

CÓMO HACER UNA ENSALADA SALUDABLE EN 6 PASOS

1. ELIGE UNA BASE VARIADA

VEGETALES DE HOJA VERDE



Lechuga romana, lechuga orejona, espinaca, col, acelgas.

OTROS VEGETALES



Zanahoria, jitomate, apio, pepino, brócoli, champiñones, pimiento, cebolla.

Elige vegetales de colores variados para un mayor contenido de vitaminas y minerales.

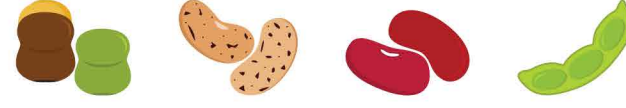
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Pollo, pavo, salmón, atún, carne de res, huevo.

Elige carnes magras como pechuga de pavo o pollo sin piel, para tener un menor contenido de grasa.

LEGUMINOSAS



Garbanzos, frijoles, alubias, habas.

Si eres vegetariano puedes combinar leguminosas con cereales como arroz o salvado de trigo para obtener proteínas completas.

2. AGREGA PROTEÍNA

AGREGA 2 PORCIONES

3. ENDULZA CON FRUTA

AGREGA 1/2 TAZA APROX

FRUTAS



Manzana, frutos rojos, naranja, toronja, kiwi, uvas, piña, granada, durazno, sandía, arándanos.

La granada es una fruta baja en calorías y excelente fuente de antioxidantes.

OLEAGINOSAS Y CEREALES



Almendras, nueces, pistaches, nueces de la india, semillas de girasol, tortillas horneadas, croutones integrales.

Cuida tu corazón, agrega frutos secos o aguacate.



4. AGREGA UN TOQUE CRUJIENTE

AGREGA 1 PORCIÓN (1 CUCHARADA APROX)

5. EXTRAS DE SABOR



Queso azul, queso manchego, queso feta, queso de cabra.

*Utiliza solamente una cucharada de estos extras para mantener las calorías y el sodio en niveles saludables.

6. ELIGE UN ADEREZO



Jugo de limón u otros cítricos
4 calorías



Vinagreta ligera
8 calorías



Vinagreta
16 calorías



Aderezo mil islas
28 calorías



Aderezo de miel y mostaza
36 calorías



Aderezo ranch
44 calorías



Aderezo de mayonesa
51 calorías

Contenido de calorías en 1/2 cucharada de aderezo*

Elegir aderezos translúcidos te ayudará a ahorrar calorías.