



NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

CONSEJO 4: 10 TRUCOS FÁCILES PARA COMER MAS VERDURAS

1. DESCUBRE FORMAS RÁPIDAS DE COCINADO PARA VERDURAS.

¿has probado las verduras al microondas?, puedes hacerlas en un recipiente adecuado de plástico y son solo 5 minutos. Cocer patatas, guisantes ,judías, brócoli, zanahoria ... con un poco de agua en el microondas es una deliciosa guarnición con un poco de aceite de oliva y hierbas.

2. ADELANTATE A "ESTAR HAMBRIENTO"

Haz pequeños paquetes con verduras crudas cortadas como zanahoria, brócoli o coliflor. Las puedes emplear como "tantenpie" combinadas por ejemplo con una vinagreta o Humus ¿te apetece?

3. ELIGE VERDURAS DE COLORES

Las cianidinas son los colorantes presentes en futas y verdura. Tienen un alto poder protector antioxidante, inmunoestimulantes y recientemente se ha descubierto que inhiben amilasas y lipasas por lo que en esa comida se absorbe menos grasas y azucares. Son ideales para dietas de adelgazamiento y diabéticos.

4. SI NO TIENES TIEMPO, NO TE COMPLIQUES, COMPRALOS OCN GELADOS...

Y listos para cocinas, en los supermercados podrás encontrar una gran variedad de congelados de verduras crudos o semipreparados..



10. DATOS FIABLES

En esta web de la sociedad española de Gastronomía encontraras recetas tradicionales de verduras.

<http://realacademiadegastronomia.com/recetas-tradicionales/>

5. COLOREA TU ENSALADA CON IMAGINACION

Aguacate con naranja y brotes de lechuga. Pimientos, tomates y zanahoria con espinacas baby. Col, maíz y brotes de alfalfa.... Con los ojos también se come.

6. ¿PURE DE VERDURAS?

Buenísimo mezclado con quesito light, un poquito de aceite de oliva. Aprovechamos las verduras de los caldos para un pure muy agradable para niños y mayores

7. Y SI COMO FUERA DE CASA...

Seguro que encuentras una tapa de berenjenas, tomate con queso, o ensaladitas mini. No te limites a las patatas bravas ... seguro que hay una especialidad que tu bar de tapas te puede ofrecer de la huerta española.

8. HAS PROBADO A IR A COMPRAR AL MERCADO TRADICIONAL

En España tenemos la mejor huerta de Europa. Comprar en los mercados es una experiencia de colores, olores y sabores. Muy estimulante para tu imaginación culinaria.

9. ZUMO VEGGIES

Se han puesto de moda como terapia depurativa y antioxidante. Puedes combinas verduras con frutas y hacer un delicioso zumo depurativo del estrés de tu trabajo diario.

