

Wakame: Ensalada de algas y mejillones. [Minerales y Antioxidantes

El alga **Wakame** posee un agradable sabor y combina muy bien en las ensaladas. Es un alga fibrosa con un color verde intenso, y proviene de la cocina asiática, sobre todo de Japón. Es un alimento muy interesante para introducirlo en nuestras preparaciones culinarias por sus fantásticas propiedades nutricionales. Puede ser un alga excepcional para adelgazar, es remineralizante y mejora las defensas.

El alga wakame tiene muy pocas calorías, ya que su contenido en grasa es muy bajo. A esto hay que añadir que posee yodo, que es interesante para estimular la glándula tiroides. Además, es muy saciante por su contenido en ácido algínico, lo que nos puede ayudar a controlar el apetito en etapas de adelgazamiento. Posee muchos minerales, entre ellos el calcio y el magnesio. También contiene vitaminas del tipo B, A y C.

Por su parte, los mejillones son una fuente extraordinaria de hierro y vitamina B12. Además, su contenido en zinc también es importante, por lo que debemos consumirlos en épocas de desgaste físico. Ocupan el puesto número ocho en la lista de alimentos más ricos en vitamina B12. Este nutriente protege el corazón y el cerebro. También contienen ácido fólico, muy importante para mantener alejada la anemia.

Ingredientes

- 10 g de algas wakame
- 1 kg de mejillones frescos
- 1 mango
- 80 g de rúcula
- 1 cucharada de piñones
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación de la Ensalada de algas Wakame

Abrimos los mejillones al vapor. Después los sacamos de sus conchas y reservamos.

Ponemos las algas en agua para que se hidraten durante 30 minutos. Después, las colamos y escurrimos.

En un bol ponemos la rúcula, el mango fileteado finito, las algas, los piñones y los mejillones. Aliñamos la ensalada con el aceite, la sal y la pimienta. ¡LISTO!

Si os gustan las ensaladas os recomendamos nuestra Ensalada completa, una receta fitness excepcional.