


Clase de cocina Saludable



“No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios ”

1 Corintios 6:20

ENSALADAS

- **Fuente de vitaminas, minerales y Fibra**
- **Reducen el riesgo de obesidad y diabetes**
- **Aportan energía necesaria para el día**
- **Fortalece el sistema inmunológico**
- **Beneficiosas para la piel, el cabello, uñas y dientes (Fito nutrientes, vitamina c y agua)**

Ensalada de Lenteja

- ◉ 250gr Lentejas
- ◉ 50gr Cebolla en plumas
- ◉ 50gr Tomate concasse (s/n piel ni semilla)
- ◉ 5gr Perejil
- ◉ 5gr Cilantro
- ◉ 5gr Ají limpio corte Brunoise (Cuadritos)
- ◉ c/n Sal
- ◉ Aceite de oliva



BENEFICIOS: 110gr lenteja – 25gr proteína

- ▶ Favorece el tránsito intestinal
- ▶ Buena para la anemia
- ▶ Ayuda al sistema nervioso
- ▶ Buena para durante el embarazo
- ▶ Aconsejable para diabéticos
- ▶ Buena para los músculos
- ▶ Mejora la concentración

Ensalada de Habas

- 200gr Habas blanqueadas y en julianas
- 100gr Cebolla ciselada (Cuadritos)
- 150gr Choclo tierno cocido
- 50gr Queso Tofu (Rallado)
- Perejil picado (5gr)
- Limón 2 Und (Zumó)
- 15ml Aceite de Oliva



100gr contienen 4,6gr Proteína, 323gr Potasio

BENEFICIOS:

- ▶ Baja en calorías, aportan mucho hierro
- ▶ Mejora el tránsito intestinal por su alto contenido en fibra
- ▶ Ricas en hierro, buenas para la anemia
- ▶ Ayuda a reducir el colesterol

Ensalada de Vegetales Salteados

- ◉ 100gr Zanahoria en julianas
- ◉ 80gr Pimentón en julianas
- ◉ 100gr Cidra en julianas
- ◉ 100gr Cebolla en plumas
- ◉ 80gr Zucchini en julianas
- ◉ C/n Salsa de Soya
- ◉ Ajonjolí



BENEFICIOS CIDRA/CHAYOTE/GUATILA:

- ▶ Baja en calorías, alto contenido agua
- ▶ Ayuda a depurar el organismo y a eliminar toxinas
- ▶ Ayuda a prevenir el acné, la hipertensión y la artritis reumatoide
- ▶ Ayuda a reducir de peso

Ensaladas de Papa

OPCION 1:

- 200gr Papa en macedonias
- 80gr Espinaca en Chifonade (Fino corte en hojas)
- 150gr Aguacate en cubos
- 80gr Cebolla en plumas
- Aderezo: Gotas de Limón, Aceite de oliva y Remansos de aguacate

OPCION 2:

- 180gr Papa en macedonias
- 80gr Zanahoria en cubos
- 150gr Alverjas blanqueadas
- 80gr Cilantro
- Aderezo: Mayonesa de Garbanzo



BENEFICIOS:

- ▶ Rica en carbohidratos, aporta mucha energía
- ▶ 75% de su contenido es agua y es fuente de potasio.
- ▶ Rica en vitamina C, B, magnesio y hierro
- ▶ Combate enfermedades cardiovasculares, reduce la presión arterial
- ▶ Ayuda a manejar el estrés, vitamina B6
- ▶ Ayuda con la acides estomacal

Ensalada de Quinua

- 100gr Quinua blanca perlada (lavar bien, cocer 10min a partir de hervor)
- 50gr Pimentón en Brunoise
- 50gr Tomate en concasse
- 50gr Pepino sin piel ni semilla en cubos
- Albahaca seca o menta fresca
- C/n Aceite de oliva
- C/n Zumo de Limón



BENEFICIOS: 12 – 16GR Proteína x 100gr

- ▶ Rica en potasio, fósforo, magnesio y calcio
- ▶ Rica en aminoácidos, función cerebral
- ▶ Previene el cáncer de mama
- ▶ Bueno para el corazón
- ▶ Libre de gluten. Apta para celíacos
- ▶ Evita la osteoporosis