



5 tapas que no engordan para perder peso durante las vacaciones

Descripción

El verano invita casi todos los días a tomar algo en el chiringuito y un buen aperitivo. Esto puede afectar nuestro peso. Sin embargo, puedes disfrutar de las tapas sin que la báscula se dé cuenta, solo tienes que elegir las adecuadas.

Lo primero a tener en cuenta es que necesitamos excedernos en las cantidades. Además, debemos controlar las horas en las que ingerimos estos snacks y evitar que se mezclen con la comida y desestabilicen nuestra dieta. También debes evitar las frituras y las tapas con salsas.



Dieta 3x1: Así funciona la dieta para adelgazar de Frank Suárez

Te mostramos cinco tapas que puedes encontrar en todos los bares y que te harán lucir elegante en la playa este verano:

1. Tosta o bocadillo de jamón con tomate

El jamón tiene un alto valor nutricional y aporta vitaminas a nuestro organismo. Además, es un alimento con propiedades similares al aceite de oliva. La mitad de las grasas que contiene son insaturadas (grasas buenas). Estos ácidos grasos son vitales para nuestro organismo ya que nos proporcionan la energía que necesitamos.

Un bocadillo con un poco de jamón o una tostada con un poco de tomate son entrantes perfectos para ponerse en forma y disfrutar del tapeo. Los tomates son un alimento muy útil que ayuda en nuestra digestión y nos proporciona las vitaminas que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Tostadas de Jamón, una de las mejores opciones imágenes falsas

2. Banderilla

La tradicional banderilla de pepino, cebollín, anchoa o boquerón y aceituna que podemos encontrar en todos los bares es una de las mejores opciones. Las verduras y los mariscos son ingredientes bajos en calorías y con un alto valor nutricional. Una banderilla es un aperitivo perfecto que no afecta a nuestro peso.

banderilla.

3. Mejillones en vinagreta

Los mejillones son muy bajos en grasas y son grasas saludables que aportan Omega 3 a nuestro organismo. También son ricas en proteínas, vitaminas y minerales.

Eligiendo este aperitivo disfrutaremos de una tapa rica y saludable que aportará a nuestro organismo los nutrientes que necesita a lo largo del día.

Mejillones para vinagreta.

4. Atún con Pimiento del Piquillo

Un clásico en los bares de tapas españoles. Un bocadillo de atún con pimientos del piquillo o una rebanada de pan con los mismos ingredientes es una merienda perfecta a media mañana o media tarde. El atún es uno de los pescados con más beneficios para nuestro organismo. Además, acompañado de un poco de pan, nos saturará el estómago y no nos pasaremos en la comida ni en la cena.

Atún con Pimiento del Piquillo.

5. Revuelto de huevos o setas con ajo y rebanada de pan

Los hongos fortalecen el sistema inmunológico, son buenos para el corazón y te hacen sentir lleno. Esto los hace perfectos como aperitivo.

Revuelto de champiñones o huevos con ajo y una rebanada de pan.

Fecha de creación

julio 2023