



RECETAS FORMA SALUDABLE



NATALIA MUÑOZ

DESAYUNO FORMA SALUDABLE



- 2 Huevos
- 1 aguacate
- 1 tomate maduro
- 2 Tostadas francesas (opcional)

Iniciamos con el tomate, lo partimos a la mitad, tomamos una de las partes y la picamos en cuadritos, y la otra mitad la cortamos en julianas.

Ponemos una sartén con un poco de aceite de oliva o de girasol, cuando ya esté caliente agregamos el tomate en cuadritos y dejamos que se sofría, después vertimos los huevos delicadamente sobre el tomate para que la yema no se dañe, así obtendrás los huevos en cacerola con una deliciosa cama de tomate.

Continuamos con el aguacate partiéndolo a la mitad, retiramos la pepa y le quitamos la cascara. Después lo partimos en julianas para dar más elegancia al plato.

Para terminar, agregamos las tostadas y un poco de pimienta o paprika sobre los huevos

Aquí tenemos nuestro desayuno de forma sencilla y saludable esperamos que lo disfruten



ENSALADA FORMA SALUDABLE



- Lechuga
- 1 rodaja de pimentón
- 2 duraznos
- 1 manzanas verde
- 1 pepino
- 1 puñado de Arándanos (opcional)
- Un vaso de piña en cubitos
- 1 zanahoria
- 1 cucharada sopera de Ajonjolí
- 1 vaso de champiñones(opcional)
- Aceite de oliva
- Miel y mostaza al gusto

Para empezar a realizar nuestra ensalada mixta lo primero que debes hacer es picar la verdura. Picas el pimentón en tiras muy delgadas, ralla las zanahorias previamente peladas y pica la lechuga.

Luego, lava los champiñones, córtalos en láminas y pásalos por la sartén para que se hagan. Después, pela el pepino y córtalo en láminas o cubos, como más te guste. Pela los duraznos y córtalos en julianas, haz lo mismo con la manzana. Si deseas incorporar la manzana con la cascara recuerda lavarla bien antes de cortarla.

Ahora solo queda mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y añadir el resto de las frutas. Recuerda lavar los arándanos antes de agregarlos (opcional). Para finalizar nuestra ensalada de forma saludable, espolvorea una cucharada de ajonjolí, vierte un poco de aceite de oliva y añade el aderezo de mostaza y miel al gusto.

Si deseas la usas como acompañante o le agregas atún para que sea tu plato central.



ALMUERZO FORMA SALUDABLE



1 Pescado Mero, huachinango
o trucha.

Limpio por dentro y por fuera

Zumo de limón

1 Zanahoria Cortado en tira

1 Cabeza pequeña de ajo

1 Apio picado en tiras

Habichuela

Tomate en juliana

Aceite de oliva

Cebolla cabezona

Colocar el pescado en un recipiente con agua. Añadir el jugo de limón y dejar remojar por 10 minutos.

En un sartén con aceite de oliva sofreír las verduras hasta que estén suaves.

Revolver un poco de aceite con el ajo y cebolla cabezona, si desea le agrega pimienta.

Rellenar el pescado con las verduras y lo ponemos a juego lento en una sartén antiadherente con tapa, le agregamos un poco de aceite y agua para evitar que la piel se pegue y déjalo cocinar de 15 a 20 minutos.

