



**COMIDAS**



# La COMIDA

## es nuestra más grande fuente de energía

---

La hora de la comida es uno de los momentos **clave** en una dieta saludable porque representa la mayor ingesta de alimento y por lo tanto de calorías.

El ritual de sentarnos a la mesa y dedicar tiempo a la comida es muy importante, ya que es un momento de relajación en el que debemos concentrarnos en lo que ingerimos y la forma en la que lo hacemos. Se recomienda **usar platos más pequeños** al momento de servir para delimitar las cantidades adecuadas y sugerirle a nuestros hijos masticar despacio para que los alimentos sean más fáciles de digerir. La hora de la comida es una excelente oportunidad para pasar tiempo con **la familia**, crear un momento de convivencia y asegurarnos que todos están alimentándose de forma adecuada.

# Pollo con champiñones

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1/2 cda. de ajo
- 2 pechugas de pollo
- 50 gr. de champiñones
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- Pimienta molida
- Cilantro fresco
- 2 limones
- Sal

## PREPARACIÓN

1. Barniza ligeramente un sartén con el aceite de oliva.
2. Una vez que esté muy caliente (**aproximadamente 5 mins.**) corta el pollo en tiras y ponlo en el sartén por 5 mins.
3. Pica la cebolla tipo juliana, filetea los champiñones y pica el ajo en cuadritos.
4. Agrega la cebolla, los champiñones y el ajo al sartén y cocínalos por otros 3 mins.
5. Sazona con sal y pimienta y agrega jugo de limón.
6. Una vez cocido, sirve y adorna con el cilantro picado.

255  
Kcals

3.7 gr.  
Carbohidratos

0 gr.  
Azúcar

37.2 gr.  
Proteínas

10.1 gr.  
Grasas

0.85 gr.  
Fibra

356 mg.  
Sodio

# La COMIDA



## Pollo en salsa de mango

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/4 de tza. de cilantro
- 1/4 de tza. de jugo de naranja
- 1 pizca de azúcar de caña
- 1 mango grande (solo la pulpa)
- 250 gr. de pechuga de pollo cocida
- 1/2 cda. de miel
- 1 pizca de sal
- 1 limón en jugo

### PREPARACIÓN

1. Revuelve el jugo de limón y la naranja.
2. Cocina la pechuga de pollo por separado.
3. Quítale la pulpa al mango y mézclalo en la licuadora junto con todos los ingredientes.
4. Bátilo hasta que la salsa quede espesa.

**\*Tip: Puedes calentarlo un poco junto con el pollo o lo puedes servir directo al plato.**

## La COMIDA



245  
Kcals

13.4gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

36.5gr.  
Proteínas

5gr.  
Grasas

0.5gr.  
Fibra

206mg.  
Sodio

# Sopa de calabaza con pera

2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tzas. de caldo de pollo
- 1 1/2 cdas. de aceite de oliva
- 1 pera madura y cortada
- 1/4 cda. de hierbas de olor
- 1/2 papa pelada y cortada en trocitos
- 1/2 cebolla mediana pelada y cortada
- 1/2 zanahoria pelada y cortada en trocitos
- 2 calabacitas medianas cortadas en trozos
- Pimienta

# La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Sofríe la zanahoria, la cebolla, la papa y las hierbas de olor (Salpimentar).
2. Después, agrega la calabacita cociéndola de 10 a 15 minutos.
3. Añade la pera hasta que esté suave.
4. Agrega el caldo de pollo hasta que hierva.
5. Licúa cuando esté frío hasta hacerlo puré.
6. Sirve cuando esté caliente.

