

CALABACÍN

Muchas propiedades con muy pocas calorías

Se trata de un ingrediente fundamental de nuestra cocina gracias a la herencia culinaria árabe, que lo extendió por la cuenca mediterránea, muy especialmente en la Península Ibérica. No solo puede dar lugar a platos deliciosos, esta hortaliza que se conserva fácilmente en la nevera, es un alimen-

to perfecto para ayudarte a perder peso porque es prácticamente agua (95 %) y tiene un alto contenido en fibra y bajísimo contenido en calorías (unas 30 calorías en un calabacín de tamaño mediano). También te puede ayudar contra la retención de líquidos, porque es un buen diurético, evita el

estreñimiento, provoca saciedad y además se digiere fácilmente. Aporta fibra, folatos, vitamina C, vitamina B2, B6 y minerales como el potasio y el manganeso. También es un buen sedante para tomar en la cena cuando tienes problemas para dormir.

BENEFICIOS DEL CALABACÍN

- ▶ Ayuda a controlar el colesterol gracias a su contenido en fibra.
- ▶ Protege tus ojos gracias a su contenido en luteína.
- ▶ Te ayuda a adelgazar por su bajo contenido en calorías y su contenido en fibra, que mejora la sensación de saciedad y previene el estreñimiento.
- ▶ Contribuye a controlar la presión arterial gracias a su contenido en potasio y magnesio, que pueden equilibrar el exceso de sal en la dieta.
- ▶ Te recupera de los entrenamientos. Su alto contenido en vitamina C es un poderoso antioxidante que combate los radicales libres.
- ▶ Te hidrata gracias a su alto contenido en agua (95 %).
- ▶ Combate la inflamación, lo que te ayuda a luchar contra enfermedades como el asma y la artritis.

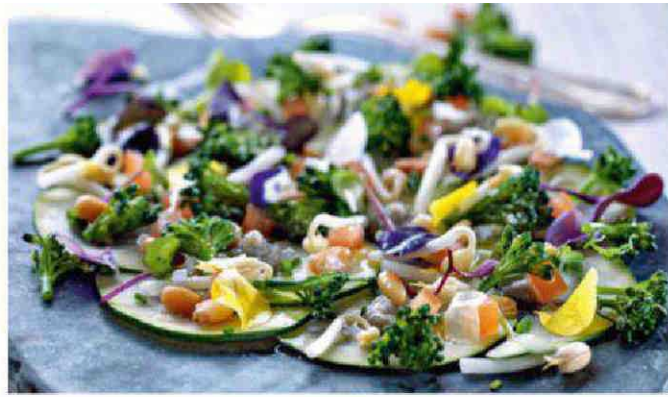


UN SALÓN DE BELLEZA EN TU NEVERA

Por su alto contenido en agua, el calabacín hidrata tu piel y elimina las toxinas que causan el acné. Su contenido en vitaminas A y C lucha contra los radicales libres que originan el envejecimiento prematuro y secan en exceso el pelo, y el manganeso ayuda a la formación de colágeno.



→ **¿Sabías que...?** No es un mito que el calabacín y el pepino puedan ayudarte a luchar contra bolsas y ojeras. Aplica una rodaja de calabacín recién sacado de la nevera sobre los ojos y deja un par de minutos, hasta que notes que ya están a la misma temperatura que tu cara. El frío y el alto contenido en agua de estas hortalizas mejoran la circulación de la zona.



¿Qué comemos hoy?

Carpaccio de calabacín con piñones y queso azul

Esta deliciosa receta ligera aporta vitamina A y manganeso y es muy buena fuente de vitamina C y vitamina K. Resulta perfecta para sorprender a tus invitados con un toque de sofisticación sin que nadie se salte la dieta y sin tener que pasar mucho rato en la cocina.

¿QUÉ NECESITO?

Para el calabacín

- Calabacín 50 g
- Queso azul 25 g
- Piñones 5 g
- Tomate 15 g
- Cebollino 1 g
- Ensalada micromézclum 15 g
- Sal Mandon 1 g
- Bimi 50 g
- Brotes de soja 10 g

Para el aliño

- Sal fina de mesa 1 pizca
- Aceite de oliva AOVE 15 g
- Vinagre de Módena 5 g

¿CÓMO SE HACE?

Corta el calabacín lavado previamente, lo más fino posible, ponlo en un plato y tapa con film. Corta el tomate, los piñones y el bimi en trozos pequeños. Mete el bimi en un bote apto para microondas, tapa con film y cuece durante 45". Aparte, trocea el queso azul. Mezcla en un bol todos los ingredientes del aliño. Presenta colocando sobre un plato las láminas de calabacín con los toppings y aliño.

¿QUÉ ME APORTA?

Valores nutricionales por ración de 48 g

316 CAL

Carbohidratos (g/%CDR) 21g **Fibra** (g) 0.6g / 3% **Grasas** (g/%) 6.7g / 10% **Colesterol** (mg/%) 5.2mg / 2% **Proteínas** (g/%) 2.6g / 5% **Agua** (g) 36.1g **Vitamina C** (mg/%) 15.1mg / 25% **Vitamina K** (mcg/%) 23.0mcg / 29% **Manganeso** (mg/%) 0.2mg / 11%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

Hemos pedido prestada esta receta a "Sport Cooking", nuestra revista de cocina para deportistas con las mejores recetas de los chefs Paco Roncero, José Luis Estevan y Joaquín Felipe.