21/01/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco alimentos raros pero saludables y ricos

Comer sano no tiene por qué ser aburrido. Hoy en día, los supermercados cuentan con gran variedad de opciones para preparar un menú saludable. Los beneficios de la dieta mediterránea han sido ampliamente documentados. Sin embargo, los más atrevidos tiene a su disposición gran cantidad de alimentos procedentes de otras culturas, ricos, sanos y originales.

1.

Wakame

Todavía son muchos los que desconfían al oír hablar de algas, sin embargo, a raíz de la popularización del sushi cada vez son más las personas familiarizadas con este producto. El wakame es un alga con múltiples usos culinarios, muy popular en la gastronomía japonesa. Hoy en día es fácil encontrarla en los supermercados; Mercadona, por ejemplo, las vende congeladas.

El wakame tiene un sabor sutil y **marino**. Su textura es carnosa y suave. Contiene vitaminas del complejo B, hierro, ácido fólico y calcio. Es ideal para adelgazar, ya que es hipocalórico y, dado su alto contenido en agua, tiene un gran efecto saciante.

Se puede comer en ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |