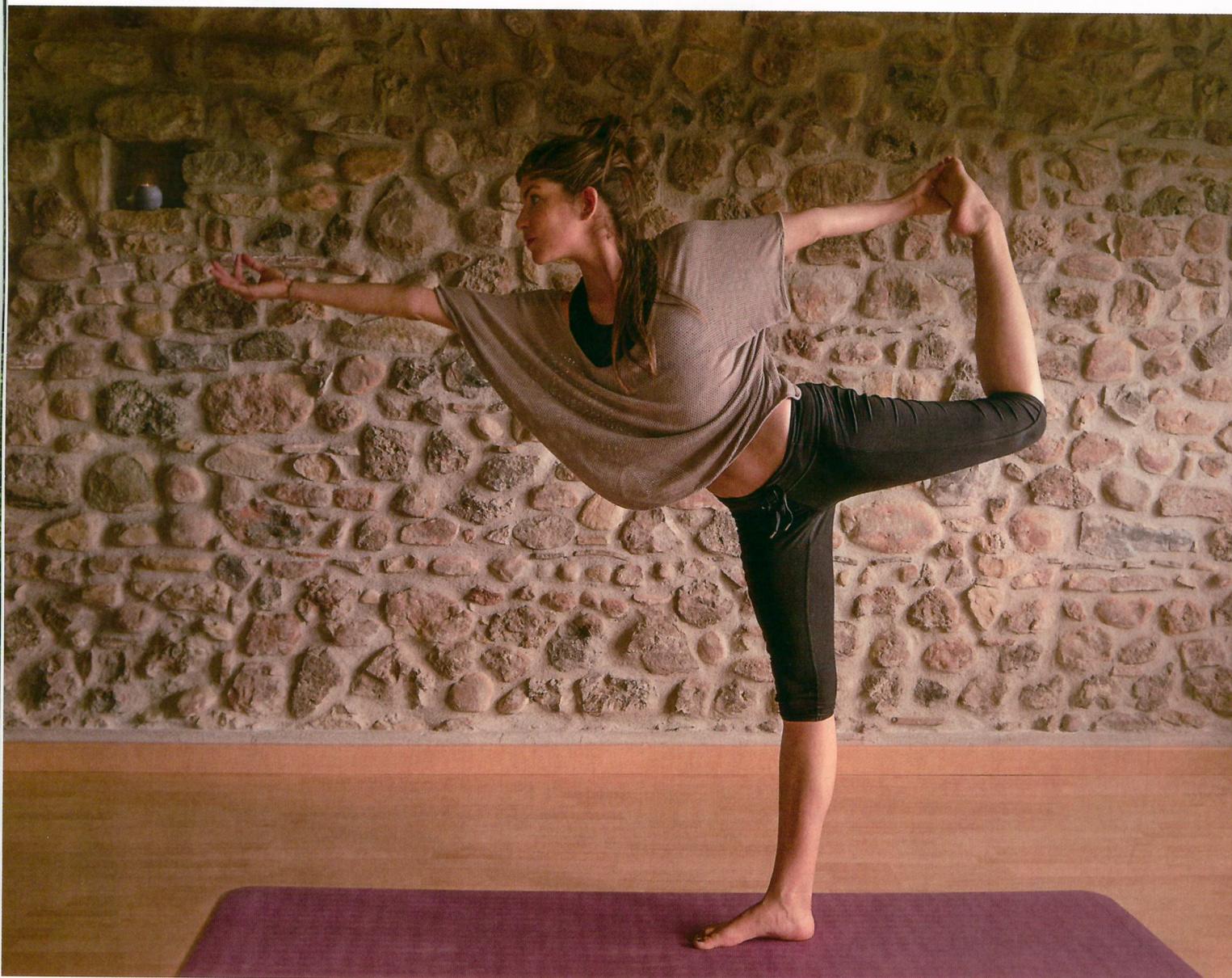


YOGAFOOD

¿Qué comer **antes** y **después** de yoga?

DOS RECETAS VEGETARIANAS PARA TU PLAN DE YOGA

POR CARLA ZAPLANA (*) FOTOGRAFÍAS DE MARIA ÁNGELES TORRES





GREEN GLOW

Para antes de yoga

→ **INGREDIENTES** para un batido:
2 ramas de apio, 2 hojas de kale, 1/3 de pepino, 3 ramitas de perejil, una manzana, un pellizco de brotes de alfalfa, un trocito de jengibre, una taza de agua o agua de coco.

→ **TOPPING:** hierba de trigo, manzana en láminas, perejil y limón.

→ **PREPARACIÓN**
Lava todos los ingredientes, no hace falta que los peles si son ecológicos. Córtalos en trozos pequeños. Añade los vegetales más fibrosos a la batidora con el agua y bate unos segundos, te quedará mejor si añades al final la manzana y el pepino. Viértelo en un vaso para tomar fresco con la hierba de trigo, láminas de manzana, perejil fresco y limón.

→ **BENEFICIOS**
Es un batido para tomar a primera hora de la mañana o antes de tu clase de yoga al mediodía, tarde-noche, porque te da un toque de energía, ligero y fresco.

Depurativo, mineralizante, antioxidante, digestivo y alcalinizante.

HAMBURGUESA DE REMOLACHA

Para después de yoga

→ **INGREDIENTES** para 5 hamburguesas:
Una taza de pulpa de zumo de remolacha, una taza de cebolla picadita, una taza de quinoa o arroz cocido, 1/4 de taza de semillas de sésamo, una cucharada de semillas de chía, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o coco y una tacita de agua. Para darle sabor puedes añadir: una pizca de sal, una cucharadita de ajo en polvo (opcional), una pizca de pimienta negra (opcional) y media cucharadita de orégano seco.

→ **PREPARACIÓN**
Precalienta el horno a 200 °C. En una sartén, calienta una cucharada de aceite y dora la cebolla durante 5 minutos. Introduce las semillas de sésamo, el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal en un procesador de alimentos o robot de cocina y tritúralo todo. Después, agrega la pulpa del zumo de remolacha, la quinoa o el arroz cocido, las semillas de chía, el orégano y el agua, y sigue triturándolo hasta obtener una masa homogénea. Moldea cinco hamburguesas y colócalas en una bandeja sobre papel de horno. Hornéalas durante 30 minutos o hasta que queden doradas; debes darles la vuelta a mitad de la cocción.



→ **BENEFICIOS**
Es una hamburguesa vegetal con una raíz estrella como la remolacha, rica en nitratos que favorecen la oxigenación de la sangre y los músculos, también aporta calcio y ácidos grasos omega-3 de las semillas de sésamo y chía. Es una buena recompensa para recuperar tus músculos y articulaciones después de una clase intensa de yoga.

Remineralizante, antioxidante, energizante y recuperante muscular y articular.



(*) **CARLA ZAPLANA** es nutricionista, escritora y mentora de salud, una referente en alimentación saludable, vitalista, sanadora y nutritiva. Las recetas han sido extraídas de su nuevo libro 'Batidos verdes' (Ed. Urano), en el que encontrarás 50 recetas vegetarianas para todos los gustos: depurativas, energéticas, proteicas, para antes y después de practicar deporte, etc., y con las que podrás disfrutar comiendo.

Carla hace yoga desde hace 5 años, practicando Anusara Yoga, aunque la encanta el Ashtanga Yoga y siempre que puede prueba nuevos estilos. Es una persona deportista que disfruta haciendo Spinning, pesas y bailar salsa. Puedes leer su entrevista completa en www.yogafit.es. La encuentras en www.carla-zaplana.com y en IG: [@_comelimpio_](https://www.instagram.com/_comelimpio_)

