

Cómo Preparar una Ensalada Rica en Fibra

Elija una Lechuga Verde

Tamaño de la porción: Ilimitado – al menos 2 tazas

- Rúcula
- Col rizada
- Mezcla de verduras
- Lechuga romana
- Espinacas
- Berros

Consejo: Las lechugas de hoja verde más oscuras tienen más nutrientes

Añada MUCHOS Vegetales

Tamaño de la porción: Ilimitado – al menos 3 tipos diferentes

- Corazones de alcachofa (en agua)
- Espárragos
- Maíz tierno
- Remolacha
- Pimientos morrones
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo (morado o verde)
- Zanahorias
- Coliflor
- Chayote
- Apio
- Pepinos
- Jícama
- Hierbas aromáticas (albahaca, cilantro, perejil)
- Champiñones
- Aceitunas
- Cebollas (dulces, blancas, verdes)
- Brotes
- Tomates
- Calabaza amarilla
- Calabacín

Elija una Proteína

Tamaño de la porción: Varía

- Garbanzos (1/2 taza)
- Frijoles negros (1/2 taza)
- Frijoles rojos (1/2 taza)
- Lentejas (1/2 taza)
- Edamame (1/2 taza)
- Huevo duro (1-2)
- Pechuga de pollo (2-3 oz)
- Atún o pollo enlatado (2-3 oz)

Elija un Grano (Opcional)

Tamaño de la porción: 1/4-1/2 taza

- Arroz integral o salvaje
- Maíz
- Farro
- Quinoa

Agregue una Grasa Saludable para el Corazón

Tamaño de la porción: Varía

- Aguacate (1/2 pequeño o 1/4 grande)
- Frutos secos: Almendras, nueces pecanas, pistachos, nueces (1/4 de taza)
- Aceitunas
- Semillas: Lino, chía (1 cucharada) de calabaza, girasol (1/4 de taza)

Acompañado con un Aderezo Cardiosaludable

Tamaño de la porción: 1-2 cucharadas

Receta Básica de Vinagreta

- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de su elección
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones: Añada todos los ingredientes a un tazón y mezcle bien. Sirva inmediatamente o tape y refrigere; se conserva bien de 7 a 10 días.

