la cocina se convierte en un espacio sagrado donde el acto de preparar alimentos se transforma en un ritual de atracción, gratitud y buenos augurios.

Antes de ponerte el delantal y encender el fuego, prepárate para cocinar adentrándote en **la numerología y el horóscopo chino del año**, con el propósito de armonizar el hogar, el cuerpo y el alma.

¡Que en cada bocado sientas la magia de crear tu propia realidad!

Con cariño,

A. Q. Romero

Cocina y atrae un 2026 lleno de prosperidad
Tu guía para atraer éxito, abundancia y bienestar

Reservados todos los derechos.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a sistemas informáticos, ni su transmisión por cualquier medio o procedimiento (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros), sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos de autor, salvo breves citas con fines de reseña o comentario, siempre que se mencione la fuente correctamente identificada. La infracción de estos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Este libro ha sido escrito desde la experiencia, la tradición y una visión espiritual de la cocina como herramienta de bienestar. Las prácticas, reflexiones y sugerencias aquí compartidas no sustituyen asesoramiento médico, psicológico ni profesional. Cada lector es responsable del uso que haga de la información contenida en esta obra, aplicándola con conciencia, criterio y respeto por su propio proceso personal.

“Cocina y Atræ®” es una marca registrada o en proceso de registro, y su uso no autorizado, reproducción total o parcial, imitación o aprovechamiento indebido con fines comerciales o editoriales está expresamente prohibido. El uso de esta denominación, logotipo, identidad visual o concepto sin autorización escrita del titular constituye una infracción legal susceptible de acciones civiles y/o penales conforme a la legislación vigente.

Publicado por: A. Q. Romero

Diagramación y diseño: A. Q. Romero

Ilustraciones: realizadas por la autora con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT mediante DALL-E).

© 2025 A. Q. Romero

www.cocinayatrae.com

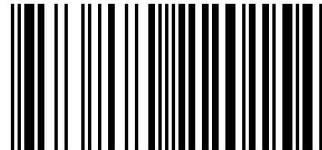
Redes sociales: [@cocinayatrae](https://www.instagram.com/cocinayatrae)

Correo electrónico:

aqromero@cocinayatrae.com

info@cocinayatrae.com

ISBN: 978-628-02-2015-4



9 786280 220154

ISBN Tapa blanda: 978-628-02-2015-4

ISBN Edición digital: 978-628-02-2016-1

Tabla de contenido

Prólogo	10
Introducción	12
Parte I	
Preparar el alma y el espacio	14
Capítulo 1	
El año 1 y la numerología.....	15
La métrica del año personal: su cálculo	16
¿Qué significa que el 2026 sea un año 1?	17
Cualidades constructivas:	18
Los aspectos por equilibrar	18
El color y el elemento	18
Cocina y atrae en un año 1	19
Capítulo 2	
El año del Caballo de Fuego rojo	21
El horóscopo chino	21
La danza de los elementos	22
El carácter del 2026	23
La salud del Caballo de Fuego	25
Cocina y Atrae en el año del caballo de fuego.....	26
Capítulo 3	
Preparar el hogar para recibir el 2026.....	29
El árbol de Navidad	30
Dónde ubicar el árbol según el feng shui	32
Canasta de frutas de la prosperidad	34
Otros consejos para iniciar el Nuevo Año	35
Otras pautas según el feng shui	35

Qué vestir para recibir el 2026.....	37
Aromas, música y luz	37
El nacimiento o belén	38

Capítulo 4

Transformar alimentos en deseos cumplidos	39
¿Qué es cocinar con intención?	40
El poder esotérico de los ingredientes	40
Neurococina	41
El campo mórfico y la cocina	42
El agua y las emociones.....	43
Tu cocina es tu laboratorio mágico.....	43

Parte II

Festividades y portales energéticos.....	45
---	-----------

Capítulo 5

Recetas para portales de unión y bendición	46
Recetas Día de Acción de Gracias	48
Pavo al amor filial.....	50
Ensalada de gratitud, unión y abundancia	54
Puré de papas alquímico	58
Pollo que une con amor	62
Torta dorada de amor.....	66

Recetas para Navidad	72
-----------------------------------	-----------

Pollo para la felicidad	74
Bastones para la abundancia	78
Ensalada de amor, alegría y prosperidad	82
Pan trenzado con salud, dinero y amor	85
Tamales o hallacas protectora.....	90
Torta especiada de unión	94

Recetas Día de Reyes	100
El simbolismo de los tres regalos	100
Rosca dorada de prosperidad	102
Chocolate abundante de fe	108

Capítulo 6.

