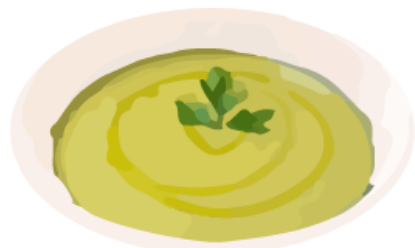


# ¿QUÉ COCINO HOY PARA CENAR? PROPUESTAS PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## PLATO ÚNICO: SALTEADO DE VERDURAS, QUINOA Y POLLO

40g quinoa  
80-100g verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  
10 ml aceite de oliva virgen extra  
25-30g pollo en tiras



## PRIMER PLATO: CREMA DE CALABACÍN BAJA EN GRASA

80g Calabacín  
30g Puerro  
30g Patata  
10ml Aceite de oliva virgen extra  
80-100ml Agua



## SEGUNDO PLATO: MERLUZA CON TIRAS DE ZANAHORIA Y CEBOLLA

30-40g Merluza  
15g Zanahoria  
15g Cebolla  
10ml Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo ha de ser la cena?

Ligeras, pero completas ya sea en plato único o varios.

Preferiblemente carnes blancas o magras de ave o pescado.

Evitar las elaboraciones con mucha grasa, ya que pueden dificultar la digestión y el sueño de los pequeños.

No abusar de los lácteos como postre, es preferible una fruta para cubrir las raciones recomendadas. Potenciar los lácteos desnatados y sin azúcar.

La cena ha de incluir proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres), carbohidratos (pasta, patata, arroz, pan), verdura, fruta/ Yogurt.

