SABOREA AGUACATES COMO PARTE DE UN PATRÓN ALIMENTARIO VEGETARIANO SALUDABLE

La dieta vegetariana saludable es uno de los tres patrones alimentarios que cumplen con las recomendaciones nutricionales de las Directrices Dietéticas para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés); es una adaptación del plan alimentario estadounidense saludable, con distintas cantidades recomendadas de algunos grupos de alimentos para suplir las necesidades de las personas vegetarianas. Por lo general, el plan es más alto en fibra e incorpora más proteínas de origen vegetal y granos enteros, y elimina la carne, las aves y los mariscos.

Un día típico incluye una variedad de frutas y verduras frescas, granos enteros, lácteos sin grasa o bajos en grasa, huevos y una variedad de proteínas de origen vegetal, como productos de soya, legumbres, frutos secos y semillas.

Los aguacates frescos son una opción apta para vegetarianos que se puede incluir en este patrón alimentario saludable. De acuerdo con las DGA, consumir una variedad de frutas y verduras, como los aguacates, se asocia con la reducción del riesgo de padecer de muchas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen las enfermedades cardiovasculares, y puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.

POR PORCIÓN
(1/3 DE UN AGUACATE MEDIANO),
LOS AGUACATES FRESCOS
APORTAN SEIS GRAMOS DE
GRASAS BUENAS
NATURALES,
UNA BUENA FUENTE DE
FIBRA
Y CERCA DE VEINTE
VITAMINAS Y
MINERALES ESENCIALES
A LA DIETA. ESTO LOS CONVIERTE EN UN
ALIMENTO SALUDABLE, DENSO
EN NUTRIENTES Y VERSÁTIL
QUE PUEDE INCLUIRSE EN
EL PATRÓN ALIMENTARIO
VEGETARIANO SALUDABLE.

INSPIRACIÓN

para incorporar aguacate en el plan alimentario

Te mostramos cuatro formas fáciles de agregar aguacates a tus comidas a base de plantas.

DESAYUNO

Tazón de desayuno con quinoa y aguacate ahumado

+ 1 huevo y 1 manzana

CONSEJO

Agrega grasas buenas y fibra a tu tazón del desayuno. El aguacate fresco es la estrella de este desayuno lleno de vegetales y te da la energía duradera que necesitas para conquistar el día.

ALMUERZO

Ensalada de col rizada y aguacate con zanahorias horneadas

+ pan pita integral, hummus y piña rebanada

CONSEJO

No necesitas usar aderezos cremosos: mejor usa un aguacate saciante. Esta ensalada satisface todas las necesidades nutricionales: grasas buenas, verduras y proteína. Espolvorea con una pizca de queso parmesano, ¡te lo mereces!

BOCADILLO

Pudín vegano de chocolate, chía y aguacate

+ plátano y pistachos picados

CONSEJO

¡Qué rico es el pudín! El aguacate fresco es el reemplazo inteligente para que tu postre también sea nutritivo. Usar aguacates en lugar de otros ingredientes puede ayudarte a reducir tu consumo extra de calorías, grasas saturadas y colesterol.

CENA

Bibimbap con aguacate

+ huevo y arroz integral

CONSEJO

Las verduras son las estrellas esta noche, y agregar aguacate hace que todo lo demás se integre con una textura cremosa y fresca. Además, las grasas buenas (como las de los aguacates) ayudan al cuerpo a absorber los nutrientes solubles en grasa de las frutas y verduras frescas.

¿Este plan alimentario cumple con las DGA?

Cuando se incluye en una dieta de 2,000 calorías, este plan alimentario cumple las siguientes recomendaciones de las DGA:

< 10 % de grasas saturadas < 2,300 mg de sodio VD de proteína (50 g)
< 10 % de azúcares añadidos VD de fibra (28 g) **La mayoría de las grasas son buenas.**

Estas son algunas de las recomendaciones dietéticas clave que señalan las DGA. También se deben cumplir las Directrices de Actividad Física para Estadounidenses para lograr un estilo de vida saludable en general.

aguacates
LOVE ONE TODAY[®]
nutrient-dense • heart-healthy

TAZÓN DE DESAYUNO DE QUINOA Y AGUACATE AHUMADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 30 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

3 cdtas. de aceite de oliva	verduras
1/2 taza de cebolla amarilla, cortada en cubos	1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y cortado en cubos
2 dientes de ajo, finamente picados	2 cdtas. de jugo de limón verde
3 cdtas. de pimentón dulce ahumado, en polvo	1 pizca de sal kosher
1 1/2 taza de quinoa blanca	1 taza de frijoles blancos pequeños, enjuagados y escurridos
2 tazas de consomé de	2 tazas de retoños de espinaca

INSTRUCCIONES:

1. Calienta 2 cucharaditas de aceite en una cacerola de doble fondo o similar. Agrega la cebolla y cocina a fuego medio hasta que se ablande, entre 3 y 4 minutos. Agrega el ajo finamente picado y cocina 1 minuto más. Agrega el pimentón dulce ahumado en polvo. Revuelve y cocina 1 minuto más.
2. Agrega la quinoa enjuagada y el consomé de verduras, y revuelve para integrar todo. Lleva a hervor. Baja el fuego, tapa y deja cocinar a fuego lento entre 10 y 15 minutos. Destapa y remueve un poco con un tenedor.
3. Esparce los cubos de aguacate, el jugo de limón verde y una pizca de sal kosher. Mezcla ligeramente y resérvalo para después.
4. En una sartén, calienta 1/2 cucharadita de aceite de oliva. Agrega los frijoles blancos. Cocina a fuego medio hasta que los frijoles se calienten por completo. Coloca la quinoa en un tazón para servir. Coloca los frijoles por encima.
5. Calienta la 1/2 cucharadita de aceite de oliva restante. Agrega la espinaca. Cocina a fuego medio hasta que la espinaca esté marchita. Coloca la espinaca sobre la quinoa al lado de los frijoles blancos en el tazón para servir.
6. Termina cada tazón con una cucharada generosa de cubos de aguacate.

