

## YOGUI EN LA COCINA

Elaine Gavalas

página de muestra

...Puedes facilitar tu digestión, aliviar la tensión y el estrés, vivificar el cuerpo, la mente y el espíritu, mejorar la flexibilidad y la fuerza, encontrar la paz interior y preparar una deliciosa comida, todo al mismo tiempo, con estos ejercicios de yoga combinados con las actividades culinarias. Este programa de yoga te ayudará a obtener el mayor provecho de tu tiempo, pues incorpora posturas de yoga, respiración (pranayama) y meditaciones, a la actividad de preparar la comida –todo sin salir de la cocina.

Después de una jornada larga y agotadora, a menudo llena de estrés por el trabajo, y de batallar en medio de un tráfico igualmente abrumador, muchos de nosotros no podemos a veces darnos el lujo de asistir, de regreso a casa al final del día, a una clase de yoga que nos ayude a despejar la mente y relajarnos. ¡Ya no tienes por qué desanimarte si tu tiempo es limitado! Aunque no dispongas de una hora libre para realizar una práctica completa de yoga, unos cuantos minutos de ejercicios diarios te serán eficaces y benéficos. Consíéntete realizando estos estiramientos y ejercicios de yoga mientras preparas tu comida. Al actuar así, encontrarás la receta secreta para comer bien, tener un aspecto excelente y sentirte como nunca...

### UNA RECETA:

## Puré toscano de alubias blancas

Sírvelo como dip para verduras crudas o como pasta deliciosamente saludable para untar en pan rústico tostado.

#### **Ingredientes para 4 raciones:**

*1 lata de 425 g de alubias cannellini*

*1/2 taza de escalonias picadas*

*1 diente de ajo machacado*

*1/2 de taza de zumo de limón fresco*

*1 cucharada de aceite de oliva extra virgen*

*Sal gruesa y pimienta al gusto*

*2 cucharadas de romero fresco o albahaca, picados*

1. Dejar escurrir las alubias en un colador sobre un tazón, guardando  $\frac{1}{2}$  de vaso del líquido.
2. Combina las alubias, la cebolla verde, el diente de ajo, el zumo de limón fresco y el aceite de oliva extra virgen en un procesador de alimentos o en una licuadora y reduce la mezcla a puré. Añade el líquido reservado y procesa hasta que quede una pasta suave.
3. Prueba el punto de sazón y añade sal y pimienta si lo deseas. Espolvorea el romero picado.