



## Pon el jengibre en tu vida.

Tres platos fáciles para introducirlo

De tu equipo Adelgar.

### Pon el Jengibre en tu vida.

El jengibre es una raíz procedente del sudeste asiático, más específicamente de China, donde se usa lógicamente con mucha más asiduidad que aquí.

Esta raíz se usa para múltiples recetas en estos países, y está presente en algunos platillos que nos suenan todavía exóticos, como el curry hindú o las sopas japonesas.

Es potencialmente beneficioso, entre otras cosas nos ayuda a:

- Evitar las náuseas en mujeres embarazadas (o no embarazadas =)). De hecho nos puede ayudar a evitar los mareos en viajes.
- Puede ayudar a aliviar gripes y resfriados porque tiene una propiedad expectorante, así que nos sirve también para anginas y tos seca.
- Tiene una propiedad antiinflamatoria, de forma que ayuda con dolores musculares.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Previene la flatulencia... ¿Curioso, verdad? Esto es porque nos ayuda en la digestión y favorece la metabolización de las proteínas.
- Ayuda a bajar la tensión si la tienes alta.

**Y muchiiiiismas cosas más. ¿Te apuntas a incorporarlo en tu dieta?**

*Tu equipo Adelgar.*

## Pollo ligero con aroma de jengibre



## Preparación.

### Ingredientes para 2 personas.

- 3 pechugas de pollo
- 200 gr. de arroz basmati
- 3 cucharadas de salsa de soja o teriyaki, preferiblemente sin azúcares añadidos.
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 trozo de jengibre de unos 2 cm.
- 1 vaso caldo de pollo o de verduras.
  - aceite de oliva virgen extra
  - sal, pimienta negra...
- Cilantro o perejil fresco (opcional).

### Elaboración de la receta de pollo al jengibre

1. Ponemos el arroz a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante unos 12 minutos. Puedes incorporar si tienes un té de jazmín para que lo aromatice.
2. Saltea el pollo a fuego fuerte previamente salpimentado.
3. Pela y ralla finamente el jengibre. Añade la salsa de soja, el vinagre y las especias. Añade el pollo y el cilantro o perejil fresco y deja marinar al menos una media hora.
4. Cocina a fuego fuerte para que reduzca un poco la salsa.
5. Sírvelo con el arroz al lado

## Crema de calabaza con Jengibre.



### Ingredientes para 4-5 personas

500 grs. de calabaza  
4 zanahorias.  
2 cebollas, pueden ser rojas.  
50 grs. de jengibre  
Aceite de oliva virgen  
1 litro de caldo de verduras.  
Leche de coco (optativa) para adornar.  
Sal, pimienta y perejil fresco.

1. Pelar y cortar la cebolla, rehogarla a fuego medio con aceite de oliva virgen hasta que esté transparente. Entonces añadir la zanahoria y la calabaza, todo en dados.
2. Rehogar todo junto durante unos 5 minutos más.
3. Añadir a la cacerola el caldo de verduras, hervir a fuego medio una media hora hasta que notemos que la calabaza está tierna.
4. Incorporar la raíz de jengibre pelada bien ralladita, la sal y la pimienta. Triturarlo todo.
5. Para decorar, servir con un chorrito de leche de coco y perejil.

## *Té de jengibre, limón y hierbabuena.*



### *Ingredientes para cada té*

- Una rodaja de jengibre
- Una ramita de hierbabuena al gusto
  - Medio limón

1. Pon agua a hervir bien en una jarra hervidora o bien en una cazuelita.
  2. Incorpora en una taza todos los ingredientes. Intenta acostumbrarte a tomarlo sin azúcar, tu cuerpo te lo agradecerá.
  3. Sirve el agua caliente y deja reposar unos 3-4 minutos o hasta que el agua esté a tu gusto.
-

## *¿Quieres aprender a alimentarte de forma saludable?*

En Adelgar, nuestra pasión es que nuestros clientes aprendan a alimentarse y que **se sientan bien con ellos mismos tanto por dentro como por fuera.**

No hace falta que quieras perder peso, si simplemente quieres sentirte mejor o saber qué alimentos van a sentarte mejor, ponte en contacto con nosotros.

**Nuestra primera consulta es gratuita**, y sin ningún compromiso. Accede a través de nuestra web o redes sociales a nuestro formulario de contacto o llámanos por teléfono, estaremos más que encantados de conocerte.

*¿Y si nos conocemos?*



*Adelgar. C/ Goya, 47. 3º Planta. 91 577 44 77*