

RETO DE LA BRONCA

5 RECETAS SENCILLAS Y SALUDABLES

1. Ensalada Power de Pollo

Ingredientes:

- Pechuga de pollo asada o a la plancha
- Lechuga romana o mixta
- Pepino
- Jitomate
- ¼ de aguacate

Aderezo: limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

2. Ensalada de Atún Express

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- Lechuga
- Pepino
- Jitomate
- Aguacate

Aderezo: limón y un chorrito de aceite de oliva.

3. Ensalada Mediterránea Sencilla

Ingredientes:

- Pepino
- Jitomate
- Aceitunas
- Queso panela o feta (poco)

Aderezo: aceite de oliva, limón y orégano.

4. Bowl Ligero de Carne y Verduras

Ingredientes:

- Carne molida magra
- Calabacitas
- Cebolla
- Especias al gusto

Preparación: saltear todo con un poco de aceite de oliva.

5. Ensalada Tibia de Salmón

Ingredientes:

- Salmón a la plancha
- Espinaca o lechuga
- Pepino
- Jitomate

Aderezo: limón y aceite de oliva.

Modo Bronca: simple, limpio y sostenible ■