



## COMBUSTIBLE PARA DÍA DE TRABAJO: COMIDAS RÁPIDAS Y SALUDABLES

POR ANN  
MEINERS

En marzo, el Mes de la Concientización sobre la Nutrición nos ayuda en la importancia de alimentar nuestro cuerpo con cosas nutritivas para que podamos tener procesos corporales óptimamente funcionales. Pero a veces, incluso cuando estamos capaces de encontrar ingredientes que sean saludables, sostenibles y asequibles, todavía luchamos por encontrar el tiempo para preparar la comida. ¡Aquí hay 3 recetas saludables (todas preparadas en menos de 15 minutos) enfocadas en diferentes tipos de dieta para hacer que cocinar una comida nutritiva desde casa sea más fácil!

### Camarones Cajún Con Fideos De Calabaza



Tiempo: 15 minutos | Sirve: 1

- 1/2 libra de camarones
- 1 taza de fideos de calabaza
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de especias cajún
- aceite de oliva
- y un poco de jugo de limón

1. Haga fideos con 1 calabaza (si no puede encontrar fideos de calabaza) y pique los dientes de ajo.
2. Lave los camarones y séquelos con una toalla de papel.
3. Sazone los camarones con especias de cajún.
4. Rocíe aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue los camarones sazonados y cocine hasta que estén opacos. Unos 2-3 minutos por cada lado.
5. Retire los camarones del sartén.
6. Usando el mismo sartén, rocíe aceite adicional y agregue el ajo picado. Una vez que esté fragante, agregue los fideos de calabaza, exprima el limón y cocine (4 minutos).
7. Retire los fideos de calabaza del fuego y agregue los camarones cajún.

### Plato de Açai

Tiempo: 8 minutos | Sirve: 1



- 1 paquete de açai (Trader Joes o Target lo vende)
- 1 taza de col rizada
- 1 taza de fruta congelada
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 plátano
- 1/4 taza de granola
- 1/4 taza de almendra en rodajas
- 1 taza de agua de coco
- néctar de agave al gusto

1. Descongele el paquete de açai en agua tibia
2. Agregue el paquete de açai descongelado, la fruta congelada, la col rizada, el agua de coco, las semillas de chía y el néctar de agave según sus preferencias personales en una licuadora y mezcle. Esta mezcla será espesa, así que pasa tiempo revolviéndola.
3. Vierta la mezcla de licuado de açai en un plato profundo.
4. Rebane el plátano y colóquelo encima del batido de açai
5. Ponga granola y rebanadas de almendras encima del licuado de açai y ¡disfrútelo!

### Rollo de lechuga con queso y pavo estilo cajún picante



Tiempo: 8 minutos | Sirve: 1

- Repollo de lechuga romana
- Carne deli de pavo estilo cajún (o su selección favorita)
- Rebanadas de queso (mi preferencia es pepper jack)
- 2 cucharadas de mayonesa
- Salsa picante de Luisiana al gusto

1. Corte el tallo de la lechuga romana y lave las hojas de lechuga.
2. Seque la lechuga y coloque 2 hojas, 1 cubriendo la otra con la mitad de la hoja.
3. Coloque 2-3 piezas de pavo estilo cajún para cubrir la lechuga, luego coloque 1-2 rebanadas de queso encima de la carne.
4. Enrolle la lechuga, el pavo y el queso en un rollo apretado.
5. Mezcle la mayonesa y la salsa picante de Luisiana en un tazón.
6. Sumerge el rollito de lechuga en la mayonesa picante y ¡disfrútelo!



#### Acerca de Ann Meiners, LAT, ATC

Ann es entrenadora atlética certificada y especialista en prevención de lesiones con Work Right NW en Reno, NV. Nació y creció en Grand Prairie, TX. Ann es una entusiasta del cuidado holístico, una ávida chef (no profesional) y una conocedora del cuidado de la piel.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.