202  
Kcals

25.9gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

5.5gr.  
Proteínas

8.5gr.  
Grasas

5.4gr.  
Fibra

286mg.  
Sodio

## Bistec con verduras

6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 manojo de cilantro
- 1/4 de tza. de crema
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 kg. de bistec de res
- 1 diente de ajo finamente pica
- 1/2 aguacate
- 1 zanahoria
- 1 papa
- 1 calabaza

### PREPARACIÓN

1. Precalienta un sartén amplio.
2. A un lado, pon a hervir la zanahoria, la papa y la calabaza.
3. Sazona la carne con ajo, sal y pimienta (**Asa la carne al gusto con el aceite de oliva**).
4. Para la salsa, coloca cilantro, crema y aguacate con sal al gusto y licúa hasta que quede una mezcla homogénea.
5. Ya que la verdura esté bien hervida, corta en tiras.
6. En cada bistec, enrolla la verdura al gusto. Por último baña los rolitos en la salsa de cilantro.

446  
Kcals

10gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

37.5gr.  
Proteínas

28.4gr.  
Grasas

19gr.  
Fibra

68mg.  
Sodio

# La COMIDA



## Filete de res con ajonjolí

4 porciones

### INGREDIENTES

- Semillas de ajonjolí
- 1/2 cda. de soya
- 20 ml. de aceite de ajonjolí
- Sal
- 1 cdita. de jengibre picado
- 75 gr. de brócoli
- 1/2 pimiento rojo en tiras
- 1 calabaza
- 1 diente de ajo finamente picado
- 250 gr. de filete de res en cubos
- 50 gr. de cebollín fresco cortado en trozos
- 1/2 zanahoria pelada y cortada

### PREPARACIÓN

1. En un sartén hondo agrega el aceite, deja calentar por unos minutos y agrega el filete de res junto con el ajo, la zanahoria y el jengibre.
2. Una vez sofrito, agrega el brócoli, el pimiento rojo, el cebollín y la soya.
3. Por último, dejalo freír por unos minutos y espolvorea un poco de ajonjolí.

458  
Kcals

4gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

37gr.  
Proteínas

32.6gr.  
Grasas

1.6gr.  
Fibra

512mg.  
Sodio

## La COMIDA



## Sopa de apio

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 1/2 ramas de apio
- 1/2 cda. de harina
- 1/2 cda. de mantequilla
- 750 ml. de caldo de pollo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Corta el apio en cuadritos y después hierva con el caldo de pollo (**salpimentar al gusto**).
2. Agrega la mantequilla en otra cacerola hasta derretir y agrega la harina hasta que dore ligeramente.
3. Añade el apio y el caldo.
4. Salpimenta y deja hervir unos minutos.

75  
Kcals

4.7 gr.  
Carbohidratos

0 gr.  
Azúcar

4 gr.  
Proteínas

4.4 gr.  
Grasas

0.75 gr.  
Fibra

476 mg.  
Sodio

# La COMIDA



Este refrigerio aporta entre 15 y 20% de los requerimientos nutricionales diarios para niños de 7 a 10 años.

## Sopa de pepino y aguacate

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 pizca de pimienta
- 1 tza. de agua
- 1/2 cda. de cilantro fresco
- 1 aguacate
- 1/2 cda. de jugo de limón
- Sal
- 1/2 cda. de hierbabuena picada
- 1/2 kg. de pepino

### PREPARACIÓN

1. Agrega agua en la licuadora y adiciona los pepinos, el aguacate, la hierbabuena, el cilantro fresco, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
2. Licúa hasta tener una consistencia cremosa.
3. Prueba la sopa y de ser necesario salpimenta.
4. Como toque final, agrega unas gotas de limón y refrigera por 2 horas. **(Recomendamos servir en frío).**

120  
Kcals

9.9 gr.  
Carbohidratos

0 gr.  
Azúcar

2.2 gr.  
Proteínas

7.9 gr.  
Grasas

2.2 gr.  
Fibra

300 mg.  
Sodio

# La COMIDA



# Nuggets de pollo

2 porciones

## INGREDIENTES

- Pan molido **(el necesario)**
- 1 cda. de aceite de canola
- Harina
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- 500 gr. de pechuga de pollo sin hueso y partida en tiras

## PREPARACIÓN

1. Corta las pechugas de pollo en tiras y salpimienta. Después, con un procesador de alimentos, tritura el pollo.
2. Revuelve uno de los huevos, bátelo con el pollo y mézclalo muy bien.
3. Con dos cucharas, toma una porción de masa tamaño nugget y cuece por 10 mins. sobre un sartén con aceite.
4. Retíralos del fuego y en lo que se enfrían, prepara en un plato harina con pimienta, en otro bate el huevo restante y en un tercero coloca el pan molido extendido.
5. Primero pasa cada nugget por harina, después por el huevo batido y al último por el pan molido.
6. Fríe los nuggets hasta que estén bien cocidos por dentro y un poco dorados por fuera.

