

Brian Food



Galletas de Avena y cacao

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 1 taza de almendras y nueces (mezcla)
- $\frac{3}{4}$ tazas de tagatosa
- 3 cucharadas de miel
- 3 huevos • 70 gramos de mantequilla
- 100 gramos de cacao 75%

Preparación

En un bowl, mezclar todos los ingredientes y luego armar pelotitas con ambas manos. Engrasar una lata del horno, colocar las bolitas y aplastarlas con la mano para que queden con 1 cm de espesor. Llevar a horno 180° por 15 minutos. Al sacarlas, dejar enfriar y luego pintar con chocolate de cobertura 75% cacao

Dato: Los frutos secos son ricos en aceites puros, que inciden en el correcto funcionamiento de nuestra actividad cerebral. Además son ricos en proteínas y producen saciedad evitando comer alimentos no sanos. El avena es un alimento rico en fibra dietética, fundamental para nuestra correcta función cerebral y equilibrio del azúcar en la sangre. Está comprobado que el consumo de cacao incide directamente en nuestro estado de ánimo, mejorándolo, disminuyendo el stress. Al mismo tiempo, produce, en muchos casos obesidad ya que desordena el equilibrio de la glicemia y aumenta el porcentaje de grasas en el organismo, que a la vez pueden producir deterioro en nuestra actividad cardiovascular.

Brian Food



Risoto de zapallo y Mote

Ingredientes:

- ½ bolsa de mote cocido
- 500 gramos de zapallo
- Sofrito de cebolla y ajo
- Sal y pimienta a gusto • Queso crema y parmesano a gusto

Preparación

Cocinar el mote. Aparte cocinar el zapallo al punto que después lo podamos moler. Unir el zapallo ya cocido y molido con el mote agregar el sofrito y los demás ingredientes. Salpimentar. Si quieres puedes agregar ricota para decorar y darle cierta acidez al plato. Si agregas semillas de zapallo este plato será perfecto para tu actividad cerebral.

Dato: El zapallo y las pepas de zapallo son ricos en magnesio y calcio (aminoácido precursor de la serotonina). Esto quiere decir que incide directamente en el equilibrio de nuestro estado de ánimo. Si además montas sobre este risoto un pescado alto en omega 3, como la trucha o el salmón, estarás logrando un plato perfecto para nuestra correcta actividad cerebral.