

Deliciosa ensalada para adelgazar el abdomen

Uno de los principales alimentos que se recomienda incluir cuando estas siguiendo un plan dietético es una ensalada para adelgazar. Asimismo, la combinación de frutas, verduras y legumbres es realmente beneficiosa para la salud general del cuerpo debido a su excelente aporte de vitaminas y minerales.

Si incluyes ensaladas a tu dieta diaria, podrás perder peso mientras incorporas fibras, hidratación y energía a tu organismo. Lo único que necesitas es un poco de imaginación para no recaer en la típica ensalada de lechuga y tomate. En este artículo te enseñaremos a preparar una ensalada más completa que te permitirá incorporar todos los nutrientes que necesita tu cuerpo para permanecer saludable.

Deliciosa ensalada para adelgazar



Para preparar esta ensalada te recomendamos que utilices ingredientes orgánicos de ser posible. Además, si deseas que tu ensalada sea un plato saludable, debes evitar los aderezos que ya vienen preparados porque suelen ser muy calóricos.

Ensalada roja

Ingredientes

- Medio aguacate

- 6 fresas
- Un poco de lechuga
- 10 arándanos azules o puedes usar aceitunas
- Una cucharadita de perejil picado
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta

Preparación

1. Lava bien los ingredientes que lo necesitan, como las fresas y la lechuga.
2. Corta las fresas y el aguacate en rodajas
3. Coloca en un recipiente la lechuga ya lavada y cortada, luego agrégale las rodajas de fresas y aguacate. Posteriormente
4. Prepara en una taza tu aderezo. Para esto vierte el jugo de un limón, la cucharada de aceite de oliva y la pizca de pimienta, y muevelos con una cuchara.
5. Finalmente agrega el aderezo arriba de tu ensalada y disfrútala.

¿Por qué comer ensalada para adelgazar?

- Es baja en calorías
- Es deliciosa
- Se preparara rápidamente
- Es saludable
- Aporta excelentes contenidos de vitaminas y proteínas

Consejos para preparar tu ensalada para adelgazar

- Utiliza ingredientes frescos y de estación
- Prepara la ensalada en el momento anterior a comerla. No es recomendable hacerla de un día para el otro porque los vegetales suelen ponerse feos y perder sus propiedades
- Lo último que debes agregar a una ensalada antes de comerla es el aceite debido a que este suele contaminar

- el sabor de los demás ingredientes si se lo agrega antes
- Si estás muy hambriento, es recomendable comer primero lechugas u otras plantas de hojas verdes para generar sensación de saciedad antes de comer la ensalada
 - Si quieres hacer una ensalada con ingredientes que necesitan cocción, cocínalos antes y agrégalos a la ensalada cuando ya estén fríos.

Evita los aderezos que ya vienen preparados porque suelen tener muchas calorías. Lo más recomendable es preparar un aderezo a base de jugo de algún cítrico (limón, naranja, pomelo), una pizca de pimienta (para evitar el sodio) y una cucharada de aceite de oliva (de ser posible, extra-virgen porque conserva mejor sus nutrientes)

Como puedes ver, las ensaladas son excelentes aliadas para combatir el sobrepeso y lograr tener el cuerpo que tanto sueñas tener. Sin embargo, como siempre, es muy importante que acompañes la ensalada para adelgazar con ejercicio físico diario, una dieta equilibrada y el consumo de al menos dos litros de agua por día. Esto es así porque, si bien las ensaladas son muy poderosas, no son mágicas. Tenlo en cuenta.

Si estás buscando bajar de peso, incorpora esta deliciosa ensalada a tu dieta y siente como pierdes peso mientras incorporas otros saludables nutrientes a tu organismo.