Recetas para empezar el Año Nuevo	112
La cena de Año Nuevo	113
Algunos ingredientes que atraen prosperidad	114
Arroz dorado para la fortuna	116
Galletas de jengibre: sonrisas y dinero	120
Costillas de cerdo para la bonanza	123
Bondiola glaseada con éxito	126
Lentejas de triunfos	130
Rollitos de primavera dorados	133
Fresas al amor y fortuna	137
Pernil de cerdo con salsa de piña	141
Arroz con leche de sueños cumplidos	145

Capítulo 7

Recetas para San Valentín / Amor y Amistad	152
Cacao para atraer el amor verdadero	154
Ceviche de la pasión	158
Salmón a la miel y jengibre	161
Risotto rosado de amor	164
Espaguetis del amor que fluye	168
Postre de fresas para atraer el amor	171

Capítulo 8.

Recetas para Semana Santa y Pascua	176
Sopa blanca de purificación	178

Pan de la esperanza (sin levadura)	181
Pescado al romero y limón.....	184
Huevos de renacimiento.....	186
Torta de Pascua con flores comestibles	191

Parte III

Recetas con sabor a bienestar	195
Avena de motivación.....	197
Café de enfoque y acción	199
Torta de cumpleaños	201
Galletas de la amistad verdadera	204
Infusión de laurel y canela.....	206
Concentrado de carne de la abundancia.....	209
Agradecimiento:.....	211

Anexo

El significado de tu Año Personal en el 2026	212
---	------------

Año Personal 1 – El nuevo comienzo	212
Año Personal 2 – La asociación	213
Año Personal 3 – La expresión.....	213
Año Personal 4 – La construcción	213
Año Personal 5 – La libertad	214
Año Personal 6 – El hogar y el amor	214
Año Personal 7 – La sabiduría interior	214
Año Personal 8 – El poder y la abundancia.....	215
Año Personal 9 – El cierre y la liberación	215
Año Personal 11 – La iluminación.....	215
Año Personal 22 – El constructor de sueños	216
Año Personal 33 – El amor universal	216
En hora buena	217



Prólogo

Se aproxima un nuevo año y, como es costumbre, todos empezamos a buscar qué comer para atraer la buena suerte.

En el subconsciente colectivo está grabada la creencia de que la alimentación tiene una conexión profunda con la abundancia, la prosperidad y el bienestar. Y no es casualidad, comer es uno de los actos más simbólicos y poderosos de la vida.

Cada cultura conserva sus rituales, y hoy hasta la tecnología los respalda. Si le preguntas a la inteligencia artificial —sí, incluso a Google— qué alimentos atraen la buena fortuna, responderá algo así:

«Para empezar el nuevo año, se pueden comer alimentos tradicionalmente asociados con la buena suerte, como lentejas (prosperidad), cerdo (progreso) y productos con forma de anillo, como los pasteles, que representan el ciclo completo de la vida».

Introducción

Cada vez que se acerca un nuevo año, mis amistades y conocidos más cercanos me preguntan lo mismo:

—¿Qué me recomiendas para empezar con buena energía? ¿Qué debo cenar, de qué color me visto, cómo decoro la mesa?...

Les explico que cada nuevo ciclo es, en realidad, un viaje. Hay que preparar la maleta, revisar las rutas y conocer el destino. Y para hacerlo con sabiduría, recurrimos a la numerología y el horóscopo chino.

Estas ciencias milenarias funcionan como un mapa de carretera que nos muestran los trayectos más favorables, los desvíos desafiantes y las condiciones climáticas que nos acompañarán.

Interpretarlas no significa depender de ellas, sino viajar preparados. Porque conocer el camino es lo que marca la diferencia entre sufrir o disfrutar la ruta con serenidad.

Por eso, cada diciembre preparo mis recomendaciones: colores, aromas, ingredientes y rituales que armonizan con la vibración del nuevo año.





Capítulo 1

El año 1 y la numerología

Estoy segura de que te has dado cuenta de que toda nuestra vida gira en torno a los números. Desde la fecha en que nacimos, la dirección de nuestra casa, la placa del vehículo, hasta las contraseñas que usamos... todo, absolutamente todo, está entrelazado con números.

