

Bien-Estar 24/7

DON'T MISS THE OPPORTUNITY TO OWN YOUR DREAM HOME.

787.724.2400 | paseocaribe.com |  /PASEOCARIBE | A CPG LUXURY DEVELOPMENT



BIEN-ESTAR 24/7

Recetas con menos azúcar y sal

Disfruta de los tradicionales platos puertorriqueños de la temporada en versiones más saludables.

domingo, 27 de noviembre de 2016 - 12:15 AM

Por Ida Ibarra y Orlando Ramos



Ya no tienes que lamentarte por el coquito, hay alternativas con menos azúcar. ([Shutterstock](#))

Llegaron las fiestas navideñas y, con ellas, las recetas altas en calorías, azúcar y sal. Sin embargo, estas son parte de nuestra cultura y sabemos que no es fácil cohibirse de los tradicionales platos puertorriqueños de la temporada.

A continuación, presentamos cuatro recetas llenas de sabor que puedes preparar y a la vez controlar el consumo de azúcar y sodio en tu alimentación.

Receta #1: Tembleque de dieta

Rendimiento: 12 personas

Ingredientes:

- 3 a 4 varitas de canela
- 6 clavos de especias
- 1 pedazo de cáscara de limón
- 2 latas de 15 oz de leche de coco (no crema)
- 1 ¼ de sustituto de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla blanca
- ¾ taza de maicena
- 1 taza de leche
- canela molida para espolvorear

Materiales:

12 vasos desechables de plástico o aluminio con tapa, o un molde 9" x 13" desechable de aluminio

Procedimiento:

1. En un caldero, hierva las varitas de canela, clavos y cáscara de limón en la leche de coco. Una vez hierva, remueve los ingredientes y descártalos.
2. Añade el azúcar, la sal y la vainilla, moviendo continuamente con una cuchara de madera a fuego alto, hasta que comience a hervir nuevamente.
3. En otro recipiente, disuelve la maicena en la leche, con un batidor de alambre, hasta que no le queden grumos. Añádolo a la leche de coco mientras mueves y continúa moviendo hasta que hierva.
4. Apaga la hornilla y retira la cacerola del calor. Sirve inmediatamente en los vasitos, aproximadamente media taza por porción, o en el molde grande; espolvoréale la canela molida por encima.
5. Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera.

Receta #2: Guineos en escabeche

Rendimiento: 12 a 15 porciones

Ingredientes:

- 15 guineos verdes
- 2 tazas de aceite de oliva o de maíz
- ½ taza de vinagre de manzana
- 12 granos de pimienta
- 2 cebollas grandes en rodajas
- 12 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 lata pequeña de pimiento morrón picado
- ¼ de taza de leche baja en grasa

Procedimiento:

1. En un caldero grande, echa todos los ingredientes excepto las viandas. Cocina a fuego lento por 1 hora.
2. Monda los guineos y échalos enteros a cocinar en agua hirviendo hasta que se ablanden (aproximadamente 30 a 45 minutos). Escúrrelos inmediatamente para evitar que se sobrecocinen. Córtalos en trozos de media pulgada de ancho. Coloca los guineos en trozos en un recipiente profundo.
3. Vierte la salsa de escabeche sobre los guineos cocidos y marínalos por al menos media hora, o preferiblemente de un día a otro. Mantenga la mezcla refrigerada.

Receta #3: Coquito navideño bajo en calorías

Ingredientes:

- ½ lata (6 fl oz) de leche evaporada
- ½ lata de leche condensada
- ½ lata (7 fl oz) de leche de coco
- 4 cucharaditas de crema de coco
- 1 ½ tz (12 oz) de agua de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de nuez moscada

Preparación:

1. Agrega todos los ingredientes en el tazón de la licuadora.
2. Mezcla en alta velocidad durante 1 a 2 minutos.
3. Vierte la mezcla en botellas de cristal y tápalas.
4. Refrigerera, por lo menos, por dos horas o hasta que el líquido esté bien frío.
5. Agítalo antes de servir.
6. Al servir, vierte el coquito en vasos pequeños.