# La COMIDA



**534**  
Kcals

**23.5gr.**  
Carbohidratos

**0gr.**  
Azúcar

**43.8gr.**  
Proteínas

**29.4gr.**  
Grasas

**0gr.**  
Fibra

**498mg.**  
Sodio

## Sopa de verduras con queso

4 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 coliflor en trozos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 tza. de apio picado
- 1/4 de tza. de crema
- 1 cda. de pimienta
- 1/8 de tza. de leche
- 1 tza. de caldo de pollo
- 40 gr. de queso manchego
- 3 ramitas de perejil
- 1/2 cda. de aceite
- 1/2 de papa
- 1/2 cdita. de sal
- 1 diente de ajo
- 1/2 poro picado

### PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla, el ajo, el poro y el apio en el aceite y cocina hasta que estén suaves.
2. Agrega la papa, el caldo de pollo y la coliflor en trozos.
3. Baja el fuego cuando hierva y revuelve hasta que las papas y la coliflor estén suaves y ponlas en la licuadora.
4. Mezcla en una olla la sopa de verduras, la leche, la crema y el queso manchego. Finalmente salpimenta y decora con perejil.

**300**  
Kcals

**15.4gr.**  
Carbohidratos

**0gr.**  
Azúcar

**10gr.**  
Proteínas

**22.1gr.**  
Grasas

**3gr.**  
Fibra

**655mg.**  
Sodio

# La COMIDA



# Rollito de espinacas con pollo

2 porciones

## INGREDIENTES

- 70 gr. de hoja de espinaca
- 250 gr. de pechuga de pollo sin hueso aplanada
- 1/4 de tza. de grano de elote
- 1/4 de tza. de zanahoria ralada
- Sal y pimienta
- Aceite de canola sabor mantequilla en aerosol

## La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Coloca las hojas de espinaca en forma de cama y sobre ésta rocía 2 disparos de aceite en aerosol.
2. Coloca las pechugas encima y en la orilla, pon las verduras mezcladas. **(Agrega un poco de sal y pimienta).**
3. Enrolla con las espinacas por fuera apretando bien y parte por la mitad.
4. Rocía un sartén con 2 disparos del aceite en aerosol y cocina.

227  
Kcals

6.8gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

38gr.  
Proteínas

5.2gr.  
Grasas

2.5gr.  
Fibra

356mg.  
Sodio

# Pollo en salsa agridulce

4 porciones

## INGREDIENTES

- 71 tza. de aceite
- Cebolines para decorar
- Semillas de ajonjolí
- 2 tzas. de vinagre blanco
- 1/2 tza. de azúcar de caña
- 3 pechugas de pollo cortadas en cubo
- 1/2 tza. de harina
- 1/2 tza. de maicena
- 1/2 tza. de soya
- 1/2 tza. de catsup
- 2 huevos
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la salsa, mezcla en una olla todos los ingredientes y cocina a fuego bajo hasta que se espesen.
2. En un recipiente hondo mezcla la harina, la maicena y sazona con sal y pimienta.
3. En otro recipiente hondo bate los huevos.
4. Pasa cada cubo de pollo por la mezcla de harina, luego los huevos y luego en la harina y colócala en un plato.
5. Calienta aceite para freír en un sartén y una vez que esté caliente, fríe el pollo hasta que esté dorado y crujiente.
6. Coloca el polo en la ola con la salsa, mezcla bien y sirve. **(Puedes decorar tu platilo con ajonjolí y/o cebolín**

