Teladoc HEALTH

Su guía sobre

Barbacoas de verano

Extra: 7 recetas deliciosas

Algunas recetas son proporcionadas por la American Heart Association.

El contenido registrado y las herramientas tienen licencia de la American Heart Association. La información del 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.

Cuando el clima es cálido, las comidas de barbacoa son imprescindibles. Aunque las barbacoas no tengan la mejor reputación, encender la parrilla y mantenerse enfocado en sus metas de bienestar es más fácil de lo que cree. Aquí hay formas sencillas para mantenerse saludable en la temporada de barbacoas.

Contenga el hambre con un aperitivo saludable

Comenzar una comida cuando está hambriento puede ser una receta para comer en exceso. Antes de probar esas papas fritas, intente una opción más baja en calorías y saludable. Los aperitivos apetitosos, como una ensalada crocante, brochetas de albahaca, tomate y mozzarella, o verduras crujientes con humus, pueden ayudarlo a eliminar el hambre y dejar suficiente espacio para la comida.

Priorice las frutas y verduras

Todos esperan ver hamburguesas en la parrilla. Pero estas gruesas rodajas de berenjena, repollo de Napa ahumado o calabacín ligeramente asado y otras frutas y verduras deliciosas pueden elevar su barbacoa al siguiente nivel. Cepille las verduras con una ligera capa de aceite de oliva y cocínelas directamente en la parrilla; también puede usar una sartén para barbacoa para no tener que preocuparse por que se caiga algún pedazo. Frutas asadas como duraznos, nectarines y melón pueden ser un delicioso y sorprendente postre.

Reduzca los carbohidratos

Ese pan en el que pone la hamburguesa puede tener hasta 50 gramos de carbohidratos. En su lugar, intente poner la hamburguesa entre dos hojas de lechuga romana o repollo. También puede cortar un pan en tercios y compartir el pedazo intermedio con un amigo. Cuando se trata de acompañamientos altos en carbohidratos como ensalada de pasta, ensalada de papa o elote, elija un favorito y coma una porción pequeña. También puede optar por acompañamientos bajos en carbohidratos como ensalada de repollo, verduras picadas y verduras asadas.

Elija proteínas magras

Intente preparar las hamburguesas con carne molida baja en grasa. Carne de res magra, pavo o bisonte son todas buenas opciones. Otra opción es omitir la hamburguesa y preferir una proteína más saludable que pueda comer con tenedor y cuchillo, como pescado, pollo o tofu marinado. Esta proteína no solo será más baja en grasas saturadas que una hamburguesa tradicional, sino que también reducirá los carbohidratos porque elimina la necesidad de un pan.

Sea cauteloso con las coberturas y aderezos

Hasta la hamburguesa más saludable puede arruinarse si la llena de aderezos altos en grasa. En su lugar, considere los aderezos como una oportunidad para agregar algunos nutrientes que necesita más, como fibra. Las verduras de hojas verdes como espinacas tiernas o rúgula, una rodaja de cebolla roja y una jugosa rodaja de tomate son opciones bajas en calorías y ricas en nutrientes. Las verduras cocidas como calabacines asados o champiñones salteados pueden agregar una capa interesante. Y en lugar de mayonesa o kétchup almibarado, pruebe mostaza o una cucharada de puré de aguacate.

Brochetas caprese con aderezo balsámico (aperitivo)

Ingredientes

Aderezo balsámico:

2 cucharadas de vinagre balsámico

2 cucharaditas de aceite de oliva extravirgen

2 cucharaditas de sustituto de azúcar sin calorías (granulado, 1 paquete)

Brochetas:

2 tazas de tomates cherry o uva (rojos o amarillos)

1 manojo de hojas de albahaca frescas (lavadas)

2 palitos de queso mozzarellasemidescremado

8 brochetas de madera

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 12 minutos

1. Corte cada palito de queso en 12 rodajas (24 cubos en total).
2. Arme cada brocheta con 3 tomates, 3 rodajas de mozzarella y 3 hojas de albahaca (tomate, albahaca, queso; tomate, albahaca, queso; tomate, albahaca, queso). Doble suavemente las hojas de albahaca 2 a 3 veces antes de insertarlas; las hojas grandes se pueden rasgar en mitades.
3. En un tazón pequeño, bata suavemente el vinagre balsámico, el aceite de oliva y el endulzante sin calorías. Rocíe sobre las brochetas antes de servir.

Nutrición por porción (2 brochetas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
68	**3 g**	**1 g**	**83 mg**	**5 mg**	**5 g**	**1 g**	**3 g**	**4 g**	**5 mg**

Pollo a la parrilla con verduras (plato principal)

Ingredientes

Aceite en aerosol

1½ cucharaditas de albahaca seca picada

1½ cucharaditas de ajo en polvo

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta

1 cucharadita de ralladura de limón amarillo

1 cucharada de zumo de limón recién exprimido

2 cucharaditas de aceite de oliva (preferiblemente extravirgen)

4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 4 oz cada una), con toda la grasa visible eliminada

1 calabacín pequeño cortado a lo largo en tajadas de ¼ de pulgada de ancho

1 pimiento rojo pequeño cortado transversalmente en 4 anillos

¼ de berenjena pequeña (alrededor de 4 oz), cortada transversalmente en rodajas de ½ pulgada

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos (o hasta 8 horas para marinar)
Tiempo de cocción: 16 minutos

1. En un tazón pequeño, mezcle la albahaca, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Transfiera 1 cucharadita de la mezcla a un plato grande poco profundo. Guarde el resto de la mezcla.
2. Agregue la ralladura de limón, el zumo de limón y el aceite de oliva al plato poco profundo con la mezcla de albahaca y revuelva. Reboce el pollo en la mezcla y voltéelo para cubrirlo. Transfiéralo a un plato grande. Cúbralo y refrigere por al menos 10 minutos hasta 8 horas.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
4. Ponga el calabacín, el pimiento y la berenjena sobre una superficie plana. Rocíe ambos lados de las verduras con aceite de cocina en aerosol. Espolvoree ambos lados con la mezcla de albahaca que se había guardado. Presione suavemente la mezcla con los dedos para que se adhiera a las verduras.
5. Ase el pollo durante 4 a 5 minutos por cada lado o hasta que ya no tenga color rosa en el centro. Después de que el pollo esté asado por un lado, ponga en la parrilla el calabacín, el pimiento y la berenjena. Ase las verduras durante 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que estén tiernas. Sirva el pollo con las verduras a un lado.

Nutrición por porción (3 oz de pollo y ½ taza de verduras)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
162	**5 g**	**1 g**	**328 mg**	**65 mg**	**5 g**	**2 g**	**3 g**	**24 g**	**207 mg**

Hamburguesa roja, blanca y azul (plato principal)

Ingredientes

1 lb de lomo molido extramagro (96/4)

⅛ de cucharadita de sal y pimienta negra fresca molida

1 pimiento rojo en conserva cortado en cuartos

4 panes integrales para hamburguesa

1 cebolla blanca grande (Vidalia o Walla Walla) tajada

2 cucharadas de queso azul desmenuzado

1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
2. Con las manos, moldee el lomo molido para formar 4 hamburguesas de ½ pulgada de grosor. Condimente con sal y pimienta.
3. Rocíe ligeramente los cuartos de pimiento rojo con aceite de oliva.
4. Ase las hamburguesas en la parrilla caliente durante 5 a 6 minutos por cada lado para que queden a término medio.
5. Al mismo tiempo, ase los pimientos en la parrilla durante 2 a 3 minutos por cada lado.
6. Tueste ligeramente el pan en la parrilla.
7. Sirva las hamburguesas en los panes tostados con los pimientos asados, las rodajas de cebolla blanca dulce y el queso azul desmenuzado.

