

# Consejos Para Cocinar Saludable del Chef Solus



Por lo general, la mayoría de las recetas se pueden hacer más saludables usando estas simples pautas

## ¡Empieza con Ingredientes más Saludables!

### El alimento más saludable por grupo alimenticio:

#### Grupo de los Granos:

- Para darles una potencia de fibra a las recetas que es muy buena para el corazón y el estómago, usa granos 100% integrales para hacer pan, pasta, harina y arroz.
- Busca la palabra “integral” en el envase.

#### Grupo de los Lácteos:

- Usa ingredientes de grasa reducida o bajos en grasa como queso bajo en grasa o leche descremada

#### Grupo de Proteínas:

- La carne blanca de pollo/pavo sin la piel es baja en grasa. La carne de pavo magra molida es buen sustituto para carne molida.
- Usa cortes de carne magros, quítale las partes grasosas blancas
- Agrégales nueces o semillas a las ensaladas y cereales.
- Algunas recetas saben mejor con frijoles y tofu en vez de carne.

Receta Saludables de Chef Solus



#### Grupo de Frutas y Vegetales:

- Agrega frutas y vegetales como platos acompañantes
- Para más sabor agrégales vegetales a las salsas y sopas.
- Usa más fruta en vez de azúcar para endulzar los postres.

#### Aceites Saludables:

- Los aceites saludables (grasa) generalmente vienen de productos sin refinar como pescado, nueces, aguacates, semillas y olivas
- Usa una pequeña cantidad de aceites saludables en vez de mantequilla, grasa o manteca. Para controlar la cantidad de aceite que usas puedes usar una cucharita o una brocha.



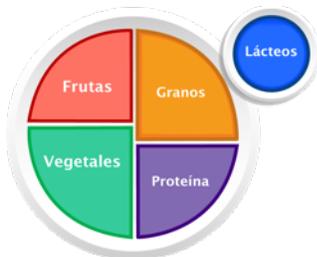
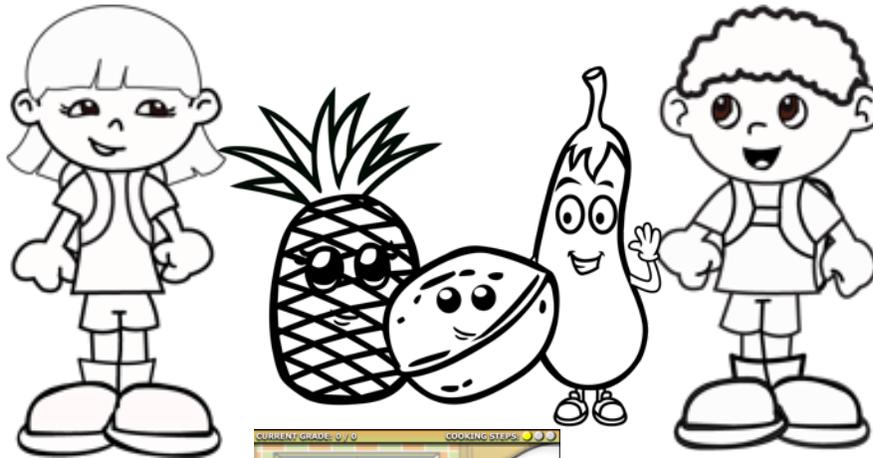
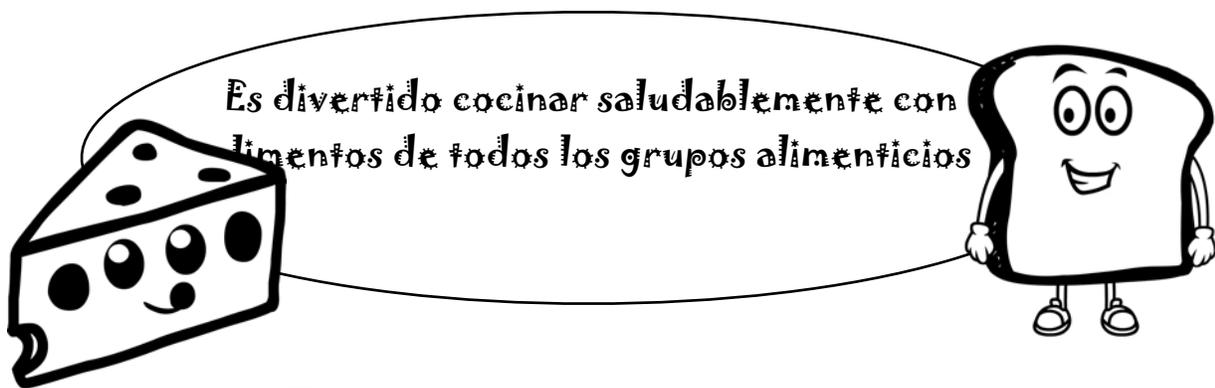
# Consejos Para Cocinar Saludable del Chef Solus

Ahora vamos a ver el método de cocinar:

## Consejos Para Cocinar Saludablemente

Preserva los nutrientes y colores de los vegetales. Cocínalos rápido al vapor o fríelos en poca grasa.

- Usa métodos de cocinar con poca grasa como a la parrilla, al vapor, hervir u hornear.
- Usa pequeñas cantidades de ingredientes altos en sal como salsa de soya o caldo de pollo. Agrégale agua para diluir la cantidad de sal.
- Para reducir el sodio puedes sustituir la sal con hierbas y especias o algunas de las mezclas de sazonar sin sal. Usa jugo de limón, cáscara de limón/naranja o chiles picantes para agregar sabor



[¡Juega nuestro juego de cocinar del Chef Solus!](#)

¡Visite es [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para juegos en línea gratis, herramientas saludables interactivas, recetas y consejos! Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados