

Como Como

Especial Verano

Alimentos ligeros y refrescantes



Mascarillas
caseras para
cuidar la piel

Recetas

- * Ensalada de espinacas y zanahoria
- * Ensalada de aguacate y gambas en lecho de pasta y verduras
- * Carpaccio de tofu con tomate y orégano
- * Salmón marinado al aroma de eneldo

Los polos, otra forma
divertida de comer fruta



Ligero y muy saludable

La llegada del verano implica el cambio de hábitos en la alimentación y en nuestros modos de vida, y una relajación de nuestras costumbres, fundamentalmente ligados al período vacacional, un tiempo en el que nos liberamos de muchas de las ataduras que nos mantienen encorsetados el resto del año.

Cuando llega el verano -y con él, casi siempre las esperadas vacaciones- nos apetece comer más ligero, pasar menos tiempo en la cocina y más dedicados al ocio. Por ello, presentamos en este número una serie de recetas frescas, ligeras y muy rápidas de preparar, pero sin renunciar a los nutrientes que necesitamos para mantenernos saludables.

Aprovecharemos la variedad de frutas que nos ofrece esta época para elaborar polos con zumos naturales -evitando así los colorantes y aditivos de los productos industriales-, y que darán satisfacción al paladar al tiempo que nos ayudarán a combatir el calor. Con o sin trocitos de fruta incorporados, según el gusto de cada cual, y además lo haremos en un abrir y cerrar de ojos.

Ensaladas, sopas frías y gazpachos se presentan como una buena alternativa a la hora de elaborar cualquier menú veraniego y además nos aportan una gran cantidad de líquido, en una época en la que tenemos que prestar especial atención a la hidratación. De este modo, ingeriremos mayor cantidad de alimentos crudos, más fáciles de digerir y con todos sus nutrientes.

Y como no sólo queremos cuidarnos por dentro, sino también mimar nuestro aspecto, proponemos una serie de mascarillas naturales que nos ayudarán a limpiar y cerrar los poros, reafirmar y devolver tersura a nuestra piel. Sencillas y con ingredientes de los que disponemos habitualmente en nuestra despensa. Efectivas y muy baratas.

Buen verano.



Reportaje

Los polos, otra forma divertida de comer fruta

Para fomentar el consumo de fruta no sólo en la población infantil sino también entre los adultos, hay que ofrecerla en preparaciones apetitosas que a simple vista digan “cómeme”. La industria alimenticia, conocedora del poder llamativo del color, lanza al mercado cantidad de polos de colores brillantes, cuyo contenido fundamental es agua, una gran cantidad de azúcar y también colorantes, acidulantes y aromatizantes artificiales.

Si no este mismo aspecto, si algo parecido, podemos conseguirlo haciendo en casa nuestros propios polos. De esta manera tenemos la certeza de que su contenido es zumo de fruta natural exento de colorantes u otros aditivos artificiales, y además nos ayudarán a combatir el calor.

Un truco a tener en cuenta para evitar que se forme espuma en los zumos de frutas es añadir dos gotas de aceite al iniciar la preparación. De este modo obtendremos un zumo limpio y sin burbujas.

Polos hay para todos los gustos, pueden prepararse: sólo de zumos naturales, zumos con trocitos de frutas, de yogurt y frutas, de leche de soja y plátano, de horchata, de flan e incluso de arroz con leche.



Polos de zumo natural:

Ingredientes:

- Naranjas o limones o ambos.
- Unas cuantas fresas, o melón, o kiwi o mango o tu fruta favorita

Preparación:

Exprimir las naranjas hasta obtener aproximadamente 1 litro de zumo.

Agregar la fruta elegida y triturar en la batidora hasta obtener una consistencia homogénea. En el zumo resultante predominará el sabor de la fruta añadida.

Si apetece, endulzar con una cucharadita de miel o sirope de arce.

Rellenar los moldes de polo o las cubiteras y congelar.

Las frutas en vez de trituradas pueden ir troceadas, en este caso, tener en cuenta que al rellenar el molde se decantarán todas en la parte superior del polo. Para evitarlo se puede congelar por capas.

De cualquier sabor, son ideales para ayudar a combatir el calor

Con zumo natural, mucho más sanos

Polos de leche, plátano y pasas

Ingredientes:

- 1 litro de leche descremada.
- 1 plátano.
- pasas
- Para endulzar, sólo si es necesario, una cucharadita de sirope de arce.

Preparación:

Batir el plátano junto a la leche, hasta que no queden grumos.

Endulzar si es preciso.

Rellenar los moldes introduciendo unas cuantas pasas en cada uno y congelar.



completar todo el molde.

