

El guiso definitivo del invierno: es mega nutritivo, no lleva arroz ni fideos y tiene poquísimas calorías

19/05/2026



Las comidas de invierno suelen estar cargadas de hidratos y calorías, por lo que muchas veces son evitadas para no engordar. Sin embargo, **hay algunas alternativas más livianas** que sirven para combatir el frío al tiempo que mantienen una **alimentación equilibrada**.

Un ejemplo perfecto de este tipo de comidas es un guiso sin harinas ni almidones, pero igual de sabroso y rendidor que el tradicional.

Esta receta **reemplaza los clásicos ingredientes por vegetales ricos en fibra y proteínas**, lo que la convierte en una opción ideal para quienes buscan combatir el frío comiendo más saludable. Además de ser bajo en calorías y sin harinas, **es**

apto para celíacos (si se usan ingredientes sin TACC), alto en fibra y proteínas vegetales y liviano para la digestión.

La receta para un guiso light ideal para las bajas temperaturas

Ingredientes necesarios para hacer un guiso light

- 1 zucchini en cubos
- 1 berenjena en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 morrón rojo
- 200 gramos de lentejas cocidas.
- 1 tomate grande rallado o 200 g de puré de tomate
- 1 cdita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta a gusto
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva



Guiso bajo en calorías. Foto: Freepik.

Paso a paso para preparar un guiso sin fideos ni arroz

1. En una olla profunda, saltear la cebolla, el ajo y el morrón con un chorrito de aceite.
2. Agregar la zanahoria, el zucchini y la berenjena. Cocinar unos minutos.
3. Incorporar el tomate rallado, el laurel y las lentejas cocidas.
4. Condimentar con sal, pimienta y pimentón. Cubrir con caldo y dejar cocinar a fuego bajo durante 20 a 25 minutos.
5. Revolver y añadir más caldo si es necesario, hasta que los vegetales estén bien tiernos.
6. Servir bien caliente, con perejil fresco por encima.

Por si fuera poco, además de ser ideal para dietas de déficit

calórico, es muy fácil de adaptar: **se puede agregar carne magra, tofu o huevo duro para sumar proteína;** o usar otros vegetales de estación como calabaza, brócoli o espinaca.

Fuente: Canal 26