



Innovadieta 

 2016
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES



*Sí quieres
legumbres en
tu dieta.....*

Taller- *Showcooking*

Disfruta de las legumbres
en cualquier momento

*Dra. Carmen Cuadrado Vives
Dra. Beatriz Beltrán de Miguel*



¿ Por qué un taller de cocina en una Facultad de Ciencias de la Salud ?

Los pilares de la alimentación



*“La gente comerá lo que debe, si le gusta”
(Gregorio Varela y Francisco Grande Covián)*

En búsqueda del equilibrio....

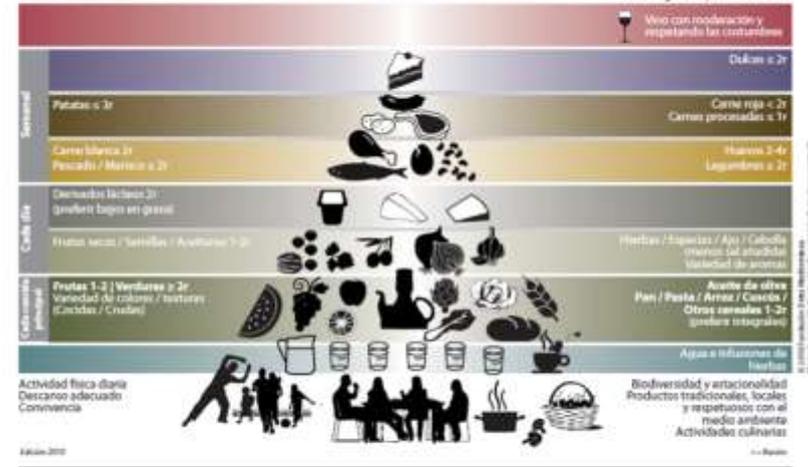
¿Por qué un taller de cocina en una Facultad de Ciencias de la Salud?



Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la fragilidad y hábitos locales

