

Ideas para comer más verduras



CREPES

Con la ayuda de una tortilla de maíz para fajita o burrito, se pueden hacer crepes deliciosos rellenos de las verduras que mas te gusten acompañada de la proteína preferida.

BATIDOS

Tanto como para el desayuno, almuerzo o cena, un batido de verduras es ideal para mantener la saciedad e integrar estos alimentos a nuestra rutina diaria. Podemos saborizar o endulzar con jugo de limón, naranja o stevia.



CREMAS

La alternativa perfecta para una tarde mas fría y en compañía de nuestra familia. Sazonadas con condimentos a gusto, papas y verduras frescas, las cremas son el favorito de nuestras familias. Podemos adornar el sabor con un cubito de mantequilla antes de servir.



SALSAS

Ya sea para fiestas o simplemente compartir un snack, las salsas se pueden preparar con base de mayonesa, queso crema o quesoillo molido y añadir cebollín, ciboulette o pimentones de colores picados,



TOSTADAS

Perfectas con tomate, palta y albahaca fresca para tener un break refrescante. También podemos agregar una mezcla de cebolla, champiñón y zanahoria salteada para comer un sándwich que nos entregue mas energía en un día frío.



BOCADILLOS

Desde los clásicos palitos de apio lavados, hasta na preparación mas elaborada como bastocitos de zanahoria asados con yogurth, siempre vienen bien para salir del paso nuestros bocadillos de verduras frescas.

