Alimentación Emocional

En colaboración con

La cocina de Marianne

Ampsico Psicólogos y pedagogos

Avena al horno

Ingredientes para 4 personas:

170 gr. avena (2 vasos)
70 gr. azúcar moreno
1 puñado de pasas
1 puñado de nueces, picadas
1 cc levadura
1 cc canela
360 ml. leche (vaso y medio)
125 gr. compota manzana (sin azúcar)
2 cs mantequilla derretida
1 huevo batido

Modo de elaboración

Precalentar el horno a 190 ºC. Engrasar una fuente de horno.
En un cuenco mezclar avena, azúcar, pasas, nueces y levadura y canela.
En otro cuenco mezclar leche, compota, mantequilla y huevo.
Añadir la leche a la avena, remover y verter en la fuente.
Hornear 20 minutos. Servir caliente.

Nota: Se pueden variar los frutos secos y/o sustituir (en parte) por fruta fresca como manzanas. Las especias se pueden variar con un poco de nuez moscada, cardamomo, etc. A la hora de servir se puede espolvorear con unas almendras en láminas tostadas.

Atún con salsa de papaya

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de atún fresco (o 2 si son muy grandes)
Zumo de un limón
1 cebolla roja pequeña
½ pimiento verde y ½ pimiento rojo
1 papaya pequeña (aprox. 500 gr.)
Cilantro picado
Aceite – sal - pimienta
Opcional: salsa picante (tabasco)

Modo de elaboración

Pelar la papaya, cortar en daditos y colocar en una fuente.
Cortar los pimientos y la cebolla en daditos del mismo tamaño que la papaya y añadir a la misma fuente.
Rociar con el zumo de limón y añadir el cilantro (añadir la salsa picante) y mezclar todo con cuidado.
Secar los filetes de atún con papel de cocina y salpimentar.
Calentar la plancha, añadir un chorrito de aceite y asar los filetes a fuego alto unos 2 minutos por cada lado (tienen que quedar un poco rosados en el centro para que no se sequen).
Servir un filete por persona cubierto con unas buenas cucharadas de la salsa de papaya.

Sugerencia: Queda muy rico con unas papas en cuña al horno o en la sartén y también con couscous.

Sorbete de Melón con menta

Ingredientes para 4 personas:

300 ml. de agua
2 cs zumo limón
150 gr. azúcar
500 gr. melón limpio
10 hojas de menta

Modo de elaboración

Calentar el agua con el zumo de limón en un caldero al fuego y disolver el azúcar. Dejar enfriar.
Triturar el melón con el jarabe frío y la menta.
Verter en un molde de aluminio y colocar en el congelador. Remover con un tenedor cada media hora durante unas 4 horas. (*)

(*) Si tienes una máquina heladera, verter la masa en la máquina y dejar funcionar hasta la consistencia deseada. Servir inmediatamente o guardar en el congelador en un recipiente apropiado.

Si el sorbete se ha guardado en el congelador, media hora antes de servir hay que ponerlo en la nevera para que se ablande lo suficiente para poder hacer bolas.

Nota: Se puede servir cubierto de vino espumoso o con fruta fresca.

Receta de la buena alimentación

Ingredientes (para una semana)

- 2 caprichos (y sí, puedes comerte ese dulce que te encanta).
- 2 ratos sociables. Sé sincera, tiempo para una llamada por teléfono o *skype* tienes.
- 1 objetivo realista. No compres los hiperexigentes, salen caros y no son saludables.

Modo de elaboración

Antes de empezar, cuelga el estrés que has acumulado hoy, quítate el reloj, ponte cómoda y respira tres veces profundamente. Y ahora sí, piensa qué sientes y qué necesitas. Elabóralo y saboréalo. Es tu momento.

#Mamáterapia
#AlimentaciónEmocional

Ampsico Psicólogos y pedagogos

tierra clínica

Ampsico Psicólogos y pedagogos

Somos un grupo de profesionales dedicados al campo de la salud, educación, crecimiento personal y profesional.

Tenemos una sólida formación en inteligencia emocional, ansiedad y estrés, orientación familiar y apoyo escolar. Trabajamos tanto atención individual o de pareja como programas de intervención grupal.