



Lleva tu Colación Saludable

ALTERNATIVA 1: Mix de Avena y Semillas

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- ½ taza de leche descremada o bebida vegetal a tu elección
- 1 yogur descremado
- Una cucharadita de chía (u otra semilla como linaza o cacao amargo)
- Tu fruta favorita picada en trozos pequeños

PREPARACIÓN

1.- Agregar la avena en un frasco de vidrio, luego la leche (descremada o bebida vegetal), el yogur y la cucharada de chía 2.- Cierra el frasco y agítalo suavemente por un par de segundos 3.- Agrega la fruta picada, revuelve la mezcla y tápalo otra vez.



ALTERNATIVA 2: Ensalada en Frasco Antioxidante

INGREDIENTES (BASE ALIÑO)

- 2 a 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- Sal de mar y pimienta a gusto.
- 1 cucharadita de aceite de oliva

INGREDIENTES (ENSALADA)

- Un puñado de berries
- 1 taza de brotes de alfalfa

- 2 cucharadas soperas de almendras tostadas
- 100 gr. De queso de cabra (cubos)
- 2 tazas de mix de hojas verdes
- 1 Cuchara sopera de linaza tostada

PREPARACIÓN

1. Para base aliño: incorporar todos los ingredientes en el fondo del frasco y revolver.
2. Para ensalada: agregar los berries (arándanos, moras o frutillas), luego los brotes de alfalfa (u otro brote a elección), la zanahoria rallada, las almendras tostadas, el queso de cabra en cubitos, luego las semillas de linaza tostada y para terminar el mix de hojas verdes a elección.

