

RECETA DEL DÍA



Bowl de quinoa y vegetales

Este bowl está diseñado para aportar:



Fibra



Carbohidratos
complejos



Micronutrientes



Saciedad
sostenida



Ingredientes y porciones

Quinoa cocida (Carbohidrato)

Célula Prisma

N.º intercambios: 2

160 g (12 cdas
soperas)

Célula Dínamo

N.º intercambios: 2

160 g (12 cdas
soperas)

Pechuga de pollo en cubos (Proteína)

Célula Prisma

N.º intercambios: 1.5

90 g (1.5 porciones)

Célula Dínamo

N.º intercambios: 2.5

150 g (Aprox. 1/2
unidad)

Habichuelas tiernas al vapor (Verdura)

Célula Prisma

N.º intercambios: 1

100 g (3/4 pocillo)

Célula Dínamo

N.º intercambios: 2

200 g (1.5 pocillos)

Aceite de canola o girasol (Grasa sana)

Célula Prisma

N.º intercambios: 1

5 g (1 cucharadita)

Célula Dínamo

N.º intercambios: 1

5 g (1 cucharadita)



Consumir comidas equilibradas ayuda a reducir la **vulnerabilidad emocional frente a la comida**, especialmente en momentos de estrés.