



KIT NUTRICIONAL DE EMERGENCIA

Para solteros ocupados y chapas en
la cocina



EL PROBLEMA...O ESCENARIO



"Pedrito vive solo hace una semana, trabaja mucho (digamos...) y lo único para lo cual ha usado la cocina es para poner el maletín"

"Lola tiene su propia empresita y trabaja como una loca... vive sola y sus habilidades culinarias son abrir latas de atún con galletas.."



"Juancho le encanta cocinar, pero tiene 2 trabajos y además lleva bloque completo de maestría en la U. La única comida caliente que recuerda haber comido fue en vacaciones en la casa de la mamá.."



EL RETO...

La idea es siempre tener a mano ingredientes para que con el mínimo esfuerzo y habilidades, se puedan hacer comidas balanceadas



Comida balanceada significa que tenga PROTE, CARBOS, VEGETALES Y GRASA

RECUERDE:

Las cantidades dependen de las necesidades de cada persona



the
pancake[®]
chick

LA SOLUCIÓN... PASO 1

the
pancake[®]
chick



Tenga siempre a mano al menos 2 representantes de cada grupo...



Mantenga siempre al menos una porción de cada uno en el congelador

PROTES (BICHOS)

- Pollo asado
- Camarones congelados cocidos
- Sardinas
- Pechuga de pavo
- Huevos
- Atún en lata
- Soya texturizada
- Tofu

CARBOS PROTEICOS

- Garbanzos o lentejas en lata
- Sopa de lentejas en tarro
- Leche doble prote
- **CARBOS**
- **FRUTAS**
- Cualquier fruta congelada

CARBOS

- Tortillas o wraps
- Pan integral
- Avena
- Cereal

VEGGIES

- Cualquier vegetal congelado en bolsa
- Hongos en lata
- Espinaca en lata
- Remolacha en lata
- Palmito en lata
- Espárragos en lata
- Ensaladas de bolsa

GRASAS

- Aceite de oliva
- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Semillas
- Chia
- Mantequilla de semillas

OTROS

- Sopa de pollo lista para comer
- Prote en polvo
- Arroz instantáneo

LA SOLUCIÓN... PASO 2

- Escoja un representante de cada grupo, abra las latas (y escurra)... o saque de la refri o congelador...



- Caliente o descongele (en menos de 5 min) las cosas congeladas
- Revuelva y listo!
- Tiene comida completa sin cocinar.

the
pancake[®]
chick

LA SOLUCIÓN... EJEMPLOS



- wrap de pollo asado con lechuga



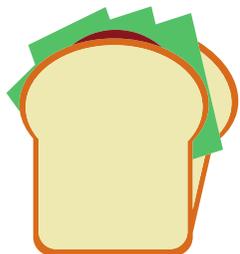
- sopa de lentejas con pollo y espinaca. Puede acompañar con pan



- batido de prote, fruta congelada, leche y avena con mantequilla de almendra



- cereal con leche, prote, chia y fruta congelada



- sandwich de atún, aceitunas y espinaca