

TIPS PARA COMER MAS PLANTAS



1. PLANIFICACIÓN

Dedica un tiempo cada semana para planificar tus comidas. Realiza una lista de compras semanal para evitar quedarte sin vegetales en tu cocina.



2. PREPARA Y ALMACENA

Lava, corta y prepara tus vegetales cuando los compres. Guárdalos en recipientes herméticos en el refrigerador para tenerlos listos cuando los necesites. Esta preparación anticipada ahorra tiempo durante la semana



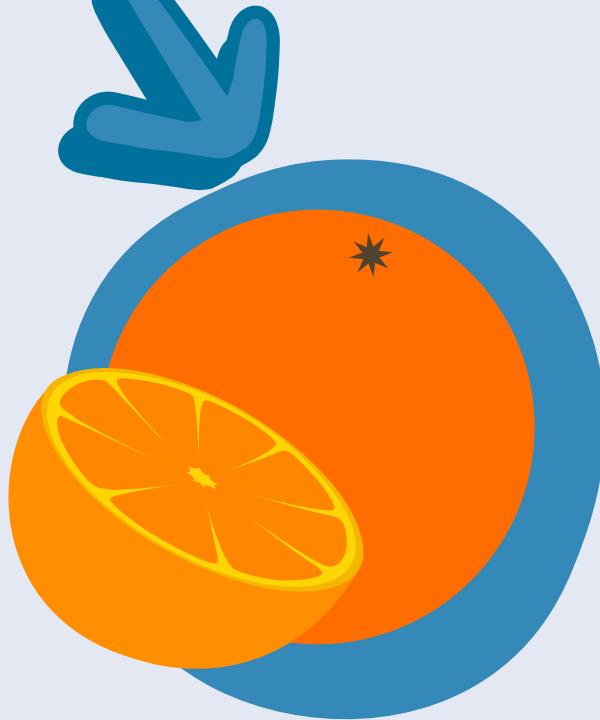
3. INCORPORALOS EN CADA COMIDA

Añade una porción de vegetales a cada una de tus comidas.. Puede ser desde una simple ensalada mixta hasta preparaciones mas elaboradas como un wok



4. PRUEBA NUEVAS RECETAS

Explora recetas que hagan de los vegetales el protagonista. Busca platos de diferentes cocinas del mundo que utilicen una variedad de vegetales para mantener tus comidas interesantes y deliciosas.



5. HAZLOS ATRACTIVOS

Juega con los colores y las texturas. Prepara un plato colorido con una mezcla de vegetales crudos y cocidos para una presentación atractiva y tentadora.