

Nueve alternativas light para un verano ligero

Nueve alternativas light para un verano ligero

[imprimir](#)



Desde **Chef Plus Induction** queremos ayudarte a mantener la línea este verano. Por eso hemos recogido algunos trucos que pueden ayudarte a seguir una dieta más ligera. A veces sólo hay que sustituir un ingrediente por otro que sea [light](#), o cambiar el tipo de cocinado para reducir las calorías de una receta... ¡Presta atención!

1. Siempre que puedas, **evita freír la comida**. [Empanadas](#), patatas fritas, tortillas... ¡quedan deliciosas con la **Chef Plus Induction**! Ya no tienes que usar grandes cantidades de aceite, con una cucharada basta, porque la cubeta es súper antiadherente.

2. Sustituye la harina de trigo blanca por mitad **harina blanca y mitad integral**.
3. Cuando uses **huevos**, retira la mitad de las yemas y emplea las claras.
4. En lugar de usar mantequilla, margarina o manteca para cocinar, usa **aceite de oliva** en cantidades moderadas.
5. Cocina con ingredientes y **productos bajos en grasa o azúcar**.
6. Reemplaza la crema de leche por **yogur natural descremado**.
7. Elige **carnes magras** (pollo, [pavo](#)) y **quítales toda la grasa cruda visible** antes de cocinarlas.
8. **Cocina las verduras al vapor o al horno** para que conserven más su sabor y nutrientes.
9. **Quita y escurre el aceite** del [atún](#) o de las sardinas enlatadas.

Estas son sólo algunas ideas. ¡Sigue nuestro blog y te iremos revelando más trucos para comer de forma saludable y evitar ganar kilos de más!

Etiquetas

[cocina al vapor](#)

[Dieta](#)

[dieta light](#)

[dieta mediterránea](#)

[pescado azul](#)

[productos bajos en calorías](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar