



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

La COMIDA



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

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.

534
Kcals

23.5gr.
Carbohidratos

0gr.
Azúcar

43.8gr.
Proteínas

29.4gr.
Grasas

0gr.
Fibra

498mg.
Sodio

La COMIDA



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 quínoa y mezcla con las manzanas y las frambuesas.
3. Combina bien y sirve.

***Tip: Cuece la quínoa 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