

Recetario de Cocina Saludable

Este recetario está diseñado para quienes desean preparar comidas saludables y deliciosas. Cada receta incluye ingredientes frescos y opciones para hacer las comidas más nutritivas, manteniendo el sabor y la sencillez en su preparación.

1. Desayuno - Avena con Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de miel
- Frutas frescas (fresas, plátano, arándanos)

Instrucciones:

1. Cocina la avena con la leche de almendras a fuego lento.
2. Una vez cocida, añade la miel y mezcla bien.
3. Decora con las frutas frescas antes de servir.

2. Almuerzo - Ensalada de Quinoa con Aguacate

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 aguacate
- 1 tomate
- Espinacas frescas
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Mezcla la quinoa con el aguacate y el tomate cortados en cubos.
2. Añade las espinacas y aliña con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

3. Cena - Salmón al Horno con Vegetales

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón
- Brócoli y zanahorias
- Aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Limón
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca los filetes de salmón en una bandeja, rocía con aceite de oliva y condimenta con ajo en polvo, sal y pimienta.
3. Añade los vegetales cortados y hornea por 20 minutos.
4. Sirve con una rodaja de limón sobre el salmón.