

COMER BIEN NO ES PASAR HAMBRE

Aprende a equilibrar tu plato¹



Sabemos que día a día cuesta: falta de tiempo, cansancio, decidir qué cocinar...

En este documento encontrarás **recetas sencillas** en menos de **10 minutos** para tu día a día.



DESAYUNOS

Tostada de aguacate y huevo



Pan integral · aguacate
· huevo a la plancha ·
tomate · AOVE

*Acompañar con una
pieza de fruta*

Tostada de Pavo



Pan integral · tomate
triturado · embutido
de pavo · AOVE

*Acompañar con una
pieza de fruta*



**Yogur natural con
fruta y cereales**

Yogur · avena/cereales · plátano · miel

Puedes acompañar tus desayunos con infusiones o café

COMIDAS Y CENAS

Ensalada de garbanzos



Garbanzos · atún al
natural · tomate ·
pepino · lechuga ·
AOVE · limón

Fajitas de pollo



Tortilla integral ·
pollo salteado ·
aguacate · pimiento
y cebolla · yogur ·
mostaza



**Bowl de quinoa
y salmón**

Quinoa precocida · salmón ahumado ·
brócoli al vapor · queso fresco · salsa de soja

SNACKS

Hummus con crudités



Hummus · zanahoria ·
pepino · pimiento rojo
· apio

Tortita integral caprese



Tortita de arroz
integral · queso fresco
· tomate · albahaca ·
AOVE



**Yogur con
almendras**

Yogur · almendras crudas · un toque de canela

Este material ha sido elaborado por SEMERGEN y tiene únicamente fines informativos. Consulte con su médico o farmacéutico.

1. Healthy Eating Plate, 2011. Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard. Disponible en: <http://www.thenutritionsource.org>.