



Overnight Otoñal de Remolacha y Zanahoria

Bienvenido Otoño! Vamos a celebrarte con este **Overnight Otoñal de Remolacha y Zanahoria**, antioxidante y repleto de colores igual de cálidos como los que nos brindas día tras día.

Ahora que ya bajan las temperaturas, nada como una buena prevención y cuidado. El cuerpo requiere de ayuda para adaptarse al cambio, y si posible, con un plus de **energía** para aguantar bien la carga y demanda tan anti-natural de nuestros días...

Así que manos a la obra con unos copos de quínoa como excelentes aliados, **sin gluten y ricos en proteína**, importante para el crecimiento y reparación de nuestros tejidos. Apostamos también por añadir la **fuerza antiinflamatoria** de las semillas de lino, auténticas

cuidadoras de nuestra **salud cardiovascular, articular, hormonal y digestiva**, nada mal verdad?

De hecho al remojar los copos, este desayuno se convierte en un 2 en 1: más digestivo y más fácil de preparar, ideal para aquellos días de poco tiempo y con necesidad de mimarse mucho pero con poco esfuerzo...Y para ello, escogemos una deliciosa combinación de bebida de **avena sin gluten, rica en triptófano y aliada de nuestra salud emocional**, junto con el dulzor natural del zumo de la remolacha y zanahorias. Una manera de sumar en sabor, color y **antioxidantes como son las betacianinas, buenas para el hígado y sangre, y el betacaroteno, favorecedor de nuestra piel y uñas, así como para nuestras defensas**, entre otras cosas..

Esta receta de Overnight Otoñal, acepta un sinfín de combinaciones, como por ejemplo con tahin y semillas de amapola **para aportar un plus de calcio**, y dátil fresco por su aporte de **fibra amiga de nuestros intestinos, minerales y función potenciadora de nuestra inmunidad**.

Tampoco pueden faltar especias medicinales como la canela, que nos ayudará a **regular el azúcar en sangre** además de aportar un sabor delicado y que combina estupendamente con la manzana, la cual usamos esta vez deshidratada, con la ventaja que tiene de conservarse durante más tiempo que la fresca.

Y como toque final, el hecho de añadir parte de la pulpa sobrante del zumo, suma aún más en fibra, y por lo tanto en **salud cardiovascular, colesterol y una buena regulación intestinal y salud digestiva**. Y qué colores! Pura alegría y cromoterapia para empezar el día tal y como se merece nuestro templo!

Un auténtico bol medicinal y regalo 100% otoñal!

Ingredientes para el Overnight Otoñal de Remolacha

y Zanahoria

- 1/2 taza de bebida de avena sin gluten
- zumo de 1/3 remolacha y 1 zanahoria grande (bio y cold-pressed)
- 1/2 taza de Copos de quínoa
- 1 c.sopera de semillas de lino molidas
- 1 c.postre de canela en polvo
- 1 c.postre de jengibre en polvo
- toppings: 1 dátil troceado sin hueso, 1 c.sopera de Tahin blanco, 1 c.sopera de manzana deshidratada, 1 c.postre de semillas de amapola y pulpa sobrante del zumo (al gusto)

Elaboración

1. Preparar el zumo de remolacha y zanahoria, reservar el zumo por un lado y parte de la pulpa sobrante.
2. En un bol, combinar la bebida de avena con el zumo de remolacha y zanahoria, canela y jengibre, mezclar todo bien.
3. Añadir los copos de quínoa junto con las semillas de lino al bol, y mezclar bien hasta que queden los copos bien impregnados. Dejar en reposo en nevera unas 4 horas mínimo, o toda la noche.
4. Servir en un bol y añadir los toppings por encima al gusto, mezclar y masticar!

Cálidez desde fuera hacia dentro



Receta elaborada para [BioEcoactual, Octubre 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)