

Prepare una hamburguesa más saludable

Aquí encontrará cómo preparar una hamburguesa saludable **de principio a fin:**

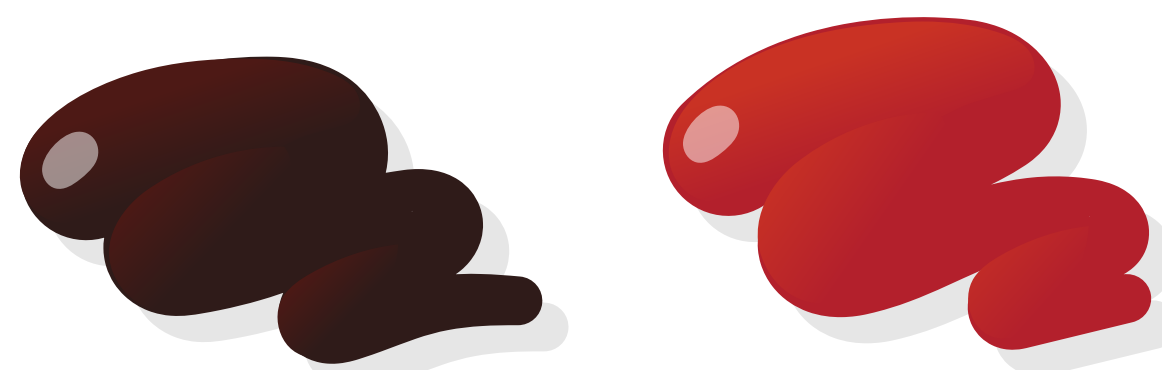
6 Y para terminar

Cúbrala con la otra mitad del pan. O utilice un vegetal verde como la lechuga romana para equilibrar los carbohidratos y mantener el sabor.



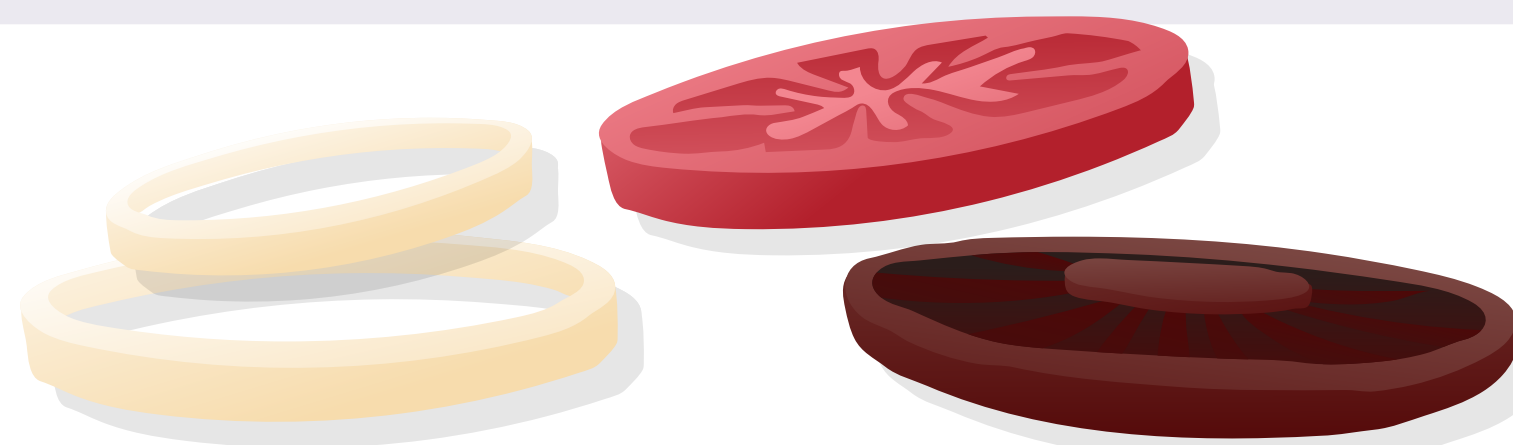
5 Elija sus condimentos

El ketchup y la salsa barbécue pueden contener gran cantidad de azúcar, pero existen variedades bajas o libres de azúcar. Sea consciente de la cantidad que consume para que su ración esté en consonancia con sus metas.



4 Póngale sabor

Use vegetales para agregar sabor y nutrientes. Pruebe cebollas salteadas, una jugosa rodaja de tomate rojo maduro u hongos portobello a la parrilla.



3 Considere el queso

Una rebanada delgada de queso bajo en grasa puede satisfacer el antojo. O pruebe un poco de puré de aguacate en su lugar. Puede darle el sabor cremoso que está buscando, aportar nutrientes y reducir las grasas saturadas.



2 Prepare la hamburguesa

Pruebe una hamburguesa hecha con pavo magro, salmón o frijoles negros. U opte por una hamburguesa de carne clásica con 10 % o menos de grasa (como carne molida 90/10). Mezcle con champiñones picados para reducir las calorías y las grasas saturadas, y agregar fibra y nutrientes.



1 Reduzca el tamaño del pan

Algo como un muffin inglés de trigo entero ligero o la corteza de un panecillo grueso satisfarán su apetito y mantendrán bien compacta su hamburguesa.

