

### Recetario 1 Balanceado rico en nutrientes, fibra y antioxidantes

Equivalente a 200g de proteína magra, vegetales y 1tz de carbohidrato

#### Ensalada Rica Fibra con Tilapia y Arroz integral

-Combine Mix de coliflor palta y tomate en medias lunas, vinagre de manzana limón y 1chdta de sachá Inchi.

-200g de Tilapia dorar c/pam curry y orégano sal

-1tz de arroz integral

#### Mix Tricolor con Tollo y Garganzo

-Combine para la ensalada un Mix de zanahoria cocida en palitos, brócoli, lechuga hidropónica, vinagre de manzana limón y 1chdta de sachá Inchi.

-200g de Tollo , dorar c/ aceite pam en spray , curry y orégano tomillo.

-1tz de garbanzo combinado con fideos codito, 1chdta oliva. Oregano.

#### Vegetales Crucíferos con Pollo y Fideos

-Combinar un Mix de col de bruselas al vapor, pimiento en tiras cocido con pam y brócoli, dados de palta vinagre de manzana limón

-200g de `pechuga de pavo cocida ydesmenuzada, dorarlac/kiòn rallado sal

-1tz de fideos de gluten AGE c/1chdta de oliva sal,

#### Germinados con Lenguado y Arroz Integral con ajonjolí

-Combinar Germinado MIX, con rabanitos, tomate, vinagre de manzana limón y 1chdta de sachá Inchi.

-200g de Lenguado frito c/pam naranja, curry y sal pimienta blanca

-1tz de arroz integral c/ajonjolí

#### Berenjena con Pechuga de pollo y Camote

-Combinar la lechuga hidropónica , zanahoria cocida, brócoli y berenjena dorada en pam, junte los vegetales y aliñe ( 1chda de yogurt natural , con 1chdta de a. sachá inchi , zumo de limón , sal pimienta)

-200g de pechuga dorada , c/zumo de limòn , curry , pimienta blanca sal.

-1 camote mediano en tajadas.