Nutrición por porción (una hamburguesa + un pan)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
344	**12 g**	**5 g**	**381 mg**	**75 mg**	**30 g**	**5 g**	**5 g**	**31 g**	**125 mg**

Ensalada de frutas con aderezo de yogur de limón y menta (acompañamiento)

Ingredientes

Aderezo:

½ taza de yogur de vainilla libre de grasa

1 cucharada de menta fresca picada

1 cucharadita de miel

½ cucharadita de ralladura de limón amarillo

1 cucharada de zumo de limón recién exprimido

Ensalada:

½ taza de bolitas de melón

½ taza de moras

½ taza de frambuesas

4 ramitas de menta fresca (opcional)

½ taza de trozos de piña fresca o enlatada en su jugo, escurrida (preferiblemente fresca)

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos

1. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.
2. En un tazón mediano, revuelva ligeramente los ingredientes de la ensalada, excepto la menta, teniendo cuidado de no aplastar las bayas. Vierta con una cuchara en platos pequeños. Rocíe por encima el aderezo. Adorne con las ramitas de menta.

Nutrición por porción (½ taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
70	**0 g**	**0 g**	**18 mg**	**1 mg**	**16 g**	**2 g**	**12 g**	**2 g**	**98 mg**

Ensalada de sandía y queso feta (acompañamiento)

Ingredientes

6 tazas de sandía en cubos

¾ de taza de queso feta bajo en grasadesmenuzado

¼ de taza de cebolla roja finamente tajada

¼ de taza de menta fresca picada

1 cucharadita de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón para servir grande, excepto el queso feta. Agregue el queso feta y revuelva suavemente.

Nutrición por porción (½ taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
97	**5 g**	**2 g**	**262 mg**	**7 mg**	**12 g**	**1 g**	**10 g**	**5 g**	**175 mg**

Ensalada de maíz fresco con tomate, albahaca y queso feta (acompañamiento)

Ingredientes

5 cucharaditas de aceite de oliva, divididas

1 cucharada de jugo de lima

¼ de cucharadita de sal

¼ de cucharadita de salsa de pimientos picante

1½ tazas de maíz fresco ocongelado, descongelado

1½ tazas de tomates cherry cortados en mitades

½ taza de pepino cohombro finamente picado

¼ de taza de cebolla roja finamente picada

2 cucharadas de albahaca fresca picada o 2 cucharaditas de albahaca seca

¼ de taza de queso feta desmenuzado

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos

1. En un tazón pequeño, revuelva 4 cucharaditas de aceite de oliva, zumo de lima, sal y salsa picante; deje a un lado.
2. En una sartén grande, cocine y revuelva el maíz en el aceite restante a fuego medio-alto hasta que esté tierno. Transfiéralo a un tazón para ensalada; deje enfriar ligeramente.
3. Agregue los tomates, el cohombro, la cebolla y la albahaca. Rocíe con el aderezo y mezcle bien.
4. Deje reposar por 10 minutos antes de servir o refrigere hasta que se enfríe. Espolvoree con el queso antes de servir.

Nutrición por porción (¾ de taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
157	**9 g**	**3 g**	**249 mg**	**13 mg**	**16 g**	**3 g**	**6 g**	**4 g**	**228 mg**

Batido de piña colada sin alcohol (bebida)

Ingredientes

4 tazas de leche de almendras de vainilla sin azúcar

2 tazas de hielo

2 tazas de cubos de piña fresca o congelada

½ cucharadita de extracto de coco

Preparación

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 8 minutos

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que la mezcla esté suave. Vierta en 4 vasos y sirva de inmediato.

Nutrición por porción (1½ tazas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
70	**2 g**	**0 g**	**171 mg**	**0 mg**	**11 g**	**2 g**	**8 g**	**1 g**	**248 mg**