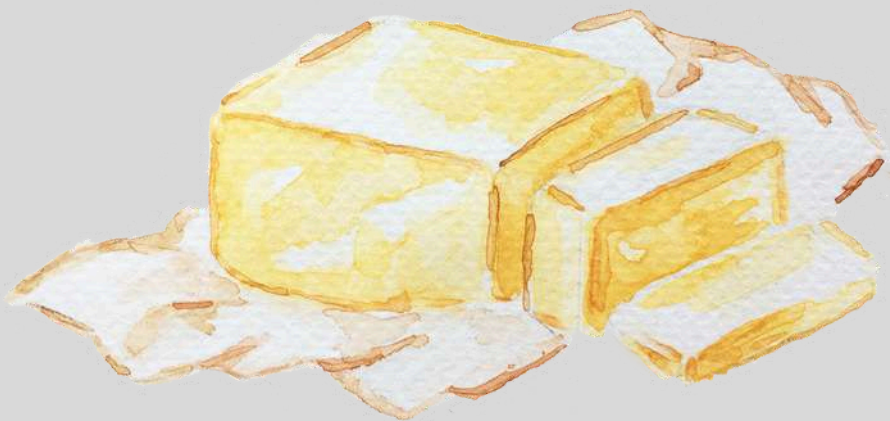




Recetario Saludable

RECETAS FRESCAS CON LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS
SALUDABLES



BATIDO CARIBEÑO DE YOGUR Y MANGO



Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de mango maduro picado
- ½ taza de leche (puede ser deslactosada)
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve frío y decora con trocitos de mango.

Tip: Ideal para desayuno o merienda escolar. Aporta proteína, calcio y fibra.

ENSALADA FRESCA CON QUESO COSTEÑO



Ingredientes

- 1 taza de pepino en cubos
- 1 taza de tomate en cubos
- $\frac{1}{4}$ taza de queso costeño picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcla tomates y pepinos.
2. Agrega el queso costeño.
3. Añade limón y aceite.
4. Mezcla suavemente y sirve.

Tip: El queso costeño es salado; no necesitas agregar sal.

AVENA CON YOGUR Y FRUTAS TROPICALES



Ingredientes

½ taza de avena

½ taza de leche

½ taza de yogur natural

Frutas: banano, papaya o piña

Canela al gusto

Preparación

1. Cocina la avena con leche.
2. Deja enfriar un poco y agrega el yogur.
3. Añade frutas y canela.

Tip: Excelente para saciedad y energía.

AREPA CON QUESO Y VEGETALES



Ingredientes

- 1 arepa delgada
- 2–3 cucharadas de queso rallado (preferible bajo en sal)
- 3 rodajas de tomate
- 2 hojas de lechuga

Preparación

1. Calienta la arepa.
2. Añade el queso.
3. Agrega vegetales frescos.

Tip: Esta opción es más nutritiva que un sándwich con embutidos.

DIP DE YOGUR PARA SNACKS SALUDABLES



Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharada de limón
- 1 diente de ajo triturado
- Sal y pimienta

Preparación

1. Mezcla todo.
2. Sirve con zanahoria, pepino o galletas integrales.