

PERMANECE SALUDABLE, REGALATE UN TIEMPO PARA CUIDARTE

La alimentación es un aspecto muy importante para sentirte al 100 por ciento durante el día, por eso no omitas comidas, mastica muy bien tus alimentos, come de todos los colores de frutas y verduras, así aseguras consumir diferentes nutrientes.



Recuerda "Es importante evitar los alimentos y bebidas procesadas".

Hoy inicia elaborando la siguiente receta saludable:

Salteado de pollo y verduras

Ingredientes:



- 1 pechuga de pollo cortada en tiras
- 1/2 pimiento rojo cortado en tiras
- 1/2 pimiento verde cortado en tiras
- 1/2 pimiento amarillo cortado en tiras
- 1/2 cebolla cortada en tiras
- 1 zanahoria mediana cortada en tiras
- 1/2 calabacín cortado en tiras
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Preparación:

1. En un recipiente, colocar el pollo, agregar orégano, ajo en polvo, sal y pimienta al gusto y remover bien! Luego en una sartén con un poco de aceite de oliva y a temperatura media alta, cocinar el pollo hasta dorar y reservar.
2. En la misma sartén (agregamos un poco de aceite si es necesario) agregar la zanahoria y dejar cocinar por 3 minutos, luego incorporar el pimiento rojo, el pimiento verde, el pimiento amarillo, revolver y cocinar por 3 minutos, luego añadir la cebolla, el calabacín, un poco de sal, revolver nuevamente y dejar cocinar por 3 minutos más.
3. Agregar el pollo que estaba reservado, remover, dejar cocinar por 1 minuto, retirar del fuego y lista. La receta.

Se puede acompañar con papas al vapor, o un arroz con ajonjolí, un plátano asado, lo que más les agrade.

Aporte nutricional:

Con este plato consumes proteína, importante para el sistema inmune o de defensa y para los músculos, consume vitamina A importante para la piel y la visión, consume vitamina E un excelente antioxidante.