



RUNNERS

Tempeh flex bowl

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Un recetario vegano saludable no está completo, si no incluye una buena receta con tempeh.

El tempeh es un producto de origen Indonés, elaborado a partir de las semillas de soya y es uno de los alimentos plant-based con más proteína.

Su elaboración es muy sencilla y, como el tofu, su sabor depende exclusivamente de marinarlo correctamente.

Este bowl es un post-workout muy completo ya que incluye los tres macronutrientes y es ideal para ayudarte a recuperar tu energía.

Te invitamos a preparar este platillo tan completo y delicioso.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Porciones:

3 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
493 kcal	14 g	57 g	31 g	9 g	0.05 mg

Ingredientes

-  1 taza de arroz basmati
-  342 g de tempeh
-  ½ cucharada de ajo picado
-  1 brócoli grande cortado en floretes
-  3 piezas de betabel cortadas en trozos
-  1 ramita de romero picado
-  ½ cucharada de comino
-  Una pizca de de sal
-  Una pizca de pimienta
-  1 cucharadita de aceite de oliva

Ingredientes para la salsa:

-  2 cucharadas de tahini
-  Jugo de limón al gusto
-  2 cucharadas de salsa de soya
-  Salsa sriracha al gusto

Equipo de producción

-  Horno
-  Charola para horno
-  Olla mediana para arroz
-  Sartén grande
-  Pala para sartén
-  Recipiente pequeño
-  Cuchara

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C o 400°F.
2. Coloca el brócoli y el betabel en una bandeja para hornear. Rocíalos con un poco de aceite de oliva.
3. Añade el romero picado, el comino y una pizca de sal marina y pimienta. Mezcla los trozos en la bandeja para asegurarte de que cada pieza esté sazonada.
4. Hornea durante aproximadamente 25 minutos, hasta que los bordes del brócoli y el betabel se vuelven dorados y crujientes.
5. Pon a cocer el arroz basmati siguiendo las instrucciones en su empaque.
6. Coloca una sartén a fuego medio-alto y rocía con un poco de aceite de oliva.
7. Una vez que la sartén esté caliente, añade el ajo y cocina durante aproximadamente 1 minuto.
8. Agrega el tempeh picado y cocina en la sartén hasta que todos los lados de los trozos de tempeh estén dorados, aproximadamente 5 a 6 minutos.
9. Mezcla los ingredientes para hacer la salsa en un recipiente pequeño.
10. Añade todo a un tazón y báñalo con tu salsa.
11. Listo para disfrutar.

Valor nutrimental

Tempeh	Vitamina B, Magensio, Fósforo y Calcio.
Salsa tahini	Vitamina B, Hierro, Calcio, Magnesio, Fósforo y Zinc.
Aceite de oliva extra virgen	Vitaminas A, D, E, y K.

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





Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.