Polos de yogurt y frutas



Ingredientes:

- Yogurt líquido
- Frutos del bosque: frambuesas, fresas, grosellas etc.

Preparación:

Cortar la fruta en trocitos pequeños y mezclarla con yogurt líquido.

Rellenar los moldes de polo. Si se quiere que la fruta quede repartida por todo el polo, hay que rellenar el molde en varias veces, por capas. Primero rellenar la parte de abajo y cuando esta empieza a cuajar, echar más y así hasta

Polos de horchata y soja

Ingredientes para la horchata:

- 250 gr. de chufas.
- 1 litro leche de soja.
- miel o sirope.

Preparación:

Poner las chufas en remojo durante 24 horas.

Pasado este tiempo triturarlas en batidora hasta obtener una pasta homogénea.

Mezclar la pasta obtenida con la leche de soja y dejarla reposar una hora.

Finalmente, prensar la mezcla para obtener la horchata líquida.

Rellenar moldes y congelar.

Si se quiere, poner canela como aromatizante.

Finalmente, para desmoldar los polos, pasarlos bajo el grifo del agua caliente.

En el caso de no disponer de moldes especiales, rellenar vasitos de plástico o cubiteras e introducirlos en el congelador durante media hora. Pasado este tiempo, cuando los polos empiecen a cuajar, insertar un palito en el centro y volver a meter en el congelador hasta que terminen de endurecer.

Las recetas

Ensalada de espinacas y zanahoria

Ingredientes:

- 1/2 k espinacas
- 4 zanahorias
- 200 g nueces peladas
- 100 g pasas de uva corinto
- aceite
- vinagre
- mostaza
- sal

Limpiamos bien las espinacas y las cortamos. Pelamos, limpiamos y cortamos a tiras las zanahorias. Aparte, ponemos en remojo las pasas en un poco de agua tibia.

A continuación colocamos las hojas de espinacas



en los bordes de una fuente y la zanahoria en el centro. Espolvoreamos con las nueces peladas y las pasas de uva ya escurridas. Sazonamos con sal.

Aparte hacemos una vinagreta con la mostaza, el aceite, el vinagre y un poco de sal. Aliñamos la ensalada a nuestro gusto y servimos.



Ingredientes:

- Lechugas variadas (escarola, hierba de los canónigos, achicoria)
- Un poco de pasta (macarrones, espaguetti, etc)
- Unos granos de uva negra y blanca
- 1 cucharada de pipas de girasol
- 2 aguacates
- el zumo de 1 limón
- 12 tomates cherry

Para el aliño:

- 2 cucharaditas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon

Ensalada de aguacate y uvas en lecho de pasta y verduras

- 1 cebolleta
- pimienta blanca
- una pizca de sal
- 1 cucharadita de miel

Mezclar el vinagre con la pimienta, añadir la miel, la mostaza y el aceite, y batir enérgicamente hasta emulsionar la salsa. Incorporar la cebolleta picada y reservar.

Cocer la pasta elegida y enfriar.

Lavar y secar las lechugas, y cortarlas con las manos en trozos regulares. Lavar los granos de uva, partirlos por la mitad y eliminar las semillas. Cortar los cherrys por la mitad. Pelar los aguacates, cortar la pulpa en dados y rociarlos con el zumo de limón para que no se oxiden.

Disponer las lechugas y la pasta en el fondo de una ensaladera, repartir por encima los dados de aguacate, los tomates, las uvas y las pipas de girasol. Aliñar con la vinagreta preparada y servir enseguida.

Carpaccio de tofu con tomate y orégano

Ingredientes:

- Un puñado de rúcula, canónigos o un variado de lechugas

Para la vinagreta de tomate:

- 4 tomates maduros
- 2 cucharadas de vinagre de Módena
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta
- sal

Preparar la vinagreta mezclando la sal y la pimienta con el vinagre de Módena. Agregar el aceite de oliva y batir enérgicamente hasta emulsionar la salsa.

Cortar los tomates, limpios de piel y semillas, en pequeños dados y añadirlos a la vinagreta. Reservar.

Cortar el tofu en lonchas muy finas y montar el



plato colocando un lecho de rúcula en el fondo, o de las lechugas mezcladas que hayamos elegido.

A continuación, repartir las láminas de tofu sobre la verdura y aliñar con la vinagreta preparada inmediatamente antes de llevar a la mesa.

Salmón marinado al aroma de eneldo

Ingredientes:

- 1 salmón fresco de un kiloy medio, sin cabeza, sin tripas y sin espina central
- 25 grs. eneldo en hojas
- 2 cucharadas aceite
- 150 grs. de sal gruesa
- 150 grs. de azúcar
- pimienta negra molida

Primero mezclamos en un bol el aceite, la sal, el azúcar y el eneldo.

