

Recetas Saludables Para la Cuarentena

Opciones de Refrigerios

- Ensalada de Mango
- Ensalada de Garbanzos Marroquíes
- Tabulé

Opciones de Comidas Bajas en Grasas

- Sopa de Lentejas Rojas al Curry
- Pasta de Calabacín Baja en Carbohidratos
- Sopa de pollo y tortilla

Opciones de Postres Saludables

- Ensalada de Frutas
- Fruta seca y Bolas de Nueces

Aperitivos Fáciles Para los Niños

- Rollitos de Primavera
- Sentirse Bien Batidos
- Salsa de Hummus

¡Todas las recetas se pueden encontrar en el libro de cocina de la clínica comunitaria Shifa!

Enlace al Libro de Cocina:

<https://docs.google.com/document/d/1pzYBfMewjLH4Qlr57gXksQOV7Oouws7p8i>

DfYAf 6EM/edit