

better  
naked.

NUTRICIÓN

trucos para  
mejorar el sabor  
de las verduras

---



# VERDURAS

# 1

## INTRO

Todos sabemos que comer verduras (especialmente una gran variedad) es importante para todos los aspectos de tu salud, desde el cerebro hasta el buen funcionamiento del intestino. Pero a veces puede ser un poco (bastante) difícil hacer que las verduras sepan bien. Sobre todo si no estamos acostumbrados a su sabor.

Para solucionar ese problema puedes leer estos trucos para hacer que las verduras sepan bien.

---





## SALTÉALAS CON ACEITE Y AJO

Esta es una de las maneras más fáciles de añadir sabor a casi cualquier verdura, especialmente a las judías verdes, guisantes, tirabeques...

El ajo no sólo añade mucho sabor con un mínimo esfuerzo, sino que el alio (componente del ajo) es rico en antioxidantes, que le confieren beneficios antiinflamatorios e inmunológicos. Además, el uso de un poco de aceite de oliva hará que la saciedad aumente.

Si eres de los que le gusta el picante, podrás además añadir un poco de chile en copos o guindillas para potenciar el sabor.



## 3

### HORNÉALAS

Otro método muy sencillo de cocinar verduras es horneándolas. Las altas temperaturas durante un tiempo prolongado libera su dulzura natural y las convierte en crujientes llegando a caramelizar los productos.

Casi cualquier verdura puede ser horneada, aunque algunos son más fáciles que otros. Prueba con la lombarda. Añade un poco de aceite por encima, junto con sal, pimienta y ajo y hornéala durante 20 minutos.



# VERDURAS



## UTILIZA LA FREIDORA DE AIRE

Si quieres tener las ventajas de hornear pero en mitad de tiempo entonces la freidora de aire es tu mejor aliado. Prueba a cocinar verduras como el brócoli o la lombarda. Añade un poco de aceite y salpimienta para descubrir tu nueva manera favorita de cocinar las verduras.

Además, podrás cocinar un plato completo si además cocinas salmón y un poco de boniato en gajos. Una comida nutritiva en menos de 15 minutos con todas las ventajas del horno pero sin encenderlo.



## 5

### EMPARÉJALAS CON HUEVO

Añadir verduras a tu plato favorito de huevos hace que los pimientos sepan mejor y que las verduras parezcan más apetecibles. Además, obtendrás una dosis de proteína que aumentará tu saciedad.

Puedes versionar las recetas de las tortillas, quichés o huevos revueltos añadiendo verduras en ellas. También puedes prepararte deliciosas ensaladas y añadir un huevo cocido o pochado para dar ese toque extra de sabor.



# VERDURAS



## Y CUANDO DUDES...AÑADE QUESO

Añadir queso feta, queso de cabra o parmesano a cualquier verdura te hará darte cuenta de que las verduras saben muy bien.

Prueba a hornear unos espárragos con cherrys, puerro y mozzarella por encima, desearás que sea tu cena a partir de ahora.

Si no el queso no te sienta bien, sustitúyelo por levadura nutricional, que le aportará ese sabor a queso que buscas



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*