# La COMIDA



482  
Kcals

60.4gr.  
Carbohidratos

37gr.  
Azúcar

43.7gr.  
Proteínas

5.2gr.  
Grasas

0.3gr.  
Fibra

1886mg.  
Sodio

## Sopa de verduras con pasta

2 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gr. de fussili
- 1/2 tza. de espinaca
- 1/2 tza. de brócoli picado
- 1/2 zanahoria picada
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 calabaza en cuadritos
- 1 litro de caldo de pollo
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 tza. de ejote
- 1 tallo de apio
- Sal y pimienta

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Saltea la zanahoria, el brócoli y la espinaca hasta suavizar.
2. Agrega los pimientos y el apio y mezcla.
3. En una olla agrega el caldo, la pasta y el resto de las verduras.
4. Sazona y déjala a fuego bajo hasta que la pasta y las verduras estén cocidas.

428  
Kcals

51gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

14.6gr.  
Proteínas

2.7gr.  
Grasas

9gr.  
Fibra

478mg.  
Sodio

## Tacos de lechuga

1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 tza. de pollo deshebrado
- 1/2 tza. de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 hojas de lechuga
- Sal y pimienta

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Mezcla el pollo con la zanahoria y condimenta con aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Reparte la mezcla en las hojas de lechuga y enróllalas para formar los tacos y sirve.

**\*Tip: Utiliza lechuga francesa o bien italiana; evita las lechugas que tengan hojas crujientes pues será más difícil formar los taquitos.**

132  
Kcals

8.6gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

11gr.  
Proteínas

6gr.  
Grasas

4.3gr.  
Fibra

5mg.  
Sodio

## Ensalada dulce de zanahoria

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 tza. de zanahoria rallada
- 5 cdas. de yogurt natural light
- 1/2 cdita. de azúcar de caña
- 1/4 de tza. de nuez picada
- 1/4 de tza. de pasitas
- 1/4 de tza. de pasitas sin sal

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Mezcla en un recipiente, la zanahoria con el resto de los ingredientes. Reparte en cada plato y sirve.

**\*Tip: Puedes hacer tus propias combinaciones con pasitas amarillas, arándanos, almendras, cacahuates sin sal.**

221  
Kcals

22gr.  
Carbohidratos

125gr.  
Azúcar

4gr.  
Proteínas

13gr.  
Grasas

3.8gr.  
Fibra

23mg.  
Sodio

## Ensalada de pollo con aderezo de hierba

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 tza. de yogurt natural sin azúcar
- 1 cda. de hierbas finas
- 1 bistec de pechuga de pollo asada
- 1 manojo de espinacas baby
- 5 jitomates cherry amarillos
- 5 jitomates cherry rojos
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Para el aderezo, mezcla el yogurt con las hierbas, sal y pimienta y refrigera.
2. Corta el pollo en cubitos y mézclalo con las espinacas y el jitomate. Baña la ensalada con el aderezo y sirve.

**\*Tip: Agrega el aderezo justo antes de servir para conservar la textura crujiente de las espinacas.**

# La COMIDA



160  
Kcals

11gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

19gr.  
Proteínas

4.5gr.  
Grasas

33gr.  
Fibra

74mg.  
Sodio

## Ensalada de tomate

2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 jitomates bola pequeños
- 1 lata de atún en agua
- 1/2 taza de verduras descongeladas
- 1/3 de taza de jocoque
- 1/4 de taza de germen de alfalfa
- 1 aceituna negra sin hueso y rebanada
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

1. Corta una tapa y una base a cada jitomate y con ayuda de una cuchara retira las semillas y la pulpa. Espolvorea sal y pimienta y reserva.
2. Escurre el atún y mézclalo con las verduras, el jocoque y salpimienta.
3. Rellena cada jitomate con esta mezcla.
4. Ponle cara a cada jitomate utilizando el germen como cabello y las rebanadas de aceituna para los ojos. Con un poco más de jocoque forma la boca.

