

Tres recetas frescas y saludables con hummus para combatir el calor del verano

Ensaladas, tostas y bocadillos con pan de pita, las propuestas gourmets de Shukran Foods para un menú equilibrado y ligero. El hummus es el alimento de moda gracias a su alto nivel de proteínas y bajo contenido en grasas

Con las altas temperaturas, las ganas de cocinar y de realizar platos demasiado elaborados pasan a un segundo plano. En verano, se busca la inmediatez, la cocina fácil y esas prisas a menudo se traducen en una mala dieta tras saquear la nevera en busca de alimentos saciantes, y en muchas ocasiones calóricos.

En Shukran Foods apuestan por una dieta equilibrada donde las frutas y las verduras sean la grandes protagonistas y proponen sencillas recetas para llevar a cabo una alimentación saludable y combatir el calor del verano sin coger kilos de más.

Para ello, proponen el hummus como ingrediente "comodín", "puede ser la salsa de todos los platos, pero sin las calorías que tiene, por ejemplo, una mayonesa y aportando mucho más, nutricionalmente hablando", explica Marcos Carvajal, director de I+D de Shukran Foods. El hummus es uno de los alimentos que tiene una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y proteínas que, a diferencia de otros alimentos, son muy fáciles de asimilar. Además, tiene un bajo contenido en grasas lo que lo hace ideal para deportistas o personas con una dieta vegetariana. Por otra parte, es una forma sencilla de dar legumbres a los niños ya que contiene un alto porcentaje de garbanzos, lo que lo convierte en un producto indicado para personas que sufren anemia o deficiencia de hierro, ya que contribuye a mejorar la salud cardiovascular.

Ensalada de verano con hummus

En verano las ensaladas son uno de los platos más sencillos, frescos y nutritivos que se pueden realizar. La propuesta que trae Shukran es una ensalada de verano con hummus con unos ingredientes muy accesibles;

Mezclum de lechugas variadas Salmón ahumado Mango Frutos secos variados Hummus tradicional de Shukran Foods

Elaboración: El plato es tan sencillo que solo se tardará cinco minutos en elaborarlo. Se pone en un bol el mezclum de lechugas variadas, junto con el salmón ahumado y el mango troceado (cantidad al gusto). Se decora con frutos secos y se añade el hummus como aliño. De esta forma, en un solo plato, se consume frutas, pescado, verduras y legumbres. Una receta equilibrada y con un aporte de proteínas y fibra ideal para los meses de verano y para combatir el calor.

Pitas con hummus de aguacate

Si el hummus es el producto de moda, el aguacate también ha conseguido un gran número de seguidores en los últimos años gracias a sus propiedades y valores nutricionales. En Shukran han fusionado los dos conceptos en un mismo producto: hummus de aguacate.

Esta receta, es una buena opción para llevarse al trabajo o para después de entrenar y además se puede hacer con carne de origen vegetal. Ingredientes:

Pan de pita Lechuga Pollo asado o carne vegana Tomates cherry Hummus de aguacate de Shukran Foods

Elaboración: Para que sea más jugoso, lo mejor es untar una cucharada de hummus dentro del pan, y después poner la lechuga, el pollo o la carne vegana, junto a los tomates cherry partidos por la mitad. Por encima, otra cucharada de hummus de aguacate y a disfrutar. Un plato sencillo y delicioso que permite reponer fuerzas y que aporta, hidratos y proteínas para tener un día lleno de energía.

Tosta de hummus de trufa, queso brie y nueces

Sin duda la tosta más fácil, rápida y deliciosa de elaborar. Con un gazpacho de primero y una pieza de fruta de postre, esta tosta se convertirá en el plato perfecto para hacer en casa cuando no se dispone de mucho tiempo.

Ingredientes:

Una rebanada de pan integral Queso brie en lonchas Nueces Hummus de trufa de Shukran

Elaboración: Una vez elegido el pan, se unta con el hummus de trufa, encima se coloca el queso y se decora con nueces. Un plato sencillo que es toda una fuente de proteínas y minerales gracias a los garbanzos con los que está elaborado el hummus y las nueces, ricas en Omega 3. Además, el delicioso sabor de la trufa hace que esta tosta sea una propuesta gourmet con la que será fácil triunfar en una cena o comida improvisada.

Acerca de Shukran Foods

Shukran Foods es una empresa de referencia en el sector de la alimentación, que comercializa distintos productos como hummus y cremas. Los productos y recetas que completan la oferta de Shukran Foods son elaborados en un obrador propio de 1000 metros cuadrados, en el que se combina la última tecnología con el trabajo artesano. Actualmente, sus productos se distribuyen en más de dos mil puntos de venta. <http://shukran.es/>

Datos de contacto:

Mabel Calatrava
655174313

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>