

better
naked.

NUTRICIÓN

levadura
nutricional



LEVADURA NUTRICIONAL

1

INTRO

La levadura nutricional es un alimento muy popular en la cocina vegana ya que se utiliza en numerosos platos como sustituto al queso. Se denomina nutricional porque es una fuente de proteínas, vitaminas y minerales y numerosos estudios muestran sus beneficios en nuestra salud: Ayuda a bajar el colesterol, mejora el sistema inmune, mejora la sensibilidad a la insulina en diabéticos tipo 2 y ayuda a mejorar problemas de la piel en adolescentes.



LEVADURA NUTRICIONAL



¿QUÉ ES?

Muy simple, es una levadura seca procedente de la misma especie que la levadura utilizada para hacer pan o cerveza. Esta levadura está desactivada y es por eso que no puede fermentar. Aunque pueda parecer que su sabor no sea atractivo, tiene un gran parecido al sabor del queso parmesano, utilizado por ello en muchas dietas en las que el queso no se incorpora.



3

¿POR QUÉ ES BUENA?

Lo primero que nos llama la atención a los nutricionistas es la gran cantidad de vitaminas que posee, sobre todo de vitaminas del complejo B (a excepción de la B12). Sin embargo, en el mercado existen levaduras nutricionales que se encuentran fortificadas con esta vitamina.

Es también una fuente completa de proteínas de origen animal además de ser rica en fibra y en antioxidantes. Por último, es también baja en sodio y grasa. Además, no contiene ni gluten ni lácteos, por lo que se convierte en un suplemento muy útil en aquellas personas con alergias alimentarias.



LEVADURA NUTRICIONAL



BENEFICIOS DE INCORPORARLO A NUESTRA DIETA

Lo primero que nos llama la atención a los nutricionistas es la gran cantidad de vitaminas que posee, sobre todo de vitaminas del complejo B (a excepción de la B12). Sin embargo, en el mercado existen levaduras nutricionales que se encuentran fortificadas con esta vitamina.

Es también una fuente completa de proteínas de origen animal además de ser rica en fibra y en antioxidantes. Por último, es también baja en sodio y grasa. Además, no contiene ni gluten ni lácteos, por lo que se convierte en un suplemento muy útil en aquellas personas con alergias alimentarias.



5

¿CÓMO UTILIZARLA?

Su sabor a queso la convierte en un producto muy versátil que permite que la utilices en pastas, verduras o ensaladas. A continuación te mostramos diferentes opciones para que utilices la levadura nutricional y la vayas introduciendo poco a poco a tus platos:

- Espolvoreándolo sobre palomitas de maíz en lugar de mantequilla o sal
- Mezclándolo en el risotto o en cualquiera de tus pastas en lugar del queso parmesano
- Añadiéndolo en sopas cremosas para añadir nutrientes.
- Haciendo una alternativa vegetariana a una salsa de queso



LEVADURA NUTRICIONAL

receta

Salsa de queso falsa

INGREDIENTES

- Aceite de Coco
- Levadura Nutricional
- Agua
- Especies (Sal, pimentón, curry, pimienta, ajo en polvo) Puedes combinarlas todas, añadir alguna o eliminar la que desees.

PREPARACIÓN

Añade dos cucharadas de aceite de coco en una sartén a fuego medio.

Espera a que el aceite se derrita para añadir las especies. Muévelo todo.

A continuación, añade levadura nutricional al gusto (lo suficiente para que absorba todo el contenido de aceite). Por último ve añadiendo agua hasta que se crea una consistencia cremosa y suave.

better
naked.

*"build a body
you want
living in"*