

Todo sobre el bircher

Es el nuevo desayuno de moda: contiene todos los súper ingredientes que necesitas en un solo bol.

01/06/2017



Incluir la mayoría de los súper alimentos en un sólo bol podría resultar difícil hasta que llegó el Bircher a nuestras vidas. Pudimos saber más de ellos tras conocer el rediseño de los desayunos en el hotel Barceló Torre de Madrid, de la mano de la nutricionista **Vanessa Losada**, experta en esto del terreno 'healthy'. Instagram después los acercó un poco más a nuestra mesa.

La planta del buffet ahora incluye smoothies, platos cocinados en vivo (los famosos 'show cooking' con los que los comensales ven qué se van a comer y cómo se cocina), una barra dedicada a las semillas, otra a las frutas... y otra a los bircher, 'bowls' perfectos para acompañar al café y hasta sustituirlo gracias a que incluyen todo lo que necesitas en tu día gracias a los nutrientes de todos sus ingredientes. No se deja nada fuera de la lista de beneficios.



¿Lo último? Los **birchers antiox** de frutas de temporada con avena, semillas... Según Vanessa Losada, "son una de las opciones más completas a nivel nutricional para desayunar".

Por un lado aporta proteínas vegetales y ácidos grasos esenciales a través de los frutos secos y semillas; la avena (rica en magnesio e hidratos de carbono) despierta la mente y la llena de energía.

La fruta de temporada está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes fundamentales para empezar el día radiante, ligero y lleno de vitalidad. Y para reforzarlo, se añade un plus de superalimentos (como las bayas del Goji, polen o semillas de cacao -'nibs'-) ya que son antioxidantes, remineralizantes, estimulantes y reconstituyentes.

Y claro, un desayuno así no puede pasar desapercibido. Te invitamos a probarlo en casa con la receta del último desayuno de moda.

Necesitas:

- 3 cucharadas de avena. Aunque puedes utilizar el copo que quieras (por ejemplo, de trigo sarraceno, bulgur o mijo), te proponemos hacer tu primer bircher de avena por la gran cantidad de magnesio que aporta. Reporta beneficios al sistema nervioso.
- 4 cucharadas de leche. Puede ser vegetal o animal, pero te recomendamos que potencies el sabor de la avena con leche de este mismo copo.
- Sirope de ágave para endulzar. ¿Sabías que su índice glucémico es muuuucho menor que el de la miel?

También puedes probar con sirope de arce o melaza de arroz. Te vas a sorprender.

- Fruta de temporada. Con una pieza de fruta ya podrás haber tachado la primera de las cinco obligatorias que deberías consumir en un día. ¡Con melocotón está increíble!
- Polen
- Nibs de cacao
- Bayas de Goji
- Nueces
- Avellanas
- Coco rallado
- 3 cucharadas de yogur natural



Paso a paso:

Comienza empapando la avena con la leche y endulza con un par de cucharaditas de sirope de ágave (o el que hayas elegido para endulzar).

Pica la fruta en daditos y añade tres cuartas partes a la mezcla. El otro cuarto déjalo para decorar.

Añade el yogur y remueve.

Decora con el resto de 'toppings' healthy (frutos secos, nibs de cacao, polen y bayas), la fruta sobrante y el coco.

¡Listo para desayunar!