

Consejos Para Cocinar Saludable del Chef Solus



Por lo general, la mayoría de las recetas se pueden hacer más saludables usando estas simples pautas

¡Empieza con Ingredientes más Saludables!

El alimento más saludable por grupo alimenticio:

Grupo de los Granos:

- Para darles una potencia de fibra a las recetas que es muy buena para el corazón y el estómago, usa granos 100% integrales para hacer pan, pasta, harina y arroz.
- Busca la palabra “integral” en el envase.

Grupo de los Lácteos:

- Usa ingredientes de grasa reducida o bajos en grasa como queso bajo en grasa o leche descremada

Grupo de Proteínas:

- La carne blanca de pollo/pavo sin la piel es baja en grasa. La carne de pavo magra molida es buen sustituto para carne molida.
- Usa cortes de carne magros, quítale las partes grasosas blancas
- Agrégales nueces o semillas a las ensaladas y cereales.
- Algunas recetas saben mejor con frijoles y tofu en vez de carne.

Receta Saludables de Chef Solus



Grupo de Frutas y Vegetales:

- Agrega frutas y vegetales como platos acompañantes
- Para más sabor agrégales vegetales a las salsas y sopas.
- Usa más fruta en vez de azúcar para endulzar los postres.

Aceites Saludables:

- Los aceites saludables (grasa) generalmente vienen de productos sin refinar como pescado, nueces, aguacates, semillas y olivas
- Usa una pequeña cantidad de aceites saludables en vez de mantequilla, grasa o manteca. Para controlar la cantidad de aceite que usas puedes usar una cucharita o una brocha.



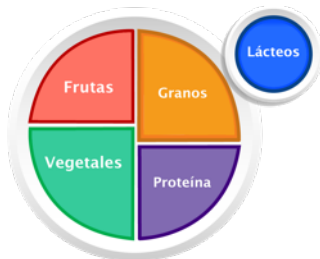
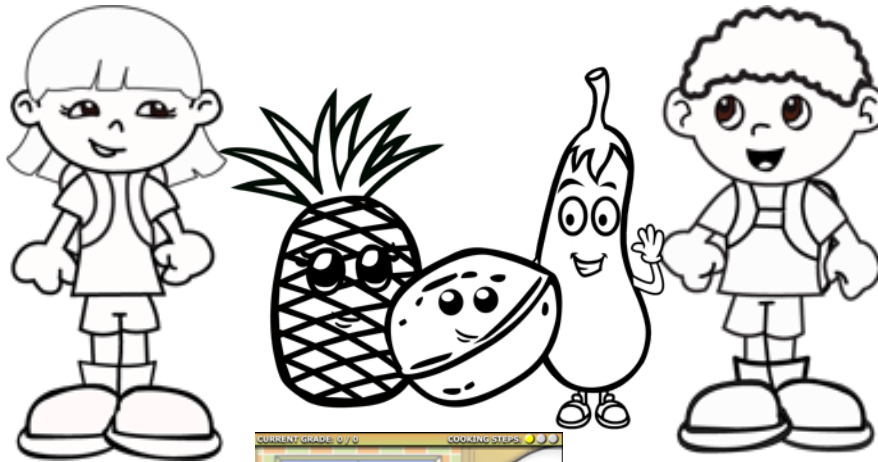
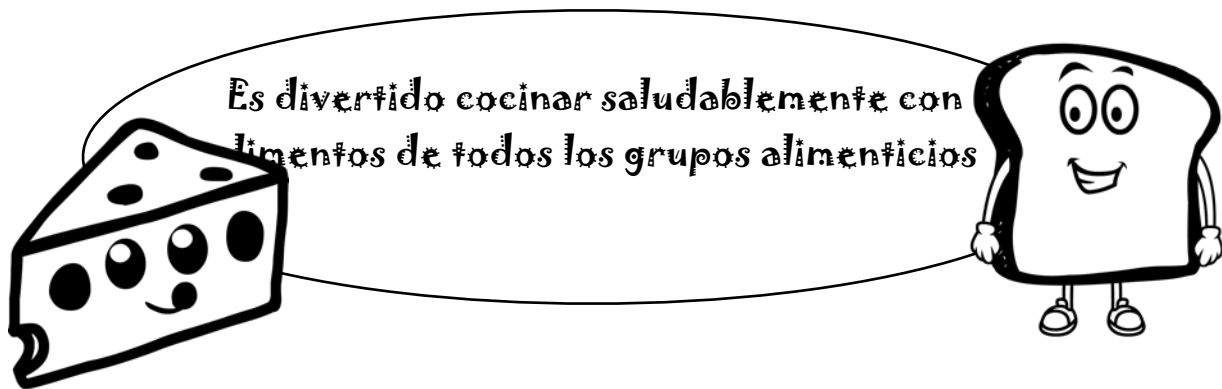
Consejos Para Cocinar Saludable del Chef Solus

Ahora vamos a ver el método de cocinar:

Consejos Para Cocinar Saludablemente

Preserva los nutrientes y colores de los vegetales. Cocínalos rápido al vapor o fríelos en poca grasa.

- Usa métodos de cocinar con poca grasa como a la parrilla, al vapor, hervir u hornear.
- Usa pequeñas cantidades de ingredientes altos en sal como salsa de soya o caldo de pollo. Agrégale agua para diluir la cantidad de sal.
- Para reducir el sodio puedes sustituir la sal con hierbas y especias o algunas de las mezclas de sazonar sin sal. Usa jugo de limón, cáscara de limón/naranja o chiles picantes para agregar sabor



[¡Juega nuestro juego de cocinar del Chef Solus!](#)

¡Visite es ChefSolus.com para juegos en línea gratis, herramientas saludables interactivas, recetas y consejos! Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados