Menú un día saludable

RECETAS FÁCILES Y RÁPIDAS PARA CADA DÍA

Alba Alonso
NUTRICIÓN & MASAJE
consciente

albaalonso.com

Hola!

Soy Alba Alonso, vivo en la Garrotxa (Cataluña) y me dedico a mejorar la vida de las personas aumentando su bienestar a través de la alimentación, la meditación o mindfulness y los masajes. A parte de las visitas presenciales, imparto cursos y programas online que podrás encontrar periódicamente en mi web.

Esta vez, te propongo el menú de un día saludable que te ayudará a sentirte con energía sin renunciar a tu salud a través de recetas fáciles y rápidas de preparar. Por lo tanto, es ideal para personas que no quieren o no pueden dedicar mucho tiempo en la cocina como estudiantes, personas que trabajan muchas horas, madres sin tiempo o personas mayores.

Las recetas son todas de origen vegetal y sin gluten, sin embargo, si estás segur@ de que no tienes ningún problema de salud relacionado con el gluten, puedes usar algunos ingredientes como los copos de avena o el pan con gluten. Eso sí, asegúrate de que todos los ingredientes sean de calidad y preferentemente ecológicos.

Espero que lo disfrutes y, si quieres saber algo más sobre mí, puedes visitar mi web que es albaalonso.com, seguirme en instagram o clicar “me gusta” en mi página de facebook. Me encantará inspirarte y ayudarte a incorporar nuevos hábitos alimentarios que enriquezcan tus días!

Desayuno

COPOS DE AVENA CON PLÁTANO Y ALMENDRAS

Ingredientes:

- 6 c.s. Copos de avena finos (los puedes encontrar con o sin gluten).
- 1 vaso de bebida de avena (con o sin gluten).
- 1 plátano.
- 5 almendras crudas.
- ¼ c.p. canela en polvo.
- Opcional: 1 c.p. sirope vegetal (de arroz, de agave, de arce...).

Deja en remojo los copos de avena con la bebida de avena toda la noche. Por la mañana, corta el plátano y las almendras a trozos pequeños o láminas i colócalos por encima. Añádele un poco de canela en polvo y, si lo deseas un poco más dulce, añade el sirope.

Los copos de avena nos aportan carbohidratos complejos, lo que nos da energía sin disparar los niveles de azúcar en sangre. Además, su combinación de fibra soluble e insoluble nos ayuda a regular el tránsito intestinal. El plátano también nos aporta energía con sus azúcares naturales y las almendras nos sacian con su fibra y sus ácidos grasos insaturadas. Así, este es un desayuno ideal para personas que se levantan con hambre y necesitan energía para afrontar el día. La canela le da un toque de sabor y calienta el cuerpo durante los meses más fríos.

Comida

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes:

- 200g de garbanzos cocidos.
- Hojas verdes (en este caso utilicé hojas de margarida que encontre en el mercado pero puedes utilitzar cualquier hoja verde comestible como rúcula, canónigos, espinacas, col, lechuga, escarola, diente de león...).
- Col lombarda (aprox. 60g)
- 3 ravanitos.
- ¼ cebolla tierna.
- 1 c.s. semillas de girasol.
- Zumo de ½ limón.
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal marina sin refinar.

Lava y corta las verduras. Mezcla todos los ingredientes y sirve.

Hacer un primero, un segundo plato y un postre es una tradición pero no siempre la mejor opción para nuestro cuerpo. En nuestra sociedad, las enfermedades más comunes son a causa de un exceso alimentario; es el caso de la diabetie, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad... Comer un plato único es una opción perfectamente válida y saludable mientras contenga los nutrientes que necesitamos. Este plato que te propongo con verduras crudas, legumbres y semillas nos aporta carbohidratos, proteína completa, fibra y nutrientes esenciales.

Cena

CREMA DE PEPINO Y AGUACATE

Ingredientes:

- 180g pepino (1 unidad).
- 80g aguacate (1 unidad).
- Zumo de ½ limón.
- ¼ sal marina sin refinar.
- 50ml agua.
- ¼ pimiento rojo (opcional).
- Un poco de germinados (alfalfa, col, rábano...).

Tritura todos los ingredientes excepto el pimiento y los germinados. Servir y decorar con el pimiento cortado a cuadraditos por encima.

Las verduras deben formar parte de nuestra alimentación diaria, tanto en la comida como en la cena y, por lo menos la mitad de ellas, deben consumirse en forma cruda, ya que conservan todos los nutrientes esenciales y la vitalidad que pueden aportarnos. Es importante que la cena sea ligera para dormir bien y despertarse con energía; una simple crema de verduras como esta puede ser suficiente para cenar. No obstante, es importante escuchar el cuerpo y, si nos pide más comida, podemos complementarla con la próxima receta.

PAN CON PATÉ VEGETAL

Ingredientes:

- Pan de calidad integral artesano o ecológico (opcionalmente sin gluten; prueba esta receta de pan de trigo sarraceno sin gluten).

Paté de pimiento y tomate seco:

- 1 pimiento asado.
- 40g. tomate seco y remojado como mínimo 2 horas.
- ½ diente de ajo.
- 8 aceitunas sin hueso.
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra.
- Una pizca de sal.

Decoración:

- 1 c.p. semillas de calabaza.
- Hojas de rúcula.

El pan, siempre y cuando sea de calidad, es una buena opción para los "sin tiempo" que nos aporta energía sin dedicar tiempo a cocinar. Sin embargo, no es bueno abusar de él y menos para cenar. Una simple rebanada puede ser suficiente para complementar una crema de verduras y, lo más importante, es lo que ponemos encima de él; en lugar de combinarlo con el típico queso o embutido, es mucho más saludable combinarlo con una opción vegetal como este paté que te propongo tan fácil de hacer. Espero que lo disfrutes!

Buen provecho ;)