

2,88€
por
persona*

Menú antiestrés

Vivir con estrés es ya una característica típica de la sociedad actual. Cada vez es más común, pero puede derivar en problemas de salud tanto físicos como psíquicos. La dieta es una aliada para combatirlo: establecer un orden en las comidas y en los horarios, respetarlos, ajustarse a unas cantidades saludables de alimentos y ser selectivo tanto en el tipo como en su forma de cocinado son herramientas que ayudan a controlar el estrés y la ansiedad. Y es que hay alimentos que armonizan los nervios: la avena, por ejemplo, contiene avelina, que los tonifica y equilibra; o los frutos secos, alimentos ricos en triptófano, al igual que el plátano, la soja y los huevos, que se transforma en serotonina, neurotransmisor cerebral relacionado con el buen ánimo. Hay bebidas también ansiolíticas: proporcionan al organismo la sensación de relajación. Resulta efectivo combinar pasiflora y amapola, o melisa y lúpulo.

¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
DESAYUNO	20-25% (400-500 kcal)	- Leche - Muesli - Pieza de fruta	20% (400 kcal)
ALMUERZO	5-10% (100-200 kcal)	- Tostadas integrales con queso de untar	10% (200 kcal)
COMIDA	30-35% (600-700 kcal)	- Sopa de copos de avena* - Arroz integral con uvas y plátano* - Yogur con caramelo y frutos secos*	34,25% (685 kcal)
MERIENDA	5-10% (100-200 kcal)	- Bocata de pavo	10% (200 kcal)
CENA	20-25% (400-500 kcal)	- Crema de verduras - Tortilla de atún - Pan y fruta	25% (455 kcal)
MÁXIMO	2.000 kcal		

(*) Platos preparados en esta revista

Primer plato

SOPA DE COPOS DE AVENA Y VERDURAS



Segundo plato

ARROZ INTEGRAL CON SALTEADO DE PLÁTANO, MANZANA Y UVAS PASAS



Postre

SALSA DE YOGUR CON CAMELO Y FRUTOS SECOS



Primer plato

SOPA DE COPOS DE AVENA Y VERDURAS

Ingredientes:

- 150 g** de copos de avena
- 2** cebollas
- 1** puerro
- 1** zanahoria
- 10 g** de salsa de soja
- 40 ml** de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Cortar en rodajas finas las cebollas, el puerro y la zanahoria pelada.

Pochar todo en una cazuela.

Cuando comience a dorarse, agregar los copos de avena, remover el conjunto y sofreír durante un minuto.

Cubrir con 1 litro de agua, y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Añadir una cucharada de salsa de soja, medio litro de agua más y cocinar otros 10 minutos. Servir caliente.

Comentario dietético:

Las sopas son una manera sencilla y digestiva de tomar verduras. El rasgo dietético más llamativo de esta receta es su ingrediente principal, los copos de avena. Sustituyen a los típicos fideos y se emplean como espesante y como ingrediente más energético (rico en hidratos de carbono). Además su riqueza en avenina, un componente de la avena con efecto sedante, relajante suave, hace que esta sopa esté particularmente recomendada para tomar en la cena, para un buen sueño y un mejor descanso. La salsa de soja ya es de por sí salada, por lo que no es preciso añadir más sal.

4 | Fácil | 30'-40' | 1,16



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
169	4,3g	3,1g	0,6g	0,7g	3,7g
8,4%	4,8%	4,4%	3%	11,9%	15,6%

* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

Segundo plato



ARROZ INTEGRAL CON SALTEADO DE PLÁTANO, MANZANA Y UVAS PASAS

Ingredientes:

- 200 g de arroz integral
- 1 plátano
- 1 manzana
- 50 g de uvas pasas sultanas
- 1 diente de ajo - Perejil
- 60 ml de aceite de oliva
- 8 g de azúcar moreno - Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Cocer durante 30 minutos el arroz en agua hirviendo con sal. Una vez cocido, escurrir en un colador y refrescar bajo el chorro de agua fría. En una sartén caliente, con el aceite de oliva y un diente de ajo muy picado, saltear las rodajas de plátano, unos trocitos de manzana roja y las uvas pasas. Cuando comiencen a dorarse las frutas, agregar la cucharada de azúcar moreno, el perejil picado y el arroz. Saltear todo el conjunto, poner a punto de sal y servir caliente.

Comentario dietético:

Original plato energético que sugiere un equilibrio de sabores dulce y salado. Puede servir como guarnición de un plato de carne o pescado o huevo, como para un plato principal precedido de una sopa. Una versión dulce para tomar en el desayuno o entre horas a modo de tentempié debe prescindir del ajo, el perejil y la sal. Al combinar hidratos de carbono simples (frutas frescas y desecadas) e hidratos de carbono complejos (arroz integral) se convierte en una fuente de energía duradera, muy equilibrada y con un bajo índice glucémico, lo que permite experimentar un alto rendimiento físico y mental tras su consumo.



Postre



SALSA DE YOGUR CON CARAMELO Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 4 yogures naturales desnatados
- 40 g de pistachos pelados
- 40 g de cacahuets tostados
- 40 g de dátiles
- 80 ml de caramelo líquido

Cómo se elabora:

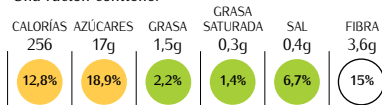
Batir los yogures y montar las copas mezclando capas de yogur batido con las de caramelo. Decorar la superficie con trozos de cacahuets, pistachos y dátiles. Servir la salsa de yogur fría, como postre o como acompañamiento de macedonias de frutas.

Comentario dietético:

Esta receta es un claro ejemplo de conjugar alimentos sanos para crear un plato dulce y delicioso. Sin desmerecer su valor energético, resulta muy interesante mezclada con fruta fresca para quienes necesiten más calorías en su dieta. Y dos o tres cucharadas no suponen más problema para quienes están a dieta, y convierten la macedonia de frutas en un exquisito postre dulce.



Una ración contiene:



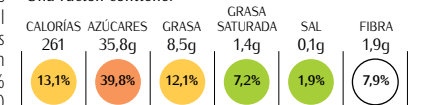
¿Sabes cómo funciona el semáforo?

Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

¿Sabes cómo funciona el semáforo?

Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse