

A close-up photograph of a wooden bowl filled with a salad. The salad contains green leafy vegetables, sliced cucumbers, chunks of avocado, and strips of cooked chicken. A thick, golden-brown dressing is being poured from a white bowl above, creating a vertical stream that falls onto the salad. The background is a blurred kitchen setting with wooden shelves and various kitchen items.

*Receta*

# BOWL DE ENSALADA

TEMPLADA DE SHIMEJI CON SALSA DE TAHINI & MISO

*Better*you.  
— METHOD —

*Better***you.**  
—METHOD—





# OBJETIVO —

BAJA EN CARBOHIDRATOS, RICA EN NUTRIENTES BIOACTIVOS Y DISEÑADA PARA ALINEARSE CON LAS ÚLTIMAS CORRIENTES EN LONGEVIDAD, MICROBIOTA Y SALUD HORMONAL.

**TIEMPO TOTAL**  
15 MINUTOS

**PORCIONES: 1**

**PERFIL**

ANTIAGING, PREBIÓTICO, BAJO EN CARBOHIDRATOS, VEGANO

**TENDENCIA**

COCINA FUNCIONAL ASIÁTICA –  
2025 WELLNESS FORECAST

*Better***YOU.**  
— METHOD —

# INGREDIENTES

- 1 taza de hongos shimeji frescos (o setas mixtas: shitake, enoki, portobello)
- 1 taza de espinaca baby
- 1/2 taza de pepino en tiras delgadas
- 1/4 de aguacate en cubos
- 1 cda de tahini
- 1 pizca de chile seco (tipo gochugaru o chile de árbol en hojuelas)
- 1 cda de semillas de cáñamo (opcional para topping)
- 1/2 cda de pasta de miso blanco orgánico
- 1/2 cdita de vinagre de arroz
- 1 cdita de tamari (soya sin gluten)
- 1 cdita de aceite de ajonjolí tostado
- Sal rosa y pimienta al gusto



# PREPARACIÓN

1

SALTEA LOS HONGOS EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UNAS GOTAS DE ACEITE DE OLIVA O AJONJOLÍ. NO LOS SOBRECUEZAS, DEBEN QUEDAR JUGOSOS (3-4 MINUTOS).

2

EN UN TAZÓN PEQUEÑO, MEZCLA EL TAHINI, MISO, TAMARI, VINAGRE DE ARROZ Y UN CHORRITO DE AGUA TIBIA HASTA LOGRAR UNA SALSA CREMOSA.

3

COLOCA EN UN BOWL LA BASE DE ESPINACA BABY, EL PEPINO, EL AGUACATE Y LOS HONGOS AÚN TIBIOS ENCIMA.

4

BAÑA CON LA SALSA DE TAHINI & MISO, ESPOLVOREA CON CHILE SECO Y CÁÑAMO SI DESEAS.

5  
IMPORTANTE

SIRVE INMEDIATO CON UNA INFUSIÓN DIGESTIVA COMO JENGIBRE-LIMÓN O MENTA-PALO AZUL.



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	210 kcal
Proteína	7.9 g
Carbohidratos	9.2 g
Azúcares	2.4 g
Grasas totales	15.8 g
Fibra	3.7 g

# BENEFICIOS FUNCIONALES

## Tahini + Miso

PROTEÍNA COMPLETA Y FUENTE DE GLA (ÁCIDO GAMMA-LINOLÉNICO) QUE MEJORA LA SALUD HORMONAL.

PROMUEVEN UNA MICROBIOTA SANA, APOYAN LA DESINTOXICACIÓN HEPÁTICA Y SON RICOS EN CALCIO Y ZINC.

*Caña*

Hongos  
shimeji

FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE, RICOS EN BETA-GLUCANOS Y ANTIOXIDANTES.

*Espinaca y aguacate:*

FUENTE DE MAGNESIO, ÁCIDO FÓLICO Y GRASAS BUENAS PARA BALANCE HORMONAL.

**Betteryou.**  
— METHOD —



## TIP DE ESTILO:

---

SIRVE ESTE BOWL EN LOZA  
ARTESANAL JAPONESA,  
COLOCA UN PALILLO  
CRUZADO SOBRE EL BOWL Y  
ACOMPaña CON LUZ TENUE  
O VELA AROMÁTICA DE YUZU  
O SÁNDALO. IDEAL PARA  
CERRAR EL DÍA CON  
CONCIENCIA PLENA.

---

*Better***you.**  
— METHOD —