**\*Tip: Puedes cambiar el atún por pechuga de pollo deshebrada**

# La COMIDA



169  
Kcals

12gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

19gr.  
Proteínas

5gr.  
Grasas

2.4gr.  
Fibra

309mg.  
Sodio

## Ensalada en vaso

2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 jitomate bola pequeño
- 2/3 de taza de aceitunas negras en mitades
- 1/2 taza de queso panela en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharada de perejil pica

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Corta el jitomate en cubitos y en un vaso acomoda una capa de jitomate y espolvorea sal y pimienta.
2. Acomoda una capa de aceitunas y termina con una capa de queso panela.
3. Vierte el aceite de oliva y decora con perejil picado iy listo!

**\*Tip: Acompaña esta ensalada con galletitas saladas.**

139  
Kcals

5gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

5gr.  
Proteínas

11gr.  
Grasas

1.7gr.  
Fibra

450mg.  
Sodio

## Barquitos de pepino

4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1/2 taza de jamón en cubos
- 1/2 taza de verduras congeladas
- 1 cdtita. de aceite de oliva
- 4 rebanadas delgadas de pepino
- 4 cubitos de jitomate
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

1. Corta el pepino en 4 partes y retira las semillas con una cuchara.
2. Mezcla el jamón con las verduras y el aceite (salpimienta)
3. Rellena cada pepino y reserva.
4. Forma la vela insertando una rebanada de pepino en un palillo y termina con el cubito de jitomate.

**\*Tip: Forma las rebanadas delgadas de pepino con ayuda de un pelador.**

## La COMIDA



70  
Kcals

9gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

4gr.  
Proteínas

2gr.  
Grasas

1.7gr.  
Fibra

150mg.  
Sodio

## Fideos de calabaza

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 calabaza pequeña
- 1/3 de taza de queso panela
- 1 cdita. de aceite de maíz
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 2 jitomates pequeños cocidos y licuados
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

1. Corta la calabaza con un ralador en tiras delgaditas y reserva.
  2. Para la salsa, calienta el aceite y fríe el ajo con la cebolla hasta que estén ligeramente dorados.
  3. Vierte el jitomate licuado y cocina a fuego medio hasta que esté bien cocido (**Salpimienta**).
  4. Sirve las tiras de calabaza con cubitos de queso y baña con la salsa de jitomate.
- \*Tip: Agrega una pizca de orégano o albahaca fresca a la salsa de jitomate.**

201  
Kcals

11gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

10gr.  
Proteínas

13gr.  
Grasas

33gr.  
Fibra

240mg.  
Sodio

## La COMIDA



## Ensalada de ejote con almendras

1 porción

### INGREDIENTES

- 125gr. de ejote cocido
- 1/2 cdita. de aceite de oliva
- 1/4 de taza de almendra fileteada
- Sal y pimienta negra

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Corta la punta de los ejotes y agrégales el aceite y las almendras.
2. Mezcla con cuidado para evitar que las almendras se rompan.
3. Espolvorea sal y pimienta al gusto y sirve.

**\*Tip: Cuece lo ejotes sumergiéndolos en agua hirviendo por 3 mins. para luego escurrirlos y enfriarlos rápidamente en agua helada.**

206  
Kcals

13.5gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

6.5gr.  
Proteínas

14gr.  
Grasas

6gr.  
Fibra

5mg.  
Sodio

# Nachos de Manzana

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 manzana cortada en rebanadas delgaditas
- 1 cda. de nuez picada
- 1 cda de pepita sin sal
- 1 cda de almendras fileteada
- 1 cda de miel maple
- 4 frambuesas
- 3 hojitas de menta

## PREPARACIÓN

1. Extiende las rebanadas de manzana en un plato y rocíalas con jugo de limón y 1/2 cdita de azcaúr de caña.
2. Hornear en microondas en lapsos de 2 mins. hasta que estén crujientes.
3. Acomoda los chips de manzanas y espolvorea nueces, pepitas, almendras y miel maple.
4. Decora con frambuesas y menta.

