



RUNNERS

Buddha bowl

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

El Buddha Bowl, también conocido como “macros bowl”, es básicamente un platillo muy versátil que **incluye granos, proteína de origen vegetal, verduras, grasas saludables y salsa de cacahuete vegana.**

Es un excelente post-workout por lo completo que es, nutricionalmente hablando, además de estar delicioso y fácil de preparar.

Tiempo de preparación:

1 hora

Porciones:

5 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
418 kcal	13 g	59 g	8 g	10 g	0.09 g

Ingredientes

- 🌀 1 taza de arroz integral
- 🌀 2 camotes medianos pelados y cortados en cubitos
- 🌀 2 tazas de brócoli picado
- 🌀 3 cucharadas de aceite de oliva
- 🌀 400 gramos de tofu extra firme
- 🌀 1 ½ taza de col morada
- 🌀 2 aguacates
- 🌀 Sal al gusto
- 🌀 Pimienta al gusto

Ingredientes maridaje del tofu:

- 🌀 4 cucharadas de soya
- 🌀 3 cucharadas de vinagre de arroz sazonado
- 🌀 1 cucharada de miel de maple
- 🌀 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 🌀 2 dientes de ajo picados
- 🌀 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 🌀 2 cucharadas de aceite de aguacate

Ingredientes salsa de cacahuate vegana:

- 🌀 3/4 taza de crema de cacahuate
- 🌀 1/4 taza de vinagre de arroz
- 🌀 1/4 taza de salsa de soya
- 🌀 1/3 taza de miel de maple
- 🌀 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 🌀 1-2 cucharaditas de salsa picante Sriracha
- 🌀 3 cucharadas de leche de coco sin azúcar

Ingredientes

-  Tablas de picar
-  Toallas de papel
-  2 bowls medianos
-  2 tazones pequeño
-  Sartén mediano
-  1 bandeja para horno
-  1 olla mediana
-  Refrigerador
-  Horno

Preparación

Preparación del tofu:

1. Corta el tofu en cubos y colócalos uniformemente en una superficie plana.
2. Cúbrela con una capa de toallas de papel y coloca una bandeja para hornear encima y luego algo pesado. Presiona ligeramente durante 15 minutos.
3. En un tazón pequeño, combina la salsa de soya, el vinagre de arroz, la miel de maple, el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre.
4. Retira los cubos de tofu ya drenados y colócalos en un bowl mediano.
5. Vierte el contenido del tazón pequeño sobre los cubos.
6. Déjalo marinar durante al menos 1 hora, cubierto, en el refrigerador.
7. En una sartén grande, agrega 2 cucharadas de aceite de aguacate y calienta a fuego medio-alto.
8. Retira las piezas de tofu de la marinada y añádelas a la sartén. No deseches la salsa de la marinada.
9. Fríe el tofu hasta que esté dorado por cada lado.
10. Una vez que las piezas de tofu estén doradas, vierte cualquier salsa de marinada sobrante en la sartén con el tofu y revuelve para cubrir.
11. Retirar del fuego y dejar a un lado.

Preparación

Preparación bowl:

1. Agregar el arroz con 2 tazas de agua en una olla mediana con tapa. Llevar a ebullición, luego cocinar a fuego lento durante 35-40 minutos, hasta que el agua se absorba. Apagar el fuego y esponjar con un tenedor.
2. Precalienta el horno a 220°C o 425°F y coloca los cubos de camote en un lado de una bandeja para horno y el brócoli en el otro lado.
3. Rocíalos con aceite de oliva y agregales sal y pimienta al gusto. Hornea durante 20-25 minutos.
4. Prepara la salsa de cacahuate agregando todos sus ingredientes a un recipiente pequeño y mezclandolos.
5. Divide el arroz en tazones o en recipientes para guardar en el refrigerador. Coloca encima el camote, brócoli, tofu, la col morada y unas rebanadas de aguacate.
6. Sirve con un chorrito de salsa de cacahuate y disfruta.

Valor nutrimental

Camote	Vitaminas A, C y Potasio.
Aceite de oliva	Vitaminas A, D, E, y K.
Aguacate	Vitamina E, Magnesio y Potasio.
Arroz integral	Vitaminas A y B, Sodio, Potasio, Hierro, Calcio y Fósforo.
Tofu	Vitamina B, Hierro, Calcio, Manganeso, Selenio y Fósforo.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.