

SPANISH

Energía y bienestar en la cocina: manzanas europeas, protagonistas de recetas sencillas y sabrosas

Lejos de la monotonía, la manzana resulta ser la aliada perfecta del estilo de vida consciente, combinando recetas rápidas, un alto valor nutricional y combinaciones sorprendentes del día a día.

Madrid, septiembre de 2026 – En un estilo de vida donde el tiempo es dinero y el bienestar ya no es una opción sino una prioridad, la alimentación consciente busca ingredientes que cumplan con un triple principio: que sean saludables, versátiles y rápidos de preparar. Bajo este enfoque, la manzana se posiciona no solo como una fruta sencilla para comer entre comidas, sino como el ingrediente "omnipresente" capaz de realzar y transformar el valor nutricional y el sabor de nuestras recetas diarias.

La campaña europea ['Un mundo más allá de la manzana. Una experiencia llena de sabor europeo'](#) te invita a redescubrir esta fruta energética, mostrando cómo su combinación con ingredientes saludables puede generar platos fáciles y rápidos de preparar a diario. Al fusionar manzanas con ingredientes de por vida —como yogur, cereales, frutos secos, quesos variados, verduras frescas y carne— se producen ideas rápidas y deliciosas que promueven una dieta equilibrada orientada a sentirse bien y mantenerse en forma.

La base del bienestar: el poder de las frutas y verduras en la rutina diaria

Mantener una dieta saludable en medio del frenesí de la rutina actual puede convertirse en un desafío constante. Sin embargo, como señala la bióloga y nutricionista Antonella Losa, integrar las manzanas europeas en nuestras comidas principales—y no solo como postre aislado—es una forma sencilla de mejorar nuestro bienestar diario.

Según Losa, las manzanas son el combustible limpio definitivo para el cuerpo. Sus carbohidratos de liberación lenta combaten la fatiga del mediodía sin añadir grasas saturadas ni azúcares refinados, manteniendo los niveles de energía estables durante los días exigentes en la ciudad. Además, su alto contenido en fibra y agua favorece de forma natural la salud digestiva y la hidratación celular, facilitando que nunca alcanzar la ingesta diaria recomendada de frutas y verduras por practicidad y no por restricción.

Inspiración en la cocina: desde la receta perfecta hasta food pairings creativos

Para demostrar que la cocina de bienestar puede ser rápida y apetitosa, aquí tienes una receta estelar creada por **Luisa Ambrosini**, seguida de combinaciones dinámicas para reinventar tu rutina semanal:

Tostada de Queso de cabra, Speck Alto Adige IGP y manzana Fuji Südtiroler Apfel IGP

Una propuesta ideal, crujiente y llena de matices, perfecta para un almuerzo rápido o un tentempié saludable. Para preparar esta receta, se tuestan unas rebanadas de pan casero, preferiblemente cereales con semillas y frutos secos. Sobre esta base, se unta una crema suave de queso de cabra fresco, previamente trabajada con pimienta negra, aceite de oliva virgen extra, cristales de sal y notas aromáticas de mirto fresco. A continuación, se colocan unas rodajas de *Speck Alto Adige IGP* y el plato se corona con cubos regulares de manzana *Fuji Südtiroler Apfel IGP*, valorada por su pulpa jugosa y crujiente y su sabor intensamente dulce, que previamente se sazona con un toque de zumo de limón, aceite y pimienta para realzar toda su frescura.



Food pairing: 3 ideas rápidas para elevar tus platos

Si quieres salir de la rutina sin pasar horas en la cocina, prueba estas combinaciones sorprendentes y equilibradas:

1. **La combinación verde y dulce:** Añade finas rodajas de *envy™* a un fresco ajoblanco. La dulzura característica de la manzana suaviza el toque del ajo, creando un contraste de textura perfecto.
1. **El Crunchy Vitamin Boost:** Una versión renovada del clásico "melón con jamón". Corta la manzana Golden Delicious Südtiroler Apfel PGI en rodajas o palitos y envuélvelos con finas rodajas de Jamón Ibérico. La dulzura equilibrada, la pulpa crujiente y los aromas especiados de la manzana equilibran perfectamente la intensa salinidad y las notas complejas del jamón, creando un contraste armonioso entre frescura y sabor intenso.
2. **El desayuno energético:** Mejora tu cuenco de yogur o avena de la mañana con tu manzana europea favorita, pícala, añade un toque de canela y un puñado de almendras para una liberación energética prolongada.

El futuro de la alimentación es consciente y europeo

La cocina de estilo de vida ya no requiere horas de preparación ni ingredientes inalcanzables. Con las manzanas europeas como aliadas en la cocina diaria, la receta para sentirse bien, en forma y vibrante está al alcance. Combinar la frescura del jardín con la practicidad de la vida cotidiana es el camino más directo hacia una vida plena y saludable.

"Un mundo más allá de la manzana. Una experiencia llena de sabor europeo".

Se trata de un proyecto europeo de comunicación e información sobre manzanas, financiado por la Unión Europea y promovido por el 'Consorzio Mela Alto Adige' y las organizaciones productoras VOG y VIP. La campaña se está llevando a cabo en Italia y España y tiene como objetivo crear una nueva cultura de manzanas que valore su calidad, sabor y beneficios para la salud.

Consulta la página web del programa, [aquí](#).

Contacto de prensa: Amparo Máñez March
amanez@hopscotch.one
+34 678 85 33 65