*Puedes optar por utilizar leche bajas en grasa para disminuir más las calorías.

Receta #4: Coquito navideño de calabaza

Ingredientes:

- 1 tz de calabaza molida
- ½ lata de leche evaporada
- ½ lata de leche condensada
- ½ lata de crema de coco
- ½ lata de leche de coco
- 15 oz de agua de coco
- 5 oz de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo (o a gusto)
- 1 pizca de nuez moscada
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

Preparación:

1. Hierva la calabaza hasta que ablande.
2. Maja bien la calabaza antes de mezclarla con los otros ingredientes.
3. Agrega todos los ingredientes en el tazón de la licuadora.
4. Mezcla en alta velocidad durante 1 a 2 minutos.
5. Vierte la mezcla en botellas de cristal y tápala.
6. Refrigera, por lo menos, por dos horas o hasta que el líquido esté bien frío.
7. Agítela antes de servir.

*Puedes optar por utilizar leche bajas en grasa para disminuir más las calorías.

Los autores son dietistas internos. El texto fue revisado por la Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD, presidenta Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Ver 1 comentarios

TAGS:

Recetas bajo en azúcar y en sodio

**Te recomendamos****SUPLEMENTOS**

Alimentación antes, durante y después del ejercicio

**SUPLEMENTOS**

Snacks "on the run" para los universitarios

**SUPLEMENTOS**

Los beneficios de la actividad física para el desarrollo de los niños

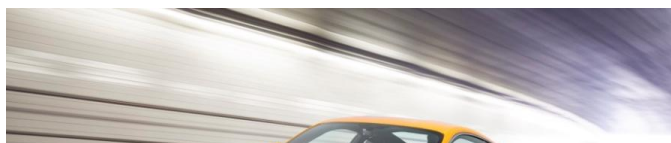
**NEGOCIOS**

Experta en marcas personales ofrece su receta para el éxito



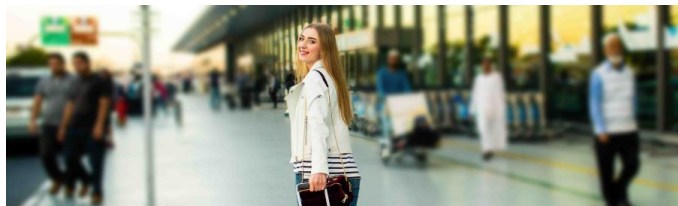
NEGOCIOS

Il Nuovo Mercato reajusta su receta



SUPLEMENTOS

Ford Mustang ofrece un diseño elegante y una tecnología más avanzada



SUPLEMENTOS

Turismo internacional alcanza cifra récord en 2016



SUPLEMENTOS

Esto es lo que no puede faltar en la maleta de un viajero

te lleva al concierto de
KANY GARCÍA
28 DE ENERO
COLISEO JOSÉ MIGUEL AGRELOT
Puedes ser uno de
3 ganadores de
2 boletos en arena
Participa
GRUPO PEREZ SUBIRÁ

Más en Bien-Estar 24/7

ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS

TOYOTA **¡ENTRA A VERLO!**

clasificados pr

Pagos desde **\$269.00** mensuales
787.945.7493 **TEST DRIVE**

Destacados

TODOS

Aprueba a viva voz la reforma laboral

PPD presenta proyecto para allegar fondos a la UPR
Hace 52 minutos.

Gobierno de Trump estudia beneficios para Puerto Rico

Evalúan prohibir a padres con órdenes de protección contactar a sus hijos

Se buscan mayordomos por \$300,000

Launch Your Dream Site Today.
only \$2.95/mo
Get Started
bluehost



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario

Términos y Condiciones

Política de Privacidad

 © Derechos Reservados 2017