

Tapas para un verano 'healthy'

NUTRICIÓN

Las siguientes tapas han sido sugeridas por los expertos en nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, quienes destacan las propiedades saludables de cada una, y creadas por Albert Adrià (restaurante Tickets).



Ceviche Empordà, de Albert Adrià.

P. MANZANARES | MADRID @SALUDREVISTA 9 agosto 2016

Pimientos rojos asados

La tapa light contra el insomnio, la ansiedad y la anemia 31 Kcal

Ingredientes: pimientos rojos.

Condimentos y aliños: aceite de oliva virgen extra, sal marina, azúcar, sal gris de Guerande y pimienta negra molida.

Propiedades: su alto contenido en vitamina C no sólo nos ayuda a mantener nuestras defensas fuertes, sino que también favorece la absorción del hierro, para combatir o prevenir la anemia. Sus niveles de vitamina B6 y magnesio potenciarán nuestro control del estrés y regularán nuestro sistema nervioso. Favorece el descanso y el sueño profundo, hecho que hace esta tapa especialmente recomendada en las cenas.

Tartare de tomate

La tapa para los que están a dieta 33 Kcal.

Ingredientes: tomate y láminas de pan.

Condimentos y aliños: albahaca, aceite de oliva virgen extra, orégano, salsa de chile habanero, mostaza de Dijon, pimienta negra, salsa Worcestershire.

Propiedades: tapa cargada de antioxidantes y beneficios como la prevención del cáncer por su aporte en vitamina C, E y carotenos. Perfecta para los que están a dieta, pues aporta una gran sensación de saciedad, nos ayuda a ir mejor al baño y posee propiedades diuréticas contra la retención de líquidos y, por supuesto, de un aporte calórico muy bajo.

Macarrón de albahaca a la crema fría de parmesano

La tapa de 'planta sagrada' 155 Kcal

Ingredientes: albahaca fresca, piñón salvaje, parmesano Reggiano.

Condimentos y aliños: Agar-agar, nata culinaria, aceite de oliva virgen extra, sal fina y pimienta negra.

Propiedades: los quesos grasos como el parmesano están censurados en muchos platos de estilo saludable, y es porque aquellos que lo determinan así, dan demasiado peso en su evaluación, a su alto contenido en grasas saturadas y sodio, no recomendable para personas con altos niveles de colesterol e hipertensos. ¿Y qué hay de su elevada composición en vitamina A, retinol, calcio y fósforo? Los quesos grasos son grandes aliados para nuestros huesos y masa muscular, pero siempre en un consumo moderado y esta tapa utiliza esa cantidad moderada a la que nos referimos. La albahaca es considerada por muchas culturas como una planta sagrada por sus potentes cualidades beneficiosas, con usos para estimular la memoria, reducir la fiebre, aliviar el picor de garganta, reducir el dolor de cabeza y mejorar el equilibrio emocional tanto en periodos de depresión como de ansiedad.

Ceviche 'Empordà'

La tapa cardioprotectora y vigorizante 144 Kcal

Ingredientes: pescado (pargo, lubina, dorada, pez limón o corvina), caviar de salsa de soja, salsa de tomate, juliana de daikon y maíz chulpe.

Condimentos y aliños: Hondashi, algas kombu y codium, mirin (tipo de sake), filamento de guindilla, azafrán, xantana, aceite de oliva virgen extra, vinagre de arroz, lima, sal fina y pimienta negra.

Propiedades: gracias a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, aportados por el pargo y el aceite de oliva, podríamos decir que es una tapa cardioprotectora, perfecta para aquellas personas con problemas de colesterol o riesgo cardiovascular. Es un bocado rico en vitaminas y minerales. La vitamina A y los carotenos contribuyen a mejorar la vista y son potentes antioxidantes, precursores del sistema inmunitario. El perfil equilibrado entre sodio y potasio que posee esta tapa, contribuye al buen funcionamiento de nuestro metabolismo celular y control de la tensión arterial, aportando junto con el fósforo niveles óptimos de vitalidad tanto muscular como mental.