Hágalo rápido

Las comidas saludables se pueden preparar rápidamente. Aquí le explicamos cómo:

- Planee los menús semanales por adelantado.
- Escoja recetas con pocos ingredientes (no más de 5) y tiempo de cocción corto.
- Cuando haga las compras, compre lechugas, mezclas para ensalada, verduras, o frutas cortadas prelavadas.
- Escoja cortes de carne magra que estén precocidos y que sólo necesiten recalentarse.
- Tenga verduras congeladas y envasadas a mano para agregarlas rápidamente a las comidas.
- Las sopas, estofados, o carnes pueden colocarse en una olla de cocimiento lento para que se hagan mientras usted está ocupado.
- Dedique algo de tiempo el fin de semana a cocinar sus recetas predilectas si está demasiado ocupado para cocinar durante la semana.
- Cocine mucho para varias comidas más una cantidad suficiente para congelar. Divida las comidas en porciones individuales en bolsas o recipientes para freezer.
- Agregue una ensalada verde mezclada y una guarnición de frutas a la comida.
- Considere las comidas congeladas o refrigeradas preenvasadas con bajo contenido de calorías, grasa, y sal.

Cocina rápida

- Hornee
- Cocine en el horno a microondas
- Ase
- Cocine al vapor
- Fría en poco aceite ligeramente o salte con aceite en aerosol o una cantidad pequeña de aceite de oliva o canola o caldo con contenido reducido de sodio
- Haga al grill los mariscos, las aves de corral, la carne o las verduras