

MÓJATE CON AQUADEUS

Receta

Menú para un día de largo recorrido

RECETA

Menú para un día de largo recorrido



Anímate a seguir este menú en la comida del medio día, un día que vayas a correr tu máxima distancia en carrera continua. Lo ideal sería que el entrenamiento lo realizaras por la tarde, pasadas por lo menos 4-5 horas. De postre una pieza de fruta de temporada.

Ingredientes para aperitivo:

- Higos (2)
- Anchoas (3-4)

Preparación:

¡Muy sencillo! Lavar bien los higos, desechar el rabito y el culito y cortar en rodajas gruesas. Encima de cada rodaja pondremos un troco de anchoa (comprar en aceite de oliva y escurrir después).

Los higos te ayudarán a eliminar el exceso de sodio que consumimos en semanas de muchos eventos, algo que viene muy bien en verano y en la feria. Gracias a su contenido en potasio, es ideal para acompañar alimentos más salados.

Si notas que no llegas a finalizar los entrenos como te gustaría, puedes probar a tomar 2 higos pelados, con un poco de miel 1 hora antes de tu entrenamiento.



RECETA

Menú para un día de largo recorrido



Ingredientes para principal:

- Espaguetis integrales (70-100g pesados en crudo): este margen dependerá de la masa muscular de cada persona, a mayor masa muscular mayor necesidad.
- Calabacín (medio)
- Cebolla (un cuarto)
- Zanahoria (1)
- Gambitas peladas (las que caben en un vaso/taza aproximadamente)
- Salsa de tomate (3 cucharadas grandes, opcional)
- Anchoas (2-3)
- Ajo (1 diente)
- Cayena (1)
- AOVE (3cg)
- Pimienta (3-4 vueltas)

Preparación:

- En una sartén u olla grande, calentamos el aceite con el ajo laminado un minuto. Después añadimos la cebolla, el calabacín y la zanahoria troceados (cortados en tiras juliana finitas queda de rechupete porque se integran mejor con los espaguetis) y cocinamos a fuego medio con tapa hasta que se ablanden las verduritas (ir dándole vueltas).
- En un cazo a parte, cocer las gambitas (en caso de estar congeladas) y escurrir bien.
- Una vez pochaditas las verduras, añadir la cayena y las gambitas. Cocinar durante 5-8 minutos, esta vez sin tapa para que se evapore rápido el agua que soltarán las gambitas.
- Añadir las anchoas muy muy picaditas, medio vaso de vino blanco, salsa de tomate (opcional) y cocinar a fuego alto sin tapa 2 minutos.
- Retirar la cayena, probar de sabor y, en caso de que le falte potencia, añadir un poco de pimienta. Si queremos rebajar el sabor podemos añadir un poquito de naranja exprimida o un poco más de salsa de tomate. Tener en cuenta que al mezclar con los espaguetis se diluye el sabor un poco.



Energía para un entreno duro, pero equilibrado ;)



MÓJATE
CON
AQUADEUS