

# Guía de comidas sin cocinar

¡No necesita una cocina para comer bien! Aquí hay algunas ideas sobre qué hacer cuando no tiene acceso a una cocina.

## Mezclas y combinaciones

Elija un alimento de cada grupo a continuación para una comida balanceada.

### Proteína



Pollo al pimiento



Pollo enlatado



Atún enlatado



Sardinias enlatadas



Frijoles enlatados



Huevos duros



Manteca de frutos secos



Hummus

### Verduras



Enlatadas



Al vapor



Frescas



Ensaladas

### Cereales



Arroz para microondas



Pan y tortillas



Pasta lista

### Condimentos (opcional)

Use condimentos sin sal para agregar más sabor.



## Burritos de frijoles

Ingredientes:

- 2 tortillas pequeñas.
- ½ taza de frijoles enlatados.
- 1 taza de verduras mixtas enlatadas.

Instrucciones:

1. Mezcle los frijoles y las verduras enlatadas. Agregue sal y pimienta si lo desea.
2. Agregue frijoles y mezcle las verduras encima de las tortillas y doble.



## Arroz delicioso

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite (opcional).
- 1 taza de arroz no cocido (blanco o integral).
- 1 taza de agua para arroz blanco O 2 tazas de agua para arroz integral.

Instrucciones:

1. Agregue aceite, arroz y agua en un recipiente apto para microondas.
2. Cocine a potencia ALTA durante 2 minutos y revuelva bien.
3. Cubra bien con una envoltura de plástico y cocine a potencia ALTA durante 8 a 10 minutos para el arroz blanco o durante 25 a 30 minutos para el arroz integral.
4. Si el arroz todavía está demasiado firme, cocine durante otros 2 a 3 minutos. Agregue sal y pimienta.



## Pan de pita con mantequilla de maní y frutas

Ingredientes:

- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní.
- 2 mitades de pan de pita integral.
- 1/2 manzana mediana, en rodajas finas.
- 1/2 banana mediana firme, en rodajas.

Instrucciones:

1. Unte mantequilla de maní dentro del pan de pita.
2. Rellene con rodajas de manzana y banana.

Opciones: También puede probar esta receta con pan integral, frutas enlatadas y cualquier manteca de frutos secos.



## Infinitas opciones de comida con pollo al spiedo

1. Tacos de pollo
2. Ensalada con pollo
3. Wrap de pollo
4. Pasta con pollo
5. Sopa de pollo con fideos
6. Pollo con arroz y verduras

\* Agregue verduras frescas, congeladas o enlatadas para agregar sabor y nutrientes.

