GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Las ensaladas de verano nutritivas de cocinandomelavida

Actualidad Empresarial | 06/08/2022 | 00:00

Durante el verano, las altas temperaturas alteran el ritmo de vida de las personas, afectando al desarrollo de sus actividades diarias y hasta su salud física y emocional. Por esta razón, es importante estar preparado físicamente para enfrentar el calor y mantener una buena alimentación, algo vital para soportar esta temporada. Una de las comidas ideales para esta temporada son las ensaladas de verano y, cocinandomelavida, presenta sencillas recetas de ensaladas que cualquiera puede preparar desde su hogar.

Las ensaladas son una alternativa ideal para el verano

Uno de los efectos negativos del calor del verano es la deshidratación y sudoración en exceso, factores que hacen necesario un mayor consumo de agua y de alimentos hidratantes. Por tal motivo, las ensaladas vegetales son comidas apropiadas para preparar durante esta temporada, ya que la mayoría de las hortalizas están compuestas por agua en un alto porcentaje. En el canal de Instagram de cocinandomelavida, se presenta una gran variedad de ensaladas nutritivas y con excelentes ingredientes que le dan un toque único. Sus elementos están perfectamente combinados para aportar, no solo la frescura necesaria para el calor, sino también un delicioso sabor que se puede disfrutar en todas las comidas del día.

Estas se caracterizan por ser de fácil preparación y no requieren mucho tiempo para realizarlas, lo que las convierte en ideales para comer en familia, compartir con amigos y para llevar a cualquier lugar fuera de casa como a la piscina, la playa, etc.

Recetas de ensaladas para verano de cocinandomelavida

cocinandomelavida presenta una interesante diversidad de recetas de ensaladas de verano entre las que destaca la ensalada de quinoa al pesto. La composición de vitaminas y minerales de la quinoa la convierten en el ingrediente principal de este plato, debido al nivel de hidratación que aporta este cereal. Además, esta receta utiliza el zumo de limón, ajos tiernos, pesto y queso feta bajo en grasa, los cuales son salpimentados para dar el toque final de sabor.

Otra deliciosa receta para verano es la ensalada de garbanzos con atún, la cual incluye ingredientes de alta frescura como el aguacate, la cebolleta, tomates cherry y zumo de lima, bañados en aceite de oliva virgen extra.

Por otro lado, también presentan varias ensaladas de frutas que ofrecen una importante fuente de hidratación. Un ejemplo de estas es la ensalada de melocotón, que incluye tomates monterrosa, albahaca fresca y albaricoques, y la ensalada de peras con brotes verdes y queso roquefort.

La facilidad de preparación, accesibilidad de sus ingredientes y el alto valor nutritivo y de hidratación que poseen hacen de las ensaladas de cocinandomelavida los platos ideales para disfrutar en el verano de forma sana.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/181267-las-ensaladas-de-verano-nutritivas-de-cocinandomelavida.htm