

RECETARIO CONTRA EL ACIDO URICO Y COLESTEROL

Contiene 1tz de carbohidrato, vegetales y 120g de proteína

Alcachofa con Papa y Pechuga

- 1 papa cocida no frita
- Ensalada con 1tz de alcachofa, germinado de alfalfa , zanahoria cocida. Limón sal pimienta blanca, 1chda de a.oliva y 1chda de yogurt natural
- 120g de pechuga cocida, retirar el agua y dorar c/aceite en spray pam, curry sal. kion rallado.

Choclo con Pepino y Pechuga

- 1 choclo unidad mediana
- Mix de vegetales 1tz de pepino , berros, lechuga hidropónica. limón sal pimienta blanca, 1chda de a.oliva y 1chda de yogurt natural.
- *120g de pechuga cocida, retirar el agua y dorar c/zumo de naranja y kion rallado, sal

Camote con Alcachofa y Queso

- Camote 3tj
- Combinar 1tz de alcachofa, betarraga rallada, cebolla blanca en aros. Limón sal pimienta blanca, 1chda de a.oliva y 1chda de yogurt natural
- 120g de queso fresco (4 tj en dados)

Quinoa con Germinado y Pescado Blanco /Tilapia

- 1tz de arroz integral ó 1tz de Quinoa (ambos cereales)
- Ensalada con 1tz de lechuga hidropónica, zanahoria rallada, germinado de alfalfa. Limón sal Pimienta blanca, 1chda oliva y 1chda de yogurt natural light
- 120g de pescado blanco Tilapia ó Tollo dorar c/aceite en spray pam, curry sal. kion rallado.

Pasta con Zucchini y Pescado Blanco (Cojinova ó corvina)

- 1tz pasta pequeña s/salsa (fideos codito ó tornillo)
- *1tz de zucchini en dados, apio en dados, betarraga rallada, limón sal pimienta blanca, 1chda oliva, 1chda de yogurt natural
- *120g de pescado dorar c/aceite en spray pam, curry sal. kion rallado.