



[Ube Porridge Bowl con Açaí](#)

Empezamos los días fríos y grises con algo colorido y sano? Vamos a practicar un poco de cromoterapia sanadora con este **Ube Porridge Bowl** que alegra la vista y que nutre cada una de nuestras células con salud y placer, te parece?

Ultra rápido de hacer y con un ingrediente estrella que traigo de mi recorrido por Filipinas pero que para nuestra felicidad, también se encuentra en supermercados asiáticos, fresco o en polvo, o vía [on-line](#)! Te presento al fantástico y delicioso **tubérculo Ube!!** Parecido al **boniato y patata**, pero de sabor más **dulce y de un color espectacular**, lo que le confiere un alto poder en **antioxidantes**.

Sus pigmentos violáceos lo convierten en un alimento ideal para el invierno, dado que según la medicina tradicional china, el invierno se asocia al **color negro y violeta**, por su poder **calmante, tonificante y espiritual**. De hecho el invierno, suele también ser época de mayor tristeza o

depresión debido a la disminución de luz solar, pero también es la ocasión para abrazar el **reposo, la reflexión, y la calma** que el cuerpo y mente tanto necesita frente al ritmo frenético que solemos llevar...

Día de lluvia y gris? Pues perfecto para así practicar la **cromoterapia e introspección** mientras nos deleitamos y mimamos cada cm de nuestro ser, te parece?...

Desde luego, hay que ver lo generosa que es nuestra madre Tierra a la hora de ofrecernos salud, placer y sabor, no crees? Y a pesar de que te invito a que expandas tu abanico de nutrientes, por favor, no dejes de priorizar en tu dieta, **lo local y de proximidad**, aportando **variedad y calidad semana tras semana**, si?

En ésta receta, he usado el Ube en polvo, lo que le da una textura parecida al gofio (buena noticia para todos amantes de Canarias, como yo!). Y está combinado en agua para hacerlo más **ligero** en vez de con una bebida vegetal, dado que además ya contamos con la textura untuosa del yogur, equilibrado a su vez con el **jengibre para calentar el organismo** y evitar enfriarlo en exceso...

Así que como ya estoy salivando, propongo pasar a la receta y al disfrute colorido para un fin de semana invernal lleno de dulzor y bienestar ♥

Ingredientes para un bol de Ube Porridge Bowl

- 3 c.soperas de ube en polvo (yo lo encontré en una tienda llamada [Cosmo Cash Carry](#) en Barcelona)
- 1 taza de agua mineral
- 1/3 taza de copos de avena sin gluten bio
- 1 c.sopera de nibs de coco
- 1 yogur de coco natural y bio
- 1 c.postre de jengibre en polvo
- 1 c.postre de açai en polvo
- pizca de vainilla en polvo

- opcional: azúcar o sirope de coco al gusto
- toppings: plátano deshidratado, arándanos y frambuesas bio

Elaboración

1. Poner a calentar el agua en un cazo, y una vez rompa a hervir, bajar el fuego y añadir el ube en polvo, junto con los copos y los nibs de coco, hasta obtener una masa compacta.
2. Mientras tanto mezclar el yogur con el açai y jengibre, y reservar. Añadir el endulzante si deseado.
3. En un bol, verter por un lado el porridge, y del otro el yogur.
4. Verter los toppings al gusto por encima, y relamerse mientras se viaja mentalmente al paraíso filipino...

¡Variedad y Color al poder!

