

recetas saludables

Como se tratan de recetas SALUDABLES, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones: INCLUIR: 1. Vegetales y/o frutas, preferiblemente de temporada, las cuales pueden presentarse en crudo o cocinados. 2. Hidratos de carbono, preferiblemente no refinados (arroz y pasta integrales, pseudocereales, legumbres y/o tubérculos). 3. Proteína, la cual puede ser tanto de origen animal como de origen vegetal: a. Origen animal: carnes magras no procesadas, pescados, mariscos, huevos y lácteos. b. Origen vegetal: legumbres, frutos secos, tofu, tempeh, seitan... 4. Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos. EVITAR: 1. Azúcares (azúcar de mesa, mermelada, miel, jarabes, almíbar...) 2. Grasas no saludables (nata, mantequilla, margarina, mayonesa, manteca...) 3. Carne roja y procesada (ternera, cerdo, cordero, embutido, paté, hamburguesas, salchichas...) 4. Preparaciones procesadas y concentrados (salsas y caldos precocinados, extractos de carne, pastillas de caldo...) TÉCNICAS DE COCCIÓN: Las técnicas de cocción más saludables son: horno, papillote, vapor, hervir, microondas, plancha y salteado.