

GUÍA PARA HACER CENAS SALUDABLES FÁCIL Y RÁPIDAMENTE

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PIENSA	ELIGE	COMBINA
ENSALADAS	Ensalada con vegetales variados en crudo	Atún al natural o en aove
	Brotos de canónigos y rúcula	Queso fresco y frutos secos
	Pimiento rojo en tiras	Huevo cocido
"COMIDA RÁPIDA"	Hamburguesa	Queso emmental
	Fajitas de verduras	Carne picada
	Pizza de brócoli	Tiras de pollo o pavo
CLÁSICOS	Tostas de tomate y aguacate	Revuelto de huevo o tortilla
	Sándwich vegetal	Lacón o jamón asado
	Brochetas de pimientos y champiñones	Tacos de pechuga de pavo-pollo
SALTEADOS	Calabacín y cebolla	Carne de cangrejo
	Setas y champiñones	Tacos de jamón
	Espárragos y ajo tierno	Gambas cocidas
"BOL A TODO COLOR"	Crema de verduras	Pollo a la plancha
	Batatas asadas	Salmón a la plancha o ahumado
	Verduras al wok	Calamares o sepia

¡A cocinar!

Tu cena saludable a la carta y con preparaciones sencillas, utiliza técnicas como el horneado, plancha, cocido, wok...