Mónica
Nutrición

COMIDAS SALUDABLES SIN COMPLICARTE

DIRECTAS DEL SÚPER A TU PLATO



01

Pastel de patata, pollo y pisto











02

Ensalada de alubias con espinacas y salmón













03

Quinoa con pollo y verduras









04

Ensalada de lentejas y mango















05

Salmorejo con huevo cocido y jamón









06

Burritos de humus, espinacas y bonito













07

Ensalada de garbanzos, aguacate y huevo













08

Ñoquis con carne picada y pisto











09

Salmón con verduras











Gracias por confiar en este ebook.

Lo creé con la idea de mostrar que comer saludable también es posible usando productos del supermercado.

Cuando sabes **elegir procesados con ingredientes de calidad,** puedes preparar comidas **rápidas, sencillas y nutritivas** sin complicarte.

Porque comer saludable **no se trata de hacerlo siempre perfecto**, sino de **elegir con consciencia, mantener el equilibrio y disfrutar el proceso.**

📧 Email: monicapbnutricion@gmail.com
📲 Instagram:@monicapb_nutricion
💬Escríbeme por WhatsApp 651912760
www.monicanutricion.com

© 2025 MonicaNutrición. Todos los derechos reservados.
Puedes compartir este ebook libremente, siempre que cites la fuente y no se use con fines comerciales.