Esta Navidad, apuesta por un menú alternativo y saludable con originales platos de verduras

- **Comer verduras no tiene por qué ser aburrido, solo hace falta un poco de imaginación. Un árbol navideño a base de verduras congeladas y tofu o una sopa cremosa estilo japonés, dos propuestas que harán la boca agua de quien lo pruebe.**
- **El consumo de verduras ayuda a aliviar las digestiones copiosas características de estas fechas y, además, su rico contenido en fibra favorece el tránsito intestinal, protege la flora y ayuda a reducir el colesterol.**
- **La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda la importancia de mantener una alimentación equilibrada y recomienda la incorporación de platos con verduras.**

Madrid, 12 de diciembre de 2017.- Llegó el momento de las comidas, las cenas, y los aperitivos en abundancia… de sacar del cajón los tradicionales menús con las recetas más copiosas y calóricas que alteran nuestra dieta diaria.

Desde la **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados** (**ASEVEC**), quieren hacen especial hincapié en que se puede disfrutar de las comidas navideñas sin que se resienta nuestra salud. Para ello, recomiendan aumentar el consumo de verduras durante estas fechas ya que, además de aportar múltiples beneficios para el cuerpo, ayudan a incrementar la sensación de saciedad.

La Navidad es un menú que combina vivos colores y multitud de sabores. En este marco, las verduras congeladas juegan un papel clave, porque a la variedad de productos disponibles en estas fechas sin tener que depender de la temporalidad, se suman sus propiedades saludables, ya que diferentes estudios han demostrado que las verduras congeladas son tan ricas en vitaminas, minerales y fibra como las frescas.

Además, al presentarse lavadas, troceadas y listas para cocinar permiten ahorrar tiempo en la cocina y que no se desperdicie el alimento.

Estas Navidades, **ASEVEC** propone un menú estrella a base de verduras congeladas, con gran aporte vitamínico, que mantiene los beneficios de una dieta equilibrada apostando por platos escasos en grasas y azúcares.

Todo ello sin renunciar al color y sabor de la Navidad.

Sopa cremosa estilo japonés, con verduras congeladas miso y tofu

Ingredientes (para 4 personas)

Para el miso:

- 5 g de alga Konbu
- 500 ml agua
- 1 cucharada de Miso
- Tofu
- Sal

Para la crema de verduras

- 50 g. guisantes congelados
- 50 g. Maíz congelado
- 50 g. Brócoli congelado
- 12 puntas de espárrago congelado
- Sal
- Pimienta (la gusto)
- Aceite
- Vinagre de jerez (al gusto)
- Pimienta rosa (la gusto)

Elaboración

Sopa miso vegana

Limpiar el konbu con un paño húmedo para eliminar cualquier resto de sal. En una olla calentar el agua y el konbu a fuego medio.

Justo antes de que comience a hervir, retirar y añadir sal al gusto.

Añadir el miso poco a poco. Mover con varillas hasta que esté completamente disuelto. Añadir el tofu, apagar el fuego y dejar reposar.

Incorporamos las verduras

Añadir a la sopa miso: guisantes, maíz, brócoli y espárrago (sin descongelar) y triturar con ayuda de un robot hasta que quede una crema fina (al gusto).

En un cazo con agua caliente y con sal, meter unas puntas de espárrago sin descongelar. Dos minutos y cortamos la cocción con un bol con hielo. Reservar.

Corregir de sal. Añadir pimienta si queremos darle un punto picante y servir con un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de vinagre de Jerez, un poco de tofu, un poco de pimienta rosa y las puntas de espárrago.

Pastel relleno de verduras variadas y tofu

Ingredientes (para 4 personas)

- Masa de hojaldre vegana (* cómo elaborarla)
- 2 cucharadas de Soja texturizada
- 100 g. Espinacas congeladas
- 50 g. Guisantes congelados
- 50 g. Pimientos congelados
- 50 g. Cebolla congelada
- 10 tomates cherry
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Compra el hojaldre ya preparado. Si no, dejar la soja texturizada en agua caliente (más o menos 2 partes de agua por cada parte de soja texturizada) hasta que esté blanda. Reservar.

En una sartén, saltear con un chorrito de aceite la cebolla y los pimientos congelados hasta que están tiernos. Añadir las espinacas y la soja hidratada y saltearlo todo unos 5 minutos. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar.

Extender el hojaldre sobre una bandeja de horno y rellenar con la preparación anterior (intentar que no caiga líquido de la sartén para que no se estropee el hojaldre).

Rellenar el hojaldre haciendo la forma de un triángulo (como un árbol de navidad). Luego, cortar los extremos de la masa de hojaldre en perpendicular e ir cerrando la masa y que coja forma de árbol.

Pegar con aceite las partes, pintar con aceite y ¡al horno!

180ºC arriba y abajo unos 15 minutos. Listo para disfrutar

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

ASEVEC recomienda el consumo de verduras congeladas, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.

Más información

LASKER

Belén Sasiambarrena
Consultor Senior
bsc@lasker.es | + 34 910 885 550 |

Comunicación | Relaciones Institucionales | Digital