



7 Recetas Saludables de Almuerzo Sin Gluten

Este ebook presenta 7 recetas deliciosas y nutritivas de almuerzos sin gluten que te ayudarán a llevar una alimentación saludable. Desde sándwiches a base de aguacate hasta batidos de avena y plátano, estas recetas son fáciles de preparar y te brindarán la energía que necesitas para afrontar el día. ¡Disfruta de estos almuerzos saludables y libres de gluten!

Manzana con Mantequilla de Almendra



Preparación

1. Lava y seca la manzana. Córtala por la mitad y extrae el corazón.
2. Coloca una cucharada generosa de mantequilla de almendras en cada mitad de la manzana.
3. Disfruta de esta deliciosa y nutritiva merienda que te brindará energía y fibra.

Ingredientes

- 1 manzana mediana
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras natural

Yogur Natural con Nueces

Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

1. Coloca el yogur natural en un recipiente.
2. Agrega las nueces picadas y la miel (si lo deseas) y mezcla bien.
3. Disfruta de este delicioso y saludable postre, rico en proteínas y grasas saludables.





Batido de Avena y Plátano

1 Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche de almendra o vegetal
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural (opcional)

2 Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Sirve inmediatamente y disfruta de este nutritivo batido lleno de energía.



Hummus con Zanahorias y Pepinos



Hummus

Una crema cremosa a base de garbanzos, tahini, limón y especias.



Zanahorias

Crujientes y nutritivas, perfectas para mojar en el hummus.



Pepinos

Refrescantes y saludables, también ideales para acompañar el hummus.



Tostadas de Aguacate con Huevo Duro

Tostada

Pan tostado o galletas integrales sin gluten.

1

Huevo

Huevo duro cortado en rodajas o picado.

3

2

Aguacate

Exprime y esparce sobre la tostada.



Frutos Secos

30g

Porción Saludable

Una porción de frutos secos es aproximadamente 30 gramos.

protein

Rica en Proteínas

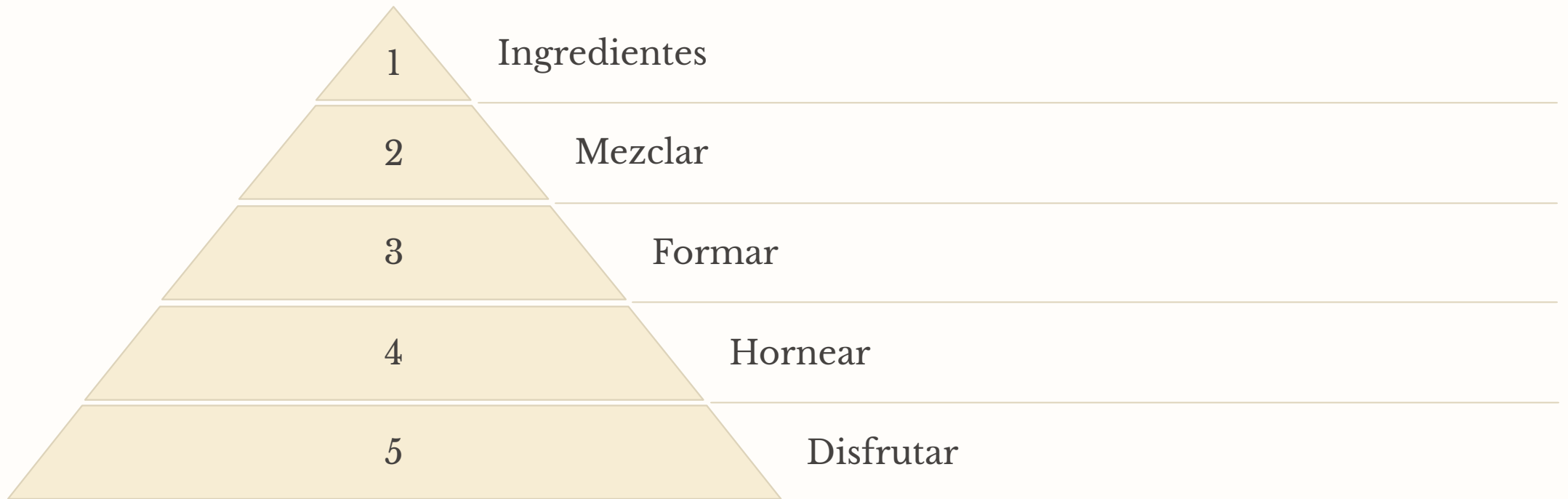
Los frutos secos son una excelente fuente de proteínas vegetales.

fiber

Alta en Fibra

También proporcionan fibra dietética, que ayuda a la digestión.

Galletas de Avena sin Gluten



¡Disfruta de Almuerzos Saludables y Sin Gluten!

1

Planifica

Revisa las recetas y prepara los ingredientes con anticipación.

2

Prepara

Sigue los pasos de cada receta para obtener resultados deliciosos.

3

Disfruta

Comparte y disfruta de estos almuerzos nutritivos y llenos de sabor.