

TRUCOS PARA LIMPIAR LA COCINA

PARA ser sinceros, a la mayoría de nosotros no nos gusta mucho (ni poco) limpiar, sobre todo la cocina. Con tan solo pensar que te está esperando una sartén mugrosa que de ninguna manera quiere brillar como nueva, ya te sientes mareado. Pero no todo está tan mal. Aquí tienes algunos trucos que te permitirán limpiar tu cocina rápidamente.

Limpiar la licuadora

La manera más rápida de lavar una licuadora es sumergirla justo después de usarla en un recipiente con agua tibia y unas gotas de detergente. Déjala en remojo varios minutos y luego lava bien con agua. De esta manera los restos de licuado no se pegarán.



Lavar una sartén de hierro fundido



Para quitar la capa carbonizada de tu sartén de hierro fundido, no es recomendable usar detergentes líquidos y esponjas duras. En esto te ayudará la sal:

Para quitar la capa carbonizada de tu sartén de hierro fundido, no es recomendable usar detergentes líquidos y esponjas duras. En esto te ayudará la sal:

solo frótala por la superficie de la sartén con una toalla de papel y luego lávala bien. Para restaurar la película de aceite antiadherente hay que agregarle unas gotas de aceite.

Eliminar los restos de café en la vajilla de porcelana

Si tienes la suerte de poseer un juego de tazas de porcelana y no brilla, solo frota la superficie manchada con una mezcla de vinagre y sal (1:1).



Eliminar olores desagradables del microondas

¿Qué deben hacer aquellos que cuentan con microondas para eliminar olores desagradables en el equipo? Pues mezclar en un recipiente una taza de

agua con media taza de jugo de limón o de vinagre y poner esta mezcla dentro del horno. Caliente el líquido durante tres a cinco minutos y luego deje que repose durante otros 10. Verás que los olores desagradables se quitarán.



Lavar el bote para la basura

El bote para la basura también necesita una atención especial. Para limpiarlo a fondo y quitarle aromas desagradables, agrega algunos cubos de hielo preparado de la solución de agua y vinagre (1:1). Después de que el hielo se derrita, solo tendrás que lavar el bote con agua.



HÁBITOS QUE ACELERAN TU METABOLISMO

Si quieres bajar de peso y mejorar tu salud, lo primero que debes pensar es en la velocidad del metabolismo de tu organismo. Porque de eso depende la rapidez en llegar nutrientes y energía a nuestras células. Un metabolismo lento, por lo general, resulta en sobrepeso.

Come a las horas establecidas

Nuestro organismo es muy inteligente. Quiere recibir alimento a horas determinadas. Por eso gasta toda la energía sabiendo que pronto recibirá una nueva porción de ella. Sin embargo, si no tienes un horario establecido, el cuerpo conservará energía en lugar de gastarla. Así que comer cada 3-4 horas le ayudará a tu organismo a usar toda la energía.



Bebe más líquido

Consumir suficiente líquido mejora el metabolismo. Cuando tu organismo está deshidratado, quemas menos calorías porque la tarea prin-

cipal del hígado en este caso es restablecer las reservas de líquido en el organismo en lugar de quemar grasa. ¡Por eso, bebe más! Si no te acostumbras a tomar mucha agua, bebe té, por ejemplo té verde que también hidrata a la perfección.

Consume más lácteos

Los productos lácteos contienen muchos nutrientes que juegan un papel importante en la quema de grasa y en la construcción de los músculos. Así, el calcio tiene un papel importante en la regulación del metabolismo. Cuanto más calcio consumes, más grasa puede destinar el organismo para quemar.



Sé físicamente activo

Cualquier actividad física, ya sea correr, caminar, bailar o hacer ejercicio en máquinas, te ayuda a quemar grasa y mejorar el metabolismo. Los

de fuerza son los mejores en esta tarea, ya que aumentan el crecimiento muscular porque los músculos consumen calorías incluso cuando haces reposo y descansas. Por eso la mejor forma de agilizar el metabolismo es hacer ejercicio de fuerza.

Aprende a levantarte temprano



Incluso la luz del sol puede influir en tu metabolismo. Una dosis de luz de la mañana ayuda a regular los procesos biológicos en tu organismo relacionados con el cambio del día y la noche, es decir,

controlar el consumo y el gasto de energía.

No excluyas el consumo de carbohidratos

No exageres con las dietas rechazando por completo los carbohidratos. Su ausencia puede influir de forma negativa en la síntesis de la serotonina, o “la hormona del placer”.

Eso afecta el funcionamiento del cerebro y puede estresar el organismo en general. Sí, bajarás de peso pero por perder agua, no grasa; y ya hemos mencionado lo importante que es mantenerse bien hidratado.

Deja de comer golosinas entre comidas

Si te gusta comer papas fritas, galletas, bocaditos, es hora de reflexionar un poco. Comer estas golosinas entre comidas muy a menudo ralentiza el metabolismo. Lo que suce-



de es que la energía que consumimos en una ingesta de alimentos no rinde unas tres horas. Luego el organismo empieza a consumir la energía interior, es decir, quemar su propia grasa. Y si sustentas constantemente el

cuerpo con chucherías ricas en grasas, carbohidratos y azúcares, no quemas grasa y subes de peso.

Cuida la cantidad de hierro en tu organismo

Sin hierro nuestros músculos no reciben la cantidad necesaria de oxígeno, lo cual afecta negativamente el estado de nuestro organismo en general. En tal caso, come más carne, pescado, vegetales verdes (en especial espinacas y acelgas), lenteja y frutas.



Evita el estrés



A menudo los problemas con el metabolismo simplemente son el reflejo de nuestra inhabilidad de lidiar con el estrés. En este estado la glándula tiroides ralentiza el metabolismo, lo cual hace que subas de peso.



¡A la cocina!

El postre es el plato de sabor dulce que se toma al final de la comida. Cuando se habla de postres se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etcétera. Ellos han sido siempre el broche de oro de una comida. Un buen postre resaltará la satisfacción de los alimentos anteriores. En muchos casos se planean como una agradable sorpresa, pero realmente constituyen también un complemento importante al aporte de nutrientes en la alimentación diaria. Aquí te ofrecemos dos recetas fáciles y exquisitas.

MERMELADA DE MANGO CUBANA

Ingredientes

4 mangos grandes o 6 pequeños maduros

Azúcar

Pasos

Lava bien todas las frutas y pélalas. Pica de cada una todas las tajadas que puedas, colócalas en una cazuela, cúbrealas de agua (que queden bajo el agua, no más) y ponlas a hervir.

Cuando las sientas blandas, agrega azúcar a tu gusto y deja que hierva otro poco.

Espera que se enfríe, pásalo por la batidora y cuévalo; ponla en un pozuco de cristal y déjala enfriar. Puedes servirla con queso.



MAJARETE

Ingredientes

10 o 12 mazorcas de maíz

1¼ lb. de azúcar

1 litro de leche

Canela en rama al gusto

Preparación

Se rallan las mazorcas de maíz que no deben estar ni demasiado hechas ni muy tiernas. A este maíz se le añade la leche y se exprime bien en una servilleta de tela; se le une el azúcar y la canela en rama. Se pone al fuego y se revuelve hasta que quede bien espeso. Se coloca en una fuente y se espolvorea con canela.