Aunque sus raíces se entrelazan con tradiciones de Egipto, Babilonia, Grecia y China, fue el filósofo griego Pitágoras quien sistematizó la numerología como una ciencia espiritual. Para él, los números no eran simples cantidades, sino vibraciones, ciclos y patrones que revelan cómo se mueve la energía en nuestra vida.

Esta herramienta —a veces vista con escepticismo— es, en realidad, una brújula simbólica que nos ayuda a entender en qué etapa estamos y cómo podemos alinearnos con ella.



Capítulo 2

El año del Caballo de Fuego rojo

En el capítulo anterior hablamos del Año 1, esa vibración que abre portales, siembra semillas y nos invita a dar el primer

paso. Ahora ha llegado el momento de mirar el terreno donde esa semilla crecerá. Y qué terreno... ¡el del Caballo de Fuego Rojo!

Imagina un caballo majestuoso, de crines al viento, galopando bajo un cielo encendido. No es un fuego destructor, sino el fuego sagrado de la pasión, de la vida que arde para crear, no para arrasar.

Esa es la energía del 2026, movimiento, entusiasmo y transformación. Un llamado a actuar, a emprender, a dejar atrás los miedos y cabalgar hacia lo que realmente deseamos.

El horóscopo chino

El horóscopo chino, o Sheng Xiao, se basa en un ciclo de



Capítulo 3

Preparar el hogar para recibir el 2026

Ya huele a diciembre... y con él llegan los preparativos, los adornos, las listas de deseos y esa mezcla de nostalgia y emoción por lo nuevo que está por llegar.

Este año, más que nunca, las energías se sienten intensas, porque el 2026 viene con una combinación poderosa, la vibración del Año 1, que abre caminos, y la fuerza del Caballo de Fuego Rojo, que galopa con pasión, coraje y deseo de movimiento.

Aunque el Año Nuevo Chino del Caballo de Fuego comenzará el 17 de febrero de 2026, su energía ya empieza a sentirse desde antes. Es como si el universo nos dijera: «preparen el terreno, porque lo que viene necesita espacio para florecer».

Dónde ubicar el árbol según el feng shui

Cada año, las llamadas Estrellas Volantes cambian de posición, trayendo distintas energías a cada rincón del hogar. Por eso, no conviene colocarlo en cualquier lugar, especialmente si queremos que su luz y sus deseos fluyan en armonía.

En noviembre y diciembre de 2025, las estrellas más favorables se ubican en el **sureste y el este**. Estas zonas concentran la energía de la sabiduría, la alegría y la prosperidad, ideales para encender propósitos y bendiciones.

Evita, si es posible, los sectores norte, noreste, noroeste y centro, donde predominan energías de enfermedad, obstáculos y discusiones.

Si deseas conocer con precisión la orientación cardinal de tu espacio, puedes usar la brújula de tu smartphone. Colócate en el centro de tu hogar o de la habitación mirando hacia la entrada, observa hacia dónde apunta la aguja. Esto te permitirá identificar el este, el sureste y cada uno de los sectores energéticos que habitan el lugar.

Así podrás elegir el lugar ideal para que tu árbol se convierta en un verdadero activador de buena fortuna, alineado con tus intenciones y con la energía que deseas manifestar.



Capítulo 4

Transformar alimentos en deseos cumplidos

Dicen que el amor es el ingrediente secreto de toda receta... y es verdad. Pero hay algo más profundo, casi invisible, que lo potencia todo: **la intención**. Esa energía sutil que llevamos en nuestro interior y que, de manera inconsciente, se entrelaza con todo lo que cocinamos.

Imagina, por un momento, que te encuentras en tu cocina, con una ramita de canela en la mano. Su aroma te envuelve, transportándote a los recuerdos de tu abuela, a las navidades, a ese abrazo que reconforta el alma. ¿Y si te dijera que esa canela no solo huele delicioso, sino que también es un imán para atraer abundancia, amor y pasión?

Sí, así como lo oyes. Porque cocinar con intención es mucho más que seguir una receta: *es un acto de magia cotidiana*.

en ácido fólico, favorecen la producción natural de dopamina, combinando las señales de recompensa con un bienestar bioquímico. Es la danza perfecta entre lo invisible y lo tangible.

