

Granola Gourmet

De donde salió la idea? De mis frustradas visitas al supermercado tratando de encontrar un producto que fuera rico, que no tuviera azúcar y que fuera de un precio razonable.

Mi **Granola gourmet** hecha en casa:

Los ingredientes son en su mayoría orgánicos y a base de avena con hojuelas enteras.

Avena entera

La avena ayuda a regular el azúcar en la sangre, también a reducir el colesterol dañino LDL sin tocar el HDL que es el colesterol bueno. **Es el cereal con mayor concentración** de vitaminas y minerales, es rico en fibra, proteína y grasas saludables. Regula el sistema digestivo por su contenido de fibra soluble, la cual ayuda a una mejor digestión. También te mantiene saciado así que no te darán esos antojos locos por ir a comer las cosas que no son.

Vitaminas: A, D, E, complejo B

Minerales: Calcio (huesos), Hierro, (ayuda a transporte de oxígeno en el cuerpo), Zinc (producción de insulina)

Frutos secos: uvas pasas y dátiles orgánicos

Uvas pasas - Ayudan a depurar el cuerpo de toxinas, evitan el estreñimiento, ricas en antioxidantes (flavonoides) protegen a las células de los radicales libres. Ricas en hidratos de carbono, lo cual significa que aportan mucha energía.

Dátiles - Aportan mucha energía a los músculos y al cerebro – excelente para antes de hacer ejercicio y para incrementar la capacidad y agilidad mental. Ricos en glutamina, aminoácido no esencial que ayuda a neutralizar la acidez resultante del ejercicio físico y previene la pérdida de masa muscular – excelente para deportistas. También contribuye a la regeneración de las mucosas intestinales que son afectadas por la mala alimentación, antibióticos y malos hábitos. Por último contienen fibra y es de alto contenido calórico por lo que se debe consumir de manera moderada.

(Cisteína y ácido glutámico – resultan en un antioxidante súper poderoso)

Almendras y nueces – Ricas en grasas saludables, fibra, vitamina E, Manganeseo y magnesio. Además son ricas en proteínas y son de absorción lenta lo cual las hace de un índice glucémico bajo. Muy favorable para personas con diabetes y para mantener un peso regular. (Claro hay que comerlas en moderación)

Semillas de Chia – Excelente fuente de fibra soluble, antioxidantes, calcio, proteína, omega 3 y ácidos grasos. 5 veces más calcio que la leche y 3 veces más antioxidantes que los arándanos. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y pérdida de peso.

Harina de linaza – Se puede digerir mas facil que las semillas de linaza por esto es mas recomendable. Rica en fibra, proteína, ácidos grasos esenciales, vitamina E, fosforo, magnesio, calcio, zinc y fosforo. Tiene propiedades antioxidantes lo cual ayuda a combatir los radicales libres y evita las enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro.

NOTA: Se debe consumir con suficiente agua para que la fibra haga su efecto. NO es recomendado para personas con problemas de tiroides. Puede afectar la absorción de insulina en personas diabéticas.

Aceite de coco - Los beneficios del aceite de coco incluyen cuidado del cabello, cuidado de la piel, alivio del estrés, mantenimiento de nivel de colesterol, pérdida del peso, estimular el sistema del inmune, la digestión y regular el metabolismo. También proporciona la relevación de los problemas renales, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes, VIH y el cáncer, mientras que ayuda a mejorar la cualidad de los dientes y los huesos. También tiene propiedades antimicrobianas, antioxidantes, anti fúngicas, antibacterianas y cualidades calmantes.

Donde la pueden comprar?

Estará disponible en mi pagina web y también la pueden ordenar por email o por teléfono.

www.nourishmegood.com.

Email: mxospina@nourishmegood.com

Mobile: 305 332 2920