

*Better*you.
— METHOD —

Meal Prep
MASON JAR
MEDITERRÁNEO

ANTIINFLAMATORIO DE LIMÓN & HIERBAS

INGREDIENTES



Tiempo total
30-35 MINS



PORCIONES
4 MASON JAR

BASE PROTEÍCA

- 2 pechugas de pollo orgánico a la plancha (400 g), en cubos

VEGETALES BASE

- 1 ½ tazas de quinoa cocida
- 1 taza de pepino en cubos
- 1 taza de jitomate cherry en mitades
- ½ taza de aceituna kalamata rebanada
- ½ taza de pimiento rojo asado en tiras
- ½ taza de cebolla morada finamente fileteada

EXTRAS ANTIOXIDANTES

- ½ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de nuez o almendra tostada
- ¼ taza de queso feta (opcional)

ADEREZO MEDITERRÁNEO DE LIMÓN

- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón grande
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo rallado
- Sal de mar y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

1. PREPERAR EL POLLO



Sazona las pechugas con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.

Cocina en sartén o parrilla caliente 5-6 minutos por lado hasta dorar.



Retira, deja reposar 5 minutos y corta en cubos medianos.



MODO DE PREPARACIÓN

2. COCER LA QUINOA

Lava 1 taza de quinoa cruda.

Cocina con 2 tazas de agua y sal durante 12-15 minutos.

Deja reposar 5 minutos y esponja con tenedor. Enfría.

4. PREPARAR LOS VEGETALES

Corta pepino, jitomate y cebolla.

Asa el pimiento si es necesario.

Pica perejil y tuesta ligeramente las nueces.

3. PREPARAR EL ADEREZO

Mezcla todos los ingredientes del aderezo hasta emulsionar.





Armado Mason Jar

(ORDEN CORRECTO)

- 1 Coloca el aderezo en el fondo.
- 2 Agrega pepino, jitomate y cebolla.
- 3 Incorpora la quinoa cocida.
- 4 Añade el pollo.
- 5 Coloca el pimiento y la aceituna.
- 6 Termina con perejil, nuez y feta.

Consumo

Agita bien antes de comer o vacía en un bowl.
Se conserva perfecto hasta 5 días refrigerado.

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Carbohidratos
26 g

Energía
410 kcal

Proteína
34 g

Grasas saludables
18 g

Fibra
8 g

Azúcares
4 g





BENEFICIOS FUNCIONALES

- Antiinflamatoria cardiovascular
- Alta en antioxidantes
- Proteína magra y saciante
- Energía estable

Espectacular · Ultra sabrosa · Antiinflamatoria · Meal Prep Better You

TIP GOURMET

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