

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

**Cocina
y ATRAE
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.**

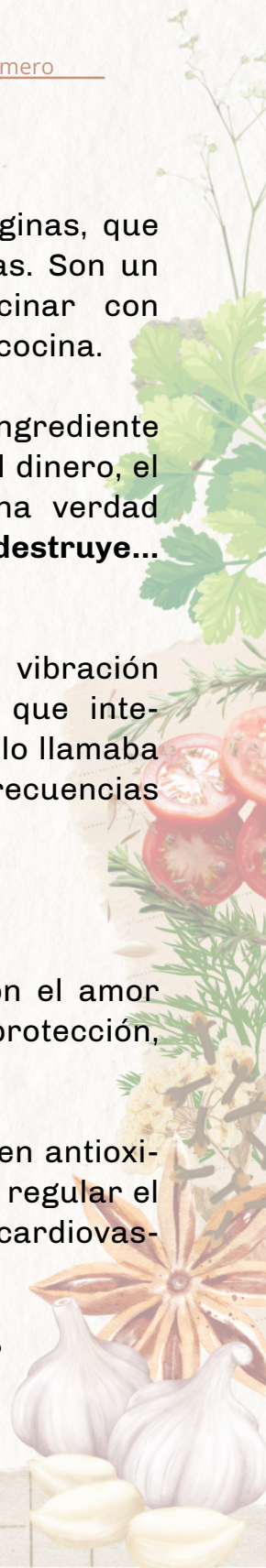
Cada alimento, hierba o especia posee una vibración energética única, un «espíritu» o memoria que interactúa con nuestra propia energía. Mi abuela lo llamaba «*elemental*», capaz de vibrar en múltiples frecuencias según la intención con la que lo trabajemos.

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 en el nombre de Dios y cocinaban con un propósito claro.

No era una costumbre extraña ni supersticiosa. Jesús mismo bendecía los alimentos antes de compartirlos, como lo relata el Evangelio:

“Tomó los cinco panes y los dos peces, y mirando al cielo, los bendijo...” (Mateo 14:19).

Ese acto de «hablarle» a la comida es, en esencia, dirigir la intención con gratitud y fe, imprimir en los alimentos una semilla de amor, esperanza y propósito, para que lo que nutra el cuerpo también fortalezca el alma.

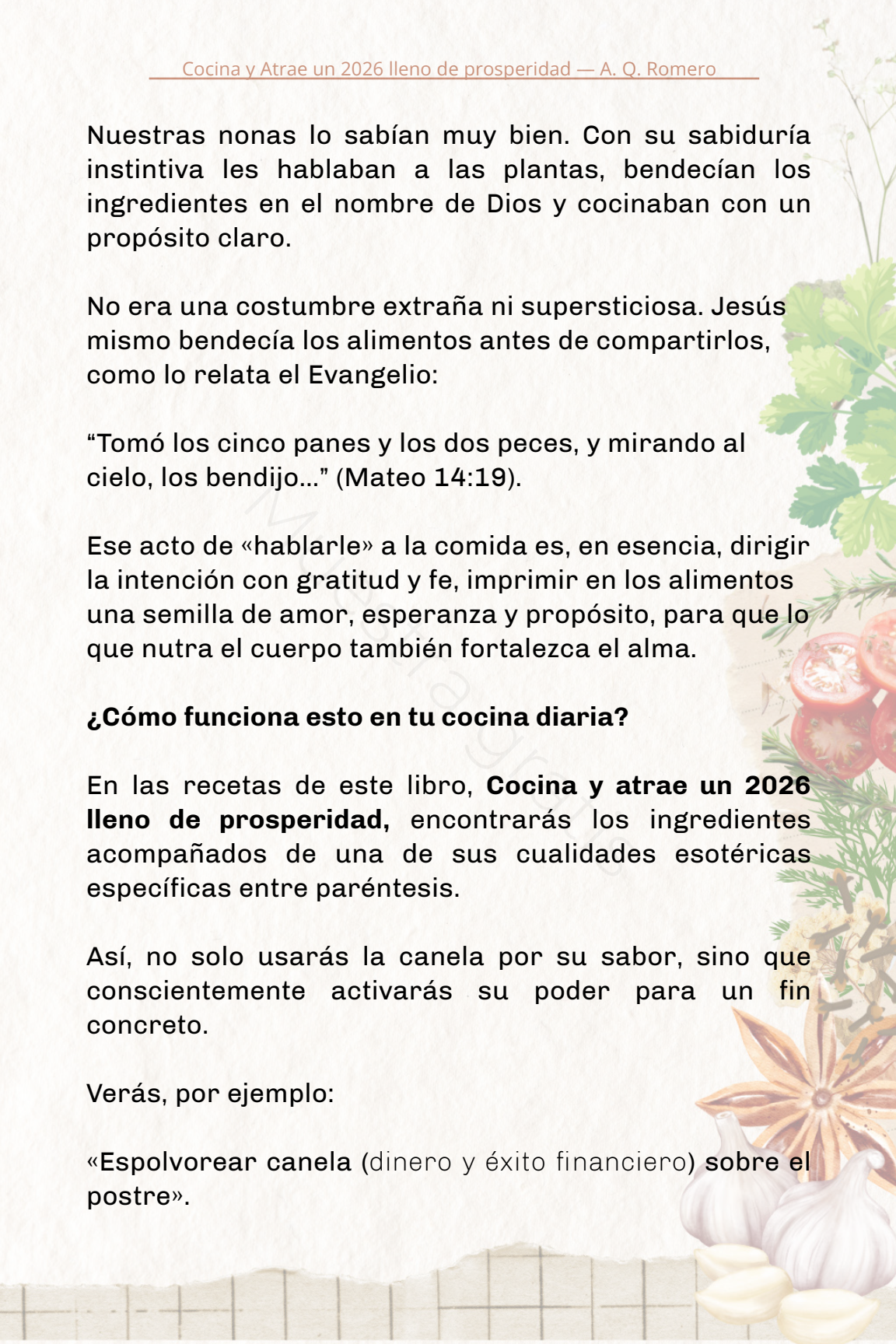
¿Cómo funciona esto en tu cocina diaria?

