

# Una cuaresma ¡deliciosa!

Para gran parte de los hispanos, ya inicio la Cuaresma, un tiempo que nos prepara para la Pascua que este año se extiende hasta el 9 de abril.

Dentro de la tradición muchos se abstienen de comer carne. Lo cual puede ser un poco difícil para algunos. No obstante, existen opciones sabrosas dentro de lo permitido. Aquí te comparto diferentes alternativas para que puedas hacer honor a la cuaresma, con opciones proteicas y deliciosas, pero sin remordimientos.

## Opciones para hacer tu cuaresma más sabrosa y libre de carnes:

**Carne a base de plantas.** La dieta vegetariana y vegana se ha hecho popular en los últimos años dando origen a alternativas creativas como lo es la carne a base de plantas. Estos productos son ricos en proteína, y gracias a su evolución, hoy en día su sabor se asemeja a las carnes que consumidos comúnmente. ¿Lo mejor? Hay albóndigas, carne molida, hamburguesas y salchichas hechos con carne a base de plantas.

**Sé creativo con los vegetales y legumbres.** Los vegetales y legumbres no deben ser una opción aburrida, todo es cuestión de saber combinarlos y ser creativos al momento de cocinar un plato. La berenjena, por ejemplo, se



presta para diferentes recetas: canelones, lasaña, berenjena parmesana o guisada. Puedes mezclar tus vegetales favoritos con pastas y ensaladas, acompañadas de salsas deliciosas para la combinación perfecta.

**Pescados y mariscos.** Esta es la alternativa tradicional, sin embargo, no hay que limitarse a solo comer pescado como de costumbre. Por ejemplo, Panda Express tiene opciones ricas y de sabores audaces hechos con camarones:

- **Honey Walnut Shrimp:** Es un platillo que consiste en camarones tempura grandes cocinados al wok con una salsa de miel y cubiertos con nueces glaseadas. Tiene 360 calorías y 13 gramos de proteína.
- **Firecracker Shrimp:** Este platillo tiene camarones grandes y succulentos, pimientos rojos y amarillos, cebollas, judías verdes, chiles secos enteros y salteados al wok en una sabrosa salsa de frijoles negros. Lo mejor de todo, ¡es que solo tiene 110 calorías! Y 11 gramos de proteína.

Las legumbres, por otro lado, son una gran fuente de proteína, especialmente las lentejas, garbanzos, judías o la soja. Hay miles de recetas como las alubias con almejas, falafel de lentejas, atún con soja, salteado de garbanzos, judías con verduras, y miles de opciones que puedes acompañar con cereales y vegetales que te gusten.

