

# BUDDHA BOWL ADELGAZANTE

Esta forma de preparar las ensaladas es de mis preferidas: en un bowl. No sólo están de moda, sino que hacen que comamos también por la vista y disfrutemos más de la comida saludable.

Para que puedas preparar el tuyo personalizado, toma nota de todos los ingredientes que son recomendables que incuyan:

## SEMILLAS

sésamo  
lino  
pilas de calabaza  
de girasol  
frutos secos

## PROTEINA VEGETAL

tofu, tempeh,  
edamame y otras  
legumbres como  
lentejas, judías,  
garbanzos,  
guisantes

## HOJAS VERDES

espinacas  
lechuga  
canónigos  
rúcula  
kale

## VERDURAS FRESCAS

Ideal las de  
temporada como  
tomate, pepino,  
aguacate, rábanos,  
pimientos, cebolla,  
calabacín,  
brócoli, etc. y  
alguna fruta exótica  
como el mango o  
la piña



## GERMINADOS

alfalfa  
soja eco  
lentejas

## ADEREZO NATURAL CASERO

Aceite de oliva, vinagre  
con madre, sal del  
himalaya, o hummus y  
aderezos hechos con  
frutas como de mango,  
de piña, de cítricos...

**Mi bowl** está realizado con tomates cherry, aguacate, garbanzos, rábanos, lechuga, pepino, mango, cebolla morada, perejil y un toque de queso de cabra ecológico de libre pastoreo. Como aderezo el zumo de medio imón, media naranja, una cda. de aceite de oliva virgen primera presión en frío y una cda. de miel orgánica.