

Crema antioxidante de guisantes y espinacas. [Con trigo sarraceno

Esta Crema antioxidante está llena de maravillosos nutrientes. Los dos ingredientes que la componen son excepcionales para limpiar y nutrir el organismo. El guisante ocupa un lugar destacado en nuestra dieta mediterránea por sus propiedades nutricionales. Posee un contenido interesante en proteínas y también en vitamina C, que se potencia si están frescos. Es muy bajo en grasas y aportan bastante fibra, por lo que su consumo es muy útil si se está siguiendo una dieta de adelgazamiento.

Por su parte, las espinacas contienen betacarotenos, los precursores de la vitamina A. Son un alimento que hay que tener muy en cuenta en la alimentación, porque recientes estudios revelan su poder protector frente a diversos tipos de cáncer. La espinaca además contiene vitaminas C, E y del grupo B, entre las que destaca el ácido fólico, muy importante para prevenir la anemia. La combinación de estos dos alimentos en un solo plato la hacen ideal para seguir una dieta sana y obtener las vitaminas y minerales necesarios para gozar de buena salud y un aspecto envidiable.

Ingredientes

500 g de guisantes congelados

200 g de espinacas frescas

2 cucharadas de trigo sarraceno

5 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal y pimienta

Preparación de la Crema antioxidante

En una olla ponemos a calentar agua y sal y cuando comience a hervir echamos los guisantes, sin descongelar. Los tenemos hirviendo durante 10 minutos y después, añadimos las espinacas, que herviremos durante 5 minutos más. Lo apartamos y lo batimos con 3 cucharadas de aceite, y rectificamos de sal. Reservamos.

En una sartén ponemos 2 cucharadas de aceite y freímos el trigo hasta que se ponga doradito.

Servimos la crema con el trigo sarraceno por encima y la pimienta recién molida.

Si te gustan los platos con verduras te recomendamos nuestra Ensalada Completa. Donde encontrarás una receta pensada para obtener todos los aminoácidos que el organismo necesita.