

LOS MEJORES ALIMENTOS A INCLUIR EN TUS RECETAS

SEMANA 3 VIERNES 19

¿QUIERES QUE TUS PLATOS SEAN MÁS SABROSOS,
EQUILIBRADOS, DIFERENTES, PERO A LA VEZ ECONÓMICOS?
TE DAMOS IDEAS DE ALIMENTOS QUE DEBES INCLUIR Y
¡QUEREMOS SABER VUESTRA OPINIÓN! ETIQUETA TUS RECETAS
CON EL **#RETOHÁBITOS** Y **#GYMVIRTUALFOOD**



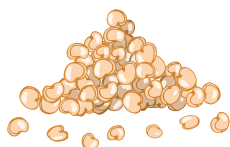
ESPECIAS Y CONDIMENTOS, SON PERFECTOS PARA ACOMPAÑAR CASI CUALQUIER RECETA. **ADEMÁS**, CONSERVAN GENIAL LOS ALIMENTOS, TIENEN EFECTOS CALMANTES, FAVORECEN A LA DIGESTIÓN Y PUEDEN AYUDAR A QUEMAR CALORÍAS. **ALTO** CONTENIDO EN VITAMINAS Y MINERALES.



EL LIMÓN Y LA LIMA, PERFECTO COMO ADEREZO EN ENSALADAS VARIADAS, O POR ENCIMA DE CUALQUIER TROZO DE CARNE, POLLO O PESCADO. LE DA UN TOQUE DE SABOR ADEMÁS DE UN PUNTO CÍTRICO QUE ARA QUE NO TENGAMOS QUE PONER DEMASIADA SAL.



SALSA DE SOJA, NOS AYUDA A FAVORECER EL SISTEMA CIRCULATORIO, ES IDEAL PARA PERSONAS CON DIABETES Y CELÍACOS Y ES BAJA EN GRASAS. PERFECTA PARA PLATOS COMBINADOS CON ARROZ, PASTA O BIEN WOK DE VERDURAS..



EL CONSUMO DE QUINOA, ES PERFECTO PARA COMPLETAR UN PLATO Y ASÍ TENER UNA COMBINACIÓN IDEAL. SIENTE GENIAL CON CUALQUIER VERDURA Y PROTEÍNAS ¡ASÍ QUE PUEDES SER CREATIVA!



VINAGRETAS CASERAS, CREA LA QUE MÁS TE GUSTE PARA INCLUIRLO EN TUS ENSALADAS O PLATOS COMBINADOS. ES PERFECTA PARA LOS DÍAS QUE TIENES QUE LLEVAR TUPPER Y ASÍ CONDIMENTAR TU RECETA.

AHORA QUE TIENES ESTAS IDEAS, COGE TU RECETA FAVORITA Y AÑADE EL ALIMENTO QUE MÁS TE HAYA CONVENCIDO VERÁS QUE SABOR DELICIOSO LE DA. ¡**ADEMÁS!** TODO AQUELLO QUE PUEDAS HACER DE MANERA CASERA, SERÁ MUCHO MÁS SALUDABLE, ECONÓMICO Y CON UNA CONSERVACIÓN MAYOR.