



HEALTHY BOWLS

¿QUÉ SON?

Elaboraciones sanas y sencillas de plato completo, que incluyen proteínas, hidratos de carbono y vegetales

BENEFICIOS

- Aspecto apetitoso de la comida. Tiene una presentación atractiva y apte ce comerla, son combinaciones coloridas de alimentos
- Rapidez y versatilidad. Su elaboración es rápida, en pocos minutos se puede preparar un plato único, equilibrado y saludable
- Control de las cantidades. En un bol se tiene mayor control de las cantidades de las porciones, para no propiciar excesos en la dieta ni tampoco carencias.

15% proteína magra, 25% hidratos de carbono (preferiblemente integrales), 25% vegetales, 10% salsa o aderezo y 25% nueces, semillas y germinados

- **Base de hojas verdes:** espinacas, mézclum, canónigos, kale, rúcula
- **Verduras crudas** (*color y toque crujiente*): remolacha, rábano, zanahoria, pimiento
- **Hidratos de carbono complejos:** pastas integrales, quinoa, arroz integral, mijo, patata
- **Proteínas:** legumbres, pescado, huevo, pollo o queso, de preferencia carne magra
- **Hortalizas cocidas** (*dan cuerpo a las elaboraciones*): calabaza asada, espárragos, zanahoria salteada, brócoli al vapor
- **Grasas:** aguacate, frutos secos, semillas
- **Salsa, aderezo o vinagreta** (*sabor y homogeneidad al plato*): hummus, salsa de yogur, tahini, salsa cítrica

BOWL IBÉRICO CON MACARRONES MULTICEREALES Y JAMÓN



Ingredientes para 4 personas:

- 125 gramos de espinacas frescas
- 150 gramos de frambuesa
- 120 gramos de jamón ibérico
- 200 gramos de mozzarella mini
- 2 calabacines cortados tipo "spaghetti"
- 40 gramos de avellanas
- 2 cucharadas de vinagre de módena
- 1 pizca de sal
- 320 gramos de macarrones multicereales
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen

Preparación

1. Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar
 2. Cocinar al vapor el calabacín. Partir las avellanas en trozos.
 3. Hacer la vinagreta batiendo con la ayuda de unas varillas el vinagre, la sal y el aceite. Añadir, si se desea, albahaca fresca o una cucharadita de salsa pesto
 4. Disponer en un bol los ingredientes, tal y como se muestra en la fotografía.
 5. Repetir la operación en 3 boles más para obtener. Aliñar con la vinagreta y servir
-

Valor nutricional (por ración):

Valor energético: 688,05 kcal

Grasas: 32,31 g

Proteínas: 34,35 g

Fibra: 12,45 g

Hidratos de carbono: 63,91 g

Comentario:

Se pueden sustituir, si se desea, las frambuesas por higos frescos o fresones cortados en trocitos.

A cada comensal le gusta comer su Healthy Bowl de una manera diferente-. Nosotros recomendamos antes de empezar, mezclar bien todos los ingredientes y luego aliñar al gusto. Podemos consumirlo con la pasta fría o caliente, según nos apetezca.

Este plato es muy rico en fibra, aporta 12,45 g, la mitad de la ración diaria recomendada, unos 25 g. Esto se debe, en parte, a la gran cantidad de fibra que contienen los macarrones multicereales (9,39 g de fibra por 100 g). El resto lo aportan las espinacas, el calabacín y las frambuesas.

Dificultad: muy fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos