



Lista con nuestras sugerencias



Uno de los primeros pasos para preparar estos menús pensados para reforzar tus defensas, es organizarse para tener todos los ingredientes preparados y en definitiva ganar tiempo. Dar una vuelta por el mercado para elegir los alimentos más frescos y, ¿por qué no más asequibles?, es un tiempo muy bien invertido. Pero algunas de nuestras propuestas las encontrarás exclusivamente en nuestras tiendas, así que te avanzamos nuestra lista:

Alimentos básicos que podrás almacenar tiempo en tu despensa

- **Pan Dextrín:** En cualquiera de sus variedades se conserva crujiente durante muuuucho tiempo.
- **Quinoa bio:** Un buen producto para tener siempre en la despensa. En algún lugar fresco y seco se conservará estupendamente, incluso estando el paquete abierto.
- **Muesli de cereales bio y muesli crunchy chocolate:** De muy buena conservación en un lugar fresco y seco. Pero es inevitable consumirlos muy rápido, vuelan.
- **Semillas de chía y/o de lino:** Es muy práctico guardarlas en un frasco de cristal hermético. En la alacena se guardan bien.
- **Arroz integral:** Otro cereal que, como la quinoa, debe formar parte de nuestra despensa como alimento básico.
- **Polenta instantánea y harina de arroz (para la tempura):** Se trata de ingredientes tan versátiles que difícilmente llegarán a estropearse, nos pueden dar mucho juego.
- **Trigo sarraceno y mijo:** de larga duración, como el resto de cereales.
- **Semillas de sésamo:** Al ser crudas conservan su riqueza en antioxidantes y eso favorece su conservación.
- **Arándanos rojos desecados:** Igual que las pasas, se conservan tiempo a temperatura ambiente.

Alimentos de consumo rápido una vez abiertos

- **Bebida de avena y bebida de arroz:** una vez abierto, en el frigorífico se conserva unos días.
- **Tortitas de espelta con chocolate bio:** Una vez abierto el paquete es recomendable consumirlas en unas horas para que no se reblandezcan. Para no tener tentaciones, hacemos paquetes de 2 tortitas.
- **Kombucha:** cualquiera de sus variedades puede guardarse sin frío, pero sugerimos consumirlo bien fresco, así que si tienes sitio en la nevera, mucho mejor. Una vez abierto, si es indispensable conservarlo en frío y sólo unos pocos días.
- **Carnita:** Una vez abierto, conservar en frío y consumir en unos días.
- **Fuagrín paté de aceitunas negras, tahin** (para el hummus) y **salsa de soja** (para el wok): Son ingredientes que se utilizan en poca cantidad y por lo tanto, una vez abierto el envase guardarlo en la nevera.

Los más frescos

- **Soya Yofu:** Son de consumo rápido y conservación en frío. Para preservar de forma óptima su contenido en probióticos.
- **Tofu:** Conservar siempre en frío y una vez abierto el paquete gustarlo en pocos días. Admite bien la congelación si queremos alargar su vida útil.

Otros productos de compra habitual

