

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Consejos para cocinar con poca grasa

Preparar comidas con poca grasa puede requerir aprender nuevas maneras de cocinar, pero no quiere decir que la comida tenga que ser insípida y aburrida, ni que sea necesario pasar horas en la cocina. Hay muchas maneras de cocinar y condimentar la comida usando menos grasa.

Pruebe nuevas maneras de cocinar

- Prepare el pescado, el pollo, el pavo, el conejo y la carne de vacuno al horno, a la parrilla, cocido, al vapor o en el horno microondas.
- Despelleje el pollo y el pavo, y elimine los trozos de grasa de la carne antes de cocinarla.
- Condimente con hierbas el pescado, el pollo, la carne de vacuno y la sopa.
- Cocine con caldo en vez de grasa.
- Utilice ollas y sartenes antiadherentes.
- Prepare las verduras al vapor o en el horno microondas, sin añadirles grasa. Condiméntelas con hierbas aromáticas, zumo de limón o especias.
- Agregue cebollas picadas, ajo y pimientos para dar sabor a las legumbres y al arroz.
- Enfríe las sopas y los guisos y quíteles la grasa antes de calentarlos de nuevo para servirlos.
- Si debe añadir grasa, use aceite de oliva en vez de mantequilla o manteca.

Desengrase sus recetas de cocina

- En sopas y salsas: sustituya la leche entera y la crema por leche baja en grasa o leche sin grasa (evaporada o en polvo).
- En los pasteles y otros postres: sustituya la leche entera y la crema por leche baja en grasa o leche condensada sin grasa.
- Para preparar salsas e ingredientes adicionales: use crema de leche o requesón bajos en grasa.
- Para preparar aliños de ensalada: use vinagretas con hierbas y especias.
- En vez de un huevo entero en las recetas: use dos claras de huevo.
- En vez de queso normal: use queso bajo en grasa o sin grasa.



Prepare el pescado a la parrilla en vez de freirlo y condiméntelo con hierbas para darle sabor.

Notas

CV1054AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos.

Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Sesé