

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