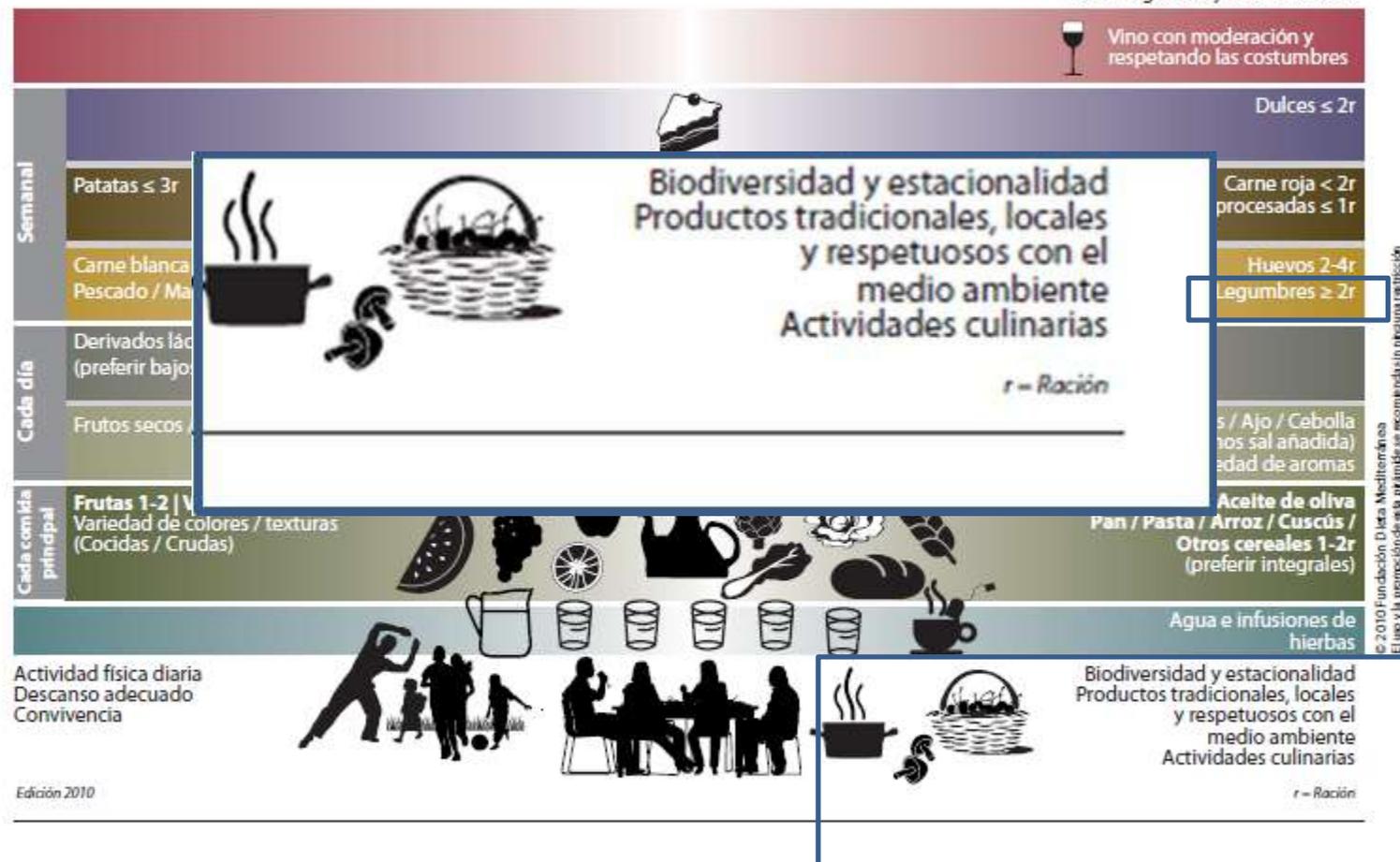


Lo que dicen las guías alimentarias.....

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda en ninguna realización.

Educación 2010

Pirámide de la Alimentación Saludable



SENC, 2015

El menú de hoy

- ✓ *Ensalada arcoíris con alubias pintas, blancas y mango*
- ✓ *Garbanzos rostizados o crujientes*
- ✓ *Granola con base de lentejas*
- ✓ *Galletas de garbanzos*

Ensalada arcoíris con alubias pintas, blancas y mango

- ½ bote de judías pintas en conserva
- ½ bote de judías blancas en conserva
- ½ cebolla morada
- 1 mango
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- Maíz
- Tomates cherry
- Aceitunas negras sin hueso (1 bote)
- Zumo de 1 limón (o lima)
- Sal al gusto
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Hojas de cilantro fresco

0,11 €/persona

Garbanzos rostizados o crujientes

- 1 taza de garbanzos crudos
- Unas 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto (ej. pimentón dulce, ajo en polvo y comino)
- Sal al gusto (opcional)



Vídeo receta garbanzos.mpl

0,35 €/persona

Granola de lentejas

- 1 taza de lentejas peladas crudas
- 2 tazas de agua
- 1-2 cucharaditas de extracto de vainilla (o azúcar vainillado)
- 2 cucharaditas de canela
- Una pizca de jengibre y/o nuez moscada
- Coco rallado (opcional).
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



videoreceta lentejas.mpl



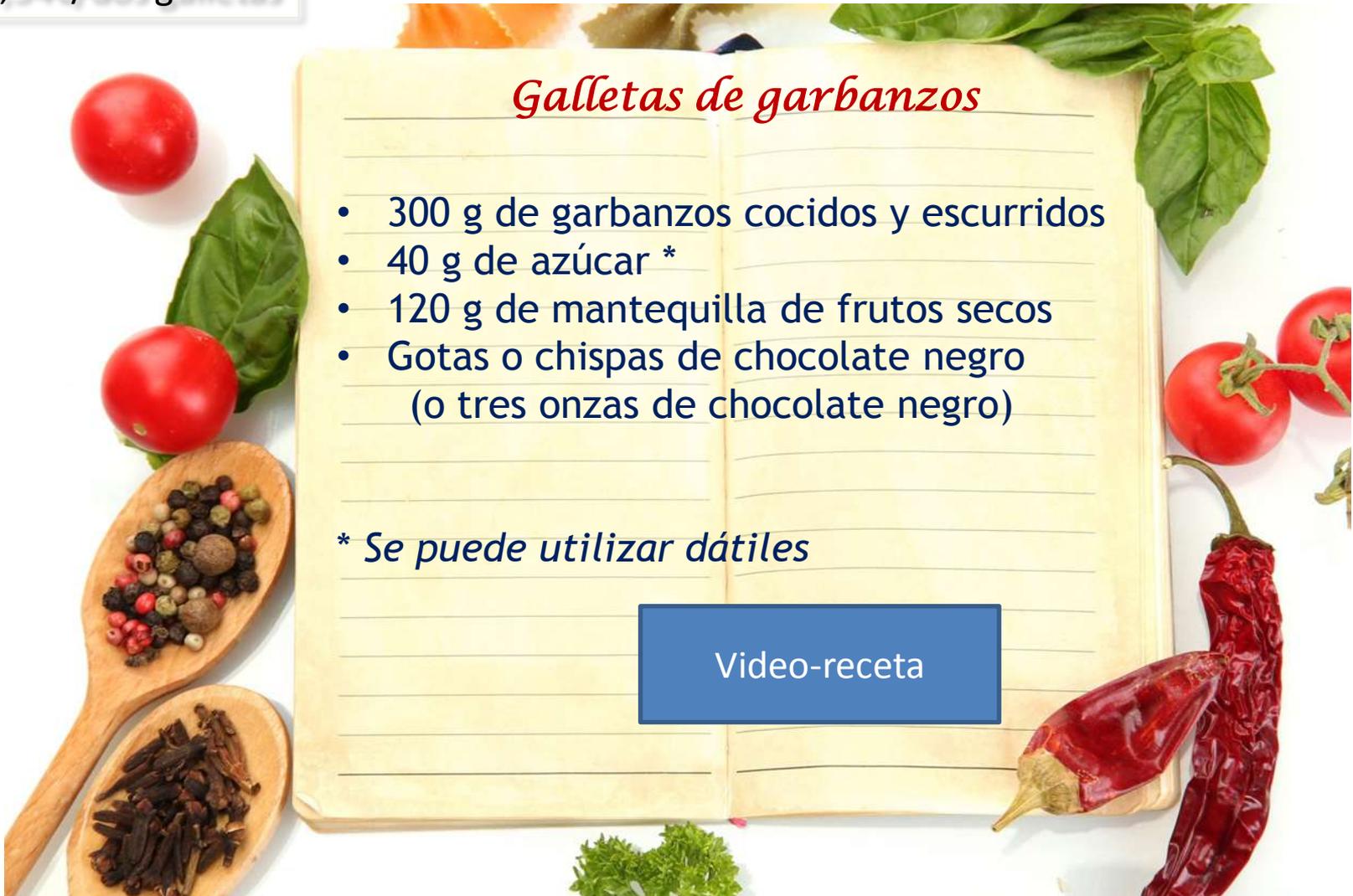
0,34€/dos galletas

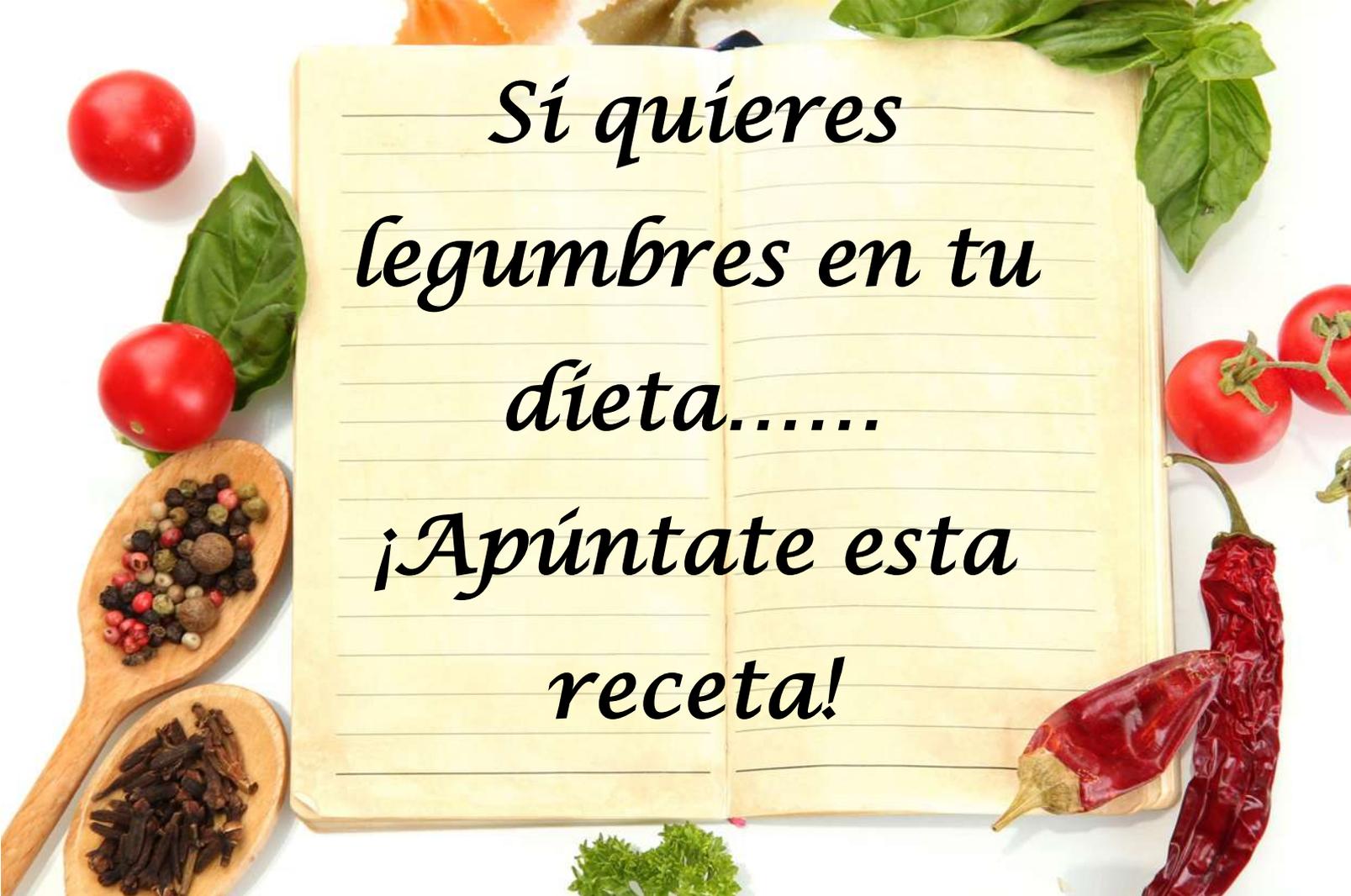
Galletas de garbanzos

- 300 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 40 g de azúcar *
- 120 g de mantequilla de frutos secos
- Gotas o chispas de chocolate negro (o tres onzas de chocolate negro)

* *Se puede utilizar dátiles*

Video-receta





*Sí quieres
legumbres en tu
dieta.....
¡Apúntate esta
receta!*

Adapta tus preparaciones de legumbres a cada estación del año



Son estupendas para enriquecer nutricionalmente tus **ensaladas** a la vez que aportan variedad en colores, sabores y texturas.

Puedes combinar distintos tipos de legumbres cocidas (las tienes disponibles así en el mercado si no tienes tiempo)

Plato principal, los potajes y guisos son una gran opción

Aligera su digestión modificando la técnica de remojo y sustituye alguno de sus ingredientes cárnicos por vegetales si quieres reducir su contenido en grasas y energía.

Las legumbres acompañan bien

Pueden también incluirse en los menús como guarnición (como si de arroz o pasta se tratase)

Mezcladas con algún cereal (trigo, arroz, avena) o simplemente añadiéndoles unas verduras, tendrás un complemento saciante

Úsalas para enriquecer algunas recetas

Añadiendo un puñado de legumbres cocidas y trituradas a tus purés o cremas de verduras (sin patata ni nata) conseguirás dar mayor cuerpo a la mezcla al mismo tiempo que aumentas la densidad de proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra y otros nutrientes

