

Ideas para el almuerzo saludable

Ensalada de Atún de Aguacate:

- 1 lata pequeña de atún
- 1/2 aguacate maduro, picado
- 1/4 de taza de cebolla roja en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro fresco picado



Ensalada de pasta Pesto:

- 1 taza de pasta de trigo integral cocida
- 1/2 taza de tomates de uva
- 2 cucharadas de pesto de albahaca
- 1/4 taza de pequeñas bolas de mozzarella fresca
- 1 cucharada de perejil recién picado



Ensalada de Quinua:

- 1/2 taza de quinua cocida
- 1/4 de taza de frijoles negros
- 1/4 de taza de pepinos picados
- 1/4 de taza de pimientos rojos picados
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón



Sandwich de Pita Relleno de Garbanzos

- 1/2 pita de trigo integral
- 1/3 taza de garbanzos
- 1/2 taza de hojas de espinaca
- 1 tomate en rodajas
- 4 rodajas de pepino
- 1 cucharada de yogur natural como aderezo



Envoltura de aguacate de pavo:

- 1 tortilla de trigo integral
- 2 rodajas de pavo bajo en sodio
- 1/4 de taza de verduras como pepino, tomates o pimientos
- 1/2 aguacate maduro, en rodajas
- 1 cucharada de hummus



Pimientos Rellenos Vegetarianos:

1 pimiento, cortado a la mitad y relleno con:

- 1/3 taza de frijoles blancos cocidos
- 1/3 taza de arroz integral cocido
- 1/2 tomate mediano, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- **Hornee en el horno a 350 F durante 25-30 minutos**



Tostadas de habeno negro:

- 2 tortillas de maíz calientes pequeñas
- 1/2 taza de negro cocido
- frijoles sazonados y machacado con tierra comino y ajo en polvo
- 1/2 aguacate maduro, rodajas
- 1/2 tomate picado pequeño
- 2 cucharaditas de cebolla roja picada
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado



Patata dulce al horno cargada

1 batata asada, cubierta con:

- 1/2 taza de frijoles pintos
- 1/3 de taza de salsa
- 1/4 de aguacate maduro, en rodajas
- 2 cucharadas de queso bajo en grasa
- 1 cucharada de cebolletas, en rodajas



嬭