

Recetas Rápidas y Saludables para Mamás con Poco Tiempo

1. Ensalada tibia de garbanzos y espinaca

Tiempo estimado: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos cocidos
- 1 taza de espinacas frescas
- ½ cebolla morada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Saltea la cebolla en aceite, agrega garbanzos y espinaca. Cocina por 3 minutos. Añade el limón, sal y pimienta.

2. Pasta integral con atún y vegetales

Tiempo estimado: 15 minutos

Ingredientes:

- 200 g de pasta integral
- 1 lata de atún en agua
- 1 taza de brócoli
- 1 zanahoria rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ajo y orégano al gusto

Preparación:

Hierve la pasta junto con los vegetales. Escurre, mezcla con el atún, el aceite y los condimentos.

3. Smoothie energizante para el desayuno

Tiempo estimado: 5 minutos

Ingredientes:

Recetas Rápidas y Saludables para Mamás con Poco Tiempo

- 1 banano
- ½ taza de avena
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 taza de leche vegetal
- 1 pizca de canela

Preparación:

Licúa todo por 30 segundos. Ideal para llevar o tomar mientras preparás la lonchera.