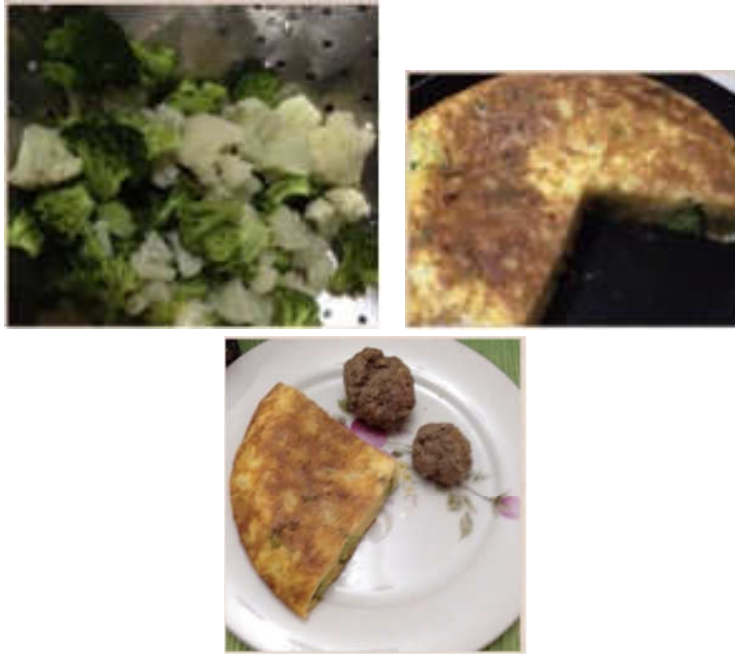


PORQUE CUIDARTE PUEDE SER RICO Y DIVERTIDO.

1. Tortilla con albóndigas:



Tortilla de huevo, brócoli, coliflor y papa. Para la tortilla, se cocinan los vegetales y las papas, se mezclan con huevo y poca sal y se doran en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Para las albóndigas, se mezcla la caderita molina con sal y harina de avena para poderlas moldear y se cocinan en agua a temperatura media.

2. Ensalada de atún.



Una lata de atún, en aceite de oliva o agua, se mezcla con brócoli, lechuga, zanahoria y coliflor picados, y se añade una vinagreta hecha con mostaza antigua, stevia y jugo de limón para aderezar. También puedes hacer una variación con pechuga de pollo desmechada.

3. Pizza dulce.



Pizza con base de pan pita integral, nutella fit sin azúcar, banano y fresas, se unta la nutella sobre el pan pita, se coloca 5 minutos en el horno y posteriormente se decora con banano y fresa a tu gusto.

4. Almuerzo normal saludable.



Va compuesto por una proteína que en este caso es carne sofreída en aceite de oliva con champiñones, un carbohidrato que es un puré de papa, papa cocinada en agua y sal y triturada con un poco de crema de leche light, y por ultimo una mini ensalada de grasas buenas como es el aguacate, y tomate al gusto.

5. Desayuno saludable.



Huevos revueltos con jamón de pavo bajo en grasa, chocolate sin azúcar con leche descremada y deslactosada con canela, y pancakes con avena. Los pancakes llevan 1/2 taza de mezcla lista para pancakes, 1/2 taza de harina de avena (avena en hojuelas en la licuadora hasta convertir en harina), 1 y 1/4 taza de leche de soya, 1 cucharadita de canela molida, un chorrito de vainilla y polvo para hornear. Se mezcla todo y se hacen en una sartén de teflón con aceite de oliva, cuando se empiecen a ver huequitos se le da la vuelta, se dejan uno o dos minutos mas y listo. Se pueden hacer 100% de avena pero se debe agregar splenda o stevia para darle el saborcito dulce y que no queden tan simples.

6. Pasa bocas.



Yogurt griego o sin azúcar mezclado con un banano pequeño y frutos secos al gusto (uvas pasas, arándanos, maní, almendras, etc.). También puedes mezclarlo con otras frutas como fresa o mango.

7. Hamburguesas caseras.



Caderita molida con sal y harina de avena para formar las hamburguesitas que se sofríen en aceite de oliva. El pan puede ser blanco, integral o árabe. Se coloca tomate y lechuga al gusto y en otro sartén se sofríe cebolla con salsa inglesa y queso bajo en grasa. Luego la armas a tu gusto, no agregas salsas y disfruta una hamburguesa mas saludable que la que consigues en la calle.

8. Cena saludable.



Pescado a la parrilla, que puede ser salmón, tilapia, atún, etc., acompañado de una ensalada de brócoli, coliflor, zanahoria, lechuga y vegetales al gusto, con limón, vinagre o mostaza para aderezar.

9. Espaguetis con mariscos.



También se puede combinar los espaguetis con pollo, atún o carne. Cocinas aparte los espaguetis con sal y aceite de oliva y sofríes los mariscos a tu gusto con sal, posteriormente mezclas con crema de leche y cocinas 5 minutos, puedes acompañar de pan.

10. Sopas.



Se pueden realizar cremas o sopitas de algo específico, lo importante es no agregar muchos ingredientes ni carbohidratos. Puedes preparar las caseras siguiendo sus instrucciones normales, o de pollo o carne. Lo importante es cocinar la proteína aparte para no comer la grasa que está suelta durante su cocción.

HÉCTOR DARÍO CASTIBLANCO CAICEDO

PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.