Plan Semana 25

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANIMATE AL TOPINAMBUR

¿Vivís en el hemisferio sur?

Brócoli
Kiwi

¿Vivís en el hemisferio norte?

Pepino
arándano

LUNES		Sopa de topinambur		Sopa de topinambur
MARTES		Pasta con brócoli		Tabbouleh de quinoa
MIÉRCOLES		Tarta de calabaza		Budín de zapallitos
JUEVES		Ensalada de topinambur, rabanitos , hinojo		Ensalada de topinambur, rabanitos , hinojo
VIERNES		Tofu, arroz y vegetales		Tortilla de bebolla y arvejas

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

Plan Semana 25

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANIMATE AL TOPINAMBUR

Topinambur, girasoles de jerusalem, jerusalem artichokes, varios nombres para estos tubérculos tan dulces y crujientes como complejos en su sabor y refinados.

Dulces y crujientes cuando están crudos, suaves y aromáticos cuando se cocinan, estos tubérculos nudosos brillan como faros en la lista de compras del invierno oscuro y magro.

Es sorprendente que no sean una verdura de temporada más común. Crecen fácilmente, mostrando una tenaz resistencia a las enfermedades, una característica que las hace querer no solo a los productores orgánicos, sino también a los consumidores que prefieren que su comida no venga con un agregado de pesticida. Pero su sabor es el factor decisivo: más complejo que el simple dulzor de las zanahorias, más elegante que el apio o la chirivía.

Amo el topinambur, te animas a probarlo?

Plan Semana 25

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANIMATE AL TOPINAMBUR

NutriTIP

Por Romina Sanchez

Es considerado un alimento funcional ya que es rico en inulina, ácidos grasos del tipo omega 6 y omega 9, con gran aporte de vitaminas del complejo B (Beta carotenos) y Vitamina C. También aporta minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro, entre otros y posee un bajo valor calórico.

Este tubérculo tiene un gran potencial medicinal debido a que es rico en inulina, que es un glúcido (azúcar) presente en las frutas con la virtud de ser tolerable para los diabéticos. Además, contiene lactobacilo, un estimulador de la lactancia materna, antitumoral y con propiedades anticolesterol.

Según los expertos, esta planta posee desde la raíz a la flor extraordinarias cualidades nutricionales y curativas.

Sus principios activos destacados son la Niacina (vitamina B3) que ayuda a reducir los niveles de colesterol y ayuda al buen funcionamiento del aparato digestivo. Y la inulina que consiste en un glúcido que el cuerpo transforma en fructosa con la virtud de ser tolerable para los diabéticos.

Además de sus principios activos tiene una gran riqueza nutricional. Estas son otras de sus propiedades:

– Mejora el sistema inmunológico gracias a sus vitaminas antioxidantes y otros compuestos flavonoides.
– Es diurético y combate el estreñimiento
– Beneficia la producción de leche materna
– Ayuda a regular el colesterol en la sangre
– Es tonificante y depurador del organismo
– No contiene almidón, así que es apto para diabéticos y además ayuda a regular el azúcar en sangre.
– La harina del topinambur es apta para celíacos ya que no contiene gluten y puede sustituir a la harina convencional.
– Sus niveles de grasa son muy bajos

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/