

IDEAS PARA COMER MÁS VERDURAS

1

Añade a pastas, arroces, carnes y pescados salsas de verduras (zanahoria y cebolla, tomate con cebolla y calabacín, cremosa de calabaza con queso...)

Prueba a dejarlas al dente (crujientes) y añadir frutos secos tostados y triturados para darle un toque crunchy. También es buena idea gratinar con bechamel de calabacín y queso.

2

3

Usa las verduras para que formen parte de la base de tu pizza (coliflor, brócoli, calabacín, zanahoria, berenjena...).

Sustituye la pasta o el arroz por verduras (ralla las floretas de la coliflor o del brócoli para hacer un falso arroz o cuscús, usa láminas de berenjena o de calabacín para hacer canelones o lasaña).

4

5

También puedes probar con los patés de verduras (babaganoush o paté de berenjena, sobrasada vegana de tomate seco y anacardos) o añadirlas a la masa de las tortitas o de los crepes (espinacas, calabaza...).



NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL