Tazón de Desayuno Saludable

4 Porciones

INGREDIENTES

Elija el ingrediente de base:
- Papas asadas (½ taza)
- Arroz integral (¼ taza)
- Arroz de coliflor (½ taza)
- 1 tortilla de trigo integral de 8 in

Elija el ingrediente con proteínas:
- Huevos (2)
- Frijoles negros (¼ taza)
- Frijoles refritos sin grasa (¼ taza)
- Salchicha de pavo molido (¼ taza)

Agregue las verduras de su elección:
- Brócoli asado
- Hongos salteados
- Calabacita amarilla y calabacín asados
- Cebollas y pimientos rojos asados
- Tomates cherris frescos

Cubra con alguna de estas verduras de hojas verdes:
- Espinaca
- Col
- Lechuga cortada en tiras finitas

Incorpore algún tipo de grasa saludable:
- Aguacate cortado en rodajas
- Queso fresco desmenuzado
- Queso mexicano cortado en tiras finitas

Agregue un aderezo:
- Aderezo de cilantro y lima (ver más abajo)
- Pico de Gallo
- Salsa
- Cilantro fresco
- Gajos de lima

Aderezo de cilantro y lima:
- 2 limas
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- 2 tazas de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de yogur griego natural descremado

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 bowl**

Amount per serving
Calories **590**

	% Daily Value*
Total Fat 37g	**47%**
Saturated Fat 7g	**35%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	**33%**
Sodium 440mg	**19%**
Total Carbohydrate 30g	**11%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 165mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 627mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INDICACIONES

1. Cocine los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Para asar las verduras, en una placa para horno coloque algunas gotas de aceite de oliva y un poco de sal. Cocine a 425 °F durante aproximadamente 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Prepare las verduras frescas y las coberturas.
4. Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en una licuadora y mezcle hasta obtener una preparación uniforme.
5. Coloque cada ingrediente en capas en un tazón grande. Cada tazón debe tener una base, proteína, verduras mixtas, hojas verdes, grasa saludable y cobertura a elección.
6. Justo antes de servir, salpique 2 cucharadas de aderezo en cada tazón.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio