

HEALTHY FOOD

IDEAS DE RECETAS
SALUDABLES Y SENCILLAS



RECETAS ALMUERZOS



Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera o tostadas horneadas.



OMELLETE DE VEGETALES

- **Huevo (2)**
- **Espinacas**
- **Tomate**
- **Cebolla**
- **Cilantro**
- **Frijoles negros**



HUEVOS AL GUSTO

- **Huevo (2)**
- **Aguacate**
- **Cebolla**
- **Frijoles negros**
- **Tomate**



HUEVOS DIVORCIADOS

- **Huevo (2)**
- **Salsa roja**
- **Salsa verde**
- **Frijoles negros**

Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera o tostadas horneadas.



HUEVO A LA MEXICANA

- Huevos al gusto
- Chile verde
- Tomate
- Cebolla
- Cilantro



HUEVOS CON NOPALES

- Huevos al gusto
- Nopales
- Ejotes
- Tomate
- Cebolla



HUEVO DURO CON VEGETALES

- Huevo duro (2)
- Vegetales salteados
- Ajo
- Aguacate

RECETAS COMIDAS



Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera, nueces, aderezos de aceite de oliva o tostadas horneadas.



POLLO CON ENSALADA

- Pechuga de pollo
- Calabacines
- Tomate cherry
- Cebolla morada
- Aceite de oliva
- Queso fresco



POLLO CON VERDURAS

- Pechuga de pollo
- Calabacines
- Pimiento morrón
- Espárragos



CARNE SALTEADA

- Carne de res
- Brócoli
- Zanahoria
- Semillas de ajonjolí

Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera, nueces, aderezos de aceite de oliva o tostadas horneadas.



POLLO CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

- Pechuga de pollo
- Arroz integral
- Ejotes
- Zanahoria
- Brócoli



SALMÓN CON VERDURAS

- Salmón
- Coles de bruselas o
verdura de su elección
- Aceite de oliva



MEDALLON DE ATÚN EN ENSALADA

- Medallón de atún
- Aguacate
- Cebollines
- Vinagre de
arroz/limón
- Semillas de sésamo

Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera, nueces, proteína de su elección o tostadas horneadas.



ENSALADA CLÁSICA

- Tomate cherry
- Cebolla morada
- Cilantro
- Aguacate
- 2 cdas de aceite de oliva
- Vinagre/limón



ENSALADA DE GARBANZOS

- Garbanzos
- Aguacate
- Cebolla morada y cilantro
- Queso panela
- 2 cdas de aceite de oliva
- Vinagre/limón



ENSALADA DE AGUACATE

- Aguacate
- Tomate cherry de colores
- Cebolla morada
- Cilantro
- 2 cdas aceite de oliva y limón

RECETAS CENAS



Condimentar con especias naturales. Se puede acompañar con salsa casera o tostadas horneadas.



BOWL DE SMOOTHIE

- Berries congeladas y para decorar
- Leche de almendra
- Yogurt griego (opcional)
- Crema de almendras
- Miel de abeja
- Nueces



TOSTADAS LIGERAS

- Tostadas horneadas
- Aguacate
- Champiñones salteados
- Ajo
- Chile guajillo



LICUADO DE PROTEÍNA

- Berries
- Proteína vainilla Ph Vital
- Miel (opcional)
- Leche de almendra o de coco

FRENA LA ALIMENTACIÓN SIN RUMBO



CONOCE MÁS

