American Heart Association.

Febrero

SÉ PARTE DE HEALTHY FOR GOOD CON LIFE'S SIMPLE 7

Realizar pequeños cambios cada día puede contribuir a grandes mejoras en tu salud general. Life's Simple 7 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.

Dos de estos pasos, "Mantente activo" y "Come mejor", pueden ayudarte a comenzar todo tu viaje de salud. Tomar decisiones que te ayuden a comer de forma inteligente y a moverte más también puede ayudarte a bajar de peso, controlar el colesterol, controlar la presión arterial, reducir el azúcar en sangre y dejar de fumar.

ACEPTA EL DESAFÍO EN HEART.ORG/MYLIFECHECK

Sopa de tomate y pimientos rojos asados

PARA 6 PERSONAS (TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ¾ DE TAZA)

Ingredientes

- 14,5 onzas de tomates enlatados, sin sal añadida y cortados en dados (sin escurrir).
- 1 y ¾ de taza de caldo de pollo sin grasa, bajo en sodio.
- ½ taza de pimientos rojos asados, picados y escurridos si están embotellados.
- 1 cucharada de albahaca deshidratada (desmenuzada).
- ½ cucharadita de orégano deshidratado (desmenuzado).
- 1/8 de cucharadita de pimiento rojo en escamas molido (opcional).
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (preferiblemente extravirgen).
- ¼ de cucharadita de azúcar.
- 1/8 de cucharadita de sal.
- ¼ de taza de perejil fresco picado.

Datos nutricionales

Calorías	**57**	**Colesterol**	**0 mg**
Grasas totales	**2,5 g**	**Sodio**	**127 mg**
Grasas saturadas	**0,5 g**	**Carbohidratos totales**	**3 g**
Grasas trans	**0,0 g**	Fibra dietética	**1 g**
Grasas poliinsaturadas	**0,5 g**	Azúcares	**4 g**
Grasas monoinsaturadas	**1,5 g**	**Proteína**	**2 g**

Intercambio dietético: ½ porción de grasas, 1 porción de verduras.

Indicaciones

- En una cacerola mediana, mezcla los tomates con líquido, el caldo, los pimientos asados, la albahaca, el orégano y las escamas de pimiento rojo. Espera a que hierva a fuego alto. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, tapada, durante 10 minutos. Retira la cacerola del fuego. Agrega aceite, azúcar y sal. Sírvela espolvoreada con perejil.

Truco de cocina: agregar una pequeña cantidad de azúcar suaviza el sabor ácido de los tomates.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Se prohíbe el uso no autorizado.