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 a Dios 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 reconociendo los ciclos del año y el momento que estás viviendo, con el propósito de armonizar el hogar, el cuerpo y el alma.

Estas herramientas, muchas veces llamadas ciencias o saberes antiguos, pueden entenderse como mapas que Dios dejó al ser humano para orientarse en el camino, recordatorios de que la vida tiene ritmos, tiempos y procesos.

Sin embargo, ninguna herramienta tiene sentido si se usa sola. La intención se fortalece cuando va **acompañada de oración, porque es en el diálogo con Dios** donde el deseo se ordena, el corazón se aquieta y la acción se vuelve coherente.

Por eso, más allá de cualquier método, es la oración la que devuelve profundidad a la intención y permite que lo que sembramos en la cocina se convierta en bendición.

¡Que en cada bocado sientas la fuerza de participar conscientemente en la obra de crear una vida más plena!

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 Atrae®" 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

Correo electrónico:

aqromero@cocinayatrae.com

info@cocinayatrae.com

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

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

ISBN: 978-628-02-2015-4



Tabla de contenido

Prólogo	11
Introducción	13

Parte I

Preparar el alma y el espacio	15
--	-----------

Capítulo 1

El año 1 y la numerología.....	16
La métrica del año personal: su cálculo	17
¿Qué significa que el 2026 sea un año 1?	19
Cualidades constructivas:	19
Los aspectos por equilibrar.....	20
El color y el elemento	20
Cocina y atrae en un año 1	21

Capítulo 2

El año del Caballo de Fuego rojo	23
El horóscopo chino	23
La danza de los elementos	24
El carácter del 2026	25
La salud del Caballo de Fuego	27
Cocina y Atrae en el año del caballo de fuego.....	28

Capítulo 3

Preparar el hogar para recibir el 2026.....	31
El árbol de Navidad	32
Dónde ubicar el árbol según el feng shui	34
Canasta de frutas de la prosperidad	36
Otros consejos para iniciar el Nuevo Año	37
Otras pautas según el feng shui	38

Qué vestir para recibir el 2026.....	40
Aromas, música y luz	40
El nacimiento o belén	41

Capítulo 4

Transformar alimentos en deseos cumplidos 43

¿Qué es cocinar con intención?	44
El poder esotérico de los ingredientes	44
Neurococina	45
El campo mórfico y la cocina	46
El agua y las emociones.....	47
Tu cocina es tu laboratorio alquímico	47

Parte II

Festividades y portales energéticos.....49

Capítulo 5

Recetas para portales de unión y bendición 50

Recetas Día de Acción de Gracias 52

Pavo al amor filial.....	55
Ensalada de gratitud, unión y abundancia	59
Puré de papas alquímico	63
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	101
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
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.....	167
Postre de fresas para atraer el amor.....	170

Capítulo 8.

Recetas para Semana Santa y Pascua	175
Sopa blanca de purificación	177
Pan de la esperanza (sin levadura)	180

Pescado al romero y limón.....	183
Huevos de renacimiento.....	185
Torta de Pascua con flores comestibles	190

Parte III

Recetas con sabor a bienestar194

Avena de motivación.....	196
Café de enfoque y acción	198
Torta de cumpleaños	200
Galletas de la amistad verdadera	203
Infusión de laurel y canela.....	205
Concentrado de carne de la abundancia.....	208
Agradecimiento:.....	210

Anexo

El significado de tu Año Personal en el 2026 211

Año Personal 1 – El nuevo comienzo	211
Año Personal 2 – La asociación	212
Año Personal 3 – La expresión.....	212
Año Personal 4 – La construcción	212
Año Personal 5 – La libertad	213
Año Personal 6 – El hogar y el amor	213
Año Personal 7 – La sabiduría interior	213
Año Personal 8 – El poder y la abundancia.....	214
Año Personal 9 – El cierre y la liberación	214
Año Personal 11 – La iluminación.....	214
Año Personal 22 – El constructor de sueños	215
Año Personal 33 – El amor universal	215



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 entretejido con números. ¡Dios es un gran matemático!

