

Su guía sobre

# Parrilladas de verano

Extra:  
Seis recetas  
para la  
parrilla

La información en el contenido y las herramientas no pretenden ser un diagnóstico o tratamiento médico, ni sustituir el consejo médico habitual de su proveedor de atención médica.

© Teladoc Health, Inc.  
Todos los derechos reservados.

CLC15073.A



# Plato equilibrado de comida al aire libre de Teladoc Health

Cuando recibimos una invitación a comer al aire libre, puede que no tengamos la opción de elegir qué alimentos se servirán, pero sí podemos controlar qué pondremos en nuestro plato. Las habilidades que se adquieren con los platos equilibrados de Teladoc Health le ayudarán a preparar una comida equilibrada, sean cuales sean las opciones. **Recuerde que un plato equilibrado tiene un 50 % de vegetales sin almidón, un 25 % de proteínas magras y un 25 % de carbohidratos.** Así es cómo puede preparar su plato si come al aire libre:

## Carbohidratos

Prepare el 25 % del plato con granos integrales o algún vegetal con almidón, como una mazorca de maíz, una papa horneada pequeña o una ensalada de pasta.

## Vegetales sin almidón

Llene el 50 % del plato con una ensalada colorida, vegetales a la parrilla o rodajas de tomate y cebolla.



## Proteínas

Complete el último 25 % del plato con proteínas magras, como una hamburguesa de pavo, pescado a la parrilla o brochetas de tofu.

## Grasas saludables

Si tiene la oportunidad, agregue grasas más saludables, como aguacate, nueces y aceite de oliva.

# Seis reemplazos más saludables para una comida al aire libre

Las parrilladas o comidas al aire libre suelen tener reputación de no ser muy buenas para la salud. Pero estas deliciosas y tentadoras oportunidades de comer al aire libre también pueden estar llenas de comidas equilibradas. A continuación le mostramos algunos sencillos cambios que puede hacer para disfrutar el sabor y a la vez cumplir con sus metas de salud.



**90 % de hamburguesa de solomillo magro molido** en lugar de una hamburguesa con más contenido de grasa.

Elegir carne de res molida más magra significa menos grasas saturadas en las hamburguesas, lo que es mejor para el corazón.



**Brochetas de pescado y vegetales** en lugar de brochetas de carne de res.

Las brochetas de pescado y vegetales agregan ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales saludables para el corazón.



**Ensalada de col con vinagre** en lugar de ensalada de col cremosa.

El aderezo ligero permite que los vegetales se luzcan. Esta ensalada tiene menos grasas saturadas y pocas calorías.



**Vegetales a la parrilla** en lugar de papas al horno.

Los vegetales a la parrilla tienen muchas vitaminas, minerales y sabor, y menos carbohidratos.



**Agua gasificada con sabor a limón** en lugar de limonada.

Obtendrá toda la hidratación y frescura, y reducirá calorías y carbohidratos.



**Duraznos a la parrilla** en lugar de bizcocho con crema y fresas.

Ganará en nutrientes y fibra al hacer que la fruta sea el ingrediente principal del postre.

Seis recetas saludables y deliciosas a la parrilla ↘



## Hamburguesa de solomillo con judías verdes y sésamo

### Ingredientes

- 3 oz de solomillo magro molido
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de judías verdes, frescas o congeladas
- ½ cucharadita de aceite de sésamo negro
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 panecillo ligero de granos integrales, tostado
- 2 rodajas de lechuga, tomate y cebolla

### Preparación

- Rinde: 1 porción
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos

Forme una hamburguesa con solomillo, rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Ase a la parrilla o ase en una bandeja para hornear aproximadamente 6 minutos por lado (hasta 160 °F). Sofría las judías verdes en aceite de sésamo con semillas de sésamo durante 8 minutos. Rinde la hamburguesa en pan con lechuga, tomate y cebolla con ejotes a un lado.

### Información nutricional por porción (1 hamburguesa y 2 tazas de judías verdes)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
400	11 g	2 g	504 mg	76 mg	46 g	5 g	18 g	30 g	1245 mg



## Pollo a la barbacoa al chipotle con col rizada crujiente y batata

### Ingredientes

- 3 oz de pechuga de pollo cruda y sin piel
- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- ¼ de cucharadita de chipotle en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de col rizada finamente picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 batata pequeña cocida, horneada o cocida en el microondas
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela

### Preparación

- Rinde:* 1 porción
- Tiempo de preparación:* 5 minutos
- Tiempo de cocción:* 15 minutos

Caliente la parrilla al aire libre o use una sartén para asar a la parrilla en la estufa. Ase la pechuga de pollo hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F. Mezcle la salsa barbacoa con el chipotle en polvo y unte el pollo a la parrilla. En una sartén a fuego medio, saltee el ajo y la col rizada con aceite durante 4 minutos hasta que la col rizada esté tierna y crujiente, luego sazone con sal y pimienta. Cubra la batata con miel y canela.