El campo mórfico y la cocina

Y aquí entra otro componente fascinante, aunque invisible: *el campo mórfico*, esa red sutil que une todo lo que existe.

Esta teoría, propuesta por Rupert Sheldrake, sugiere que todo en el universo está interconectado por campos de información que guardan una memoria colectiva. Es decir, que las lentejas no solo son lentejas: son portadoras de una historia energética que se activa cuando las cocinas con propósito.

Piense, por ejemplo, en la antigua costumbre romana de regalar una bolsita de lentejas para desear prosperidad en el año nuevo. Esa intención de abundancia, repetida por siglos, impregna lo que Sheldrake llamaría el campo mórfico de este alimento.

Así, cuando preparas una receta con intención, no estás empezando de cero, te estás conectando con la memoria ancestral de quienes, antes que tú, cocinaron con ese mismo propósito. Y créeme, el universo escucha.

Capítulo 5

Recetas para portales de unión y bendición

En este capítulo exploraremos recetas tradicionales cuyos alimentos vibran con la esencia de la familia, atrayendo protección, unión, armonía, paz y abundancia.

Cada plato es una herramienta alquímica para sintonizar con la magia de los portales energéticos del Día de Acción de Gracias, la Navidad y el Día de Reyes.

Una misma preparación puede servir como vehículo perfecto para distintas celebraciones. Deja que tu intuición te guíe y permite que tu cocina se convierta en un altar donde los lazos se bendicen con amor y sabor.

Empezaremos con las recetas para el portal de gratitud, celebrado en el Día de Acción de Gracias. Esta fecha es mucho más que una cena; es una oportunidad sagrada para agradecer las bendiciones del año que termina.

La gratitud es el imán más poderoso para la prosperidad, y al cocinar con esta intención, estamos allanando el camino para la buena fortuna del ciclo que comienza.



Recetas Día de Acción de Gracias

Empezaremos con las recetas para el portal de gratitud, celebrado en el Día de Acción de Gracias. Esta fecha es mucho más que una cena; es una oportunidad sagrada para dar gracias por los favores recibidos a lo largo del año que concluye.

La gratitud es el imán más poderoso para la prosperidad, y al cocinar con esta intención, estamos allanando el camino para las bendiciones del ciclo que comienza.

Es un momento para celebrar. Aunque no sea una costumbre en todos nuestros países, representa una oportunidad poderosa para sintonizarnos con la vibración de la gratitud, una energía que no conoce fronteras y que puede transformar cualquier hogar en un santuario de abundancia y amor familiar.

Recomendación mística:

El pavo es un ave noble y festiva, por eso también es recomendable para cenas navideñas donde honramos lo vivido. Sin embargo, para recibir el nuevo año —y especialmente el 2026, regido por la energía del caballo— no es el alimento ideal.

¿Por qué? Porque el pavo, en su andar, tiende a retroceder. Y en términos energéticos, eso puede simbolizar un movimiento hacia atrás, justo lo contrario de lo que el caballo nos inspira: avanzar con fuerza, dirección y libertad.





Pollo que une con amor



Este plato es ideal para esos momentos en los que hay tensiones familiares o pequeños roces que necesitan transformarse en unión.

Su energía también es perfecta para acompañar el inicio del año, bajo la vibración retadora del Número 1 y del Caballo de Fuego, ayudando a convertir cualquier malestar en comprensión y amor.

Ingredientes:

- ◊ 500 g de pechuga de pollo en cubos (*amor filial, paz y felicidad*)
- ◊ ½ taza de mantequilla sin sal (*suaviza las relaciones, amor filial*)
- ◊ 3 dientes de ajo finamente picados (*protección y fuerza espiritual*)
- ◊ 1 cucharadita de paprika (*calidez emocional y vitalidad*)
- ◊ 1 cucharadita de tomillo seco (*amor filial y sanación del linaje*)
- ◊ Sal y pimienta al gusto (*protección y purificación*)
- ◊ Jugo de 1 limón (*purifica y libera energías densas*)
- ◊ ½ taza de crema de leche (*opcional, para mayor suavidad y ternura*)

Mise en place:

Antes de comenzar, coloca tus manos sobre los alimentos y di en voz alta:



Navidad



Color recomendado:

Rojo (alegría y suerte), Verde (salud, abundancia financiera y renovación), dorado (abundancia).

