

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 2

DESAYUNO:

- Bebida de arroz (con un golpe de hervor).
- Pan de trigo sarraceno con aceite de oliva.



Importante que la bebida de arroz hierva!

MEDIA MAÑANA:

- Infusión de ortiga y salvia.
- Una pieza de fruta (manzana por ejemplo)
- Almendras crudas (30g)

COMIDA:

- **1º plato:** brócoli al vapor

Elaboración:

- Limpiar y trocear el brócoli
- Cocerlo al vapor
- Aliñar con un poco de aceite de oliva virgen extra



- **2º plato:** tortilla francesa con arroz integral salteado con ajo y cúrcuma

Elaboración:

- Cocer el arroz
- Saltear el arroz ya cocido con un poco de aceite, ajo y cúrcuma
- Añadirle la tortilla

Sin pan ni postre

MERIENDA

- Hummus con crackers de trigo sarraceno o palitos de zanahoria.

Elaboración hummus:

- Cocer los garbanzos tras haberlos tenido 12-24 horas a remojo o lavarlos bien si son de bote.
- Meter en un vaso para batir: los garbanzos (ya fríos), un diente de ajo picado, el zumo de medio limón, dos cucharaditas de tahin (opcional), una cucharada de aceite de oliva, sal y agua.
- Batir todo hasta formar una pasta. Si queda muy seco se puede añadir más agua.



CENA

- **1º plato:** puré de calabacín y acelgas

Elaboración:

- Cocer en agua acelgas, calabacín y zanahoria junto con un poco de aceite de oliva virgen extra.
- Batir



- **2º plato:** menestra de verduras con quinoa.

Elaboración:

- Limpiar y pelar las verduras (vainas, zanahoria, cebolla, guisantes, alcachofas, espinacas, brócoli...).
- Cocerlas al vapor o con un poco de agua.
- Poner en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y ajo añadir aquí las verduras ya cocinadas.
- Cocer la quinoa y añadirla a la menestra.



Sin pan ni postre