

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.3 Elaboración de un plato a base de fibra integral dietética.

Receta plato fibra integral

Se trata de elaborar un plato sencillo, que podría valer para tomar en los desayunos, con ingredientes de alimentos ricos en fibra dietética. Con esto fomentamos:

- La mayor digestibilidad desde primera hora de la mañana.
- El aporte de un buen surtido de nutrientes que ofrezcan energía de buena mañana.
- Ofrecer al organismo una combinación de fibra que ayuda a combatir el posible estreñimiento y/o a reducir toxinas, reducir la tasa de niveles de colesterol y evitar o luchar contra las posibles hiperglucemias que generan los desayunos ricos en azúcares simples.
- Ofrecer energía más constante con los hidratos complejos, evitando los picos ascendentes y descendentes de los azúcares simples.

Ingredientes frescos y ecológicos del plato propuesto:

- Tostadas de pan integral de amaranto enriquecido con semillas de sésamo. (en su composición también lleva centeno).



- 1 aguacate.
- Aceite de lino de 1ª presión en frío.
- 1 limón.
- Olivada negra o pate de aceitunas.
- Unas hojitas de espinaca (alternativa lechuga o col Kale).
- Salvado de avena en polvo.

Preparación:

- **Paso 1:** Se extienden 2-3 tostadas de amaranto con sésamo.
- **Paso 2:** Se pela el aguacate y se realiza una pasta con él. A la que se le añade un chorrito de aceite de lino de 1ª presión en frío y un chorrito de limón ecológico.
- **Paso 3:** Se extiende la pasta de aguacate sobre las tostadas.
- **Paso 4:** Se añade una poco de olivada negra en cada tostada (sin exagerar para que no sea muy fuerte el sabor final).
- **Paso 5:** Se lavan y se añaden 1-2 hojitas trituradas de espinaca en cada tostada.
- **Paso 6:** Se añade 1 cucharadita de postre de salvado en cada tostada.

Se pueden preparar 2-3 piezas por persona. Con esto nos quedaremos lo suficientemente saciados para afrontar la mayor parte de la mañana y recibiremos un importantísimo aporte de minerales y vitaminas, ácidos grasos esenciales y fibra para empezar la mañana con la máxima vitalidad.

Te proponemos que realices este plato, lo pruebes y nos comentes que te ha parecido.

Te proponemos que elabores tu propio plato con ingredientes que contengan fibra dietética y nos indiques que se te ha ocurrido.