

Consejos útiles para obtener recetas light a base de Pollo

Para aquellas personas que requieran bajar de peso, hacerlo de forma saludable es esencial para estar sanos. Además de reducir las calorías de la dieta a través de un tratamiento **médico y nutricional**, es importante que el plan de descenso sea complementado con actividad física. En cuanto a la alimentación en general, es bueno incorporar una cantidad adecuada y variada de alimentos preferentemente descremados, desgrasados y con bajo contenido de azúcares. **En este grupo se destaca el pollo por ser un alimento bajo en grasa.**

Consejos útiles: como obtener recetas light con pollo

- Utilizar el pollo sin piel, para obtener una preparación baja en grasas y calorías.
- Incorporar aceites vegetales en cantidades controladas de acuerdo al plan alimentario indicado por su nutricionista.
- En lugar de utilizar sustancias grasas para cocinar, se puede recurrir al rocío vegetal (que es un aceite en spray). Cuando se emplea, se necesitan algunos segundos de rociado obteniéndose de esta forma, platos con mucha menos grasas.
- Es conveniente utilizar aderezos y condimentos magros (sin grasa) que otorguen mejor textura y sabor final a la preparación final como es el caso del jugo de limón y la mostaza.
- Para hacer milanesas se puede sustituir el rebozador común por una mezcla de salvado de avena y salvado de trigo, la cual tiene menos calorías y más fibra. La fibra ayudará a generar preparaciones que otorguen más saciedad, llegando con menos hambre a la próxima comida. Es conveniente incorporar rocío vegetal en la asadera antes de agregar las milanesas. En aquellos hornos que poseen dos niveles para agregar bandejas, se puede ubicar en el nivel superior la asadera con las milanesas y en el nivel inferior una bandeja con agua. Esto hará que se genere una cocción más húmeda dentro del horno y que las milanesas queden tiernas.
- Reemplazos: crema, manteca, queso crema, quesos frescos se pueden reemplazar por crema 0% grasa, manteca light, quesos descremados y de esta forma obtener preparaciones con menos calorías.
- Los acompañamientos para el pollo: conviene elegir guarniciones bajas en calorías y ricas en fibra como hojas verdes, morrón, cebolla, champiñón, tomate, zanahoria, etc, y reservar cereales (arroz, fideos) y vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca) para el otro plato principal del día.

Recetas light

Hay una gran cantidad de formas para cocinar el pollo en preparaciones que sean reducidas en calorías. En el sitio de CINCAP, primero encontrará los siguientes platos con sus propuestas gourmet y luego sus respectivas variantes light:

Sole: esta receta tiene los hipervínculos viejos (acá hay que rehacer los hipervínculos a las recetas correspondientes)

	Calorías*
Sopa Crema de Arvejas y Pechuga Crocante Light	145
Ensalada de Pollo y Champiñones	250
Ensalada Multicolor Light	272
Pollo al Disco Light	287
Ensalada de Estación muy Fresca	295
Pollo a la Tandori con Bouquet de Hojas Verdes Light	290
Pollo Agridulce Light	296
Pollo Burgol Light	305
Pollo al Curry con Hortalizas Asadas Light	311
Picada de Verano con Pollo Light	316
Ensalada Tibia de Pollo y Muzzarella Light	325
Strudel Salado de Pollo Light	327
Pollo Capresse con Papas Crocantes Light	328
Pechuga de Pollo con Duxelle de Hongos sobre Papa Rostie acompañado de Tomates Confitados y Cebollas Fundidas Gratinadas con Mozzarella Light	348

*Los valores calóricos necesarios para consumir en cada comida en el marco de un plan alimentario para descender de peso dependerán de las indicaciones de su nutricionista. Los valores calóricos de cada plato se presentan en nuestro sitio a modo de ejemplo.

Los platos no son reducidos en sodio. Para disminuir este mineral es necesario acompañar las recetas a base de pollo con ingredientes bajos en sodio y sin sal agregada.