



*MEAL PREP
SEMANAL*

Betteryou.
— METHOD —

**MASON JAR
ANTIINFLAMATORIO**

Alta en antioxidantes · Antiinflamatoria · Sabor espectacular · Better You



Tiempo total
30-35 MINS



PORCIONES
4 MASON JAR
(COMIDAS
COMPLETAS)

Ingredientes

BASE PROTEÍCA

- 2 tazas de quinoa cocida (preferentemente tricolor)
- 400 g de salmón horneado en cubos o tofu dorado

VEGETALES ANTIOXIDANTES

- 2 tazas de kale finamente masajeado
- 1 taza de espinaca baby
- 1 taza de betabel cocido en cubos
- 1 taza de pepino en medias lunas
- ½ taza de cebolla morada finamente rebanada



BetterYOU.
— METHOD —

Ingredientes

GRASAS Y EXTRAS FUNCIONALES

- ¼ taza de nuez o almendra picada
- 2 cucharadas de semillas de granada o arándanos secos sin azúcar
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo o chía

ADEREZO DORADO ANTIINFLAMATORIO

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 pizca de pimienta negra
- Sal de mar al gusto



TIP GOURMET

Sabe aún mejor a partir del día 2 cuando los sabores se integran.



Armado Mason Jar

(ORDEN CORRECTO)

- 1 Coloca 2 cucharadas de aderezo en el fondo.
- 2 Agrega betabel, pepino y cebolla.
- 3 Incorpora la quinoa cocida.
- 4 Añade el salmón o tofu.
- 5 Coloca el kale y la espinaca.
- 6 Termina con nueces, semillas y granada.

Consumo

Agita bien antes de comer o vacía en un bowl.

Se conserva perfecto hasta 5 días refrigerado.

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Fibra
9 g

Azúcares
5 g

Proteína
32 g

Energía
420 kcal

Grasas saludables
20 g

Carbohidratos
28 g

BENEFICIOS FUNCIONALES



- Reduce inflamación celular
- Rico en antioxidantes
- Apoya digestión, piel y energía
- Ideal para cortisol alto y fatiga

*Better***you.**
— METHOD —