

*Receta*  
**GLOW BOWL**

*Better***you.**  
— METHOD —

# RECETA ORIGINAL

---

Diseñada para equilibrio hormonal, energía sostenida y brillo natural. Ideal para desayunos o comidas post-entrenamiento.



# INGREDIENTES

TIEMPO TOTAL: 25 MIN

(1 PORCIÓN)

## INGREDIENTE

## CANTIDAD EXACTA

Quinoa cocida	½ taza (90 g)
Tofu orgánico firme	100 g
Espinaca baby fresca	1 taza (40 g)
Aguacate	¼ pieza (40 g)
Zanahoria rallada	½ pieza (40 g)
Betabel cocido	½ pieza (60 g)
Semillas de hemp	1 cda (10 g)
Aceite de oliva extra virgen	1 cdita (5 ml)
Salsa Better You adaptógena	2 cdas (30 ml)
Limón fresco	1 cdita (5 ml)
Sal rosa del Himalaya	Al gusto

## SALSA BETTER YOU ADAPTÓGENA

- Tahini 1 cda
- Miso blanco 1 cdita
- Ashwagandha en polvo ½ cdita
- Agua 2 cdas
- Jugo de limón 1 cdita
- Miel cruda ½ cdita

# PREPARACIÓN

## (PASO A PASO)

---

### SALSA BETTER YOU ADAPTÓGENA

- Mezcla todo hasta lograr una textura cremosa.

### GLOW BOWL BETTER YOU

- Cocina la quinoa con una pizca de sal rosa hasta que esté esponjosa (12 min aprox).
- Dora el tofu en sartén antiadherente con una gota de aceite de oliva hasta dorar por ambos lados.
- Coloca la base de quinoa tibia en un bowl.
- Añade los toppings: espinaca, zanahoria, betabel, aguacate y tofu.
- Baña con la salsa adaptógena y espolvorea semillas de hemp.
- Exprime limón encima justo antes de comer.





# BENEFICIOS FUNCIONALES

---

- **Ashwagandha:** regula el cortisol y mejora el estado de ánimo.
- **Hemp:** fuente completa de proteína vegetal con omega 3 y 6.
- **Quinoa + tofu:** equilibrio perfecto de aminoácidos esenciales.
- **Betabel:** activa la circulación y oxigena las células.
- **Tahini + miso:** aportan calcio, magnesio y probióticos naturales.





## TABLA NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad	% Valor diario*
Energía	425 kcal	21%
Proteína	22 g	44%
Grasa total	20 g	30%
Grasa saturada	2.8 g	14%
Carbohidratos	38 g	13%
Fibra	8 g	32%
Azúcares naturales	6 g	-
Omega-3	1.1 g	-
Calcio	118 mg	12%
Hierro	5.2 mg	29%
Magnesio	78 mg	20%

\*Basado en una dieta de 2,000 kcal diarias.

*Better***YOU.**  
— METHOD —