

SHOPPING

ABRIL 2021

& Style

@shoppingstyleES

ANDREA DURO
CUESTIÓN
de (buena) química



GASTRO

Marina Rivas, chef y autora del libro *La cocina de las cuatro estaciones*, nos ayuda con una lista de indispensables para comer más sano.

MORDISCOS PARA UNA PRIMAVERA SALUDABLE

Por Javier Sánchez



LAS ACEITUNAS, NO SOLO PARA EL APERITIVO

"Son una excelente fuente de ácido oleico, que es una grasa saludable", explica Rivas, que anima a incluirlas en recetas como "un buen *tapenade*" o a laminarlas para acompañar pescados como el lenguado. Poder aceitunero.

SALMÓN, COLOR Y SABOR

Si los pescados siempre son una excelente opción, el salmón es una bomba nutricional. "No solo tiene proteínas sino también ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6", señala nuestra chef. Puede tomarse de muchísimas formas: ahumado, al horno, a la plancha... o coronando el formato de moda, el bol, como proponen en The Circle Food. www.thecirclefood.com



LAS SEMILLAS, COMPLEMENTO OMNIPRESENTE

"Me encanta mezclarlas en un tarro y guardarlas en la nevera para añadir las a ensaladas, batidos...", propone Rivas, que adora las de lino y chía, como éstas de Linwoods. www.linwoodshealthfoods.com



AGUACATE, DE MODA Y MUY VERSÁTIL

Minerales, vitaminas, grasas saludables... "el aguacate puede tomarse de mil maneras, incluso gratinado al horno o en crema", explica Rivas. En el restaurante The Avocado Show lo incluyen hasta en el postre! www.theavocadoshow.com



CHOCOLATE NEGRO, UN SÍ ROTUNDO

O para hablar con propiedad, el chocolate con un alto nivel de cacao. "Tomar una pastillita al día nos aporta magnesio y es una opción preferible a cualquier otra si no podemos pasar sin un capricho dulce", comenta la chef. Los chocolates de Newyou, además, incluyen probióticos que los convierten en una opción más saludable para cuando la tentación acecha... www.newyouchocolate.com



LA HORA DEL JENGIBRE

Aunque sigue siendo una *rara avis* en nuestra alimentación, Marina Rivas anima a incluirlo para tener "unas mejores digestiones". Se puede utilizar en infusiones o para macerar pescado o pollo con él.



FOTOGÉNICA PIÑA

La fruta más sexy es también "muy diurética", señala Rivas, por lo que es una aliada perfecta para la dieta. "Braseada está deliciosa e incluso la cáscara se puede aprovechar para infusiones".



Fotos: Getty Images y DR