



Ensalada Tibia de Tofu y Judías Verdes

Hoy, qué has pensado comer? Y cenar? Pues si no lo sabes aún, te sugiero que adoptes esta receta en tu menú semanal porque al ser una ensalada tibia, la vas a poder digerir bien al mediodía como a la noche, eso sí, masticando con consciencia eh...Bueno, eso siempre, ya lo sabes ☐

Por otro lado es un plato idóneo también para épocas del año de "transición", como son la primavera y el otoño. Ni hace realmente frío ni calor, estamos en un punto intermedio, en el que el cuerpo se está preparando para recibir, en este caso, el verano. Por eso las ensaladas tibias y cremas vegetales, son las bienvenidas ahora mismo, así que aprovecha y regálate este plato rico en proteína vegetal, en fibra, ligero y saciante ♥

Si no conoces el **tofu** o no te atreves con él, es una buena

oportunidad para darle una oportunidad ya que se trata de un tipo de queso derivado de la soja, rico en lecitina y en ácidos grasos poliinsaturados que ayudan a combatir el **colesterol**. Es buena fuente **protéica** vegetal de fácil digestión a diferencia de la animal, y también fácil de cocinar. Además al ser de sabor neutro, acepta cualquier sabor que le quieras añadir, así que es la ocasión también para jugar con las especias y hierbas y aumentar las propiedades terapéuticas a tu plato!! Es rico en **calcio y no lleva gluten**, lo único que al competir en la absorción del yodo, os recomiendo que siempre **lo combinéis con algas**, ya que son ricas en yodo, y así equilibrar el aporte nutricional.

Por otro lado, esta ensalada, tiene por supuesto colorido, lo que le aporta riqueza en hortalizas, y quién dice hortalizas, dice vitaminas, minerales y fibra. Por ejemplo la [remolacha](#), es uno de los alimentos que no puede faltar en tu dieta, en forma de [ravioli](#), cocida, en zumo o [batido](#), está rica en todas sus presentaciones, y lo mejor de todo, es **depurativa, rica en antioxidantes y hierro**. En esta ensalada la usamos rallada, y le aporta un toque dulce y fresco que contrasta muy bien con las **judías verdes**, maravillosas leguminosas de temporada, llenas de fibra, vitamina C, calcio y potasio, gracias a su color verde rico en clorofila, nos proporciona también magnesio, mineral regulador de nuestros **intestinos, músculos y nervios**...Algo más que pedir?

Un plato sano en toda regla, fácil de preparar y aún más de degustar...Allá vamos!

Utensilios

- Sartén antiadherente, sin teflón y sin PFOA
- Olla de vapor
- Mandolina o Rallador

Ingredientes para 2 personas

- 1/2 remolacha pelada
- 1 lechuga romana pequeña o 2 cogollos
- 1 endivia (opcional)
- 1 puñado de algas Wakame, previamente remojadas
- 1/2 bloque de tofu
- 3 rabanitos
- 1 tomate maduro bio con piel
- 1/2 pepino bio con piel
- 3 hojas de col lombarda
- 1/2 hinojo
- 2 puñados de judías verdes " enanas" (variedad más pequeña)
- germinados de alfalfa (o al gusto)
- especias: cúrcuma, pimienta, ajo en polvo, estragón y hierbas de provenza
- puñado de pipas de calabaza
- aceite de coco o de oliva bio

Elaboración

1. Poner en remojo el puñado de algas, durante 15 minutos y colar.
2. Mientras tanto, lavar bien el resto de los vegetales.
3. Poner las judías verdes en la olla a vapor durante 8 minutos, mientras preparamos el resto de ingredientes. Deben quedar al dente. Cuando estén listas, las reserváis y partís por la mitad.
4. Rallar la col lombarda y el hinojo, reservar en un bol con un chorrito de aceite y sal
5. Pelar y rallar la remolacha con guantes si no queréis acabar con las manos violetas ☐
6. Trocear el resto de ingredientes, y reservar.
7. Trocear el tofu a dados mientras ponemos a calentar la sartén con un chorrito de aceite de oliva o de coco. Añadir el tofu troceado en la sartén y espolvorearlo con las especias , vuelta y vuelta durante 5 minutos.
8. Servir en el plato los vegetales crudos, algas

escurridas incluidas, añadir luego las judías verdes cocidas y por último el tofu recién sacado de la sartén.

9. Decorar con los germinados y 2 c.soperas de pipas de calabaza
10. Y para aderezar esta maravilla de plato, os propongo este [aliño](#) para redondear su sabor y que disfrutéis de más beneficios nutricionales! Porque no hay yin sin su yang...

Que aproveche!!