

CENA RÁPIDA Y VARIADA

- PASO A PASO -

Tener en casa los insumos necesarios



Vegetales
crudos
y cocidos



Harinas
ricas
en fibra



Proteína de
calidad



Aceite
vegetal



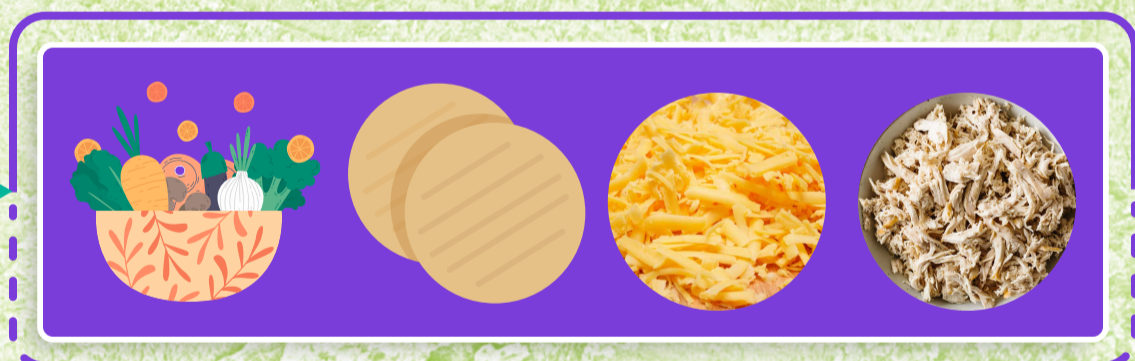
Opcional:
Lácteo



Opcional:
Fruta



Ejemplo de preparación



Chalupas
de pollo



consejos

- Puede utilizar sobras de preparaciones elaboradas durante el día para hacer la cena; y si sobra comida, guárdela en el refrigerador al terminar para poder utilizarla después.
- Recuerde darle un papel de importancia al consumo de vegetales en la cena.
- Procure dejar al menos 1 hora entre la cena y la hora de dormir.