



# HORTALIZAS Y VERDURAS

*Clara Fuentes*

**Los vegetales de la forma que sea!** hervidos, crudos en ensaladas, salteados, al horno, papillote, cremas... Deberían ser los protagonistas de nuestras comidas y cenas

Deben representar el 50% de nuestro plato

Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y son ricos en antioxidantes.

Además nos sacian, tanto a nivel visual como a nivel estomacal. Ocupan mucho volumen en el plato y en nuestro estómago. Es decir, que nos llenan el estómago haciendo que nos sintamos más llenos y saciados, sin aportar apenas calorías y que por tanto necesitemos incluir menos proporción de otros grupos de alimentos que sí que son más calóricos.

Además, al contener fibra, hacen que los hidratos de carbono (de la patata, legumbre, arroz, pasta...) se absorban más lentamente y provoquen una mejor respuesta en nuestro organismo.

Por todo esto, no pueden faltar en nuestros platos!

# ENSALADAS

Esquemáticamente, representan el 50% del plato, así que deben ocupar un plato llano grande.

Si las compartes utiliza un bol grande y asegúrate de tomar una ración grande.

## Las ensaladas deben componerse de:

**Base de hojas verdes** (aunque podrías no ponerlas si algún día no te apetecen):

- Canónigos, lechuga, espinacas, endivias, escarola, rúcula, brotes variados, etc.

**Hortalizas, variadas** a elegir y combinar (preferiblemente usar al menos 2):

- Tomate, cebolla, zanahoria, pepino, espárragos blancos, apio, pimiento, alcachofas en conserva, encurtidos, remolacha...

**Aceite**, de oliva virgen extra (respetando la cantidad marcada por comida) y sal. Vinagre opcional. \*Tienes un documento de aliños alternativos.

Además si son plato único pueden contener la parte proteica y de carbohidrato.

**\*Tienes un documento muy completo de ensaladas en mi web, en el apartado de RECURSOS GRATUITOS. Si aún no la tienes, te aconsejo que te la descargues.**

# VERDURAS

Las verduras del menú son una propuesta y las puedes cambiar o intercambiar.

Deben representar el 50% de tu plato, pero puedes añadir las también como guarniciones en un segundo si quieres.

## **Métodos de cocinado:**

- Plancha, horno, salteadas, hervidas, cremas, al vapor, airfryer...

## **No es necesario pesarlas**

Sírvete sin miedo, y si quieres más cantidad puedes repetir sin problema.

**Aceite**, de oliva virgen extra (respetando la cantidad marcada por comida) y sal si quieres.

Si utilizas aceite para saltearlas o para hornear, ya no las aliñes luego.