

Recetas fáciles para que puedas reemplazar a los productos procesados con azúcares añadidos.

Las saludables recetas que te presenté a continuación, están elaboradas con alimentos 100% naturales y sin azúcares añadidos, además son fáciles de preparar y lo mejor es que son riquísimas.

1 Reemplaza el helado del supermercado por un suave helado de yogur con banana y mora azul

Ingredientes:

-1 banana congelada (mejora el sabor y parece helado)

-1 puño de moras azules

-1 taza de yogur natural (sin azúcar)

Procedimiento: Licua el plátano congelado y el yogurt natural, después agrega las moras y congela.

2.- Cambia el pastel de queso por un rico postre de queso cottage, uvas y nueces.

Ingredientes:

- ¼ de taza de queso cottage o granulado

- ¼ de taza de uvas

- 1 puño de nueces peladas

- 2 galletas integrales, fíjate en la etiqueta que no contengan azúcar y que contenga harina integral.

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes y acompaña con las galletas (recuerda de leer la etiqueta)

3 ¿Qué tal un agua fresca de kiwi con fresas en lugar de un zumo industrial multifrutas?

Ingredientes:

- 1 kiwi pelado y cortado en rodajas
- 1 taza de fresas cortadas en cubos pequeños
- Agua mineral con gas (sin azúcar, no soda)

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes en una jarra con el agua mineral, puedes agregar un poco de menta para darle un toque refrescante

3 Deja de ponerle aderezos cremosos a tu ensalada y prepara un **¡delicioso Pesto casero!**

Ingredientes:

- 1 manojo de col verde cocida al vapor
- 2 dientes de ajo pelados y cortados finamente
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- El jugo de 1 limón.
- 2 cebollines pelados y cortados finamente

Procedimiento: Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y procesar hasta que quede cremoso y suave, sal y pimienta recién molida negro, al gusto. Puedes conservar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana

4 Olvídate de la comida congelada con esta **rápida ensalada de frijoles negros (te sorprenderá lo bien que sabe)**

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros (hervidos)
- 1/2 aguacate
- 1 tomate cortado en trozos pequeños
- ½ pimiento (de preferencia verde)

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes en un recipiente, añade, limón, pimienta y poca sal.

5 Rica tostada de aguacate con frutos rojos, para dejar atrás esas galletitas dulces.

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral (de grano entero)
- ½ aguacate
- ½ taza de frutos rojos frescos (frambuesa, fresas, moras)

Procedimiento: Tuesta el pan en el horno, tostador o sartén (fuego lento), unta el aguacate y corona el pan con los frutos rojos. Puedes añadir un poco de canela molida.

6 No comas cereales de caja para el desayuno, mejor prueba este auténtico muesli casero.

Ingredientes:

- 1 taza de frutos secos mezclados (nueces, almendras, avellanas)
- 2 tazas de avena cruda
- 2 cucharadas de salvado de trigo integral
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Procedimiento: Pon los frutos secos dentro de una bolsa de plástico y cháfalos con una espátula para que se hagan más pequeños. Mezcla todos los ingredientes añade el aceite de oliva y hornea a 170° por 25 minutos. Cada 5 minutos remueve. Sirve con leche fría y fruta fresca.

Pon en práctica las siguientes recetas y obtén todos estos beneficios:

- Disminuir el consumo de azúcares añadidos
- Mejorar la calidad de tu dieta
- Aumentar el consumo de productos naturales
- Y además ahorrarás dinero!!