

Ensalada de legumbres, un regalo para tu intestino

Publicado el: 24-10-2019

Ir al baño se convierte a veces en un suplicio y después del pasado artículo en "Aula de nutrición" sobre lo que la forma de las cacas puede decir sobre lo que te falta y te sobra en tu alimentación sois muchos los que habéis preguntado cómo mejorar el tránsito intestinal sin necesidad de tomar ningún tipo de medicación.

La clave para ir bien al baño reside en dos elementos fundamentales en nuestra dieta y otro que va a tener que ver con el movimiento:

Una correcta hidratación

Un consumo de agua adecuado y suficiente es necesario para que no se produzca un desagradable parón intestinal. El agua va a hidratar nuestro contenido intestinal de manera que este va a ser más fácilmente eliminado, por lo que si eres de los que se olvida de beber agua durante el día, vas a tener que hacer el esfuerzo de acordarte.

Alimentos ricos en fibra

La fibra es necesaria para mantener una buena salud. No solo nos va a ayudar a regular nuestros niveles de azúcar y colesterol, sino que también va a contribuir a disminuir la incidencia de cáncer de colon y, por supuesto, va a contribuir a mejorar nuestro tránsito intestinal. Para eso hoy te propongo una receta súper sencilla y muy rica en fibra.

Ensalada de garbanzos

Los garbanzos son un alimentos rico en fibra y proteínas de origen vegetal (al igual que todas las legumbres) que no debes olvidar integrar en tu alimentación. Incluir las legumbres en la ensalada es fácil y además es un plato que se puede preparar en poco tiempo.

Ingredientes:

- 150 a 200 gramos de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria
- 20 g de brotes de soja
- 1 huevo
- 2 rábanos
- 4-5 espárragos
- hierbabuena
- sal y pimienta
- aceite de oliva
- lima

Preparación de la ensalada de garbanzos

- Para elaborar la ensalada de garbanzos tenemos dos opciones: hidratar los garbanzos durante toda la noche y después cocerlos o bien comprarlos en conserva para ahorrar algo de tiempo en la cocina.
- Una vez que tengas los garbanzos listos, cuece a continuación el huevo en abundante agua durante unos 10 minutos.
- Lava y pela las verduras y córtalas como más te guste. Recuerda que en cuando cortes el aguacate debes rociarlo con unas gotas de lima para que no se oxide y evitar que te quede con un color feo.
- Solo nos queda aliñar la ensalada. Mi recomendación de aliño incluye un poco del zumo de lima, hierbabuena, AOVE (aceite de oliva virgen extra), sal y pimienta. Recuerda probar siempre el aliño antes de añadirlo al resto de ingredientes. Si quieres llevar esta receta al trabajo, es mejor que prepares el aliño «para llevar» y lo añadas justo antes de comerte el plato.

Espero que te guste la receta y que me cuentes qué tal te ha salido.

¡Ah.... y no creas que me olvido!

Porque aquí va la tercera clave para ir bien al baño

Haz ejercicio

El movimiento también puede mejorar el tránsito intestinal. Y para eso, cómo no, os animo a que sigáis los consejos de las Gemelas Pin para tener un vientre plano. Sus ejercicios no solo nos van a ayudar a mantenernos en forma, sino que además nos van a poner las endorfinas por las nubes y eso también hará que gocemos de un tránsito intestinal inmejorable.

Fuente: <https://netsaluti.com>