

Dos recetas para tener una vista de lince

Dos recetas para tener una vista de lince

[imprimir](#)



Vigilar nuestra dieta es indispensable para disfrutar de una buena salud ocular. El exceso de grasas saturadas, azúcar y sal no le hace ningún bien a nuestra vista, pero **alimentos antioxidantes** como la zanahoria, el tomate y el pimiento rojo ayudan a preservarla. Otros aliados son:

- **Frutas** como el melón, la naranja, las uvas y el kiwi.
- **Verduras** como el calabacín, el brócoli, las espinacas y las coles.

- El **pescado azul**

- Los **frutos secos**.

Hoy te proponemos dos recetas deliciosas que te ayudarán a mimar un poco tu vista. Por supuesto, no podía faltar una receta con zanahoria y, en segundo lugar, te animamos a darte un capricho y preparar una rica pizza. Sigue leyendo:

- Empezamos con un [puré de zanahoria y menta](#). Esta hortaliza rica en **betacaroteno**, el pigmento que le da ese color anaranjado, cuida los ojos y la piel y mantiene en alerta nuestras defensas. Una receta sin gluten ni lactosa, cardiosaludable, ligera y que solo te aportará 150 calorías por ración. ¡Ideal para mantener la línea!

- Con una [pizza de sardinas](#) conseguirás sacarle todo el partido a este pescado azul fuente de **ácidos grasos saludables y calcio**. Puesto que es un plato más calórico (630 calorías por ración) es perfecto para tomarlo de modo ocasional. Te aconsejamos que lo incluyas en la dieta de los más pequeños: una receta de capricho pero muy beneficiosa.

Ahora ya lo sabes... ¡Disfruta de una vista de lince!

Etiquetas

[pizza de sardinas](#)

[puré de zanahoria y menta](#)

[ácidos grasos saludables](#)

[grasas saludables](#)

[pescado azul](#)

[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