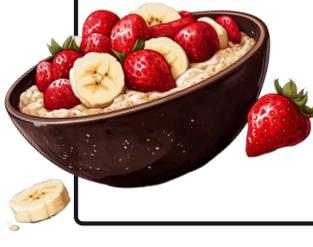


Cómo comer más frutas y vegetales



Maximiza el desayuno

- Añade fruta a la avena o al cereal.
- Toma una taza de yogur con fruta fresca.
- Mezcla un batido lleno de frutas y verduras.
- Incorpora verduras picadas en tus platos de huevo.

01

02

Construye un mejor almuerzo

- Añade verduras como pepinos, jitomates o espinacas a los sándwiches y wraps (envueltos).
- Elige frutas o verduras en lugar de patatas fritas como acompañamiento.
- Prepara una rica sopa llena de verduras frescas.



Eleva el nivel de tus cenas

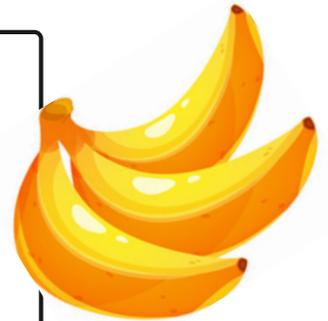
- Llena la mitad de tu plato con verduras como brócoli o espárragos.
- Mantén las verduras congeladas a mano para añadirlas rápidamente a las comidas.
- Añade verduras como guisantes y zanahorias a los platos de arroz y pasta.

03

04

Ataque de botanas

- Disfruta de rodajas de pepino, trozos de brócoli o palitos de zanahoria con humus o aderezo italiano.
- Mantén los artículos para llevar como manzanas, uvas o zanahorias tiernas fácilmente disponibles cuando estés apurado.
- Come bocadillos de fruta durante el día o como un postre después de la cena.



Yogur helado

Ingredientes:

- 2 tazas de yogur natural o de vainilla
- Yogur natural o de vainilla
- Media (1/2) taza de fresas (en rodajas)
- Un cuarto (1/4) de taza de arándanos
- Un cuarto (1/4) de taza de granola

Instrucciones:

1. Cubre una bandeja para el horno con papel encerado.
2. Vierte el yogur en la bandeja para hornear y extiéndelo en una capa uniforme.
3. Cubre con fresas, arándanos y granola.
4. Congela durante al menos tres horas, luego córtalo en trozos y disfruta!

