

¿Cómo organizar comidas saludables con el Método del Plato?

Este mes, aprovecha las frutas de temporada como naranjas, peras y fresas para preparar comidas equilibradas y llenas de sabor utilizando el Método del Plato, una técnica que consiste en dividir el plato en 3 partes:

50% verduras

- Ensalada de espinacas y acelgas con zanahoria, cebolla, tomates y zumo de naranja
- Brócoli al vapor con zanahorias asadas y peras
- Guiso de coles de Bruselas con pimientos y tomate



25% carbohidratos

- Arroz integral con cúrcuma y comino, pasas y manzana
- Quinoa con espárragos y zanahorias
- Patatas asadas con romero y ajo

25% proteínas

- Pechuga de pollo a la plancha con limón y naranja
- Salmón al horno con eneldo y cítricos
- Tofu a la plancha con soja, manzana y jengibre
- Huevo cocido o revuelto con espinacas y cebolla

