

Receta
RAMEN
BIOINTELIGENTE

ANTIINFLAMATORIO CON CALDO DORADO



*Better***you.**
— METHOD —

DESCRIPCIÓN GENERAL

Este ramen extraordinario combina técnica japonesa moderna con nutrición funcional. Es reconfortante, alto en proteína, antiinflamatorio y fácil de digerir, ideal para piel, sistema inmune y energía.



TIEMPO DE PREPARACIÓN

Preparación
20 MINS

Cocción
35 MINS

Tiempo total
55 MINS



PORCIONES

2 PORCIONES GRANDES

INGREDIENTES

CALDO FUNCIONAL DORADO

- 1.2 litros de caldo de huesos de pollo (o vegetal)
- 1 trozo de jengibre fresco (5 cm), en rebanadas
- 1 diente de ajo aplastado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de miso blanco
- 1 cucharada de vinagre de arroz o manzana
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado

BASE DE RAMEN

- 200 g de pechuga de pollo orgánico
- 120 g de fideos de arroz integral o konjac
- 1 zanahoria en juliana fina
- 1 taza de champiñones shiitake laminados
- 1 taza de espinaca baby
- 1 cucharada de aceite de oliva o ajonjolí

TOPPINGS

- 2 huevos cocidos suaves
- Alga nori en tiras
- Cebollín finamente picado
- Ajonjolí tostado
- Limón o yuzu opcional





PREPARACIÓN (PASO A PASO)

1. Caldo

Calienta el caldo a fuego medio.

Agrega jengibre y ajo. Cocina 15 minutos sin hervir fuerte.

Incorpora cúrcuma y pimienta.

Apaga el fuego y disuelve el miso.

Añade vinagre y aceite de ajonjolí.

2. Pollo

Introduce la pechuga en el caldo caliente y cocina 12 a 15 minutos a fuego bajo. Retira, reposa 5 minutos y corta en láminas.

3. *Vegetales*

Saltea los shiitake 3 a 4 minutos hasta que estén suaves y dorados.

4. *Fideos*

Cuece los fideos según el tipo. Escurre bien.

5. *Montaje*

Coloca los fideos en el bowl, agrega vegetales, sirve el caldo, incorpora pollo y huevo. Termina con nori, cebollín y ajonjolí.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Sodio
moderado

Energía
480 kcal

Azúcares
4 g

Grasas
16 g

Fibra
6 g

Carbohidratos
32 g

Proteína
38 g



-
- **Antiinflamatorio:** Jengibre y ajo, con efecto antiinflamatorio y antioxidante natural.
 - **Alto en proteína:** Caldo de huesos, que aporta colágeno, glicina y prolina.
 - **Apoya digestión y microbiota:** Vegetales suaves como espinaca y shiitake, ricos en fibra prebiótica.
 - **Salud intestinal:** Especias y cacao favorecen la microbiota.
 - **Ideal para bienestar integral:** No genera picos de glucosa ni pesadez.