GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

3 recetas antiinflamatorias para este otoño

Actualidad Empresarial | 05/09/2023 | 00:00

Cansancio, falta de energía en el día a día… Seguir un estilo de vida antiinflamatorio puede ayudar a mejorar los niveles de energía, concentrarse mejor, poder hacer más actividades y en definitiva mejorar la calidad de vida.

La alimentación antiinflamatoria se centra en consumir alimentos que ayuden a reducir la inflamación en el cuerpo y a reducir el potencial proinflamatorio como puede ser el gluten, los lácteos de vaca, los procesados, los azúcares y endulzantes, el alcohol… Aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios puede ser beneficioso para la salud en general y para prevenir o mitigar diversas condiciones médicas.

En otoño, se puede ajustar la dieta para incluir alimentos que sean naturalmente antiinflamatorios y que estén disponibles en esta temporada, como por ejemplo: frutas y verduras de temporada como son la calabaza, el boniato, las granadas, especies como la cúrcuma o el jengibre, ácidos grasos omega 3 como el salmón, las semillas de chía o las nueces, el té verde entre otros.

Hoy Clàudia Llopis @claudia.llopis trae 3 recetas para preparar este otoño muy fáciles, ricas e ideales para seguir una alimentación antiinflamatoria.

Crema de boniato y castañas:

Para 4 personas:

100 gr de castañas ya cocinadas

275 gr de boniato previamente asado

100 ml de leche de coco

300 ml de caldo de verduras

40 ml de aceite de oliva virgen extra

1 c/p de cúrcuma

1 c/s de crema de almendra

Sal y pimienta al gusto

Algún trozo de castaña entera para decorar

Asar los boniatos al horno el día anterior y cocinar las castañas o comprarlas ya hechas.

Pelar los boniatos y las castañas y ponerlos junto con todos los ingredientes en una batidora y triturar hasta conseguir la textura deseada.

Antes de servir, añadir algún trocito de castaña entera, un chorro de aceite y pimienta.

Se puede servir tanto caliente como fría.

Crackers de sarraceno y tomillo

150 g de harina de trigo sarraceno sin gluten

110 ml de agua mineral

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de postre de tomillo seco (y un poco más para decorar)

Nueces

1 cucharadita de sal

Sal gruesa para decorar

En un bol mezclar la harina de sarraceno, las nueces troceadas, el tomillo y la sal.

Agregar el agua y el aceite de oliva virgen extra y amasar para integrar todos los ingredientes (será más fácil con las manos).

Dejar reposar 30 minutos en nevera y precalentar el horno a 180 °C.

Colocar la masa entre dos papeles para horno o tapete de silicona y estirar con la ayuda de un rodillo, hasta obtener un grosor de unos 3-4 mm.

Quitar el papel superior.

Decorar con tomillo y sal gruesa por encima y presionar suavemente con las manos para que se peguen a la masa.

Hornear unos 15 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

Retirar del horno y dejar enfriar completamente. Guardar en un recipiente hermético.

Energy balls

Para unas 10-12 bolitas:

120 gr de boniato asado

150 gr de harina de almendra o almendra molida

90 gr de azúcar de coco o sirope de dátil

Una pizca de canela de Ceylan

Una pizca de jengibre

Una cucharada sopera de crema de almendra

Se pueden hacer de muchos sabores:

Coco

Algarroba y almendra granillo

Remolacha y avellana

Té matcha

Cacao

Piñones

Membrillo

Café

Achicoria

Tener el boniato asado previamente.

Mezclar el boniato, la harina de almendra, el azúcar, la canela y la crema de almendra.

Mezclar bien hasta que quede homogénea y dejar reposar en nevera 24 h.

Sacar de la nevera y partir la masa en el número de sabores que se quieran hacer.

Mezclarlos y rebozarlos con los ingredientes preferidos.

Ponerlos en un tapete de silicona a 180 grados unos 15 minutos.

Truco: si el horno tiene ventilador se puede hacer 10 minutos normal y los últimos 5 minutos con ventilador.

A quienes les hayan gustado estas recetas pueden visitar la web de Clàudia o sus redes

sociales. Además, tiene un Club privado con más de 200 recetas antiinflamatorias, menú semanal, más de 20 horas de formación con algunos de los mejores expertos sobre estilo de vida antiinflamatorio y un grupo de Telegram de apoyo que ayudará a cambiar de hábitos y a seguir este estilo de vida.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/215951-3-recetas-antiinflamatorias-para-este-otono.htm