

«Eat & Run», d'Olga Brunner, dins la nova col·lecció «Alimentació conscient»



"Eat & Run", d'Olga Brunner | Editorial Comanegra

Autora: Olga Brunner

Les persones actives i els esportistes trobaran en aquest llibre una nova relació amb els aperitius energètics: barretes, crackers, boles, batuts i refrescos isotònics naturals que són l'alternativa perfecta per prescindir de productes industrials replets d'additius, colorants i conservants artificials.

Aquest llibre es troba dins de la nova col·lecció de vida sana de l'Editorial Comanegra anomenada ?Alimentació conscient?. Aquesta, s'ha iniciat amb ?Eat & Run? i ?Aguas Detox?, tot i que comptarà amb més títols que es publicaran properament. Cada llibre se centra en un tema concret i d'actualitat, i els autors són escollits meticulosament segons la seva especialització.

Barritas de quinoa e higos

Ingredientes para 6 barritas

- 50 g de copos de quinoa
- 30 g de arándanos deshidratados
- 70 g de higos deshidratados
- 3-4 cías de coco rallado
- Pinça de sal marina o del Himalaya

Preparación

Por los higos cortados en trocitos en una licuadora de vaso, los trituras y los secas. Lo mismo con los arándanos. A continuación mezcla ambos ingredientes con los copos de quinoa y los amasa con las manos limpias, hasta que la mezcla esté integrada. Encima de una lámina de silicona o papel vegetal, extiende la masa y dale una forma rectangular con igual grosor. Luego corta las barritas y las rebosa con el coco rallado.

Alternativas — Puedes usar cualquier otro copo, aunque el de quinoa es mucho más crujiente que otros el de arroz se le parecería bastante, aunque no nutricionalmente. También puedes cambiar la fruta deshidratada por otras como pasas o dátiles, y el coco por un poco de especias o flores deshidratadas.

Conservación — Hasta 3 meses en tipo de dentro de la nevera o el congelador (incluso fuera, si han sido bien deshidratadas).

34

Eat & Run



Pàgina del llibre "Eat & Run". Foto: Editorial Comanegra

Batido hiperproteico de cáñamo y espirulina

No apto para los alérgicos a las frutas secas o a la soja.

Ingredientes para un batido

- 125 g de yogur de soja natural
- 200 ml de leche de avena sin gluten
- 2 cdas de semillas de cáñamo molidas
- 1 cda de espirulina en polvo
- 2 cdas de sirope de arce
- 2 peras conference grandes
- 1 mandarina

Preparación

Pela y trocea las peras y la mandarina (mejor si es con un cuchillo de cerámica, para que no se oxiden). Si la pera es bio puedes dejar su piel. Seguidamente, pon todos los ingredientes en una licuadora de vaso y los trituras 1-2 min, en función de la potencia y haciendo alguna parada para no recalentar los ingredientes.

Alternativas – La leche de avena la puedes cambiar por chía, quinoa, avellana, almendra o suero de leche. El yogur también podría ser descremado, preferiblemente de cabra u oveja bio. Si no te gusta el sabor a caramelo del arce puedes usar otro edulcorante natural.

Conservación – Es ideal consumirlo al momento o, como máximo, en 24 h (si ha estado en el frigorífico, en un frasco oscuro y de cristal).

60

Eat & Run



Pàgina del llibre "Eat & Run". Foto: Editorial Comanegra