Aromas a usar

Canela, jengibre, incienso, sándalo y rosas

Energía disponible:

Unión familiar, amor, amistad, paz interior, abundancia, bendiciones y alegría compartida.

Recetas para Navidad

Durante diciembre, millones de familias en todo el mundo celebran al mismo tiempo. Esa sincronía crea un poderoso campo mórfico de unión y gratitud, una red energética que nos une más allá de la religión, la cultura o la geografía.

Al encender el horno, nos sintonizamos con esa vibración global de amor, paz y esperanza. No es solo el calor de la estufa, es la fuerza de millones de corazones latiendo en una misma frecuencia.

Por eso, más allá de las creencias, la Navidad es un portal de renovación. Cada plato, cada oración, cada canción y cada vela que es encendida en el mundo, nos ayuda a atraer lo que anhelamos y fortalece nuestros lazos familiares.





Colócalos en una vasija y, con las manos sobre ellos, di en voz alta, di:

«Bendigo estos frutos de la tierra. Que su crecimiento en la naturaleza se refleje en la expansión de nuestra abundancia y en la estabilidad de nuestro hogar».

Preparación:

Al horno:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. En una vasija grande, mezcla el aceite de oliva, la miel, el romero, la sal y la pimienta.

Mientras lo haces, decreta en voz alta:

«Nuestra familia goza de unión y prosperidad. Estamos protegidos de todo mal y purificados de cualquier energía densa».

3. Añade los bastones de zanahoria y zucchini a la mezcla y masajea con tus manos, visualizando cómo se impregna cada bocado con tus intenciones.
4. Distribúyelos en una bandeja para horno, en una sola capa. Ásalos por 20-25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que estén dorados y tiernos.

Mientras se cocinan, imagina tus proyectos floreciendo y tu vida endulzándose, llena de calidez y buena fortuna.





Recomendación Mística:

Come estos bastones un domingo por la noche para «endulzar» el inicio de la semana, o antes de una reunión importante para llevar contigo la energía del crecimiento (zucchini) y la solidez (zanahoria).

Cada bocado te recordará que la abundancia llega cuando la intención, la acción y la gratitud se hornean juntas en el fuego del amor.

Día de Reyes



Color recomendado:

Blanco (pureza y renovación), azul (confianza, protección y serenidad), dorado (abundancia y guía divina).

Aromas a usar

Incienso, mirra, miel y naranja.

Energía disponible:

Abundancia, generosidad, apertura a los milagros, gratitud y bendiciones.

Recetas Día de Reyes

Entre el 24 de diciembre y el 6 de enero se abre un portal energético que ha sido celebrado por milenios.

En el campo mórfico de la humanidad, esta etapa conserva la memoria ancestral de las antiguas fiestas de la luz, cuando nuestros antepasados honraban el renacer del Sol.

Esa misma vibración continúa viva en nuestros corazones: el 24 celebramos la Natividad, y el 6 de enero esa luz comienza a brillar hacia afuera, manifestándose en la materia.

Por eso, el Día de Reyes es un momento ideal para **agradecer, decretar y activar** las intenciones que deseamos ver florecer durante el nuevo ciclo.

El simbolismo de los tres regalos

Cada uno de los obsequios de los Reyes Magos guarda un significado energético:

Año Nuevo 2026



Color recomendado:

Rojo (alegría y suerte), Verde (salud, abundancia financiera y renovación), dorado (abundancia).

Aromas a usar

Canela, jengibre, incienso, romero, miel.

Energía disponible:

Unión familiar, amor, amistad, renacimiento, abundancia, bendiciones, expansión, limpieza, y propósitos.



Capítulo 6.

Recetas para empezar el Año Nuevo

Cada Nuevo Año es un renacer, pero no todos inician con la misma energía. El

2026 viene cargado de fuego, no solo porque su numerología lo define como un **Año 1** —símbolo de comienzos y nuevas semillas—, sino también por su regente en el zodiaco chino, el **Caballo de Fuego Rojo**.

Fuego por todos lados... Esa energía que impulsa crea y nos mueve a la acción. Es el momento perfecto para plantar las semillas de los proyectos que arderán con una pasión que perdurará por años.

Pero, aunque el fuego representa vida, entusiasmo y claridad, también puede consumirnos si no lo equilibraremos. Por eso, es fundamental recordar que la madera lo alimenta y la tierra lo calma. Así mantenemos viva la llama creativa sin que se transforme en incendio.

