



## Saber Comer

POR SOLEDAD LÓPEZ

Al microondas, poché o incluso en la sandwichera. Hay muchas formas de saborear esta receta "para mojar pan" sin engordar



### ¡MÁS LIGERO

# Otras maneras de disfrutar del huevo frito

**S**i hiciéramos una encuesta, seguramente la mayoría respondería que el huevo frito está en los primeros lugares de la lista de sus platos preferidos. Pero también es verdad que muchos reconocerían que suelen privarse de esta sencilla pero deliciosa preparación por varias razones: son calóricos, llevan colesterol...

#### UN ALIMENTO DEL QUE NO DEBES PRESCINDIR

El huevo es un alimento que debe incluirse en cualquier dieta. Es fuente de proteínas de alto valor biológico que el organismo necesita para formar sus propias proteínas. Además su grasa, que se concentra en la yema, no es tan perjudicial como se cree:

■ **Contiene más ácidos grasos insaturados** (buenos para el corazón) que saturados.

■ **Es cierto que lleva bastante colesterol** (350 mg por cada

100 g). Sin embargo, la yema también concentra lecitina y otros fosfolípidos, que son grasas que impiden que se deposite dicho colesterol en las arterias. Por eso puede incluirse en cualquier dieta a no ser que tengas el colesterol malo muy alto.

#### ¿QUÉ OCURRE AL FREÍRLO?

Cuando frías cualquier alimento la grasa que aporta aumenta ya que absorbe el

aceite de la fritura. Eso sí, este alimento tiene la ventaja de la absorción del aceite es limitada independientemente de que lo frías más o menos. Así, si un huevo mediano contiene 90 calorías, frito aporta 112. Son solo 20 calorías pero lo malo no es que engorde un poco más sino que el proceso de fritura puede añadir grasas trans al producto si el aceite de la fritura alcanza una temperatura demasiado alta. Y las

grasas trans suben el colesterol malo y, a la vez, bajan el bueno.

#### PARA MOJAR PAN SIN ENGORDAR

Hay varias formas de preparar un huevo para que la yema quede casi tan succulenta como frita y puedas mojar en ella un poco de pan sin sumar calorías extra a tu menú.:

■ **Al microondas.** Casca el huevo y colócalo en un plato pequeño con un poco de agua.

### Fuente de proteínas y no tanta grasa

Energía (kcal)	90	Colesterol (mg)	214
Proteína (g)	6,6	Calcio (mg)	29,3
Grasa total (g)	6,3	Fósforo (mg)	113
Grasas saturadas (g)	1,7	Zinc (mg)	1,0
Grasas monoinsaturadas (g)	2,6	Selenio (mg)	5,2
Grasas poliinsaturadas (g)	0,94	Ácido fólico (mcg)	26,7

Composición nutricional de un huevo mediano de 60 g





## El acompañamiento también puede disparar las calorías del plato. Elige guarniciones ligeras y cocínalas sin grasa

Añade una pizca de sal, pincha con cuidado la yema por dos o tres puntos para evitar que se rompa la capa que la recubre y que reviente durante el proceso de cocción. Introdúcelo en el microondas durante 45 segundos a 700 W aproximadamente para que la yema empiece a cuajar pero no quede dura.

■ **Al baño María.** Pon a calentar agua en un cazo mediano y, cuando empiece a hervir, coloca encima un plato llano un poco más grande con el huevo casca-

do y una pizca de sal. Deja que se cueza con el calor del recipiente y retira del fuego cuando empiece a cuajar.

■ **En la sandwichera.** Otra forma de hacer huevos fritos sin añadir grasa es utilizar este pequeño electrodoméstico. Echa un chorrito de aceite de oliva en la base, casca el huevo, sazona con sal y cierra la sandwichera. En un par de minutos estará listo.

■ **A la plancha.** Calienta una sartén antiadherente, añade el huevo, cubre con una tapadera y calienta a fuego medio.

## Guarnición crujiente y ligera

**Tempura de verduras.** Trocea en juliana una cebolla, una zanahoria y un pimiento rojo. Mezcla harina de tempura con agua con gas fría, reboza con ella las verduras y fríelas.

**Chips de yuca crujiente.** Córta-la en láminas casi transparentes. Pulveriza aceite de oliva por encima y hornea a 180° C. Puedes hacer lo mismo con calabacín.

**Patatas fritas light.** Córta-las en dados de similar tamaño, colócalas en un bol y añade sal y aceite. Mételas en el microondas 8 minutos a máxima potencia.

Cuando la clara esté cuajada, retira de la sartén y añade sal.

■ **Poché.** Corta un trozo de film transparente y colócalo en una taza mediana. Untalo con aceite, vierte el huevo sin cáscara y adereza. Cierra el film formando un saquito

e introdúcelo en una olla con agua hirviendo. Cuece 4 minutos, apaga el fuego, pasa el huevo por agua fría y retira el plástico. También puedes prepararlo al modo tradicional (sin film) utilizando una cuchara para darle forma. ■