

# Opciones de guarniciones de vegetales saludables



# Spaghetti de calabacita a la mexicana



## Ingredientes:

- Calabacita en espiral (previamente cocida en agua hirviendo por 7 minutos)
- Tomate, cebolla y chile serrano picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva para cocinar
- Cilantro para adornar

# Ensalada fresca de pepino



## Ingredientes:

- Pepino en rodajas previamente lavado con cáscara
- Cilantro al gusto
- Jugo de limón
- Chile de árbol opcional

# Ratatouille



## Ingredientes:

- Rodajas de berenjena, tomate, calabacita, cebolla, pimiento morrón de colores
- Ajo picado al gusto
- Perejil
- Hierbas aromáticas

## Pasos a seguir:

- Distribuirlos por capas en una bandeja para horno con aceite de oliva por 30 minutos a 180°

# Vegetales salteados



## Ingredientes:

- Pimiento morrón de colores, calabacita, chayote, nopal en bastones
- Champiñones en rodajas
- Cilantro al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva para saltear

# Ensalada de brócoli



## Ingredientes:

- 1 cabeza de brócoli en trozos
- ½ cabeza de coliflor
- ½ pza de cebolla morada finamente picada
- 1 tallo de apio
- Semillas de ajonjolí o de girasol al gusto
- Almendras fileteadas
- Yogurt griego natural