- ◊ **Carne de cerdo**, que representa avance y crecimiento.
- ◊ **Champaña o vino espumoso**, para celebrar la vida con burbujas de éxito, triunfo y alegría.
- ◊ **Dulces** en todas sus gamas, para tener un año alegre.

Y aunque el pescado es tradicional en algunas culturas, no es el ideal para iniciar este ciclo, pues su elemento —el agua— podría apagar el fuego del 2026.

Ahora, manos a la olla.

Lentejas de triunfos

El alimento del dinero, la cosecha y la prosperidad compartida. Comer lentejas el primer día del año es una costumbre que une el pasado con el futuro.

Representan las semillas que germinan y multiplican la riqueza, no solo material, sino también emocional y espiritual.

Ingredientes

(Para 6 personas)

- ◊ 2 tazas de lentejas (prosperidad y abundancia)
- ◊ 1 litro de agua o caldo vegetal (*fluidez y renovación*)
- ◊ 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla (*riqueza y suavidad*)
- ◊ 1 diente de ajo picado (*protección*)
- ◊ $\frac{1}{2}$ cebolla cabezona picada (*protección*)
- ◊ 1 zanahoria en cubos pequeños (*energía vital y optimismo*)
- ◊ $\frac{1}{2}$ pimentón rojo en cubos (*fuerza y amor*)
- ◊ 1 tomate maduro pelado y picado (*abundancia emocional*)
- ◊ $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma o azafrán (dinero y poder personal)
- ◊ $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino (*protección y equilibrio*)
- ◊ Sal marina y pimienta al gusto (*purificación y claridad*)
- ◊ (Opcional) 1 hoja de laurel (*suerte y dinero*)
- ◊ (Opcional) $\frac{1}{2}$ taza de chorizo o tocino salteado (*prosperidad material y alegría compartida*)



Mise en place

Coloca los elementos sobre la mesa y con intención, manifiesta:

«Bendigo estos ingredientes y estas semillas de abundancia. Que cada una florezca como una oportunidad, que el dinero fluya libremente, y que nunca falte alimento, amor ni prosperidad en mi hogar.»

Visualiza una lluvia dorada cayendo sobre las lentejas y transformándolas en monedas de luz.

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite o la mantequilla. Añade el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimentón. Sofríe hasta que los colores se enciendan, mientras repites:

«Activo la energía del trabajo, la alegría y la constancia.»

2. Incorpora las lentejas. Escúrrelas y agrégalas a la olla junto con el tomate y la cúrcuma.

Remueve con suavidad, visualizando cómo el oro de las especias despierta su poder.

3. Agrega el agua o el caldo. Añade el comino, la sal, la pimienta y el laurel. Tapa parcialmente y cocina a fuego medio durante 30–40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

San Valentín/ Amor y amistad



Color recomendado:

Rosa (amor romántico y dulzura), rojo (pasión y vitalidad), blanco (pureza).

Aromas aliados:

Rosas, jazmín, vainilla, canela y cacao.

Energía disponible:

Atracción, conexión emocional, ternura, magnetismo y gozo compartido.

Capítulo 7

Recetas para San Valentín / Amor y Amistad



Como ya te he contado, el año 2026 llega como un año 1 en numerología, un portal de comienzos, regido por el Caballo de Fuego, criatura indomable que galopa con pasión, libertad y deseo ardiente.

Me imagino que te preguntarás: ¿y el amor? El amor será fuego. Será impulso. Será verdad.

Este no es un año para amores tibios ni para vínculos que se esconden detrás de máscaras. El fuego del caballo y la energía del número 1 nos invitan a amar con coraje, a decir «sí» a lo que nos enciende y «no» a lo que nos apaga.

Pero cuidado: el fuego también puede ser fugaz. Lo que arde rápido se consume si no tiene raíz.

Dicen que el amor entra por los ojos, pero en realidad el refrán reza: «el amor entra por el estómago»... ¡y en la cocina!

Semana Santa y Pascua



Color recomendado:

Blanco (pureza y renovación), violeta (espiritualidad y perdón), dorado (luz divina y resurrección).

Aromas a usar

Incienso, mirra, romero, lavanda y azucena

Energía disponible:

Fe, purificación, introspección, esperanza, transformación y bendiciones.



Capítulo 8.