### Información nutricional por porción (1 pechuga de pollo, 1 taza de col rizada y 1 batata)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>426</b>	<b>20 g</b>	<b>5 g</b>	<b>245 mg</b>	<b>72 mg</b>	<b>38 g</b>	<b>9 g</b>	<b>6 g</b>	<b>30 g</b>	<b>897 mg</b>



## Pescado a la parrilla con salsa hoisin y vegetales de verano

### Ingredientes

Aceite de cocina en aerosol antiadherente

4 oz de pescado, como filetes de salmón o tilapia

1 cucharada de salsa hoisin

½ taza de calabaza amarilla picada

½ taza de vainas de guisantes

½ taza de zanahorias picadas

⅔ de taza de arroz integral cocido

### Preparación

*Rinde:* 1 porción

*Tiempo de preparación:* 8 minutos

*Tiempo de cocción:* 12 minutos

Rocíe una hoja de papel de aluminio con aceite de cocina en aerosol y coloque allí el pescado, la salsa hoisin, la calabaza amarilla, las vainas de guisantes y las zanahorias. Envuelva y cierre de forma hermética. Cocine el paquete en la parrilla durante 10 o 12 minutos. Los vegetales deben estar tiernos y el pescado debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor. Sirva sobre arroz integral.

**Información nutricional por porción** (filete de pescado, una taza y media de vegetales, ⅔ de taza de arroz integral)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>335</b>	<b>9 g</b>	<b>1 g</b>	<b>353 mg</b>	<b>50 mg</b>	<b>38 g</b>	<b>4 g</b>	<b>9 g</b>	<b>27 g</b>	<b>908 mg</b>



## Ensalada de hinojo y granada con pollo a la parrilla

### Ingredientes

- 1½ cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de naranja fresco
- 1 bulbo de hinojo mediano cortado en rodajas finas
- 1 (4 oz) de pechuga de pollo deshuesada sin piel
- ⅛ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de espinacas tiernas
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de arilos de granada
- 1 cucharada y media de almendras tostadas, sin sal y picadas
- 1 cucharada de menta fresca picada muy finamente

### Preparación

*Rinde:* 1 porción

*Tiempo de preparación:* 1 hora (10 minutos de cocción activa)

*Tiempo de cocción:* 10 minutos

Mezcle el aceite de oliva y el jugo de naranja en un tazón mediano; agregue el hinojo. Mezcle, cubra y enfríe durante 1 hora. Mientras tanto, caliente la parrilla o la sartén para asar a la parrilla a fuego medio-alto. Condimente el pollo con sal y pimienta, colóquelo en la parrilla y cocine durante unos 4 o 5 minutos de cada lado, o hasta que esté bien cocido. Déjelo a un lado y manténgalo caliente. Agregue las rodajas de naranja y los arilos de granada a la mezcla de hinojo, luego mezcle suavemente con las espinacas. Cubra con almendras y menta. Sirva la ensalada con la pechuga de pollo.

**Información nutricional por porción** (filete de pescado, una taza y media de vegetales, ⅔ de taza de arroz integral)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>459</b>	<b>17 g</b>	<b>2 g</b>	<b>512 mg</b>	<b>64 mg</b>	<b>51 g</b>	<b>13 g</b>	<b>21 g</b>	<b>31 g</b>	<b>2.064 mg</b>



## Bok choy a la parrilla

### Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 bok choy pequeño, cortado por la mitad

### Preparación

*Rinde:* 1 porción

*Tiempo de preparación:* 3 minutos

*Tiempo de cocción:* 5 minutos

Mezcle la col china (bok choy) con aceite y ajo. Ase a la parrilla durante 5 minutos, voltee una vez.

### Información nutricional por porción (1 bok choy pequeño)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>54</b>	<b>5 g</b>	<b>1 g</b>	<b>56 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>3 g</b>	<b>1 g</b>	<b>1 g</b>	<b>2 g</b>	<b>226 mg</b>



## Duraznos a la parrilla

### Ingredientes

1 durazno, cortado por la mitad y sin carozo

½ cucharadita de aceite de oliva

### Preparación

*Rinde:* 1 porción

*Tiempo de preparación:* 3 minutos

*Tiempo de cocción:* 5 minutos

Caliente la parrilla a fuego medio. Unte ambos lados de las mitades de durazno con aceite de oliva. Ase a la parrilla, con el lado cortado hacia abajo, hasta que la fruta tenga marcas de parrilla (alrededor de 4 o 5 minutos). Voltee los duraznos hacia el otro lado y muévelos a fuego indirecto durante otros 4 o 5 minutos, o hasta que la fruta se haya ablandado.

### Información nutricional por porción (1 durazno)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>79</b>	<b>3 g</b>	<b>0 g</b>	<b>0 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>14 g</b>	<b>2 g</b>	<b>14 g</b>	<b>1.4 g</b>	<b>285 mg</b>