PRESENTACIÓN: sirve con 1 huevo por encima y 1 manzana.

BIBIMBAP CON AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 25 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

3 cdtas. de salsa de soya clara	1 1/2 cda. de aceite de oliva
2 dientes de ajo, finamente picados	1 taza de zanahorias, cortadas en juliana
1 cebolla verde, finamente picada	2 tazas de brotes de frijol mungo
1 cda. de ajonjolí tostado	1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla y pelado
3 tazas de coliflor finamente picada (arroz de coliflor), cocida	1 o 2 cdtas. de pasta de chile coreana o salsa picante
4 tazas de hojas de retoños de espinaca	

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soya, el ajo, la cebolla, el ajonjolí y 2 cucharaditas del aceite de oliva. Resérvalo para después.
2. Coloca la coliflor en un tazón para servir grande y poco profundo. Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Pon a cocinar la espinaca, removiendo constantemente, hasta que se marchite. Transfiere a un tazón pequeño. Añade 2 cucharaditas de la mezcla de soya; resérvalo para después.
3. Agrega las zanahorias y 1 cucharadita del aceite a la sartén. Cocina durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernas y crujientes por fuera. Transfiere a un tazón pequeño; agrega 2 cucharaditas de la mezcla de soya.
4. Agrega la 1/2 cucharadita de aceite restante, 1 cucharada de agua y los frijoles mungo a la sartén. Tápala; cocina a fuego medio hasta que los frijoles estén tiernos y crujientes por fuera, aproximadamente 3 minutos. Retira la sartén del fuego. Destapa; agrega 1 cucharadita de la mezcla de soya a la sartén.
5. Por encima de la coliflor, coloca la espinaca, las zanahorias, los frijoles mungo y el aguacate. Rocía el resto de la mezcla de soya por encima de la preparación. Coloca una cucharada de la salsa picante en el medio. Revuelve antes de servir.

PRESENTACIÓN: sirve sobre 1/4 de taza de arroz integral y coloca 1 huevo encima.

ENSALADA DE COL RIZADA Y AGUACATE CON ZANAHORIAS HORNEADAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 35 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

2 aguacates frescos maduros, cortados a la mitad, sin semilla, pelados y cortados en cubos	1/3 taza de nueces de castilla, picadas groseramente
1 lb de zanahorias mini	1 atado grande de col rizada (alrededor de 1 libra), sin los tallos, las hojas picadas groseramente
1 cda. de aceite de oliva	2 cdtas. de jugo de limón amarillo
1/2 cda. de sal	1/4 taza de queso parmesano rallado (opcional)
1/4 cda. de pimienta	
1 lata (15.5 onzas) de garbanzos, escurridos	

INSTRUCCIONES:

1. Calienta el horno a 400 °F.
2. En un tazón, mezcla las zanahorias, el aceite, 1/4 de cucharadita de sal y la pimienta.
3. Transfiere a una bandeja poco profunda y hornea durante 20 minutos. Agrega los garbanzos y las nueces de castilla a la fuente, revuelve y llévalo nuevamente al horno.
4. Hornea hasta que las zanahorias estén tostadas y tiernas, unos 5 a 10 minutos más.
5. En un tazón grande, mezcla la col rizada, el jugo de limón amarillo, 1/4 de cucharadita de sal restante y la mitad del aguacate.
6. Aprieta la col rizada con ambas manos hasta que el aguacate se haga puré y la col rizada se ablande y se ponga de color verde más intenso, durante aproximadamente 2 minutos.
7. Agrega la mitad de la mezcla de zanahorias a la col rizada; revuelve los ingredientes.
8. Coloca en un tazón grande para servir. Para terminar la preparación, coloca el resto de la mezcla de zanahorias y del aguacate encima.
9. Condimenta con queso parmesano si lo deseas.

PRESENTACIÓN: 4 cucharadas de hummus con pan pita integral y 1 taza de piña como acompañamiento.

PUDÍN VEGANO DE CHOCOLATE, CHÍA Y AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos | **TIEMPO DE COCCIÓN:** 10 minutos | **TIEMPO TOTAL:** 25 minutos | **PORCIONES:** 6

INGREDIENTES:

2 aguacates frescos maduros, cortados a la mitad, sin semilla y pelados
 1/2 taza de jarabe de arce puro
 1/2 taza de jugo de naranja
 3/4 taza de cacao amargo en polvo
 1/4 cda. de sal kosher
 2 cdtas. de semillas de chía

INSTRUCCIONES:

1. En una licuadora, coloca los aguacates, el jarabe de arce, el jugo de naranja, el cacao en polvo y la sal.
2. Licúa hasta lograr una consistencia suave, revolviendo la mezcla de vez en cuando. Agrega 3/4 de taza de agua y licúa hasta lograr una consistencia muy suave. Incorpora la chía.
3. Divide el pudín en seis tazones pequeños. Tápalos y deja enfriar durante al menos 3 horas.

PRESENTACIÓN: pon 1 plátano y 1/4 de taza de pistachos picados encima.

Se recomienda usar aguacates grandes para estas recetas. Un aguacate grande pesa en promedio 8 onzas. Si usas aguacates más pequeños o más grandes, modifica la cantidad según corresponda.

Visita LoveOneToday.com para ver más recetas, consejos y materiales educativos.