

Adopta una Dieta CardioSaludable

Prueba platos vegetarianos

Una dieta balanceada te ayudará a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables manteniendo así tu corazón sano y reduciendo el riesgo de que padezcas enfermedades cardiovasculares. Es muy importante entender que la alimentación es la base de una buena salud. Aprende cómo comprar y cocinar alimentos que sean cardiosaludables. Aprende cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos saludables y aumenta la cantidad de actividad física que realizas diariamente.

Consume semanalmente un plato vegetariano

¿Y qué tengo que hacer?

Varía tus proteínas, no hay que ser vegetariano para disfrutarse una buena ensalada de habichuelas.

Prueba un nuevo plato vegetariano al menos una vez a la semana, de esta forma limitarás la cantidad de carne que consumes. Las habichuelas/granos (lentejas y gandules), nueces, semillas, guisantes, queso de soya y productos de soya (tofú), son excelentes fuentes de proteína en un "empaque" bajo en grasa.



Prueba tofú firme o extra firme. Si el tofú parece demasiado suave, envuélvelo en un paño de cocina o toallas de papel, y presiona con algo pesado para exprimir el exceso de agua, durante 5 - 10 minutos. Sazónalo a gusto y cócinalo al vapor durante 5 minutos.



Receta

Este Revoltillo no tiene Huevo

- ½ paquete (175 grms) de tofú firme
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo grande, picado
- 2 setas de tamaño mediano, picadas
- ¼ cdta de orégano seco o 1 cdta de orégano fresco picado
- 1 cdta de jengibre fresco (rallado)
- ½ cdta de turmeric en polvo (dará el color amarillo)
- 1 cdta de salsa de soya reducida en sodio
- Aceite de oliva



Comienza con el tofú extra firme, escúrrelo y córtalo en bloques pequeños.

Corta cebolla, pimiento, tomate y ajo fresco.

Saltea la cebolla y el pimiento en el aceite de oliva en una sartén hasta que esté transparente. Revolviendo, añade el ajo, el jengibre y las setas. Puedes omitir el aceite de oliva si utilizas un sartén anti-adherente.

Añade la salsa de soya y el resto de los ingredientes, mientras continúas mezclando.

Con un tenedor desmenuza el tofú.

Mezcla todos los ingredientes juntos durante un minuto, y sirve inmediatamente.



TIP: Puede ser servido en pan tostado integral, acompañado de jugo de china, para optimizar el valor nutricional.

Para mas información

Vegetarian Society

Basic vegetarian nutrition

<https://www.vegsoc.org/basicnutrition#.UhYZuBZRnzl>

The Vegetarian Resource Group

Vegetarian Nutrition

<http://www.vrg.org/nutrition/>