

Krissia[®]



MATERIAL PARA ENTREGAR AL PACIENTE

¿Cómo medimos?

El plato saludable *Krissia*

No olvides...

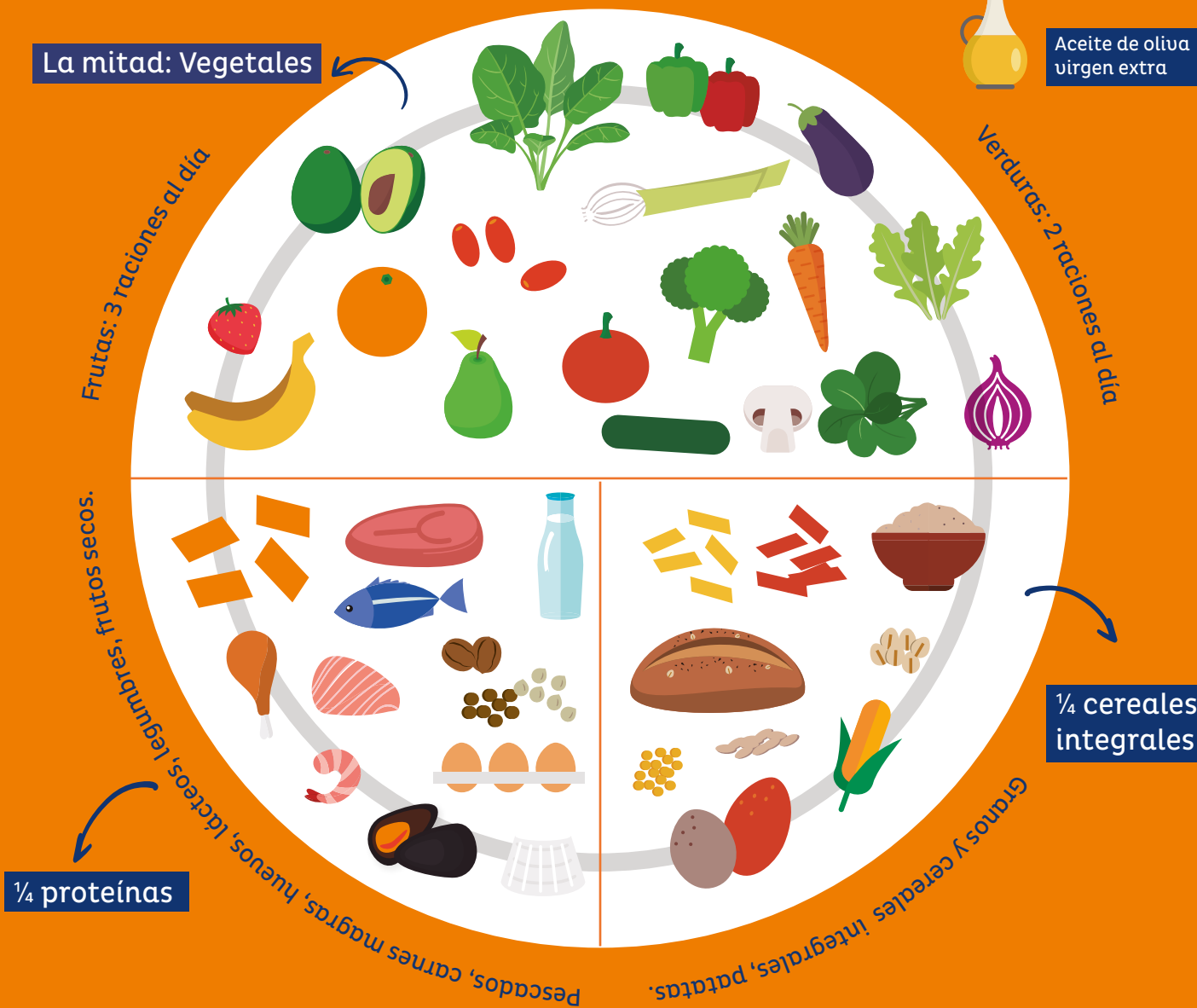
Vegetales

Fruta

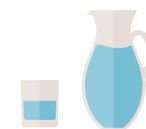
Proteínas

Cereales

Aceites



Para beber ¡Agua!



Cocinado saludable



Para dar sabor



Compartir la mesa y evitar distracciones



¡Vida activa!



Descanso suficiente

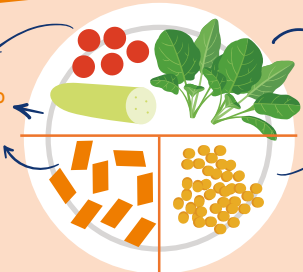


Poke de quinoa con **Krissia**

15 min Raciones Dificultad

INGREDIENTES

5 Tomates cherry
 1/2 Calabacín blanco
 8 Barritas **Krissia**®
 125 g Espinacas
 100 g Quinoa



ALIÑO



2 cucharadas de AOVE
 1 cucharada de Salsa de soja
 Vinagre y sal

PREPARACIÓN

- Cocemos la quinoa con agua y una pizca de sal. Lavamos los tomates y el calabacín. Cortamos los tomates por la mitad y el calabacín muy fino y sin pelar. Cortamos las **barritas Krissia**®.
- Ponemos una base de espinacas baby, las verduras, la quinoa y las **barritas Krissia**®. Preparamos el aliño con aceite de oliva virgen extra (AOVE), salsa de soja, vinagre y sal y aliñamos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR CADA RACIÓN

Energía	Proteínas
334 kcal	15 g
Hidratos de carbono	Grasas
37 g	14 g
Magnesio • Hierro • Zinc	

Krissia®

Completa y equilibra tu ensalada

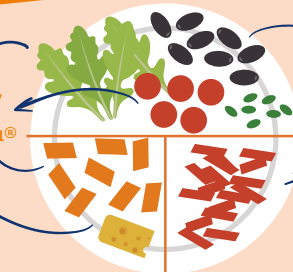


Pasta de lentejas rojas con **Krissia**

20 min Raciones Dificultad

INGREDIENTES

100 g Rúcula
 5 Tomates cherry
 8 Barritas **Krissia**®
 30 g Queso
 8 Aceitunas negras
 Alcaparras
 160 g Pasta de lentejas rojas



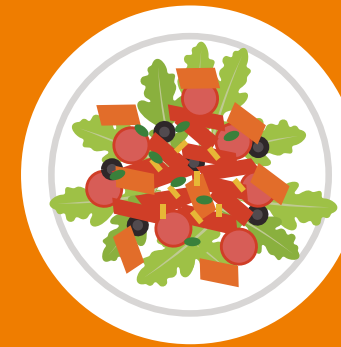
ALIÑO



2 cucharadas de AOVE
 1 cucharada de Vinagre balsámico
 Zumo de 1 limón
 Albahaca
 Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Cocemos la pasta de lentejas con agua y una pizca de sal. Lavamos los tomates. Picamos los tomates, las aceitunas negras, las alcaparras y la albahaca. Cortamos las **barritas Krissia**®.
- Ponemos una base de rúcula, la pasta y el resto de ingredientes. Preparamos el aliño mezclando AOVE, vinagre balsámico, zumo de limón, salpimentamos y aliñamos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR CADA RACIÓN

Energía	Proteínas
464 kcal	32 g
Hidratos de carbono	Grasas
48 g	16 g
Vitamina A • Niacina • Fósforo	

Krissia®

