

VIDA SALUDABLE

Potaje de vigilia ecológico

Te enseñamos una receta saludable, deliciosa y fácil de preparar de la mano del chef Miguel Ángel Mateos, Garbanzos con espinacas y bacalao. ¡Ya no hay excusas para cuidarse!

INGREDIENTES:

1 diente de ajo eco.
1\2 cebolla eco.
1 zanahoria eco.
1 blanco de un puerro eco.
400 gr. bacalao sin espinas ni piel.
400 gr. garbanzos cocidos eco.
200 gr. espinacas frescas eco.
200 cl. caldo de verduras.
1 cucharada de harina eco.
Aceite extra virgen eco.
Sal al gusto.

ELABORACION:

Pelamos los ajos y los laminamos finamente. Lavamos bien el puerro, asegurándonos de que no tenga tierra en su interior, lo cortamos en medias rodajas finas. Pelamos la zanahoria y la cebolla y las cortamos en daditos pequeños. Lavamos las espinacas y les quitamos el tallo. Calentamos una cazuela a fuego medio alto y añadimos un buen chorro de Aceite de

Oliva extra virgen eco, Introducimos los ajos y, pasados unos segundos, añadimos la cebolla, el puerro y la zanahoria. Cuando las verduras estén tiernas, añadimos las espinacas y rehogamos ligeramente. Añadimos la harina y removemos bien para que se disuelva bien. Vertemos el caldo, los garbanzos, y dejamos cocer durante unos 20 minutos. Pasado este tiempo, introducimos el bacalao cortado en dados. Dejamos unos minutos que se cocine y retiramos del fuego.

SUGERENCIAS DEL CHEF:

Busca la Eurohoja, el logotipo que certifica que se trata de un producto ecológico. Debe de ir acompañado del código del organismo certificador, por ejemplo, el del Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid. Solo así tienes la certeza de que estás ante un producto bio.



☎ 626 79 50 96

📷 #almudenaeb

- Maderoterapia corporal y facial.
- Tratamientos personalizados.
- Tratamiento hifu.
- Tratamiento con dermapen, minerales y peptidos.
- Radiofrecuencias.
- Extensiones de pestañas.

eb.almudena@gmail.com
almudenaescribano.com

C/ Cristo 1. Villanueva de la Cañada 28691.

PODOLOGÍA

Hongos

En los pies podemos encontrar micosis (hongos) en la piel y en las uñas.

En la piel, suelen producir picores, grietas, zonas de enrojecimiento y a veces incluso vesículas acuosas; mientras que en las uñas producen cambios de coloración, engrosamiento y ahuecamiento de las uñas afectadas.

El ambiente ideal para la proliferación de hongos es la humedad, por lo que los pies son una zona de alto riesgo especialmente si además caminamos descalzos en zonas húmedas donde previamente ha podido pisar otra persona con hongos.

Lo principal, como siempre, es evitar contagiarnos, ya que son afecciones pesadas a la hora de tratarlas y con frecuentes recidivas. Procuraremos usar calcetines de goma en los lugares públicos, evitaremos compartir objetos como calzado, calcetines, tijeras, cortauñas, etc, y trataremos de que el pie esté siempre lo más seco posible utilizando antitranspirantes y calzado y calcetines que traspiren. Si ya estamos contagiados es vital comenzar cuanto antes el tratamiento poniéndose en manos de un especialista que nos irá indicando los pasos a seguir de acuerdo al tipo de hongo que tengamos, estilo de vida, edad, ...

En el próximo número de **RVP** hablaremos de las **uñas encarnadas**.

Alejandra Narros
CLINICA DEL PIE

☎ 91 599 51 18 / 619 856 741

C/ Santo Tomás, 2 local 5A
(entrada por Av. de Madrid)
Villanueva del Pardillo