**\*Tip: Voltea las manzanas en el microondas entre cada lapso de tiempo para que se deshidraten de manera uniforme.**

160  
Kcals

20gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

2gr.  
Proteínas

8gr.  
Grasas

3.2gr.  
Fibra

50mg.  
Sodio

# La COMIDA



# Rollitos de zanahoria

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1/4 de pepino rebanado en tiras delgadas
- 1/2 zanahoria cortada en tiras
- 30 gr. de queso de cabra

# La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Estiende la rebanada de pepino.
2. Reparte las tiras de zanahoria y forma rollitos.
3. Coloca el queso de cabra como decoración y sirve.

**\*Tip: cambia el queso de cabra por requesón o cubitos de queso panela.**

150  
Kcals

7 gr.  
Carbohidratos

0 gr.  
Azúcar

8 gr.  
Proteínas

10 gr.  
Grasas

1.8 gr.  
Fibra

135 mg.  
Sodio

# Ensalada de papa y mostaza

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de maíz
- 1 papa mediana cocida y cortada en gajos
- 1/4 de cda. de paprika o pimiento dulce
- 2 cda. de mostaza amarilla
- 1 cda. de jocoque
- sal y pimienta

# La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en un sartén y frie las papas hasta que estén doradas.
2. Espolvorea con pimentón y reserva.
3. Para el aderezo, mezcla la mostaza con el jocoque y salpimienta.
4. Baña las papas con el aderezo y sirve.

**\*Tip: Cuecelas papas a partir de agua fría y cocinalas hasta que un palillo se incerte fácilmente en cada papa.**

108  
Kcals

15gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

3gr.  
Proteínas

4gr.  
Grasas

1.0gr.  
Fibra

215mg.  
Sodio

# Quinoa dulce

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cdita. de azúcar de caña
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1/4 de taza de manzana verde picada
- 1/4 de taza de manzana roja picada
- 4 frambuesas

# La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Mezcla el azúcar de caña con el jugo hasta disolver.
2. Agrega ésta mezcla en la quinoa y mezcla con las manzanas y las frambuesas.
3. Combina bien y sirve.

**\*Tip: Cuece la quinoa con 1 taza de agua y una vez que suelte el hervor, tapa la cacerola y cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que se evapore el agua**

164  
Kcals

32gr.  
Carbohidratos

2.5gr.  
Azúcar

4.5gr.  
Proteínas

2gr.  
Grasas

4gr.  
Fibra

0mg.  
Sodio

## Ensalada de brocoli

2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli cocido
- 1/2 taza de jitomate cherry en mitades
- 1/3 de taza de almendras picadas
- 1/3 de taza de yogurt natural sin azúcar
- 1 cdita. de perejil picado
- Sal y pimienta negra

## La COMIDA



### PREPARACIÓN

1. Pica el brócoli finamente y combínalo con el jitomate.
2. Espolvorea las almendras y reparte en cada plato.
3. Combina el yogurt con el perejil y salpimienta a tu gusto.
4. Utiliza el aderezo para bañar las verduras y sirve.

**\*Tip: Utiliza un yogurt que no tenga azúcar ni edulcorantes añadidos; su sabor ligeramente más ácido te ayudará a condimentar tus platos salados a la perfección.**

260  
Kcals

16gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

13gr.  
Proteínas

16gr.  
Grasas

8gr.  
Fibra

23mg.  
Sodio

# Ensalada de lentejas

2 porciones

## INGREDIENTES

- 2/3 de taza de lentejas cocidas
- 1/2 taza de granitos de elote
- 1 jitomate pequeño en cubos
- 1 cdita. de aceite de oliva
- 2/3 de taza de arroz cocido
- Sal y pimienta negra

# La COMIDA



## PREPARACIÓN

1. Combina las lentejas con los granitos de elote, el arroz y el jitomate.
2. Vierte el aceite de oliva y salpimienta al gusto.
3. Refrigerera por 5 minutos y sirve.

**\*Tip: El refrigerar la mezcla de lentejas te ayudará a concentrar los sabores.**

129  
Kcals

19gr.  
Carbohidratos

0gr.  
Azúcar

6.5gr.  
Proteínas

3gr.  
Grasas

6gr.  
Fibra

100mg.  
Sodio