

Ideas de comidas económicas



Desayuno

Avena con mantequilla de maní y plátano

Huevos revueltos con espinaca y tostada

Avena con bayas y frutos secos

Tostada de aguacate con huevo



Almuerzo

Ensalada de atún con pepinos, tomates y arroz integral

Sopa de frijoles negros con tomates enlatados y tortillas de maíz

Ensalada de salmón a la parrilla

Sopa de lentejas con galletas integrales



Cena

Hamburguesa de salmón con arroz integral y brócoli al vapor

Guiso de lentejas con zanahorias y papas

Pollo al horno con quinoa y brócoli al vapor

Tofu salteado con arroz integral y verduras



¡Estas comidas son ricas en fibra, grasas saludables y proteínas magras, mientras mantienen bajos el sodio y las grasas no saludables, perfectas para la salud del corazón! ❤️