También se pueden añadir enteras a modo de "cROUTONES" en ensaladas o sopas. Los garbanzos o judiones (cocidos o al horno) son una buena opción en este caso.

Aprovecha su textura y sustituye proteínas de origen animal con ellas:

Inclúyelas en algunas salsas para pastas o arroz.
(Ej. salsa boloñesa en la que la carne se sustituya)

Las hamburguesas vegetales son un recurso más para introducir las legumbres en nuestra dieta

Prueba nuevos alimentos y productos en los que las legumbres sean protagonistas.

Los germinados a base de lentejas, garbanzos y soja (caseros o comprados así) Sus brotes son una idea estupenda para adornar cualquier plato.



Incluir la harina de legumbres (sin gluten) como sustituto de la harina de trigo, te permite realizar panes, bizcochos y galletas, pero también rebozados que pueden ser consumidos por los intolerantes al gluten.

Innova en la cocina

Sé creativo e investiga nuevas formas y momentos de consumo

Las legumbres pueden ser parte de tus postres.

Por el sabor suave de muchas de sus variedades, pero sobre todo por el juego que da su textura, su uso como ingrediente principal en la preparación de galletas, tartas o brownies no te defraudará.

Además siempre que hablamos de dulces, pensamos en azúcares y grasas. Utilizar estas semillas en la repostería casera puede ser una buena opción para disminuir ambos ingredientes y elaborar una receta igual de golosa.

Taller- *Showcooking*

Disfruta de las legumbres
en cualquier momento



Gracias