

DO EAT! trae el plato de moda este verano: la ensalada de proteínas

[Multimedia](#)

Con las Full Protein Salads de DO EAT!, el cliente solo tiene que elegir su proteína preferida y complementarla con una de las cuatro opciones de "huertos": andaluz, gallego, madrileño y valenciano. Cada uno de ellos incorpora diferentes verduras, frutas, hortalizas, especias, frutos secos y aderezos. Gracias a sus variados ingredientes, estas ensaladas cumplen con las indicaciones de los expertos en nutrición y concentran numerosos beneficios para la salud

Con el verano a la vuelta de la esquina, los hábitos alimentarios comienzan a cambiar y los consumidores buscan platos más ligeros y refrescantes, a la vez que saciantes.

Compuestas por una variedad de vegetales frescos y un ingrediente proteico, las ensaladas de proteínas son perfectas para esta estación, ya que son frescas, saludables y nutritivas. Además, son una deliciosa alternativa para alimentarse equilibradamente y cuidar del organismo.

[DO EAT!](#), la cadena de restauración pionera en la introducción del concepto Fast&Good, es consciente de los beneficios de este tipo de ensaladas, por ello, entre su platos destacan las Full Protein Salads.

Se trata de una oferta de ensaladas completamente personalizada. El cliente solo tiene que elegir su proteína preferida -entre tataki de atún, salmón al grill, ternera asada, pollo a la parrilla o falafel - y complementarla con una de las cuatro opciones de "huertos" (a elegir entre: andaluz, gallego, madrileño y valenciano). Cada uno de ellos incorpora diferentes verduras, frutas, hortalizas, especias, frutos secos y aderezos.

El resultado de la combinación elegida es que en un solo plato están todos los nutrientes necesarios para la dieta: un plato rico, sano, completo y que ayuda a mantener la tonificación. Además, las ensaladas de proteínas son ideales para cualquier momento del día, ya sea como tentempié o cena, y una excelente forma de alimentarse de manera saludable sin renunciar al sabor.

Ensaladas saludables y deliciosas

La [OMS](#) aconseja un consumo diario de al menos 400 gr. de frutas y/o verduras, ya que "reducen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayudan a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética".

Al mismo tiempo, recomienda ingerir unos 0.8 gramos de proteína por cada kilo de peso; consumiendo proteína vegetal junto con la animal. Las proteínas desempeñan importantes funciones en el organismo, las más relevantes son la formación, el mantenimiento y la regeneración de los tejidos, músculos y huesos.

Gracias a sus variados ingredientes, las ensaladas de proteínas cumplen con las indicaciones de los expertos en nutrición y concentran numerosos beneficios para la salud:

- Su bajo nivel de grasas ayuda a mantener un peso adecuado y a controlar el colesterol.
- La ausencia de azúcares añadidos evita el aumento de la glucosa en sangre.
- Su contenido en hierro (garbanzos, espinacas, nueces, etc.) previene la anemia.
- La fibra de algunas de las frutas (manzana), vegetales (brócoli, zanahorias) y granos (quinoa) que contiene, sacia y mejora la digestión.
- El potasio (rúcula, granada, semillas de lino, pipas de calabaza, etc.) previene la osteoporosis.
- La vitaminas A (zanahorias, rúcula, etc.), D (atún,) E (aceite de soja, salmón) y C (calabacín, cebolla, hojas de roble, etc.) fortalecen las defensas y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.
- Las proteínas (pollo, ternera, falafel [garbanzos], atún y salmón) aportan energía y vitalidad, así como mejoran el estado de ánimo y el rendimiento físico e intelectual.

En definitiva, las ensaladas de proteínas de DO EAT! son una propuesta ideal para cuidarse por dentro y por fuera, disfrutando de una comida variada, apetitosa y al mejor precio.

Sobre DO EAT!

Es una cadena de restauración inaugurada en el año 2011 por Diego Pérez Crespo y Jaime Arteaga, que persigue ofrecer una alternativa dentro de la restauración colectiva con un claro enfoque saludable y un especial cuidado del servicio y el interiorismo. DO EAT! ha sido pionera en la introducción del concepto Fast&Good a la restauración colectiva de nuestro país, consiguiendo ofrecer comida fresca y saludable con un ticket tasado.

Actualmente opera 30 restaurantes en calle, supermercados, parques empresariales, universidades y residencias de estudiantes en Madrid, Sevilla, Málaga y Granada.
