



DIETA DEL GAZPACHO | La elección perfecta para comer sano

Descripción

Se acerca el verano y con el buen tiempo es normal pasar más tiempo fuera de casa y no comer tan sano como nos gustaría, ya sea por falta de ganas de cocinar o por salir a comer o cenar. Por eso hoy te presentamos la dieta del gazpacho, una dieta que puedes comer de forma rápida y saludable en cualquier momento del día.

Si hay un plato refrescante para el verano, ese es el gazpacho. El gazpacho es más que una sopa fría porque gracias a sus propiedades puede ser un primer plato muy completo e incluso uno de los más saludables. Te contamos más detalles sobre este régimen y cómo hacerlo bien.

Receta de gazpacho para el verano. SHUTTERSTOCK

Ingredientes del gazpacho de verano

La receta tradicional del gazpacho siempre ha sido mezclar tomates, pepinos, pimientos verdes, ajo y cebolla. Pero hay mil formas más de elaborar este plato con ingredientes tan saludables y ricos como el gazpacho de sandía, fresa, remolacha o melón donde estos se convierten en el ingrediente estrella.



Cómo hacer gazpacho de sandía fácil

¿Cuántas calorías tiene el gazpacho?

El gazpacho tiene muy pocas calorías ya que la mayoría de los ingredientes son vegetales. Si el gazpacho se cocina sin aceite, son unas 85 calorías por bote. Aquí realmente depende de lo que sirvas con él, porque si le agregas pan o aceite, el plato tendría más de 150 calorías.

¿Es mejor el gazpacho para comer o cenar?

Como en todas las cenas del día, hay que tener en cuenta que durante la noche no solemos quemar las calorías que ingerimos, por lo que es muy importante saber cuántas calorías pones en el cuerpo, ya que cuando se excesivos, se convierten en acumulaciones demasiado grasas. En el caso del gazpacho, como decíamos antes, una copa tiene unas 85 calorías, por lo que puede ser una buena opción tanto para comer como para cenar.

Además, suele ser un plato recomendado en muchas dietas de adelgazamiento, para tomar por la noche, ya que su bajo aporte calórico ayuda a evitar el aumento de peso.



Cirugía de bikini: Los 5 errores más comunes y consejos para ayudarte a tener éxito

Extraemos beneficios del gazpacho

Entre las propiedades que tiene el gazpacho cabe destacar las siguientes:

- Comer gazpacho ayuda a reponer líquidos y es bajo en calorías.
- Los ingredientes del gazpacho aportan un importante efecto antioxidante.
- Puede ayudar a prevenir los resfriados ya que es rico en minerales.

- A nivel de patologías, siempre que no contenga mucha sal, puede ayudar a nivelar el colesterol y la presión arterial alta.



El simple gesto de pérdida de peso para hacer antes de dormir

La mejor manera de perder peso

Es importante recordar que si desea perder peso, debe llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio con regularidad.

Fecha de creación

mayo 2023