

RECETARIO LIGERO PARA MUJERES N°4 (120g PROTEÍNA, ½ TZ DE CHO, ENSALADA)

1) Recetario 1 (para 1 porción)

*Mix antioxidante 1: alcachofa, zanahoria rallada, berro y col morada picada, aliño a.oliva sal vinagre balsámico.

*120g de salmón al vapor c/kion rallado sal.

*1/2tz de arroz integral c/perejil

2) Recetario 2 (para 1 porción)

*Mix Antioxidante 2: champiñones en tajadas dorar en pam,mezclar c/lechuga arúgula tomate en medias lunas s/semilla, limón a.oliva vinagre sal

*120g de medallón de pavita a la plancha c/pam y perejil sal ajo.

*1/2tz de quínoa graneada ,aderezo c/pam

3) Recetario 3 (para 1 porción)

*Mix Antioxidante 3: rabanitos en láminas, tomate en dados grandes s/semilla, espinaca vainitas picadas. Limón a.oliva sal vinagre balsamo.

*120g de lomito de cerdo cortar en tajadas dore c/ajo kion rallado y pam

*3/4tz de choclo

4) Recetario 4 (para 1 porción)

*Mix Antioxidante 4: alcachofa en dados dore en pam c/ajo y combine con champiñones cocidos en tajadas, espinaca baby ,tomate en medias lunas, cebolla blanca en aros.

*120g de pechuga cocida deshilachada mezclar

*Combine c/ 1/2tz de fideos tornillo de colores

5) Recetario 5 (para 1 porción)

*Mix Antioxidante 5: vainitas picadas, col morada picada, cebolla blanca en aros, zanahoria rallada. limón .a.oliva, vinagre balsámico.

*120g de tilapia apanar c/quinoa kiwicha de Maggi use pam para dorar.

*1/2tz de garbanzo para la ensalada.