

Realidades de Nutrición

Sugerencias Para Asar

Sugerencias Saludables:



Trate vegetales asados.

Pruebe brochetas de vegetales marinados a la parrilla, ó envueltos en papel de aluminio en una charola. Otras opciones saludables de asado son, hamburguesas vegetarianas, pizza, tofu o quesadillas.

Quite la grasa.

Elija carnes para asar con poca grasa, o remueva la grasa de las carnes, así dejaran caer menos grasa en las llamas. Remueva la piel de las aves. Evite carnes altas en grasas como, costillas o salchichas/chorizo.

Pre-cocine carnes, pescado y aves.

Cocine en el horno ó microondas y áselos brevemente para un mejor sabor.

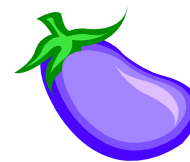
Mantenga carne en pequeñas porciones.

Así solo necesitará un tiempo breve para cocinarse a la parrilla. Las brochetas son más rápido de cocinar.

Evite que se goteen.

No deje el jugo goteando en las llamas o en el carbón, éstos causan mucho humo y llamaradas.

Remueva lo quemado o ahumado de la comida antes de comerla.



Berenjena Asada con Marinado de Ajonjolí

Ingredientes:

1 (1-libra) de berenjena sin pelar, cortada diagonalmente en rodajas de 1-pulgada
1/2 cda. de sal
1 cda. de semillas de ajonjolí
1/8 cda. de pimienta roja molida
1 Cda. de vinagre de arroz
2 cdtas. aceite de ajonjolí
1/2 cda. de jugo de limón
2 dientes de ajo triturados
Trate aceite vegetal en aerosol

Preparación:

Coloque las rodajas de berenjena en varias toallas de papel; rocielas con sal y espere 15 minutos; seque la humedad con toallas de papel.

Combine las semillas de ajonjolí y los otros 5 ingredientes y mezcle bien. Rocié los ingredientes sobre las rodajas de berenjena, deje reposar por 10 minutos. Rocié la parrilla del asador con aceite en aerosol, y coloque el asador a temperatura mediana.

Coloque la berenjena en la parrilla y cocine por 5 minutos a cada lado, agregando el resto de la mezcla.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles, Salud Pública
Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition



Disfrute!