



NUTRI FIT CENTER
NUTRICIÓN Y METABOLISMO
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Licda. María Inés Castro
Nutrición Clínica y Deportiva

Recetas Saludables Prácticas:

1. SMOOTHIE VERDE

- ½ tz leche de almendra
- 1 tz col rizada
- 1 tz espinaca y apio
- 1 manzana en rebanadas
- 1 tz frambuesa
- Hielo al gusto

Licuar todos los ingredientes y servir.



Recetas Saludables Prácticas:

2. REFACCIÓN SALUDABLE: MIX DE SEMILLAS

1/3 tz mix de semillas

Almendras, nueces, semillas marañón, fruta deshidratada



3. REFACCIÓN SALUDABLE: BAGEL CON PEANUT BUTTER Y JALEA LIGHT

1/2 bagel tostado integral

1cda mantequilla de maní o mantequilla de almendras

1cda jalea light



Recetas Saludables Prácticas:

4. REFACCIÓN SALUDABLE: HUEVO DURO CON TOCINO

- 1 huevo duro
- 1 rodaja de tocino
- 1 rodaja queso light
- aceite de oliva, pimienta

