

Bebe leche para bajar el colesterol

Muchas veces no basta sólo con una alimentación sana, variada y equilibrada para reducir los niveles de colesterol, y es necesario recurrir a productos de "refuerzo". La familia Flora pro.activ, con esteroides vegetales, se ha visto ampliada con un nuevo producto, una bebida láctea que colabora a reducir los índices de colesterol le-



ves o moderados, y ayuda a quienes deben seguir un tratamiento prescrito por el médico, ya que puede combinarse con estos fármacos, consiguiendo una disminución adicional. De este modo, consumir tres vasos diarios durante tres semanas reduciría el nivel de LDL (colesterol malo) entre un 10 y un 15 por ciento.

Gelatina que viene del mar

Tiene diez veces más poder gelificante que la gelatina de origen animal. Su nombre es Pronagar y es la nueva gelatina vegetal elaborada a partir de distintas algas rojas. Tiene un alto poder saciante, gracias a su contenido en fibra soluble, y no aporta calorías. Al carecer de sabor, puede utilizarse para recetas dulces y saladas. Además, permite recalentar los platos una vez elaborados. Se vende en cajas de 5 sobres de 4 g y su precio aproximado es de 5 €.



El aceite, en aerosol

Cocinar sin derrochar ni una gota de aceite, preparar ensaladas en su justo punto de aliño, mejorar la antiadherencia de los utensilios de cocina o conseguir un control absoluto del aceite en las dietas bajas en grasa. Todo esto se consigue con Olivo, un aceite de oliva virgen extra en aerosol, con lecitina de soja y vitamina E, elaborado de forma natural, cuyo precio es de 3 €.

EL LIBRO DEL MES

Recetas de néctares y zumos

La Asociación Española de Gastronomía edita este libro, que analiza los aspectos científicos y nutricionales de los zumos y los néctares, para presentar a continuación 80 recetas, a cual más deliciosa.

José Luis Galiana.
Ediciones B.
192 pág. 30 €.

