

## Posible alimentación para Atletas con peso bajo

### Desayuno:

Omelette de Espinacas y Queso:

Ingredientes: huevos, espinacas frescas, queso feta, sal y pimienta.

Preparación: batir los huevos, agregar espinacas y queso feta, cocinar en una sartén hasta que esté firme.

Batido de Proteínas y Avena:

Ingredientes: leche, proteína en polvo, plátano, avena, miel.

Preparación: mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave.

### Merienda:

Tostadas con Aguacate y Salmón:

Ingredientes: pan integral, aguacate, salmón ahumado, limón, sal y pimienta.

Preparación: untar aguacate en las tostadas y agregar salmón ahumado encima. Rocíar con limón y sazonar.

Smoothie de Frutas y Yogur:

Ingredientes: yogur griego, plátano, fresas, miel.

Preparación: mezclar los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.

### Comida:

Arroz con Pollo y Vegetales:

Ingredientes: arroz integral, pechuga de pollo, brócoli, zanahorias, salsa de soja.

Preparación: cocinar el arroz, saltear el pollo y los vegetales con salsa de soja.

Ensalada de Quinoa con Garbanzos:

Ingredientes: quinoa cocida, garbanzos cocidos, tomate, pepino, aguacate, aderezo de limón.

Preparación: mezclar todos los ingredientes en un tazón y aliñar con aderezo de limón.

**Cena:**

Tacos de Pescado con Guacamole:

Ingredientes: filete de pescado, tortillas de maíz, aguacate, tomate, cilantro.

Preparación: cocinar el pescado, armar los tacos y agregar guacamole.

Quiche de Espárragos y Queso:

Ingredientes: masa para quiche, espárragos, queso cheddar, huevos, leche.

Preparación: forrar un molde con masa, agregar espárragos y queso, verter la mezcla de huevos y leche, hornear.