

Recomendaciones para realizar recetas saludables

Teniendo en cuenta que se trata 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 virgen, aguacate, frutos secos (almendras, nueces...)

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.