

# SENCILLO Y NUTRITIVO

Tres recetas facilísimas para incluir más productos de origen vegetal en tu dieta diaria

VIVIANA MAHBUB\*

Científicos, médicos e investigadores insisten, cada vez más, en la importancia de incluir productos vegetales en la alimentación diaria, no sólo por la salud individual, también por el bienestar del planeta. Una dieta sostenible prioriza el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, semillas y granos sin dejar incluir proteínas de origen animal. Es un régimen variado y flexible.

“Volver a las dietas basadas en plantas en todo el mundo parece ser una alternativa razonable para un futuro

sostenible. Las políticas a favor de la adopción global de dietas basadas en plantas optimizarán simultáneamente los resultados de suministro de alimentos, salud, medio ambiente y justicia social para la población mundial”, escriben Joan Sabate y Sam Soret en “Sostenibilidad de las dietas basadas en plantas: regreso al

futuro”, publicado por The American Journal of Clinical Nutrition.

Bajo esta filosofía, te compartimos una tríada de recetas sencillas, cargadas de antioxidantes, que puedes preparar en casa con ingredientes que tienes a la mano.

## Frutos

**rojos:** bajos en azúcar, cargados de antioxidantes, aportan fibra, vitaminas y minerales.

**Jitomate:** fuente de calcio, fósforo, potasio, sodio, vitaminas A, C, B1 y B2.

## PAN FRANCÉS

4 PORCIONES • 15 MIN • SENCILLO

1 taza de sustituto de leche de almendras + 2 huevos + 1 cucharada de linaza molida + 4 cucharadas de azúcar mascabado o de coco + 1 cucharadita de extracto de vainilla + ½ cucharada de canela molida + 1 pizca de sal + 4 cucharadas de aceite de coco + 8 rebanadas de pan Bimbo Vital Arandanos + 4 tazas de fresas, zarzamoras y moras azules **PREPARACIÓN**

Disponer en un plato hondo el sustituto de leche, los huevos, la linaza, el azúcar, la vainilla, la canela y la sal. **Mezclar** con ayuda de un tenedor. **Calentar** el aceite de coco en una sartén.

**Remojar** cada rebanada de pan en la mezcla de huevo.

**Dorar** en la sartén por ambos lados (3 min por lado).

**Servir** dos panes en cada plato, espolvorear con un poco más de canela y terminar con los frutos rojos.



Fecha 02.09.2022	Sección Buena Mesa	Página 3
---------------------	-----------------------	-------------

## TOSTADA DE REQUESÓN CON JITOMATES

4 PORCIONES ● 10 MIN ● SENCILLO

1 domo de jitomates cherry (250 g), en mitades + ½ pepino pequeño en medias lunas + ¼ de cebolla morada en pluma + ¼ de taza de hojas de albahaca troceadas + 4 cucharadas de aceite de oliva + 1 cucharada de jugo de limón + Sal gruesa + 150 gramos de requesón + 8 tostadas Sanissimo de maíz azul con chía, linaza y arroz

**PREPARACIÓN** Mezclar en una ensaladera los jitomates, el pepino, la cebolla y la albahaca con el aceite, el limón y la sal. Untar el requesón sobre las tostadas y disponer encima la ensalada.



Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 3

Fecha <b>02.09.2022</b>	Sección <b>Buena Mesa</b>	Página <b>3</b>
----------------------------	------------------------------	--------------------

