



5 formas creativas de comer más verduras

Nutrición, 20/10/2020



Incluir
verduras
en sus
comidas
es
extremadamente
importante.
Las
verduras
son
ricas
en
nutrientes
y
antioxidantes,
que
mejoran
su
salud y

ayudan a combatir las enfermedades.

Además, son beneficiosos para el control de peso debido a su bajo contenido calórico.

Las autoridades sanitarias de todo el mundo recomiendan que los adultos consuman varias porciones de verduras al día, pero esto puede resultar difícil para algunas personas.

A algunos les resulta inconveniente comer verduras, mientras que otros simplemente no están seguros de cómo prepararlos de forma apetitosa.

Cubriremos algunas formas únicas en que puede incorporar verduras en su plan de alimentación, para que nunca se canse de comerlas.

Prepare sopas a base de verduras: las sopas son una excelente manera de consumir varias porciones de verduras a la vez. Puede hacer que las verduras sean la "base" haciéndolas puré y agregando especias, como en esta sopa de brócoli, espinacas y quinoa.

Además, es sencillo cocinar verduras en sopas a base de caldo o crema.

Agregar incluso una pequeña cantidad de verduras adicionales, como el brócoli, a las sopas es una excelente manera de aumentar la ingesta de fibra, vitaminas y minerales.

Pruebe lasaña de calabacín: Otra forma creativa de comer más verduras es haciendo lasaña de calabacín sin pasta. La lasaña

tradicional es un plato a base de pasta que se elabora con capas de fideos de lasaña con salsa, queso y carne. Es sabroso, pero también suele ser muy alto en carbohidratos y no viene con verduras automáticamente.

Una excelente manera de preparar este delicioso platillo para que tenga menor contenido de carbohidratos y más nutrientes es reemplazar los fideos de lasaña con tiras de calabacín.

El calabacín es una rica fuente de vitaminas B y vitamina C, además de oligoelementos y fibra.

Tome su receta de lasaña favorita y reemplace esos fideos con tiras de calabacín en rodajas con un pelador de verduras. Consejo: salar el calabacín, déjelo reposar durante 15 minutos y séquelo con una toalla de papel para sacar el agua extra.

Experimente con fideos vegetarianos: Los fideos vegetarianos son fáciles de hacer y una excelente manera de incluir más vegetales en su plan de alimentación. También son un excelente sustituto bajo en carbohidratos de los alimentos ricos en carbohidratos, como la pasta. Se elaboran insertando verduras en un espiralizador, que las procesa en formas parecidas a fideos.

Puede utilizar un espiralizador para casi cualquier tipo de vegetal. Se usan comúnmente para calabacines, zanahorias, calabacines y batatas, todos los cuales vienen llenos de nutrientes adicionales.

Una vez que se hacen los "fideos", se pueden consumir como pasta y combinar con salsas, otras verduras o carne.

Agregue vegetales a las salsas: Agregar vegetales adicionales a sus salsas y aderezos es una forma engañosa de aumentar su consumo de vegetales, especialmente si tiene niños quisquillosos. Mientras cocina salsas, como salsa marinara, simplemente agregue algunas verduras y hierbas de su elección a la mezcla, como cebollas picadas, zanahorias, pimientos morrones y verduras de hoja verde como espinacas.

Hacer puré de tubérculos asados ??puede dar como resultado salsas ricas con una sensación similar a la de Alfredo. Piense en zanahorias, batatas, calabacines, nabos, ñame morado, remolacha y colinabo.

Intente hacer pesto con remolacha asada para obtener el plato más vibrante de todos los tiempos.

Haga una base de pizza de coliflor: la coliflor es extremadamente versátil. Puede arrojarlo, asarlo, pegarlo en un guiso, hacer puré para obtener una bondad sedosa y convertirlo en una base de pizza. Reemplazar una base de pizza normal a base de harina por una base de coliflor es tan fácil como combinar coliflor finamente picada y escurrida con huevos, harina de almendras y algunos condimentos.

Luego, puede agregar sus propios ingredientes, como verduras frescas, salsa de tomate y queso.

Una taza (100 gramos) de coliflor contiene solo alrededor de 5 gramos de carbohidratos y 26 calorías, además de mucha fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.