

# Consejos de Cocina Saludable del Chef Solus



Por lo general. La mayoría de las recetas se pueden hacer más saludables usando estas sencillas pautas:

- Conserve los nutrientes y colores en los vegetales. Cocínelos rápido al vapor o salteados.
- Use métodos de cocinar bajo en grasa como a la parrilla, al vapor, hervir u hornear.
- Los aceites saludables (grasa) generalmente vienen de productos no refinados como pescado, nueces, aguacate, semillas y olivas.
- Use una pequeña cantidad de aceites saludables en vez de mantequilla, grasa o manteca. Usar una cucharita o brocha ayuda a controlar la cantidad de aceites que usa.
- Use ingredientes de grasa reducida o bajos en grasa como queso bajo en grasa o leche descremada.
- Use pequeñas cantidades de ingredientes altos en sal como salsa de soya o caldo de pollo. Agregue agua para diluir la cantidad.
- Para bajar la cantidad de sodio, puede reemplazar la sal con hierbas y especias o algunas mezclas de aliños sin sal. Use jugo de limón, cascara de naranja o limón o chiles picantes para dar sabor.
- Use arroz, harina de trigo, y pasta integral. Busque la palabra “integral” en el envase.
- La carne blanca de pollo y pavo sin la piel son bajas en grasa. La carne de pavo magra molida es un saludable sustituto para la carne molida.
- Use los cortes de carne magros
  - Estofado de carne
  - Carne aguja (hueso redondo)
  - Redondo (todos cortes)
  - Arrachera
  - Asado de cadera
  - Solomillo (todos cortes)
  - Lomo (todos cortes)
  - Carne Molida 90% magra

