



Guía de recetas Healthy



¿Conoces el Mindful Eating?

No es una moda

No es una dieta

No es para bajar de peso

Comer más sano y rico no tiene por qué ser un esfuerzo ni el resultado de estar siguiendo un régimen, es sobre todo una cuestión de salud. Para conseguirlo, el Mindful Eating puede ayudarte a mejorar tu relación con la comida enseñándote a ser más consciente de qué y cómo comes,

El Mindfulness es el arte de la "Atención plena" y puede aplicarse a gestos tan cotidianos como alimentarte. Comer con conciencia es comer sin prisas y prestando atención a lo que te llevas a la boca en lugar de lanzarte sobre el plato.

¡Te adelantamos que todo sabe y siente mejor!

Consejos

- ✓ Antes de empezar a comer, observa los colores, la forma de cada alimento, huele, aprecia las texturas y la composición visual. Te ayudará a ser menos impulsiva cuando comes.
- ✓ Tu postura influye de manera positiva o negativa en la digestión. Comer de pie genera “tensión y sensación de urgencia”. En cambio, comer sentado manda un mensaje de tranquilidad al cuerpo.
- ✓ Comer rápido genera más aire en el intestino. Así que come despacio, mastica con calma y saborea la comida para mejorar el tracto digestivo.
- ✓ Haz de tus comidas un ritual. Cuida los detalles, la forma en la que pones la mesa, la decoración de tus platos, come con serenidad y disfruta la experiencia de nutrirte.

*“Que tu medicina sea tu alimento
y que tu alimento sea tu medicina.”*

Hipócrates



Para hacerte la vida más fácil y eliminar cualquier sensación de estrés, te proponemos tres recetas saludables, de elaboración sencilla y muy sabrosas que harán que te chupes los dedos y gustarán a toda la familia.



Patatas a lo japo

Para cualquier momento del día...

Ingredientes

- Patatas baby cocidas
- Alga wakame fresca

Para la salsa:

- Salsa Ligeresa
- 1 cucharadita de soja
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Wasabi en pasta al gusto

Elaboración

Cuece las patatas al estilo canario: con bastante sal y una vez retiras el agua, déjalas un minuto más en la olla para que se arruguen. Córtalas por la mitad, añade una cucharada de mayonesa Ligeresa y por último una cucharadita de algas como topping.

Preparación de la salsa:

Añade a tu salsa Ligeresa la soja, el vinagre de arroz y el zumo de limón, dale un toque de wasabi, mezcla bien los ingredientes ¡y listo!



Ensalada Templada de lentejas

Para comer rico y ligero...

Ingredientes

- Lentejas pardinas cocidas
- 1 Lechuga de roble
- Canónigos
- 1 Calabacín
- 1 Diente de ajo muy picado
- 1 Cebolla
- Tomates cherry

Para la vinagreta de mostaza y miel:

- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o zumo de limón
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- Sal al gusto

Elaboración

Saltea el calabacín dejándolo crujiente. Escurre las lentejas y corta y mezcla todos los ingredientes en un bowl, añade el calabacín cuando esté hecho, agrega el aliño y disfruta de tu ensalada súper vitaminada.



Postre de calabaza al horno

Para un antojo otoñal...

Ingredientes

- 1 Calabaza
- Miel
- Canela en polvo

Elaboración

Precalienta el horno a 180°.

Corta la calabaza en rodajas grandes, añade a cada pieza una cucharadita de miel, envuelve en papel de aluminio y mételas unos 30 minutos a 180°.

Sirve con un toque de canela y tendrás un postre sencillo y delicioso que gustará a todo el mundo. Una infusión de Rooibos será el acompañamiento perfecto.