



# Recetas mexicanas

## en versión saludable

Como buenos mexicanos sabemos lo que septiembre representa, sin embargo estas fiestas patrias pueden traernos un aumento de peso considerable por la ingesta de los platillos típicos mexicanos como: pozole, quesadillas, tacos, gorditas, sopes y todo acompañado de refrescos, aguas de sabores y algunos tipos de alcohol.

### ¡Para disfrutar al máximo estas fiestas sin culpa!

Te traemos las mejores opciones de platillos típicos en una versión más ligera

## Tinga de zanahoria

Es la receta más fácil y deliciosa que puede existir, aparte de ser súper saludable.

### Ingredientes para 2 personas

- 1/2 kilo de Cebolla blanca
- 1/2 kilo de Zanahoria
- Chile chipotle (al gusto, dependerá de lo picoso que lo quieras)
- 1 taza de jitomate
- 1/2 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas horneadas

### Preparación

- Cortar en medias lunas las cebollas y poner a sofreír, hasta conseguir su transparencia.
- Rayar zanahorias e integrar con las cebollas, sofreír 10 min.
- Licuar jitomates, ajo, chipotle, agregar al sartén.
- Sazonar con sal y pimienta.

## Pozole de pollo

El pozole es por supuesto uno de los platillos mexicanos más representativos y no tenemos por qué dejar de comerlo, solo debemos aprender elegir una opción más healthy.

### Ingredientes para 1 persona

- 2 cucharadas de maíz pozolero cocido
- 1/2 taza de Caldo de pollo
- 1/2 taza de pollo deshebrado
- Lechuga, orégano, rábanos, aguacate

**Tip adicional:** No consumas tostadas, esto aumentara las calorías considerablemente.

Prefiere tostadas horneadas o galletas horneadas.

## Pambazos

¿Qué hay más mexicano que un pambazo? Son deliciosos y tiene sabores perfectos, pero es uno de los platillos más calóricos en estas fiestas mexicanas. La manera más healthy de hacerlo es:

El relleno de papa con chorizo sustitúyelo por puré de haba o carne molida con zanahoria para bajar la carga de carbohidratos que consumes, la crema la puedes sustituir por yogur griego natural sin azúcar y el queso que sea panela.

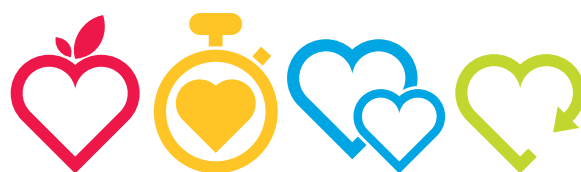
### ¡Disfrútalo!

## Elotes

¿Qué es una fiesta mexicana sin postres y antojitos como el elote? Este es un alimento con múltiples beneficios como: ayuda a disminuir los niveles de azúcar en sangre, reduce el colesterol malo, contiene ácido fólico, mejora la digestión y ayuda a mantener el brillo y humedad natural de la piel.

Para hacerlo aún más saludable y disfrútalo sin culpa no uses mayonesa ni queso la opción más fit es únicamente comerlo con limón y sal.

¡Disfruta las  
fiestas patrias!



Be Well  
LOCKTON®



Para nosotros es muy importante  
tu opinión, **iEscríbenos!**

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)

