



NUTRI FIT CENTER
NUTRICIÓN Y METABOLISMO
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Licda. María Inés Castro
Nutrición Clínica y Deportiva

Recetas Saludables Prácticas:**1. ENROLLADOS DE ESPÁRRAGOS Y TOCINO**

- 6 espárragos
- 3 rollos de tocino
- 1 cdita de aceite de oliva

Pre calendar el horno a 200 grados.

Enrollar 1 tira de tocino en 2 espárragos.

Colocar los enrollados en una bandeja de aluminio.

Agregar 1cdita de aceite de oliva por todos los enrollados.

Hornear por 10-15 minutos.



Recetas Saludables Prácticas:

2. PANQUEQUES DE AVENA Y LINAZA

4 claras de huevo

$\frac{3}{4}$ tz de avena

3cdas de linaza

1cdita de vainilla

Canela al gusto

Licuar todos los ingredientes.

En una sartén caliente cocinar los panqueques hasta terminar con toda la mezcla.



Recetas Saludables Prácticas:**3. AGUACATE RELLENO DE AMARANTO**

1 tz de amaranto

1 aguacate

1 tz de tomate picado en cubos pequeños

1 cdita de aceite de oliva

¼ tz de cilantro finamente picado y desinfectado

Sal y pimienta al gusto

En un bowl, mezclar amaranto, tomate, cilantro y sal, pimienta al gusto.

Cortar el aguacate por la mitad, retirar el hueso y rellenar con la mezcla anterior.

Agregar un poco de aceite de oliva sobre el aguacate relleno.

Servir frío.

