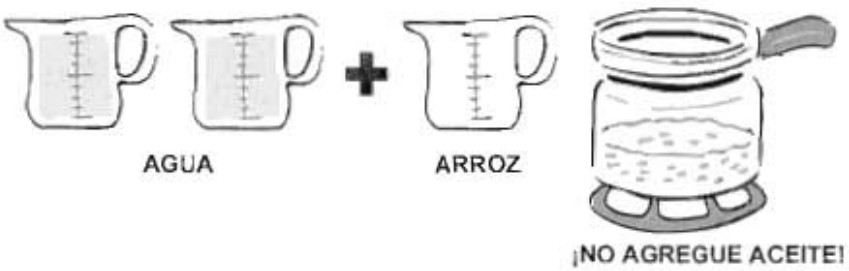
Cómo cocinar con menos grasa saturada

Frijoles

1. Cocine los frijoles en agua hasta que estén blandos.
2. Condiméntelos con cebolla, ajo, comino, orégano, y si lo desea, 1/4 cucharadita de sal.
3. Para espesar los frijoles, macháquelos y cocínelos a fuego lento en una sartén con un poco de agua (sin añadir manteca de cerdo ni manteca vegetal).

Arroz hervido

1. Hierva 2 tazas de agua y añada 1 taza de arroz.
2. Tape bien y cocine a fuego lento por 20 minutos.



Papas o yuca frita al horno

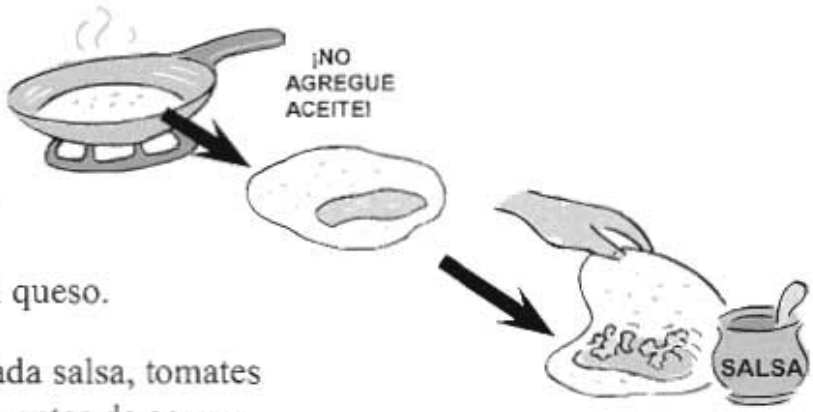
1. Si está usando papas, déjelas con la cáscara. Si está usando yuca, pélela y hiérvala hasta que esté suave.
2. Corte las papas o la yuca en trozos. Colóquelas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite de cocina en spray *(cooking oil spray)* para que no se peguen.
3. Hornee a 350°F (aproximadamente 180°C) por 45 minutos a una hora o hasta que estén listas.

Cómo cocinar con menos grasa saturada

(continuación)

Quesadillas mexicanas

1. Para cada quesadilla, ponga una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, ponga una pequeña tajada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doble en dos. Cocine hasta que se derrita el queso.

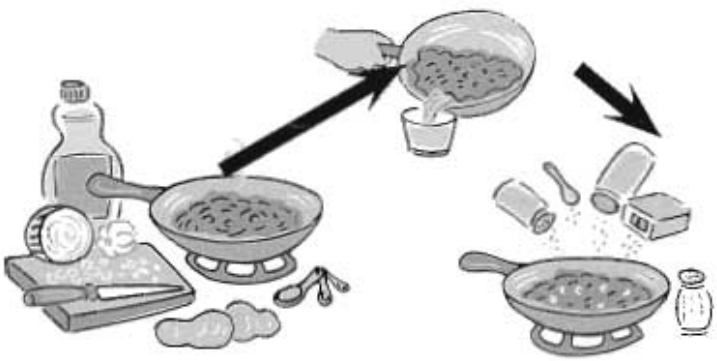


2. Retírela de la plancha, ábrala y añada salsa, tomates frescos y cilantro. Vuelva a doblar antes de comer.

Carne molida con papas

1. En un sartén caliente, dore el ajo y las cebollas picadas en 1 cucharadita de aceite vegetal. Añada la carne molida baja en grasa y cocine hasta que esté dorada. Escurra la grasa del sartén y bótela.

2. Corte en cubos las papas con la cáscara y añada a la carne molida.



3. Condimente con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y 1/4 cucharadita de sal.

4. Cocine hasta que las papas estén blandas.

Batido de fruta

1. Corte una fruta que le guste en trozos.

2. Ponga la fruta en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.

3. Licue hasta que esté cremosa.