

## Receta N°1

### Flan de azukis

#### Ingredientes:

¼ kg. azukis cocidas  
Un puñado de pasas  
½ litro de zumo de manzana  
1 tarrina de crema de avena  
4 c.s. de melaza de arroz  
3 c.s. de agar-agar  
¼ c.c. de canela  
Almendras tostadas picaditas

#### Preparación:

Deja las pasas en un poco de agua caliente durante un ratito hasta que se hinchen un poco.

En ese misma agua, diluye el agar-agar. Añade las azukis cocidas y el zumo de manzana.

Mézclalo todo bien y agrega la melaza de arroz, la crema de avena y la canela. Pásalo un poco por la batidora. Pon un poco de almendra picada en el fondo de un molde y agrega la crema de azukis. Déjalo enfriar.

Para servirlo, sólo tienes que desmoldarlo pasando un cuchillo muy fino alrededor para darle la vuelta.



## Receta N°2

### Arroz con azukis

#### Ingredientes:

1 medida de arroz integral  
1/3 medida de azukis (puestas en remojo la noche anterior)  
1 trozo de alga kombu  
2 puerros  
2 zanahorias  
1 hoja de laurel  
Aceite de oliva  
Salsa de soja  
Semillas de sésamo



#### Preparación:

Mezclar el arroz con las azukis en una cacerola y añade dos medidas y media de agua y el trocito de alga kombu. Déjalo cocer a fuego lento alrededor de 1 hora. Corta los puerros en rodajas finitas y las zanahorias en cuadritos. Añade un poco de aceite de oliva, de primera presión en frío en una sartén y saltea el puerro, la zanahoria y la hoja de laurel. Agrega el arroz con las azukis y sazona con un poco de salsa de soja. Sírvelo con unas semillas de sésamo por encima.



Luz de Vida  
alimentos ecológicos



Azuki

## Origen

Se trata de judías rojas muy pequeñas de forma redondeada consumida en Oriente desde hace siglos. Desde China, fue introducida en Japón hace 1.000 años, siendo hoy el sexto cultivo más importante.

A mediados del s. XIX empezó a sembrarse en U.S. y actualmente, se cultiva en casi todo el mundo.

En Japón se consume fundamentalmente en forma de producto elaborado llamado ANN (pasta obtenida después de remojar, hervir, lavar, triturar y secar las azukis y mezclarlas con diversas proporciones de agua, azúcar, almidón y agar-agar).



## Características

Es una legumbre con propiedades depurativas que ayuda a limpiar nuestro organismo a la vez que lo nutre y lo cuida.

Las legumbres vuelven a ponerse de moda. Su riqueza en fibra y en nutrientes y el hecho de que nos ayuden ante las enfermedades cardiovasculares hacen que la gente ya nos la vea sólo como un alimento "de pobres" sino como un alimento importante dentro de una dieta equilibrada.

Son ricas en proteínas (21%) y de hidratos de carbono de muy bajo índice glucémico, lo que las hace muy aconsejables para los diabéticos.

Facilita los procesos digestivos y favorece el desarrollo de la flora intestinal.

Fortalecen y tonifican el riñón las vías urinarias y el corazón.

Es un buen diurético y desintoxicante.



Las Azukis pueden prepararse de multitud de formas saladas o dulces, cocinarse solas o verduras, cereales, en sopas, cremas, postres, helados.

Es utilizada en tratamientos de desintoxicación, gracias a su aporte en tiamina o vitamina B1.

Como toda legumbre ayuda a regular la tasa de azúcar en sangre, siendo aconsejada en personas diabéticas.

Es muy indicada durante el embarazo por su riqueza en minerales y oligoelementos. Relaja y estimula la producción de leche materna.



## Tabla nutricional

### Valores Nutricionales medidos por 80 G.

VALOR ENERGETICO	263 kcal.
CARBOHIDRATOS	50 gr.
PROTEINAS	16 gr.
FIBRA SOLUBLE	10 gr.
FÓSFORO	38%
MAGNESIO	29%
HIERRO	35%
VITAMINA B1	30%
Nes. DIARIAS AC. FOLICO	249%
Aporta en menor cantidad Calcio y contiene muy poca grasa.	

Esta es una iniciativa de **Luz de Vida y NaturaSi** para acercarte a una alimentación sana y natural.

**NaturaSi**  
El Supermercado Natural

C/ El Cid N°3 Piso 3 - [www.naturasi.es](http://www.naturasi.es)  
Tel. 91 781 3746 - Madrid