Aparte, en una fuente colocamos uno de los dos lomos del salmón, con la piel hacia abajo y espolvoreamos con pimienta. Luego repartimos la mezcla anterior de aceite. Cubrimos con el otro lomo, de manera que encajen.

A continuación tapamos el salmón con papel de aluminio, ajustándolo a la forma del pescado. Colocamos encima otra fuente invertida, a modo de



tapadera.

Metemos en el frigorífico y lo dejamos durante 48 horas. A las 24 horas le damos la vuelta.

Pasado este tiempo, sacamos de la nevera y eliminamos toda la mezcla, limpiándolo con papel de cocina y servimos a continuación.

Fresco, fresquito

Con la llegada del calor se imponen los alimentos ligeros y refrescantes, pero sin mermar los nutrientes

Los alimentos más adecuados para el verano son, indudablemente, las frutas y verduras de temporada, por su elevado contenido en agua, fibra, vitaminas y otros nutrientes. Además, facilitan las comidas ligeras y refrescantes, ayudan a saciar el hambre y la sed y contribuyen a mantener la piel nutrida e hidratada.

Su aporte de fibra permite saciar el apetito y mejora el funcionamiento del intestino, pero también son ricos en antioxidantes naturales. En definitiva, no se trata de comer menos en verano, sino más ligero, ya que nuestra necesidad de calorías disminuye, pero aumenta el requerimiento de hidratación. Tan sencillo como obedecer al propio cuerpo.

Frutas y verduras nos aseguran los niveles adecuados de líquidos que necesitamos para evitar la deshidratación y además presentan un bajo aporte energético.

Ensaladas y sopas frías

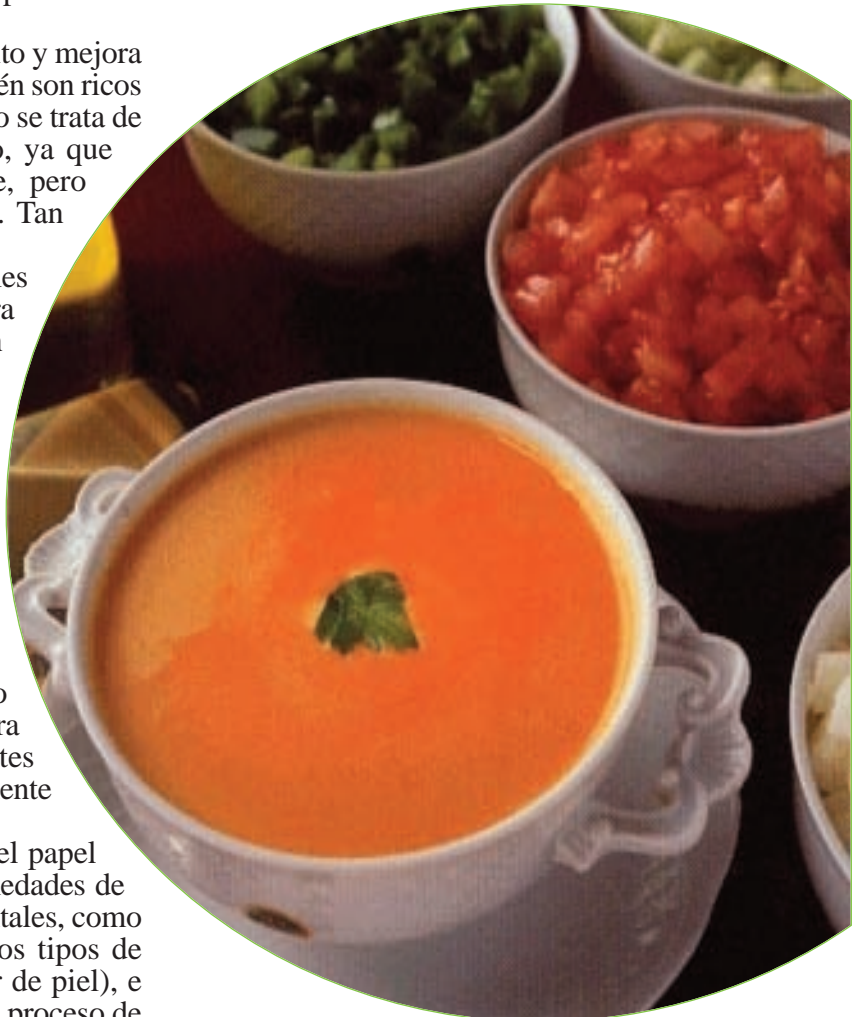
Una buena opción son las ensaladas variadas y las cremas y sopas frías, elaboradas con hortalizas (de puerro y patata, de champiñón, gazpacho, de remolacha, etc), que proporcionan gran cantidad de agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y otras sustancias nutritivas pero de importantes beneficios para la salud, conocidas como antioxidantes naturales, que se encuentran mayoritariamente en los alimentos vegetales.

