

¡TODOS LOS MARISCOS SON NUTRITIVOS!

Los investigadores médicos enfatizan que el reducir las cantidades de grasa y grasa saturada es generalmente más importante que el limitar colesterol. Todos los mariscos de la Florida son bajos en grasa y altos en proteínas haciéndolos perfectos para un estilo de vida saludable.

Las investigaciones también enfatizan que el comer mariscos 2 o 3 veces a la semana puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Además, las investigaciones indican que los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescado, pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Indican más investigaciones que los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescado, pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y son necesarios para el desarrollo óptimo de los ojos, nervios, y cerebro de los niños.

ACUICULTURA Y MARISCOS DE LA FLORIDA

Sabrosos

Fáciles de preparar

Saludables para el corazón

Comidas rápidas para su familia

Bajos en grasas

Saborean bien

Altos en proteínas



Fresco de la Florida

CRUSTÁCEOS O MARISCOS DE LA FLORIDA

L

a mayoría de los crustáceos y mariscos contienen cantidades significantes de colesterol. Los camarones y las langostas contienen cantidades más altas de colesterol pero son excepcionalmente bajos en grasas y grasas saturadas. Se puede comer camarones y langosta dos veces a la semana y aún quedarse dentro de las recomendaciones alimenticias limitando el consumo de colesterol a menos de 300 miligramos diario. Si usted tiene necesidades alimenticias especiales consulte con su médico.

Almejas

Cangrejo azul

Cangrejo dorado

Langosta espinosa

Ostras

Veneras

Camarones

Camarones de roca

Pinzas de cangrejo de roca

Sofría camarones con las venas quitadas, pelados, y crudos. Quite los camarones y sofría sus vegetales favoritos. Mezcle los camarones y vegetales y eche cucharadas de arroz o pasta y sirva con lechuga y tomates frescos de la Florida.

Hierva dos cuartos de galón de agua. Agregue dos libras de camarones no desbulladas al agua y reduzca el fuego a fuego medio alto. Cocine los camarones de 4 a 5 minutos removiendo de vez en cuando hasta que los camarones sean opacos en el centro. Sirva como aperitivo con su salsa favorita.

Agregue los camarones sobrantes a ensaladas y salsas de pasta para tener comidas nutritivas.