APERITIVOS CHARLA CONTRA O CANCRO

FRÍOS:

1.-**Gazpacho** : Elaboración fresca en la que predominan las hortalizas destacando de entre ellas el tomate y el aceite de oliva virgen extra, ambos con efecto antitumoral, el primero por su contenido en licopeno y el segundo gracias al ácido oleico.

2.-**Ensalada de lentejas con bacalao**: Las legumbres son ricas en fibra e inhibidores de proteasas que previenen de tumores de mama y colon principalmente que junto con la soja que contiene genisteína, inhibidor de las proteasas e isoflavonas, ambos son protectores frente al cáncer de mama.

3.-**Tartar de salmón y aguacate**: Bien conocidos son los beneficios del pescado sobre la salud, ya lo anunció la OMS, por su aporte en vitaminas y ácidos grasos en omega 3. El aguacate contiene vit. E, gran antioxidante aliado contra el cáncer.

CALIENTES:

4.-**Arroz salvaje con setas y alga pistillata:** El arroz salvaje es parcialmente integral y junto con las setas, que refuerzan el sistema inmune por la presencia de betaglutanos, y las algas, depurativas, ricas en minerales y vitaminas además de fibra.

5.-**Revuelto de mar (algas códium) y tofu:** Anteriormente citadas las propiedades beneficiosas de las algas, esta es especial por su intenso sabor a mar y percebe que junto con el tofu, especie de queso elaborado a partir de la soja hacen la combinación saludable perfécta.

6.-**Tosta de hummus con huevo**: El hummus es una crema de garbanzos nutritiva y sana que aporta altos niveles de proteína vegetal.

7.-**Crema de espinacas al aroma de romero y nuez**: Las espinacas son ricas en carotenos, precursores de la vit. A, que interviene en la prevención del cáncer, en cuanto al romero, tiene propiedades antioxidantes.

8.-**Filloa integral rellena de crema de queso con brécol**: Las harinas integrales favorecen el tránsito intestinal , además de aportar vitaminas la capa de salvado de la harina, y qué decir de las demostradas y conocidas propiedades tan beneficiosas de la brécol.

9.-**Crema "Dubarry " de coliflor:** Deliciosa crema blanca de coliflor, rica en l3C, sustancia química que ayuda a reparar el ADN.

FRESCOS:

10.- **Brochetas de frutas:** Es bien sabido que las frutas tienen eféctos depurativos, ayudan a limpiar el organismo de toxinas, contienen fibra, minerales y vitaminas.

11.**-Chips de manzana**