

LIBROS CÚPULA

Auxy Ordóñez

BOLES NUTRITIVOS

Más de 60 ideas para una comida deliciosa,
nutritiva y divertida en un único bol



LIBROS CÚPULA

A la venta el 13 de junio de 2017

LIBROS CÚPULA



BOLES NUTRITIVOS

Más de 60 ideas para una comida deliciosa, nutritiva y divertida, en un único bol

AUXY ORDÓÑEZ

- Un manual de cocina para todos aquellos que están decididos a cuidar de su salud a través de una alimentación más consciente y creativa. Un **recetario lleno de color y de buenas ideas** para preparar platos asequibles, sencillos, sabrosos y muy sanos. Un libro ideado como una combinación de aromas, colores y sabores para estimular los sentidos y a la vez satisfacer el organismo.
- Con este libro se aprende cómo componer, en un solo bol, una comida saludable de manera fácil, con trucos para ahorrar tiempo cocinando con alimentos sanos, abundantes integrales y divertidos.
- Las recetas que se incluyen en este libro recogen **desayunos** como smoothies o quinoa con leche de manzana; **platos únicos** como tortitas al estilo Aloo Tikki con curry de garbanzos, raviolis vegetales con salsa de aguacate, sopa de boniato con huevo, berenjenas asadas con humus de espinacas o salmón al jengibre con ensalada de menta; **snacks y postres** como chips de garbanzos a la barbacoa, mini donuts de yogur helados o bombones de dátiles. También nos enseña a **preparar básicos** como el hummus, nachos de maíz, pesto y otras salsas.
- **Auxy Ordóñez** es un referente clave para los amantes de la vida sana y la gastronomía más creativa y para todas las personas que buscan una dieta más equilibrada sin renunciar ni a los sabores ni a los postres. Se hizo conocida en las redes sociales con su blog *Postres saludables*, y ahora comparte sus nuevas creaciones y experiencias de cocina *healthy* más allá de los postres.

LIBROS CÚPULA

¿POR QUÉ UN BOL?

Comer en un bol es más que una tendencia en las redes sociales. Es cierto que un buen bol es casi una composición pictórica —una variedad de formas y colores enmarcados en el círculo del recipiente—, algo que invita a ser fotografiado y compartido.

De hecho, la manera como se presentan los alimentos en un bol forma parte de su encanto y efectividad. Al comer en un bol la forma en que nos relacionamos con los alimentos que vamos a comer varía: **nos permite acercarnos al plato con facilidad para respirar su aroma; podemos también visualizar de una vez todo lo que vamos a tomar**, haciéndonos más conscientes de las cantidades y variedades de alimento.

El bol resulta, pues, **el formato idóneo para llenar nuestra mesa con alimentos frescos e integrales** con los que ofrecer recetas creativas, deliciosas y saludables.



UNA FORMA DE COMER SALUDABLE

(Extracto del prólogo, de Auxe Ordóñez)

Éste es un manual de cocina para todos aquellos que, igual que yo, están decididos a cuidar su salud a través de una alimentación consciente. Cada plato de este recetario está ideado como una combinación de aromas, colores y sabores para estimular los sentidos y a la vez satisfacer el organismo.

Las propuestas culinarias de este libro son un recopilatorio de recetas del mundo y de casa unidas bajo el denominador común de una dieta integral, atractiva y aderezada con mi toque personal. Platos asequibles y sencillos, pero también cautivadores para la vista y para el paladar. Entre estas páginas encontrarás desde un delicioso desayuno energético para que puedas dar el 100 % durante el día hasta una cena ligera y reconfortante que d. a tu cuerpo un descanso más efectivo durante la noche.

No importa si no tienes mucho tiempo para pasar en la cocina; tampoco si eres de comer saludable o si estás dando tus primeros pasos en busca de una alimentación que te permita estar más sano. En este libro te mostraré cómo componer un bol con comida beneficiosa de manera fácil. Compartir. Mis trucos para ahorrar tiempo cocinado y afrontar la semana con alimentos sanos, abundantes integrales y divertidos. Y procuraré inspirarte para que puedas crear tus propias combinaciones y deleitarte cada día de manera nutritiva y creativa. Tu ración de alimento irresistible y saludable en un solo bol de manera rápida y sencilla!

