

Comida Saludable Para las Fiestas

La comida nos rodea durante los días festivos. Algunas comidas de los días festivos pueden ser saludables. Lea esta información acerca las comidas festivas para que pueda hacer decisiones mejores.

El pavo es una gran fuente de proteína y tiene menos sodio y menos nitratos que otras carnes como el jamón. Elija carne blanca sin piel.

Los ejotes son una de las comidas más saludables de las fiestas. Tienen fibra, vitaminas C y K e incluso hierro y potasio. En lugar de hacer un estofado con mucha mantequilla y una sopa cremosa, intente utilizar la leche baja en grasa y algunos condimentos para disfrutar de este favorito de las fiestas.

Los camotes están llenos de vitaminas. ¡Coma la cáscara para obtener también una dosis de fibra! Tenga cuidado con los aderezos. Agregue un poco de canela para añadir a los camotes un poco de antioxidantes. **Recuerde 1/2 taza tiene 15g de carbohidratos.**

La calabaza es baja en calorías, pero rica en vitamina A. Sin embargo, un pastel de calabaza tiene alto contenido de calorías, azúcar y grasa. Trate de hacer un platillo con puré de calabaza o calabaza asada. O, cambie ingredientes para hacer un pastel de calabaza ligero. Hágalo sin corteza. **Recuerde 1 taza de**

Los arándanos tienen mucha vitamina C, fibra y un antioxidante que es bueno para el sistema urinario. Haga su propia salsa de arándanos y tenga cuidado con el azúcar. **Recuerde 1 taza de arándanos frescos tiene 12 g de carbohidratos y 1/3 taza de arándanos dulces secos tiene 32g de carbohidratos.**

Las pacanas tienen más antioxidantes que cualquier otra nuez. En lugar de pastel de nuez trate de espolvorear un poco en una ensalada o batata.

