◆ BONUS 2 ◆

RECETARIO PARA LA MEMORIA

Alimentación que cuida el cerebro



PleniActiva Cognitiva · Bono de Regalo

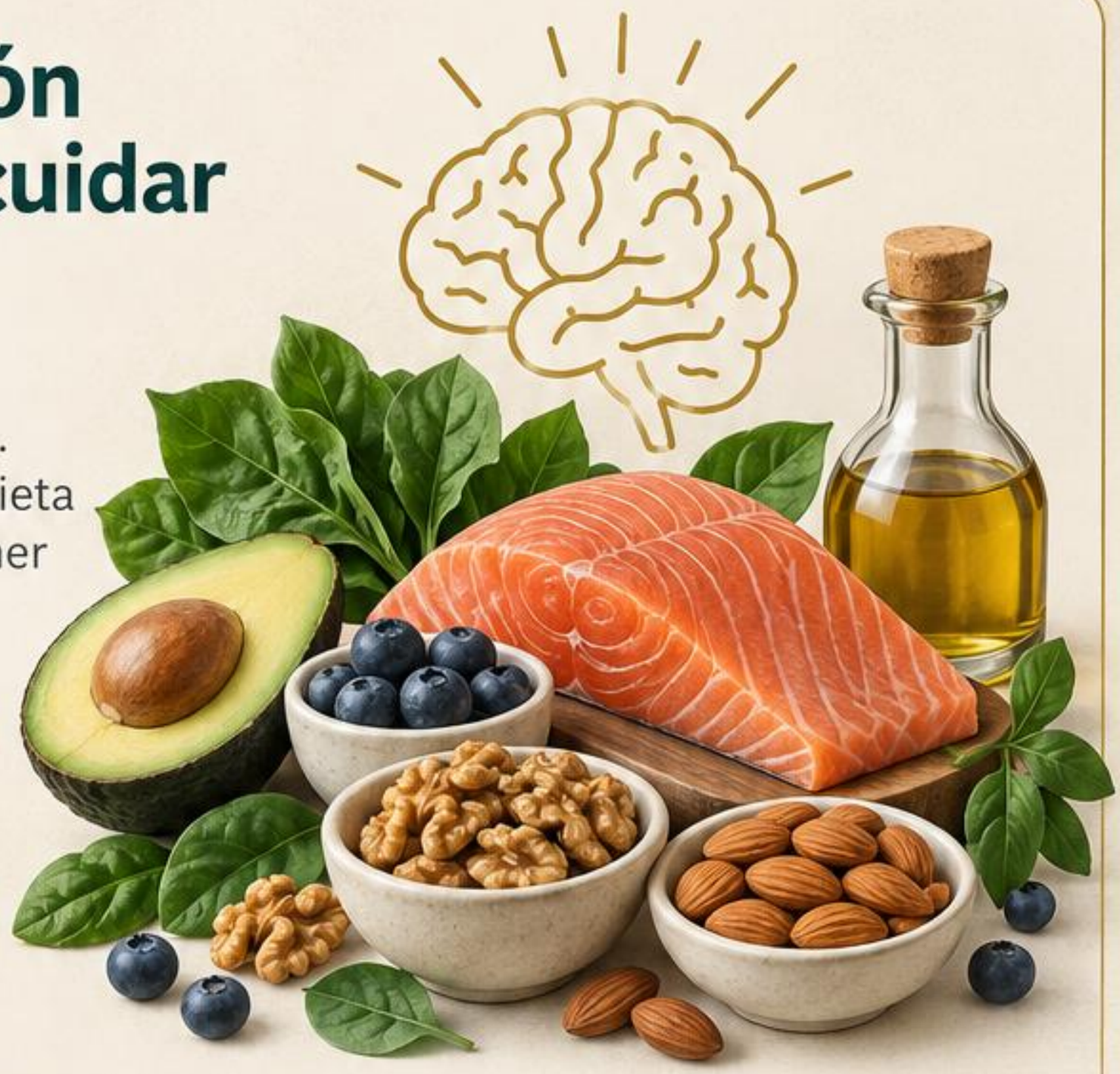
PLENI ACTIVA

RECETARIO PARA LA MEMORIA

COMER BIEN
TAMBIÉN NUTRE
TU MENTE

Una alimentación también puede cuidar tu memoria

Tu cerebro necesita nutrientes específicos para funcionar bien. Incluir ciertos alimentos en tu dieta diaria puede ayudarte a mantener la memoria, la concentración y la claridad mental a lo largo de los años.



