

Comunicado de prensa
21 de abril de 2020

Recomendaciones de Martín Berasategui para las familias que están en casa a la hora de preparar la cesta de la compra

- Los alimentos que el chef considera esenciales y fáciles de preparar para no abusar de ultraprocesados, precocinados y caprichos durante el confinamiento

En estas circunstancias recomiendo que las familias hagan paquetes de comidas, de cenas, de postres saludables y de bebidas refrescantes.

Por ejemplo, yo diría que semanalmente hagan unas recetas con productos sencillos y fáciles de conseguir, pero que son muy ricas:

- Berenjenas con jamón y tomate y luego un bacalao fresco con una salsa de acelgas.
- Pisto de verduras con un pescado asado con almejas.
- Sopa de calabaza con un pollo con tomate.
- Coliflor con ajada y unas hamburguesas caseras con la carne picada en casa.
- Sopa de tomate con un aliño de bacalao/salmón y unas truchas con salmón y una vinagreta de tomate.
- Espárragos blancos con guisantes que ahora son de temporada y unas almejas en una sartén con un refrito.
- Pimientos asados con bonito y una tortilla de champiñón o de hongos si tienes suerte de tenerlos.
- Crema de zanahorias con lenguado con una vinagreta de limón o alcachofas.
- Coles de Bruselas con jamón y un pollo asado con limón.

Lo mismo digo de los postres. ¿Por qué le vas a evitar darles a tus hijos o a la abuela unos postres saludables que te hagan disfrutar?

- Ensalada de fresas de temporada o de frutas rojas.
- Fresas con granizado de naranja.
- Fresas con zumo de naranja y miel.
- Mango en láminas con grosellas, fresones y salsa refrescante.

- Manzanas asadas.
- Bebidas frescas como una mezcla de zumo de naranja con limón, zanahoria y fresa; o zumo de piña, hinojo y naranja; piña, uva y fresa; o naranja, pomelo y fresa.

Ahora que están entrando los primeros soles también se puede hacer gazpachos de cereza, fresa y tomate como primeros. O un garrotín de gazpacho y vodka para celebrar un cumpleaños, o alguno de los siguientes platos para una ocasión más especial:

- Guacamole con anchoas.
- Pencas de acelga rellenas.
- Vainas con tomate y huevo escalfado.
- Albóndigas en salsas de setas.
- Carrilleras guisadas al vino tinto.

Estas recetas son dietéticas, cerebro-saludables, fáciles de hacer. Estoy convencido de que el lujo es ayudar a alguien que te está escuchando y poder ofrecerles algo que pueda hacer.

El Grupo BMW

Con sus cuatro marcas BMW, MINI, Rolls Royce y BMW Motorrad, el Grupo BMW es el principal fabricante del mundo de automóviles y motocicletas premium y también ofrece servicios financieros y de movilidad premium. La red de producción del Grupo BMW incluye 31 sedes de producción y ensamblaje en 15 países y la empresa tiene una red de ventas global en más de 140 países.

En 2019, el Grupo BMW vendió más de 2,5 millones de vehículos de pasajeros y más de 175.000 motos en todo el mundo. Los beneficios antes de impuestos en el año fiscal 2019 fueron de aproximadamente 7,118 mil millones de euros con ingresos de aproximadamente 104,210 mil millones. A 31 de diciembre de 2019, el Grupo BMW tenía 133.778 empleados.

El éxito del Grupo BMW se ha basado siempre en planificación a largo plazo y acciones responsables. La empresa, por tanto, ha establecido la sostenibilidad ecológica y social en toda la cadena de valor, que incluye una amplia responsabilidad de producto y un firme compromiso de preservar los recursos como una parte integral de su estrategia.

www.bmw.es

Facebook: <http://www.facebook.com/BMW.Espana>

Twitter: <http://twitter.com/BMWEspana>

Instagram: <http://instagram.com/bmwespana>

Twitter BMW Group España: <https://twitter.com/BMWGroupEspana>

Instagram BMW Group España: <https://www.instagram.com/bmwgroupespana/>

YouTube: <http://www.youtube.com/BMWEspana>

Google+: <http://plus.google.com/+bmwespana>