

HEALTHY BOWLS ó Boles Saludables

Proponemos una nueva idea para enseñar a comer de una manera equilibrada.

¿Qué son los Healthy Bowls? Son elaboraciones sanas y sencillas de plato completo que incluyen proteínas, hidratos de carbono y vegetales.

La clave de los Health bowls, es excluir todo tipo de alimento procesado con el propósito de llevar una vida saludable y duradera.

PRINCIPALES BENEFICIOS:

- ✓ Aspecto apetitoso de la comida. Tiene un presentación atractiva y apetece 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.

PROPORCIONES:

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

Para asegurar incluir todos los nutrientes esenciales y que realmente sea un plato único y completo solo debes seguir las siguientes reglas:

- ✓ Una base de hojas verdes como: espinacas, mézclum, canónigos, kale, rúcula.
- ✓ Verduras crudas para aportarle color y el toque crujiente como: remolacha, rábano, zanahoria, pimiento, etc.
- ✓ Hidratos de carbono complejos como: pastas integrales, quinoa, arroz integral, mijo, patata, etc.
- ✓ Proteínas como las que nos aportan legumbres, pescado, huevo, pollo o queso, de preferencia carne magra.
- ✓ Hortalizas cocidas que dan cuerpo a las elaboraciones como calabaza asada, espárragos, zanahoria salteadas, brócoli al vapor.
- ✓ Grasas como: aguacate, los frutos secos, las semillas.
- ✓ Salsa, aderezo o vinagreta para aportar un toque de sabor y homogeneidad al plato como: hummus, una salsa de yogur, tahini, salsa cítrica.

Ejemplo:

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 cortado tipo "spaghetti"
- 40 gramos de Avellana
- 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. Repetir la operación en tres boles más hasta obtener cuatro. Aliñar con la vinagreta y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 688,05 Kcal.; Proteínas: 34,35 g; Hidratos de carbono: 63,91 g; Grasas: 32,31 g; Fibra: 12,45 g

Comentario

Se puede sustituir si se desea las frambuesas por higos frescos o fresas cortados en trocitos.

A cada comensal le gusta comer su *Healthy Bowls* 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