Pequeños cambios en tu plato, grandes beneficios para tu mente.

Omega-3



Ayuda a mantener la salud de las neuronas y favorece la comunicación entre ellas.

Los encuentras en:
pescados grasos (salmón, sardina, trucha), semillas de chía y linaza.

Antioxidantes



Protegen tus células cerebrales del desgaste y el envejecimiento.

Los encuentras en:
frutas del bosque, uvas, cacao puro, té verde y frutas de colores intensos.

Verduras de hoja verde



Aportan vitaminas y minerales que favorecen la memoria y la concentración.

Las encuentras en:
espinaca, kale, acelga, rúcula y lechuga.

Frutos secos



Ricos en grasas saludables, vitamina E y minerales que cuidan tu cerebro.

Los encuentras en:
nueces, almendras, avellanas y pistachos.

Una mente activa también se alimenta.
Disfruta de una vida más plena a través de una alimentación consciente.

PLENI ACTIVA

RECETA

Ensalada de nueces y hojas verdes



Ingredientes

- **Mezcla de hojas verdes** (espinaca, rúcula o lechuga)
- **Nueces** (40 g)
- **Manzana** (1 unidad)
- **Queso fresco o de cabra** (50 g)
- **Aceite de oliva extra virgen** (2 cucharadas)
- **Limón** (jugo de 1/2)

Preparación

1. Lava y seca bien las hojas verdes. Colócalas en un bol grande.
2. Corta la manzana en láminas y agrégala junto con las nueces y el queso fresco.
3. Prepara un aliño con el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcla bien.
4. Vierte el aliño sobre la ensalada y revuelve suavemente.

Bueno para la mente: antioxidantes y omega-3.

PLENI ACTIVA

RECETA

Salmón al horno con limón



Ingredientes

- 4 filetes de salmón (aprox. 150 g cada uno)
- 2 limones (jugo y rodajas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta y hierbas al gusto (eneldo, perejil o tomillo)

Bueno para la mente: **omega-3 para el cerebro**

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear, añade el jugo de limón, el ajo picado, el aceite de oliva y las hierbas.
3. Hornea durante 15–20 minutos, hasta que el salmón esté tierno y ligeramente dorado.
4. Sirve con verduras al vapor o una ensalada fresca.

PLENI ACTIVA

RECETA

Avena con frutos rojos



Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas o moras)
- 1 cucharada de semillas de chía (o linaza)
- 1 cucharadita de miel o endulzante natural (opcional)

Preparación

1. En una olla, lleva la avena y la leche (o bebida vegetal) a fuego medio. Cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Retira del fuego y deja reposar 1-2 minutos.
3. Añade los frutos rojos, las semillas y la miel (si lo deseas).
4. Mezcla bien y sirve caliente.

Bueno para la mente:
energía estable y antioxidantes.

PLENI ACTIVA

RECETA

Tortilla de espinaca



Una receta simple, nutritiva y llena de sabor. La espinaca aporta vitaminas y minerales, y combina perfectamente con el huevo.

Ingredientes

- 200 g de espinaca fresca
- 4 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: un poco de queso rallado

Preparación

1. Lava y corta la espinaca. Pela y pica la cebolla.
2. En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade la espinaca y cocina unos minutos.
3. Bate los huevos, agrégales la mezcla de espinaca y cebolla, y sazona con sal y pimienta.
4. Vierte en la sartén y cocina a fuego medio hasta que esté dorada por ambos lados. Si lo deseas, añade el queso rallado al final.

Bueno para la mente: vitaminas del grupo B.

PLENI ACTIVA

RECETA

Crema de calabaza



Ingredientes

- 1 kg de calabaza (puede ser zapallo)
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras o agua
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pela y corta la calabaza en trozos junto con la cebolla y el ajo.
2. En una olla, sofríe la cebolla y el ajo en el aceite de oliva. Luego añade la calabaza y el caldo o agua. Cocina hasta que esté tierna.
3. Tritura con una batidora hasta obtener una crema suave.
4. Ajusta la sal y la pimienta. Sirve caliente y, si lo deseas, decora con semillas de calabaza o un poco de perejil.

