



Guía para un bowl nutritivo



VERDURAS DE HOJA VERDE

2-3 puñados, crudas o apenas cocidas

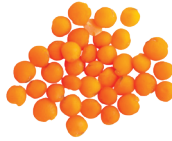
- rúcula
- espinaca
- col rizada
- lechuga
- acelga
- coles de bruselas rebanadas
- mix primaveral
- repollo rallado



OTRAS VERDURAS

1 taza, crudas, al vapor o asadas

- corazones de alcachofa
- brócoli
- coliflor
- zanahorias
- pimiento
- pepino
- judías verdes
- cebolla morada
- calabacín
- calabaza de verano
- guisantes rojos
- tomates



PROTEÍNA

½ o 1 taza

judías: garbanzos, negras, rojas

lentejas

edamame

tofu orgánico

tempeh orgánico



CARBOHIDRATOS RICOS EN FIBRA

½ o 1 taza

cereales integrales: quinoa, arroz integral, mijo, farro

camote

calabaza de invierno

maíz

guisantes

fruta: bayas, manzanas, naranjas



GRASAS SALUDABLES

limitadas a 1-2 agregados

aguacate (¼)

aceitunas (5)

frutos secos: nueces, almendras, pistachos (1 cucharada)

semillas: calabaza, cáñamo, sésamo (1 cucharada)

hummus (2 cucharadas)

aderezo (1 cucharada)



CONDIMENTOS

ingredientes que agregan sabor

zumos de limón/lima

hierbas frescas: menta, perejil, cilantro, cebollino

levadura nutricional

vinagre: balsámico, sidra de manzana, blanco

mezclas de especias

salsa

Los bowls nutritivos son una forma sencilla de preparar una comida al utilizar alimentos ya preparados o ingredientes que tiene en su despensa. Una variedad de verduras de hojas verdes oscuras, proteínas, carbohidratos complejos, verduras y grasas saludables le proporcionará energía y le ayudará a sentirse satisfecho durante más tiempo. Pruebe diferentes hierbas, especias y salsas para agregar variedad.

Burrito Bowl

Lechuga romana + pimientos asados + camote asado + frijoles negros + salsa, cilantro y jugo de lima

Bowl Mediterráneo

Rúcula + tomate, pepino y cebolla morada picados + garbanzos + quinoa + aguacate + jugo de limón

Bowl de Maní Asiático

Col rizada (con jugo de lima) + pepino en rodajas y zanahorias ralladas + edamame + arroz integral + maní triturado + jugo de lima

Tofu Nicoise

Lechuga Bibb + judías verdes al vapor y tomate en rodajas + tofu al horno + papas al vapor + aceitunas en rodajas + aderezo Dijon

Bowl de Tahini

Mix primaveral + brócoli y coliflor asados + farro + lentejas + aderezo tahini de menta y limón