Recetas para Semana Santa y Pascua

Hay momentos del año en que el alma pide silencio. No porque esté vacía, sino porque está haciendo espacio para florecer.

La Semana Santa y la Pascua son más que tradiciones religiosas, pues representan portales universales de transformación, donde la humanidad —desde diversas culturas y creencias— celebra el principio de la resurrección, de la luz venciendo a la oscuridad y el del amor disipando el miedo.

En estos días, la energía del planeta se transforma en una vibración suave y purificadora. Es tiempo de soltar lo que pesa, de limpiar el cuerpo, el hogar y el corazón.

Por eso, las cocinas se llenan de alimentos ligeros, de aromas de hierbas, de aguas frescas y panes sencillos.

Cocinar en este tiempo se convierte en un acto espiritual. Cada infusión, cada caldo, cada pan



Antes del primer sorbo, manifiesta:

«Reciban esta sopa como medicina de luz. Que todo lo viejo se disipe, y que renazca en nosotros la paz.»



Recomendación mística

Esta sopa vibra con el número 9, símbolo del cierre de ciclos y la liberación. Por lo que es ideal para el Viernes Santo, también para aquellas ocasiones en dónde necesites destrancar algún proyecto o purificar tu cuerpo.

PARTE III

Recetas con sabor a bienestar



**No hace falta un festín para atraer
milagros, basta los platillos de
siempre preparados con intención**

Esta parte es una invitación a vivir la abundancia en cada gesto cotidiano. Aquí, la magia ya no se reserva para las celebraciones ni los grandes portales; sino que ahora se cocina en el desayuno, en el almuerzo compartido, en el café de la tarde.

Porque la prosperidad no siempre llega envuelta en oro o promesas, a veces se viste de pan caliente, de fruta madura, de una taza de avena que te abraza al comenzar la mañana.

En estas páginas encontrarás recetas simples y llenas de intención, donde cada alimento tiene un propósito energético y una historia que contar. Descubrirás la avena que despierta la prosperidad, el café que enfoca la mente, la torta que celebra la gratitud, el pan que atrae oportunidades, o una infusión que limpia y renueva el hogar.

La magia en la cocina nace de la conciencia con la que eliges lo que pones en tu plato, seleccionando los Ingredientes de acuerdo con su vibración energética. Cuando este acto se vuelve costumbre, esta magia deja de ser un evento... y se convierte en tu estilo de vida.

Anexo

El significado de tu Año Personal en el 2026

Ahora que ya sabes cómo calcular tu Año Personal, ha llegado el momento de descubrir qué mensaje tiene para ti dentro de la gran sinfonía del 2026, un año universal 1 regido por el Caballo de Fuego Rojo.

Cada número es una frecuencia, una nota que tu alma entona para marcar el ritmo de tus experiencias. Algunos te invitarán a sembrar, otros a florecer, a construir, a soltar o a servir. Todos son necesarios para tu evolución.

Prepárate, porque el 2026 te invita a cocinar tus sueños con valentía, amor y propósito.

Año Personal 1 - El nuevo comienzo

Palabras clave: siembra, independencia, impulso, renacimiento.

El fuego del Caballo potencia tu deseo de avanzar. Es momento de atreverte, iniciar proyectos y marcar un nuevo rumbo. No mires atrás.

Ritual sugerido: cocina algo con canela y miel al comenzar el año; son símbolos de energía vital y éxito.

¡Enhorabuena!



Ya tienes en tus manos todas las herramientas para cocinar un 2026 próspero, lleno de abundancia en salud, dinero y amor.

Si deseas atraer aún más cosas hermosas a tu vida —como un empleo ideal, crecimiento espiritual, bienestar, fortuna y mucho más—, no olvides consultar mi otro libro, **«Cocina y atrae lo que deseas: Ley de atracción + Neurociencia + Cocina mística»**, donde encontrarás nuevas claves para seguir manifestando tus sueños.

Te deseo un año maravilloso, colmado de todas las bendiciones, sabores y cosas lindas que te mereces.

Si tienes dudas o deseas compartir tu experiencia, estaré encantada de leerte.

Escríbeme a mi WhatsApp: +57 3202628187

Visita mi página web: www.cocinayatrae.com

Correo electrónico: aqromero@cocinayatrae.com

info@cocinayatrae.com

Redes sociales: [@acocinayatrae](https://www.instagram.com/acocinayatrae)