

NUTRICIÓN

Meneres Cretives de Comer Verdure



COMER VERDURA

INTRO

Incluir verduras en las comidas es muy importante ya que son ricas en nutrientes y antioxidantes que mejoran la salud y ayudan a combatir las enfermedades. Además, son beneficiosas para controlar el peso debido a su bajo contenido calórico.

La recomendación actual de consumo en adultos es de varias raciones de verduras al día, pero esta puede resultar difícil para algunas personas.

A algunas personas les resulta difícil comer verduras, mientras que otros simplemente no saben cómo prepararlas de forma apetitosa. A continuación, te explicamos algunas formas de incorporar las verduras para que no te canses de comerlas.

COMER VERDURA

SOPAS DE VERDURAS

Las sopas son una forma excelente de consumir varias raciones de verduras de una sola vez.

Puedes convertir las verduras en la "base" haciéndolas puré y añadiendo especias, como una esta sopa de brócoli, espinacas y quinoa.

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

Añadir incluso un pequeño número de verduras adicionales, como el brócoli, a las sopas es una forma estupenda de aumentar la ingesta de fibra, vitaminas y minerales



5

SUSTUIR LA PASTA POR CALABACÍN

Otra forma creativa de comer más verduras es preparar una lasaña de calabacín sin pasta o espaguetis de calabacín

Una buena forma de preparar estos deliciosos platos para que tengan un menor contenido de carbohidratos y más nutrientes es sustituir las placas de lasagña por tiras de calabacín y los espaguetis por tiras de calabacín.

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



COMER MÁS VERDURA



ARROZ DE COLIFLOR

El arroz de coliflor se prepara triturando los ramilletes de coliflor en un procesador de alimentos hasta obtener pequeños gránulos. Se puede utilizar crudo o cocido como sustituto del arroz normal. También se puede usar como base para las pizzas.

El arroz de coliflor es significativamente más bajo en carbohidratos que el arroz normal. Sustituir una masa de pizza normal, a base de harina, por una de coliflor es tan fácil como combinar coliflor finamente picada y escurrida con huevos, harina de almendras y algunos condimentos.

Además, la coliflor es especialmente rica en vitamina C, vitamina K, folato y potasio



COMER MÁS VERDURAS

5

<u>AÑÁDALAS A TUS TORTILLAS O HUEVOS REVUELTOS</u>

Las tortillas son una forma fácil y versátil de añadir verduras a tu plan de comidas. Además, los huevos aportan muchos nutrientes buenos.

Cocina unos huevos revueltos con una pequeña cantidad de aceite en una sartén y luego dóblalos alrededor de un relleno que suele incluir queso, carne, verduras o una combinación de los tres.

Cualquier tipo de verdura sabe muy bien en las tortillas, y puedes llenarlas de nutrientes. Las espinacas, las cebollas, las cebolletas, el bok choy, los champiñones, los pimientos y los tomates son adiciones comunes.



COMER MÁS VERDURAS



PRUEBA A SUSTITUIR EL PAN DE LA HAMBURGUESA O DE TU WRAP

Utilizar la lechuga como pan de wrap o ciertas verduras como pan en lugar del pan de hamburguesa es una forma fácil de comer más verduras.

Los envoltorios de lechuga pueden formar parte de varios tipos de platos y a menudo se utilizan para hacer sándwiches bajos en carbohidratos y hamburguesas sin pan.

Además, muchos tipos de verduras, como los champiñones portobello, los boniatos cortados en rodajas, los pimientos rojos o amarillos cortados por la mitad, las mitades de tomate y las berenjenas cortadas en rodajas son excelentes panes.



Thuild a body your mant niving in