COCINOTERAPIA

Una vez vistos los beneficios que tiene la cocina en nuestro interior, vamos a poner en practica esta gran actividad.

Para ello vamos a trabajar con alimentos que mejoran nuestro **ESTADO DE ANIMO** y nos ayudan a tener una **MENTE ACTIVA y SANA**, ademas de mejorar nuestra **memoria y concentración**. Algunos de esos alimentos son:

- Fresas,
- Cerezas
- Piña
- Nueces
- Chocolate
- Pescado (caballa, salmón o sardinas)
- Avena
- Leche y derivados
- Huevos
- Espinacas

SANDRA DÍAZ GARCÍA. SHUKA

- **<u>Beatriz Fernandez</u> nos ha dejado *tres* super *recetas* elegir las que más os gusten, mínimo una.**
- ***Léela*, *prepara* alimentos y *elaborala*.**
- ***Envíanos* el resultado de:**
  - **Como te has sentido**
  - **Si te ha resultado difícil**
  - **Foto final.**

<u>Disfrutar del proceso. Buen provecho</u>

Recordar que :

"Somos los que hacemos, somos los que comemos"

Sandra Díaz García
PSICÓLOGA

1. Tortitas de fresas

Ingredientes:

- 8-10 fresas
- 1 plátano
- 3/4 de taza de copos de avena
- 2 huevos
- 1/2 taza de bebida de almendras o leche
- Piña y chocolate rallado para acompañar

Preparación:

Mete todo en una batidora (con la fruta pelada) y tritura bien.

En una sartén a fuego medio, pincela con un poquito de aceite o mantequilla y vas echando masa para hacer las tortitas. Intenta poner en el centro de la sartén y luego moverla para repartirla por igual.

"**Importante**" no echar demasiada cantidad para que no se quede cruda por dentro.

Cuando cambie de color le daremos la vuelta y cuando la veamos ya doradita por los dos lados es momento de sacarla de la sartén y añadir el chocolate rallado para que se funda con el calor, justo después poner los trozos de piña o la fruta que mas nos guste (pero el contrate que hacen estos sabores es… delicioso)

2. Ensalada de espinacas, queso y nueces con vinagreta de miel

Ingredientes:

- Espinacas frescas (mejor si son espinacas baby que están más tiernas, pero si no, valen hojas de espinaca normales partidas)
- Tomate o tomatitos cherry
- 60 gr. de queso fresco o tierno en taco
- Un puñado de nueces

Para la **vinagreta**

- 3 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita vinagre balsámico de módena o vinagre de vino normal
- 1 y ½ cucharadita de miel
- Una pizca de sal

Elaboración:

Este plato es muy sencillo tenemos que lavar bien las hojas de espinacas, si son mas grandes las podemos trocear un poco y los tomates si son cherry se trocearan en 4 trozos o si es tomate normal se harán trocitos mas repartibles. Partiremos las nueces y el queso en cubitos .

Pondremos en un plato las espinacas como base añadiendo los demás ingredientes por encima, y para la vinagreta lo mezclaremos todo en un vaso y lo emulsionaremos bien para que se integren bien los sabores. Añadiremos por encima de nuestra ensalada justo antes de comer.

3. Salmón a la naranja

Ingredientes:

- 1 Cebolla
- Zumo de 2-3 naranjas
- 150 g de nueces o frutos secos
- 2 lomos de salmón (4 rodajas)
- Sal
- Pimienta
- AOVE
- Ralladura de naranja

Elaboración:

En una cazuela con aceite, sofreímos una cebolla muy picadita con un poco de sal. Cuando esté doradita, añadimos el zumo de naranja natural y dejamos que rompa el hervor. Salpimentamos.

En otra sartén con un poco de aceite, cocinamos el salmón a la plancha (solo sellarlo por fuera sin cocinarlo demasiado) cuando lo saquemos de esta sartén, lo pasamos a la sartén con el zumo de naranja y cocinamos unos 4-5 minutos mejor con la tapa puesta (tener la tapa puesta hará que quede caldito, pero si no fuera así le podemos añadir un pelín de agua)

Cuando este cocinado del todo el salmón emplataremos salseándolo, poniendo unas nueces o frutos secos por encima y la ralladura de la piel de naranja para decorar!!