En los últimos años se ha investigado el papel de estas sustancias en relación con enfermedades de máximo impacto en las sociedades occidentales, como enfermedades cardiovasculares, numerosos tipos de cáncer, (entre ellos el melanoma o cáncer de piel), e incluso otras directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas y las alteraciones del sistema nervioso. Conclusiones de estos estudios demuestran que una dieta rica en antioxidantes constituye un factor protector frente a las citadas patologías.

No deberían faltar en nuestra mesa berenjena, calabacín, cebolla, judías verdes, lechuga, tomate, pepino, pimientos, ciruelas, higos, melocotón, melón,

sandía, uvas, entre otras. Y si tomamos estos alimentos crudos, aprovecharemos mejor todos sus nutrientes, ya que la cocción en agua o en un medio graso destruye gran parte de las vitaminas que contienen.

Las verduras y frutas se convierten cada verano en los alimentos



predilectos, debido a los fáciles de preparar que resultan y a su buen precio, ya que el verano es la época en que mayor cantidad y variedad se puede encontrar en nuestros supermercados. Más allá de su sabor y de su capacidad refrescante, son unos de los alimentos más sanos y recomendados por los expertos en dietética y nutrición.

Indispensable protegerse adecuadamente de los rayos del sol

Mascarillas caseras para cuidar la piel

Limpian, cierran los poros, reafirman y devuelven tersura

Que la elección de una dieta sana ayuda a mejorar nuestro estado de salud es incontestable, y la aplicación externa de muchos alimentos, en forma de cremas y mascarillas, contribuye a reforzar sus efectos directamente sobre la piel. Y en verano es necesario no olvidarse de su cuidado porque el sol y la deshidratación son sus destacados enemigos.

Para evitar daños irreparables, es preciso utilizar cremas específicas que protejan de los rayos solares, que producen enfermedades de la piel. Deben aplicarse al menos 20 minutos antes de una exposición al sol y repetirlas en función de su índice de protección; es decir, a menor SPF, mayor número de aplicaciones. Además, debe incidirse especialmente en las zonas más expuestas, como la cara, el cuello, el pecho y los brazos.

Una buena exfoliación del cuerpo y del rostro se hace necesaria para eliminar las impurezas, y si añadimos una buena mascarilla el cuidado será mucho más completo. Las preparadas en casa son un regalo para la piel, ya que la limpian, cierran poros, la estimulan, la equilibran, la reafirman y le devuelven su tersura.

Para que puedan ejercer su efecto benéfico, limpiar con leche o crema de limpieza habitual, retirar con un algodón y aplicar el tónico.

Con la piel ya limpia, extender la mascarilla sobre cara y cuello, aplicando siempre movimientos ascendentes, y luego del centro de la cara hacia el exterior. En el cuello, aplicar desde el centro hasta las



orejas y evitar siempre los ojos, las orejas y los labios. Dejar actuar 20 ó 30 minutos y retirar con una esponja suave mojada en agua tibia.

Bolsas en los ojos

Mezclar a partes iguales clara batida a punto de nieve y glicerina líquida, aplicar y dejar secar. Retirar con agua tibia y utilizar la crema habitual y, si es necesario, un corrector de ojeras.

Si no hay mucho tiempo ni los ingredientes a mano, unas rodajas de pepino ayudarán a descongestionar la zona de los ojos y a mitigar las molestas ojeras.

Mascarilla de clara de huevo

Batir una clara de huevo hasta que adquiera una consistencia espumosa. Aplicar en la cara limpia (con las manos limpias). Dejar actuar unos 20 minutos y luego lava la cara con agua tibia.

Mascarilla de yema de huevo

Batir una yema de huevo y aplicar en la piel durante 20 minutos. Retira con agua tibia. La yema contiene vitamina A, ideal para curar cicatrices.

Mascarilla de albahaca

Remojar 2 ó 3 cucharaditas de hojas de albahaca en 1 taza de agua hirviendo. Dejar depositar durante 10 a 20 minutos. Una vez que esté fría, aplicar en la cara con un trozo de algodón blanco.

Mascarilla de azúcar y limón

Mezclar una copa de zumo de limón con una cucharadita de azúcar y extender la mascarilla haciendo masajes circulares sobre el cutis.

Esta es un excelente exfoliante natural, ya que limpia la piel y elimina las células muertas además oxigena la epidermis. Por eso es mejor aplicarla por la noche, ya que la combinación de los rayos del sol y el limón puede manchar la piel.

