



VIDA SALUDABLE



RECETA DE *SMOOTHIE* DE ESPINACA Y PEPINO

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de leche de almendra
- 1 taza de espinaca
- ½ pepino
- ½ aguacate (opcional)
- ¾ taza de piña
- Canela, limón, hielo

PROCEDIMIENTO:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar y agregar canela y jugo de limón al gusto.

Publicada en Facebook de Celasi, 17 de enero de 2019

<https://www.facebook.com/celasi.url/videos/2119163801455575/>

VER VÍDEO:



RECETA DE *CUPCAKES* SALADOS

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ taza de jamón de pavo
- $\frac{1}{4}$ taza de cilantro
- $\frac{1}{4}$ taza de cebollín
- 1 chile pimiento verde
- 2 tazas de zucchini
- 8 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de quínoa

PROCEDIMIENTO

Precalentar horno a 350°, engrasar el molde para *muffin* y combinar ingredientes con la quínoa. Colocar en cada molde $\frac{1}{4}$ taza de la mezcla. Hornear de 18 a 20 minutos.

Publicada en Facebook de Celasi, 30 de enero de 2019

<https://www.facebook.com/celasi.url/videos/502015756870937/>

VER VÍDEO:



Esta publicación se distribuye de forma digital,
fue finalizada en junio de 2019.

