

Betteryou.
— METHOD —



TAGINE VEGETARIANO

DE GARBANZO Y LIMÓN PREPARADO

RECETA



Recetario MEDITERRANEO

Comidas para Vivir Lento y Bien

“Comer no es llenar. Es construir vida,
memoria y belleza desde el centro del
cuerpo hacia el alma.”

*Better*you.
— METHOD —

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

PORCIONES: 2 PORCIONES

— 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS

— 1 CEBOLLA MORADA EN MEDIAS LUNAS

— 1·2 ZANAHORIAS EN BASTONES

— 1 CALABACITA EN CUBOS

— 1/2 LIMÓN PRESERVADO
(MARROQUÍ)

— 1 CDITA DE COMINO

— 1 CDITA DE CÚRCUMA

— 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA

— 1/2 TAZA DE CALDO VEGETAL

— 1 PUÑO DE CILANTRO FRESCO

Ingredientes

BetterYOU.
— METHOD —

PASO A PASO

1 Saltea la cebolla, zanahoria y calabacita en aceite de oliva.

2 Agrega comino, cúrcuma, garbanzos y el limón picado.

3 Vierte el caldo, tapa y cocina a fuego lento 30 min.

4 Sirve con cilantro fresco por encima.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	193 kcal
Proteína	7.3 g
Carbohidratos	24.1 g
Azúcares	6.1 g
Fibra	6.7 g
Grasas totales	7.1 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

Antiinflamatorio oriental:

Cúrcuma y comino reducen inflamación y apoyan el sistema inmune.

Digestión profunda:

El limón preservado y comino mejoran tránsito y reducen inflamación abdominal.

Hormonal-friendly:

El aceite de oliva aporta grasas esenciales para equilibrio hormonal.

Alta en fibra saciante:

Garbanzos y vegetales mantienen la energía estable.

Glow natural:

Antioxidantes del cilantro y cúrcuma mejoran piel y defensas.

Estabilidad emocional:

Cúrcuma asociada con niveles más estables de serotonina.

*Better***you.**
— METHOD —

TIP RITUAL

Servir en cazuela de barro con pan plano tibio.

Música: Oud marroquí suave.