

APROVISIONAR LA COCINA

La mejor forma de controlar la comida es hacer una elección muy cuidada de la compra. Si en casa tenemos fruta y verdura en lugar de dulces, muy probablemente las comeremos porque las tenemos a nuestro alcance.

Presentamos una recopilación de ideas de como abastecer la cocina de productos saludables, que nos ayudará, si no disponemos de tiempo ni energía para ir a comprar.

1. Fruta y verdura

A continuación os presentamos un listado de las que consideramos las mejores y más frescas, pero podemos buscar otras variedades que nos aguanten más.

- Cebolla, chalotes, ajos
- Apio
- Calabaza de invierno
- Col
- Manzanas
- Cítricos: naranja, limón, lima.
- Frutas y verduras en conserva (vigilar la sal), corazones de alcachofa, pimiento, tomate.
- Productos en conserva de tomate, tomate triturado, puré de tomate, tomates enteros en conserva.
- Salsas vegetales como las salses base de tomate.
- Verduras utilizadas como condimento, aceitunas, alcaparras.
- Verduras congeladas, variedad de hortalizas, frutas.
- Hamburgueses vegetarianas
- Verduras secas para sazonar.

2. Legumbres y fruta seca

- Fruta seca como aperitivo.
- Judías blancas cocinadas enlatadas y lentejas, preferentemente sin sal.
- Judías blancas y lentejas secas: requieren un buen remojo y una buena cocción.
- Crema de garbanzos preparada.
- Tofu
- Fruta seca y semillas

3. Grano

- Diferentes tipos de grano: cuscús, trigo, quinoa, cebada, centeno, arroz integral, trigo sarraceno, mijo.
- Pasta de cereal integral, cereal integral como ingrediente principal.
- Pan integral
- Si se puede, mejor comprar pan crujiente que normalmente está elaborado con grano integral y aguanta más.
- Productos para desayunar con copos de avena, muesli, cereales ricos en fibra.
- Harina integral

4. Productos lácticos y otros

- Queso ricotta parcialmente descremado
- Queso Tierno para el uso diario (cuidado con su contenido de sal).
- Utilizar quesos con un sabor fuerte en pequeñas cantidades, para mejorar el sabor.
- Nata ligera o baja en grasa, leche evaporada, etc.
- Leche semidesnatada o desnatada
- Batido de soja, batido de arroz

5. Pescado, carne y huevos

- Huevos
- Conservas de pescado y atún, el salmón, revisar la cantidad de aceite y sal que contienen.
- Carne magra, pescado, marisco, fresco o congelado.

6. Otros

- Condimentos: hierbas aromáticas y especias como el curri, la cúrcuma, la canela ...
- Aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva virgen extra, semillas, aguacate ...
- Vinagres, balsámico, de vino negro, de sidra y otros líquidos para sazonar.

IDEAS PARA COMIDAS RÁPIDAS

- Atún, tomate triturado y cebolla con pasta integral.
- Ensalada con garbanzos, tomate, pimiento en conserva a la plancha, queso rallado.
- Cebolla picada y zanahoria, col rallada, Arroz y gambas salteadas con aceite de oliva virgen.
- Sopa hecha con verduras troceadas, fideos y trozos de pescado.
- Tortilla de huevos y cebolla, espárragos y queso rallado.
- Guisantes en conserva
- Batido de fresas, batido de soja y un poco de plátano o manzana.
- Fruta roja con fruta seca triturada.