Aunque sus raíces se entrelazan con tradiciones de Egipto, Babilonia, Grecia y China. Fue el filósofo griego Pitágoras quien los organizó como un sistema de interpretación, entendiendo que los números no eran simples cantidades, sino patrones, ciclos y ritmos que reflejan la armonía de la creación y los tiempos que vivimos.

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

doce años, cada uno regido por un animal. Cuenta la leyenda que el Buda convocó una gran carrera y que los doce primeros animales que llegaron recibieron su propio año.

Pero este sistema va más allá de un símbolo animal. Cada año combina dos fuerzas, una terrestre y una celeste.

En 2026, la Rama Terrestre está representada por el Caballo, símbolo de libertad y movimiento, que marca el pulso base del año.

El Tronco Celestial, en cambio, corresponde al Fuego Yang, conocido también como Fuego Rojo del cielo, que potencia y matiza la energía del animal.

La interacción entre ambos crea una danza de impulso y fulgor que nos invita a cabalgar con propósito. Y para comprender mejor esta energía, hay que mirar el eterno ciclo de los cinco elementos.

La danza de los elementos

En la filosofía china, los cinco elementos —**madera**, **fuego**, **tierra**, metal y **agua**— no se enfrentan, sino que se nutren y equilibran entre sí, en un ciclo constante de creación y transformación, de esta forma:

La **madera** alimenta al **fuego**, el **fuego** genera **tierra**, la **tierra** produce metal, el metal condensa el **agua**, y el **agua** nutre la **madera**.



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»*.



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 oración cotidiana.*

PARTE II

Festividades y portales energéticos



**Las festividades en familia son
portales donde renacen la unión
y la alegría.**

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.

Día de Acción de Gracias



Color recomendado:

Dorado o naranja: vibra con la cosecha y la prosperidad

Aromas aliados:

Naranja, canela, clavo

Energía disponible:

Abundancia, gratitud, reconciliación, amor filial.



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.

Cuenta una antigua enseñanza que en el cielo existen varias oficinas.

Hay una gran oficina de quejas, donde trabajan cientos de ángeles recibiendo a diario los reclamos, las tristezas y las inconformidades de los seres humanos.

Existe también una inmensa oficina de peticiones, atendida por miles de ángeles que, incansablemente, reciben las súplicas, los pedidos y las oraciones que suben desde la tierra. Ellos se encargan de ordenarlas y presentarlas ante Dios.

Más adelante se encuentra la oficina de los favores concedidos, donde trabajan millones de ángeles,

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 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: “el nacimiento espiritual del hijo de Dios”.

Por eso, 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.



Mise en place:



Coloca todos los productos sobre la mesa y respira profundo. Pasa tus manos sobre ellos y di:

«Agradezco a Dios Nuestro Señor por este alimento que reúne y sostiene a mi familia. Que cada ingrediente atraiga a nuestra vida amor familiar, amistad sincera y felicidad. Que la purificación y la protección de energías densas sea una realidad. Que estas bendiciones fluyan como el calor del fuego que cocina este plato.»

Preparación

1. **Prepara la mantequilla:** en un tazón, mezcla la mantequilla con los ajos, la sal, la paprika, el tomillo, el orégano, la miel, el jugo de naranja y el de limón.

Mientras integras, pronuncia:

«Que esta mezcla llevé armonía, dulzura y alegría a nuestro hogar.»

2. **Unta el pollo:** con delicadeza, separa la piel del pollo y unta la mezcla de mantequilla por dentro y por fuera.

Mientras lo haces, repite:

«Así como esta mantequilla lo envuelve, que el amor, la felicidad y la protección envuelvan a mi familia.»



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 fue elegida por Dios para revelarnos la Luz verdadera: su Hijo, Jesús Nuestro Señor. El 24 de diciembre celebramos la Natividad, la llegada de la Luz al mundo, y el 6 de enero, en la Epifanía, esa Luz se manifiesta y se revela a todos, comenzando a irradiarse hacia la vida cotidiana.

Por eso, el Día de Reyes es un momento ideal para dar gracias a Dios, presentar nuestras intenciones en oración y disponernos a que lo sembrado florezca durante el nuevo ciclo.

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 equilibramos con la oración**. 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.

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; representan tiempos sagrados de transformación, en los que la humanidad —desde diversas culturas— contempla el **misterio de la resurrección: la luz venciendo a la oscuridad y el amor disipando el miedo**. Es ese amor infinito el que nos mostró Jesús Nuestro Señor al entregarse por el perdón de nuestros pecados.

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.

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.

Agradecimiento:

Solo resta desearte que en tu mesa nunca falte el pan, ni en tu alma la paz.

Espero que cada aroma que surja de tu cocina y cada alimento que toques se conviertan en medicina para ti y para quienes amas. Y que la abundancia te encuentre siempre.

Gracias por cocinar, por creer, por crear. Y gracias, especialmente, por leer este libro que escribí con amor para ti.

Que tu cocina siga siendo un altar, y tu mesa, el banquete donde el amor se celebra cada día.

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: **[@cocinayatrae](#)**

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: **[@cocinayatrae](#)**