LIBROS CÚPULA

¿CÓMO SACARLE EL MEJOR PARTIDO A TUS BOLES O CUENCOS SALUDABLES?

Siempre hay cosas que podemos mejorar para aprovechar nuestros boles saludables y obtener así el máximo de beneficios para nuestra salud y bienestar emocional.

Disminuye el consumo de sal

Esto no sólo incluye la que agregas, sino la que contienen algunos alimentos como saborizantes artificiales para sopas, enlatados, embutidos u otros alimentos procesados.

Ya es hora de que te vayas acostumbrando al sabor natural de las comidas. Al principio puede que sea difícil, pero, créeme, tu paladar se olvida rápidamente de esa mala costumbre de poner demasiada sal y azúcar a todo; sólo es cuestión de reeducarnos.

*Un truco que utilizo mucho para poner menos sal es usar jugo de limón. Te reportará incontables beneficios y tendrás una comida llena de sabor y sin excesos. Para los dulces, se puede utilizar stevia y otros edulcorantes naturales y en poca cantidad.



Come muchos verdes y llena tus platos de colores naturales.

Los vegetales son muy buenos para la salud, pero lo son aún más si los comes en su estado natural, es decir, crudos. Evita cocinarlos tanto como puedas, pero si lo haces, procura no pasarte con el tiempo de cocción ni con el aceite.

Comer alimentos crudos entre otras cosas te ayudará a obtener una nutrición máxima, desintoxicación, digestiones rápidas, más salud y energía.

La simplicidad de la comida asegura una mejor digestión y nutrición, así que haz que tus comidas sean simples pero significativas para tu salud. Esto lo lograrás tomando una porción regulada de carbohidratos, proteínas, grasas saludables y muchos vegetales.

Cena 2-3 horas antes de ir a dormir.

Esto te ayudará a controlar el peso y a tener un sueño reparador. Así vas a despertar con mucha energía y sintiéndote estupendamente por la mañana.



LIBROS CÚPULA

CÓMO HACER UN BOL COMPLETO Y NUTRITIVO

1. **Elige una buena base de verdes.** Los verdes frondosos pueden ser salteados o crudos. Puedes poner los que más te gusten, pero mis favoritos, por ser más completos y nutritivos, son: kale o col rizada, espinacas, acelgas, brotes germinados variados y luego el resto: col, rúcula, lechugas, etc.
2. **Granos integrales:** aquí puedes elegir entre una gran cantidad para dar diferentes notas de sabor a tus comidas, algunos muy prácticos para tener siempre listos son: arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, avena, pastas integrales, fideos de soba, fideos de arroz, amaranto, mijo, etc.
3. **Vegetales:** todos los que quieras. Calabacines, pepinos, pimientos, zanahorias, brócoli, coliflor, apio, rábanos, remolachas, berenjenas, tomates, etc. En esta parte también incluiremos los que requieren cocción para consumirlos como patatas, boniatos, yuca, plátanos macho, entre otros. Lo ideal es tratar de hacer un arcoíris en tu plato, cuantos más variados sean los colores, más nutrientes habrá para ti.
4. **Proteínas vegetales** como garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, altramuces, soja, levadura nutricional y también incluiríamos aquí la quinoa y el trigo sarraceno, entre otras como el tofu, el seitán, las carnes, los huevos y los derivados de la leche, que deben ser de una procedencia de calidad (ecológicos).
5. **Complementos y #superfoods:** salsas, aderezos, frutos secos, semillas de chía, sésamo, lino, cáñamo, además de brotes germinados y grasas saludables en cantidades moderadas.

