



# Plan Semana 48

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Espárragos, alcaucil  
Arándanos, tomate

ANÍMATE AL POROTO MUNG

¿Vivís en el hemisferio norte?

Calabaza, Hinojo  
Granada, naranja

LUNES



Coliflor y papas en una olla



Batatas rellenas

MARTES



Carne con espinaca



Guisado de carne con trigo burgol

MIÉRCOLES



Porotos mung a la olla



Porotos mung a la olla

JUEVES



Sopa de porotos mung



Sopa de porotos mung

VIERNES



Brochette de pescado



Brochette de pescado

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 <sup>48</sup>

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

## ANÍMATE AL POROTO MUNG

Siempre estoy buscando formas nuevas e innovadoras de usar legumbres, voy a mi almacén saludable @pasiones y sabores, donde no solo encuentro ingredientes increíbles y saludables, sino que evito comprar con plásticos. Así fue como me encontré con el poroto mung.

### ¿Qué son los porotos mung?

Son porotos o frijoles similares de tamaño al adzuki pero verdes.

Hoy en día, son un ingrediente increíblemente popular que se usa en todo, desde sopas hasta salteados. Se sabe que ayudan a reducir la presión arterial y el colesterol, a perder peso y a aclarar la piel con problemas.

### ¿Cómo elegirlos?

Son legumbres de otoño-invierno. Siempre recomiendo comprarlos frescos.

### ¿Cómo prepararlos?

Como cualquier legumbre, a excepción del maní, necesitan que las hidraten previamente y luego se cocinen. lavar los porotos y cubrir con agua, (2 veces su espacio) Estos porotos, como las lentejas, se pueden hidratar a partir de 2 horas en adelante, cosa que no sería suficiente para otras como el garbanzo por ejemplo. Así que, son rápidos de hidratar como un valor positivo para la practicidad de la cocina.

**En la cocina:** sus tiempos de cocción y preparación son muy similares a los de la lenteja. Lo que si les recomiendo es utilizar sabores ácidos y dulces con el. Quedan muy bien!. Las hojas de lima, de laurel, el apio, la rúcula y el kale, así como los cítricos y las hierbas le quedan perfectos. También ayudan a resaltar su color verde.

Quedan muy bien en un humus, reemplazando el garbanzo. En sopas es riquísimo. En mi cocina, trato de hervirlos en la misma preparación, salvo que se trate de un humus.

Té: ¡La mejor parte de los porotos mung es que puedes preparar algunas de estas recetas a la vez! Después de hervirlos para hacer humus, se conserva el agua para un té detox. Hervir los porotos en abundante agua, conservar el agua y hacer con ella un té. Personalmente lo hago con hojas de té verde y miel.

### Desde un punto de vista sustentable

Se utiliza en su totalidad. Hasta el agua de su cocción es un ingrediente en si para no desperdiciar. Si plantan o siembran en su jardín o macetas, sus hojas también son comestibles, para ensaladas o sandwiches

### En la huerta

El poroto mung se brota con mucha facilidad, al igual que las lentejas. Una vez brotados, se pueden conservar hasta 1 mes en la heladera para utilizar en el mejor momento en forma de brotes, para ensaladas o sándwiches. También se pueden plantar para poder tener nuestra propia cosecha.

La época ideal para plantarlos es en verano, cuando los calores empiezan. Desde octubre hasta enero. Se cosechan en otoño o invierno.

Van perfectos en macetas!

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana <sup>48</sup>

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

## ANÍMATE AL POROTO MUNG

### NutriTIP

Por Romina Sanchez

El Poroto Mung es una legumbre originaria de la India. Tiene múltiples beneficios para la salud:

- Son muy ricos en minerales, contienen una importante cantidad de proteína vegetal que ayuda a la producción del aminoácido metionina de efecto relajante.
- Al aportar magnesio, fósforo y vitaminas A y C, resultan ser excelentes antioxidantes que ayudan a eliminar los radicales libres. Mantiene en buen estado los dientes, la piel y los huesos. Por otra parte cuentan con vitaminas del complejo B que brindan energía y actúan en los sistemas nervioso y circulatorio. Contribuyen a rebajar el exceso de colesterol
- Ayudan a desintoxicar el organismo. Se digieren fácilmente, sin recargar el sistema digestivo. Ayudan a eliminar toxinas del organismo y tonifican el hígado.

**Regulador metabólico:** Si sufrís continuamente de indigestión y acidez, la alta tasa de fibra en este producto ayuda a regular el proceso digestivo del cuerpo humano.

**Beneficia el sistema inmunológico:** El hierro presente en los porotos mung refuerza el sistema inmunológico del cuerpo humano, que es el responsable de combatir enfermedades e infecciones.

**Es anticanceroso:** Debido a sus múltiples propiedades, es una excelente opción para mantener bajo control los radicales libres que interfieren en el crecimiento normal de las células, desencadenando con los años un posible cáncer.

**Huesos fuertes:** es un buen suplemento de calcio natural.

**Bajo en calorías:** una porción de 100g proporciona únicamente 330 calorías lo que los convierte en unos aliados perfectos para mantener nuestro peso de una manera saludable.

**Disminuyen en estrés:** Son muy ricos en minerales, contienen una importante cantidad de proteína vegetal que ayuda a la producción del aminoácido metionina de efecto relajante. Además ayuda a disminuir el estrés otorgando una sensación de bienestar general.

**Detienen el envejecimiento:** Al aportar magnesio, fósforo y vitaminas A y C, resultan ser excelentes antioxidantes que ayudan a eliminar los radicales libres. Mantiene buen estado los dientes, la piel y los huesos. Por otra parte cuentan con vitaminas del complejo B que brindan energías y actúan en los sistemas nervioso y circulatorio. Contribuyen a rebajar el exceso de colesterol

**Ayudan a desintoxicar el organismo:** Se digieren fácilmente, sin recargar el sistema digestivo y revierten la sensación de cansancio físico que todos tenemos. Ayudan a eliminar las toxinas del organismo y tonifican el hígado.

**Combaten la anemia:** gracias a la cantidad de hierro y ácido fólico

Evite comer estos frijoles si tiene diarrea, flatulencias (gases) o si experimenta con frecuencia síntomas de resfriado, como pies y manos fríos.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR

