

Cinco recetas ligeras y ricas en fibra, ideales para perder peso

Al momento de adelgazar con salud no sólo es importante cuidar las calorías de la dieta, sino que puede ser de gran ayuda el consumo de fibra y proteínas que sacian así como también, la presencia de buenos micronutrientes. Por eso, hoy junto a Directo al Paladar, traemos cinco recetas ligeras y ricas en fibra, ideales para perder peso.

Ya que la recomendación diaria de fibra es de 25-30 gramos, nuestras recetas contienen alrededor de un 30% de dicha cuota y también cuentan con pocas calorías, proteínas, vitaminas y minerales, de gran importancia cuando buscamos adelgazar.

- **Sopa cremosa de calabaza al curry con garbanzos y espinacas:** aporta **8,5 gramos de fibra y 302 Kcal** por porción. Además, es fuente de proteínas de origen vegetal que sacian, potasio, vitamina C y calcio.
- **Ensalada templada de lentejas al cilantro con langostinos:** aporta **10,5 gramos de fibra por porción y sólo 420 Kcal**. Además, es fuente de vitamina C, hierro y proteínas de calidad que sacian nuestro organismo.
- **Taboulé perfumado con aromas cítricos:** aporta sólo **250 Kcal y 7,2 gramos de fibra** por ración, además de mucha vitamina C, carotenos y potasio. Es una preparación vegetariana y casi sin grasas añadidas.
- **Berenjenas rellenas de champiñones y castañas al microondas:** es una receta lacto-vegetariana que por ración aporta unos **8,9 gramos de fibra con tan sólo 350 Kcal**. Contiene mucho potasio, magnesio y calcio entre sus nutrientes.
- **Ensalada de mango, aguacate y feta con zumo de lima:** aporta por porción un poco menos de **430 Kcal y 7,1 gramos de fibra**. Además es buena fuente de calcio y vitamina C.

Si estás buscando platos apropiados para tu dieta de adelgazamiento, estas cinco recetas sabrosas, ligeras y con mucha fibra sin duda son ideales para ti. Pues además de ser muy apetecibles, brindan saciedad y buenos nutrientes a tu mesa.

Las recetas las podrás encontrar en: <http://www.directoalpaladar.com/>