Bueno para la mente: betacarotenos

PLENI ACTIVA

RECETA

Yogur con semillas y arándanos



Ingredientes

- 1 taza de yogur natural (sin azúcar)
- 1/2 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 cucharada de semillas mixtas (chía, linaza, girasol)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 puñado de frutos secos (opcional)

Preparación

1. En un bol, coloca el yogur natural como base.
2. Añade los arándanos, las semillas y, si lo deseas, un toque de miel.
3. Mezcla suavemente y disfruta de inmediato.
4. Puedes complementar con frutos secos para un extra de textura y nutrientes.

Bueno para la mente:
probióticos y antioxidantes.

PLENI ACTIVA

RECETA

Garbanzos con verduras



Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 400 g de tomate triturado (o natural)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1. Lava y corta las verduras en trozos medianos.
2. En una sartén grande, sofríe la zanahoria, el calabacín y el pimiento con el aceite de oliva durante unos minutos.
3. Añade el tomate triturado y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
4. Incorpora los garbanzos, mezcla bien y cocina unos 5 minutos más. Ajusta de sal y disfruta.

Bueno para la mente:
proteína vegetal y fibra.

PLENI ACTIVA

RECETA

Pescado con puré de batata



Ingredientes

- 4 filetes de pescado blanco (merluza, lenguado o similar)
- 2 batatas medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas (perejil o cilantro)

Bueno para la mente:
omega-3 y energía

Preparación

1. Cuece las batatas hasta que estén tiernas. Escúrrelas y haz un puré con un poco de aceite de oliva, sal y ajo.
2. Sazona el pescado con sal, pimienta y hierbas. Cocínalo en una sartén con un poco de aceite de oliva, 3-4 minutos por lado.
3. Lava y cocina las verduras que prefieras (por ejemplo, espárragos y tomates cherry).
4. Sirve el pescado sobre el puré de batata y acompaña con las verduras. Decora con hierbas frescas.

PLENI ACTIVA

RECETA

Ensalada de palta y tomate



Ingredientes

- 2 paltas maduras
- 3 tomates medianos
- 1/2 cebolla morada
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lava y corta las paltas y los tomates en cubos.
2. Pica finamente la cebolla morada.
3. Mezcla todo en un bowl, añade el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
4. Revuelve con cuidado y sirve de inmediato.

Bueno para la mente:
grasas buenas

PLENI ACTIVA

RECETA

Té verde con frutos secos



Ingredientes

- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 cucharadita de té verde (en hojas o en bolsita)
- Un puñado de frutos secos (almendras, nueces, pistachos, etc.)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Rodajas de limón (opcional)
- Hojas de menta (opcional)

Bueno para la mente: antioxidantes y foco.

Preparación

1. Lleva el agua a una temperatura de 70-80 °C y añade el té verde. Deja reposar de 2 a 3 minutos.
2. Cuela el té y, si lo deseas, endulza con un poco de miel y agrega unas rodajas de limón.
3. Mientras tanto, pica los frutos secos en trozos pequeños.
4. Sirve el té en una taza, agrega los frutos secos y, si lo prefieres, unas hojas de menta.

PLENI ACTIVA

RECETA

Lentejas guisadas



Un plato clásico, nutritivo y lleno de sabor. Las lentejas guisadas son una opción perfecta para disfrutar en familia, especialmente en los días más frescos.

Ingredientes

- **Lentejas** — 250 g
- **Cebolla** — 1 unidad (mediana)
- **Zanahoria** — 1 unidad (mediana)
- **Tomate triturado** — 400 g
- **Ajo** — 2 dientes
- **Laurel** — 1 hoja

Bueno para la mente: hierro y proteína

Preparación

1. Lava las lentejas y escúrrelas. Pela y pica la cebolla, la zanahoria y el ajo.
2. En una olla, sofríe la cebolla, la zanahoria y el ajo con un chorrito de aceite de oliva.
3. Añade el tomate triturado, las lentejas, el laurel y cubre con agua. Cocina a fuego medio durante 30-40 minutos.
4. Rectifica de sal y deja reposar unos minutos antes de servir.

PLENI ACTIVA

RECETA

Brócoli al vapor con aceite de oliva



Ingredientes

- 1 brócoli mediano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Unas gotas de jugo de limón (opcional)

Bueno para la mente:
vitamina K

Preparación

1. Lava el brócoli y córtalo en ramilletes.
2. Cocina al vapor durante 5 a 7 minutos, hasta que esté tierno pero firme.
3. En un bol, mezcla el brócoli con el aceite de oliva, el ajo picado, la sal, la pimienta y, si lo deseas, un poco de jugo de limón.
4. Sirve caliente y disfruta.

PLENI ACTIVA