

Frijoles negros y salsa en una tortilla de maíz



Este bocadillo ofrece una doble dosis de fibra que se digiere lentamente, un aliado parte superior cuando se trata de perder peso. Una media taza de frijoles negros contiene 8 gramos de fibra, más 2 más de tortillas de maíz de 12 cms. de diámetro 100 por ciento de grano entero. La salsa picante (o en forma de "pico de gallo" -con los ingredientes de tomate, cebolla, ají y cilantro, sólidos- tiene pocas calorías y ayuda a comer más lentamente, aumentando la probabilidad de que te apartes lejos cuando estés lleno.

www.laultima dietadetuvida.com

Con todo el respaldo de DermosaludColombia.com