



Ensalada de arúgula, hongos y tofu

Las recetas con alto contenido de verduras, aportan fibra y antioxidantes que regulan el sistema digestivo y ayudan a eliminar los radicales libres. Especialmente la arúgula y los hongos contienen bajos niveles de fructosa, que pueden ayudar a restablecer la leptina, que regula nuestro sistema de hambre y saciedad, aumentando el gasto energético para mantener constante el peso corporal y equilibrio hormonal.

La mezcla de arúgula, hongos y tofu hacen una combinación de alta proteína, vitaminas y minerales, que ayudan a equilibrar los niveles de la hormona del crecimiento, insulina, cortisol, tiroides y estrógenos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 4 a 6 porciones

Tamaño por porción: 400 ml

Ingredientes:

- 3 cucharadas de grasa de pato extraída
- 1 diente de ajo pequeño picado
- 1 taza de mezcla de hongos silvestres picados
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal del Himalaya.
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de arúgula
- 6 onzas de tofu
- ¼ de taza de brotes de rábano

Equipo de producción:

- Sartén
- Espátula
- Tazón

Preparación:

1. Caliente la grasa de pato a fuego medio en un sartén pequeño, sofría el ajo y los champiñones hasta que estén blandos. Transfiera los champiñones, el ajo y la grasa restante de la sartén a un tazón pequeño.
2. Agregue el vinagre de vino tinto, el aceite de oliva, la sal del Himalaya y la pimienta negra para crear el aderezo.
3. Vierta aderezo al gusto sobre la arúgula en un tazón grande y mezcle hasta que esté cubierto.
4. Sirva la ensalada con finas rodajas de queso encima y decore con brotes de rábano.

Una porción aporta:

- 208 calorías
- 17.9 g de proteína
- 0.6 g de grasas saturadas
- 4.8 g de fibra
- 10.2 g de carbohidratos
- 12.8 g de grasas totales
- 0 mg de colesterol



Ensalada de arúgula, hongos y tofu



VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Arúgula	<ul style="list-style-type: none">· vitamina A· vitamina B9· vitamina C	<ul style="list-style-type: none">· fósforo· potasio· calcio· magnesio
Hongos	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina B1· vitamina B3· vitamina C· vitamina B6	<ul style="list-style-type: none">· fósforo· potasio· calcio· magnesio
Vinagre de vino tinto	<ul style="list-style-type: none">· vitamina A· vitamina B1· vitamina B2	<ul style="list-style-type: none">· calcio· magnesio· fósforo· potasio
Aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">· vitamina A· vitamina D· vitamina E· vitamina K	<ul style="list-style-type: none">· calcio· magnesio· fósforo· zinc
Ajo	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B6· vitamina C· vitamina B9· vitamina B3	<ul style="list-style-type: none">· calcio· magnesio· fósforo· potasio
Rábano	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina C· vitamina B6	<ul style="list-style-type: none">· potasio· magnesio· fósforo· yodo· calcio
Tofu	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B1· vitamina E	<ul style="list-style-type: none">· manganeso· hierro· calcio