MI PUNTO DE VISTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Auxy Ordóñez

Si ya has hojeado este ejemplar, habrás comprobado que la mayoría de las recetas de este libro son complemente vegetales. Esto se debe a que actualmente mi estilo de alimentación es más consciente en muchos sentidos. ¿Qué quiero decir con esto? Siempre que puedo procuro alimentarme teniendo en cuenta lo que implica para mi salud y para el planeta llevarme a la boca cierto tipo de alimentos. Por este motivo he intentado reducir su consumo no con el objetivo de eliminar de manera taxativa ningún ingrediente, sino más bien sopesando el grado de relevancia y necesidad en mi dieta de cada alimento. Sin afán de hacer proselitismo hacia ninguna restricción en concreto, considero necesario subrayar que muchos productos habituales en nuestras dietas son realmente poco necesarios, o al menos en cantidades abundantes. Los lácteos, por ejemplo, no son



LIBROS CÚPULA

imprescindibles para la nutrición de una persona adulta. En todo caso, considero importante que cada alimento que consumamos provenga, en la medida de lo posible, de una producción sostenible, respetuosa con el planeta y con nuestra salud.

Si me sigues en las redes sociales, probablemente sepas cómo empezó mi aventura en busca de una vida más saludable. Soy amante de los postres, pero comer dulces muy nocivos para la salud, como es la repostería basada en el azúcar blanco y las harinas refinadas me planteaba un problema. Decidida a ofrecer una alternativa sana, empecé el proyecto Postres Saludables (www.postresaludables.com) y así poder compartir recetas dulces pero sin azúcares artificiales, grasas ni harinas refinadas. Fruto de estas investigaciones recopilé un recetario hecho libro, Postres Saludables, publicado en este mismo sello editorial.

Veo mi mayor grado de responsabilidad a la hora de seleccionar los ingredientes como una evolución hacia un consumo más consciente en un sentido amplio. Así como aprendí sobre la industria del azúcar refinado y todas sus consecuencias para la salud, también he descubierto la desagradable verdad sobre la producción de productos de origen animal —carnes, lácteos y derivados—. Personalmente ya no me siento cómoda comprando y comiendo huevos, lácteos y carnes procedentes de un tipo de producción masiva. Por un lado, su sabor y valor nutritivo dista mucho de lo que originalmente es.

Por otro, simplemente no quiero apoyar un sistema poco ético en el que los animales son criados en condiciones lamentables —cosa que, de nuevo, repercute en la calidad del alimento.

Esta determinación me ha llevado a descubrir, o más bien a redescubrir, el sabor de los vegetales, las legumbres y los cereales, elaborándolos desde una perspectiva en la que adquieran el papel protagonista en el plato. Me ha sorprendido gratamente lo versátiles que pueden resultar unas lentejas y lo sencillo que es preparar con ellas un sinfín de deliciosas comidas. Estoy segura de que vas a poder redescubrir conmigo algunos ingredientes que siempre han estado en tu despensa pero no pensabas que podían consumirse con tanta variedad de formatos y sabores.

LA AUTORA: AUXY ORDÓÑEZ

Auxy Ordóñez (Tegucigalpa, Honduras, 1986) está especializada en Marketing Digital y es una apasionada de la repostería saludable por vocación. Desde que se decidió a compartir sus creaciones en el blog PostresSaludables.com está ayudando a miles de personas a dar ese primer paso hacia una alimentación más natural, promoviendo un estilo de vida más saludable. Ya hay más de 330.000 que se dejan seducir por las deliciosas recetas de Auxy en Instagram, 230.000 en Youtube y su web recibe más de 2 millones de visitas.

Para saber más sobre Auxy:

Web: www.PostresSaludables.com

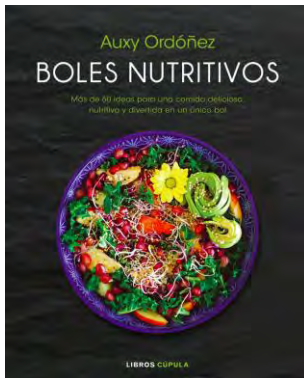
Facebook: PostreSaludable

Instagram: @PostresSaludables

Youtube: PostresSaludables



LIBROS CÚPULA



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Boles nutritivos

Autor: Aaxy Ordóñez

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 19 cm x 23,5 cm

256 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95€

A la venta el 13 de junio de 2017

Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con la autora:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es