

5 ALMUERZOS SALUDABLES PARA EL INVIERNO

Aquí te ofrecemos 5 menús muy nutritivos para combatir el frío, controlados en calorías y muy fáciles de preparar en casa para llevarte al trabajo también. (rinde para 2 porciones).



Pollo a la Mostaza con Vegetales:

Cortar 2 cebollas y 1 zanahoria en rodajas y colocarlas en una asadera. Trozar 400g de pechuga de pollo (sin piel) y acomodarlo sobre los vegetales. Untar con mostaza, luego rociar con caldo dietético. Se le pueden agregar también 50 g de champiñones. Cocinar a horno moderado 25 minutos. Puedes acompañarlo con una ensaladita de remolacha o tomates.

Postre: Naranja. Un cítrico al día es necesario para cubrir nuestro requerimiento de Vitamina C.



Ensalada de Atún Completa

Ecurrir 2 latas de atún al natural, mezclar con 1 huevo duro picado, 2 tomates trozados, 1 zanahoria rallada, ½ cebolla picada y 5 a 8 hojas de lechuga bien lavadas. Agregar 8 cucharadas de arroz cocido y condimentar con 2 cucharadas de mayonesa light, aceite de oliva y sal a gusto.

Postre: Ensalada de fruta, es rica en fibra, vitaminas y minerales.



Tartitas de Espinaca

En un recipiente colocar 1 taza de espinaca picada, 1 cebolla picada y cocida, 1 huevo batido, 2 cucharadas de queso blanco descremado y 2 cucharaditas de queso rallado. Agregar sal a gusto y mezclar todo. Luego tomar 4 tapas de empanadas y formar allí las mini tartas sin tapa. Aceitar la asadera para que no se peguen y disponerlas allí. Llevar al horno alrededor de 30 minutos. Consumir con ensalada de zanahoria y huevo.

Postre: Una banana, fuente de minerales como el potasio.



Bife a la Plancha con Juliana de Vegetales

Retirar las semillas de ½ Morrón rojo y picar, pelar 1 cebolla y 1 zanahoria, cortar todos los vegetales en juliana. Lavar y cortar 1 tallo de apio y retirar las puntas e hilos de 150 g de chauchas y cortar. Colocar todo en una cacerola y cocinar sin medio graso (en su propia agua o con rocío vegetal) durante unos minutos a fuego moderado. Incorporar 150 cc. de caldo sin grasa y cocinar tapado hasta que los vegetales estén tiernos. Retirar del fuego. Agregar sal y pimienta a gusto. Cocinar en la plancha 2 bifes de cuadril u otra carne magra. Servir con los vegetales.

Postre: Copa de frutillas. Aportan muy pocas calorías y mucha agua.



Guiso de lentejas

Rehogar 2 cebollas en una cacerola lubricada con rocío vegetal, agregar 100 g de carne magra en cubitos (lomo, cuadril) y cocinar 2 minutos. Sumarle 2 puerros en rodajas, 2 tomates en cubos, 2 zanahorias ralladas y 200g de lentejas. Mojar con un caldo dietético, salpimentar y cocinar hasta que reduzca el líquido y las lentejas estén tiernas. Finalmente agregar 2 cebollas de verdeo picadas grueso. Condimentar con el pimentón dulce y servir.

Postre: Pomelo. El consumo de cítricos junto a las lentejas ayuda a aprovechar el hierro de origen vegetal.