

RECETAS CON ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

La vitamina D cumple un papel fundamental en la salud de los huesos y el bienestar general. **Una alimentación equilibrada, con recetas sencillas y sabrosas, puede ayudarte a mantener niveles adecuados de esta vitamina tan importante.**



Aquí encontrarás ideas prácticas para incorporar alimentos ricos en vitamina D a tu dieta diaria, disfrutando de cada plato mientras cuidas de tu salud.



Salmón a la plancha con espinacas salteadas

- 1 filete de salmón (150 g)
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 diente de ajo
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y limón al gusto

Salpimenta el salmón y cocínalo a la plancha 3-4 minutos por lado.

En una sartén, saltea el ajo picado con las espinacas hasta que se ablanden.

Sirve el salmón con las espinacas y unas gotas de limón.



Tortilla de champiñones y queso curado

- 2 huevos
- 50 g de champiñones laminados
- 30 g de queso curado rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Saltea los champiñones en aceite hasta que estén dorados.

Bate los huevos, añade el queso y los champiñones.

Cocina la mezcla en una sartén hasta que cuaje.

RECETAS CON ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

La vitamina D cumple un papel fundamental en la salud de los huesos y el bienestar general. **Una alimentación equilibrada, con recetas sencillas y sabrosas, puede ayudarte a mantener niveles adecuados de esta vitamina tan importante.**



Aquí encontrarás ideas prácticas para incorporar alimentos ricos en vitamina D a tu dieta diaria, disfrutando de cada plato mientras cuidas de tu salud.



Tostada de sardinas con aguacate

- 1 rebanada de pan integral
- ½ aguacate maduro
- 2 sardinas en conserva (en aceite de oliva)
- Limón, sal y perejil

Tuesta el pan y unta el aguacate.

Coloca las sardinas encima y añade unas gotas de limón y perejil picado.



Parfait de yogur fortificado con frutos rojos

- 1 yogur natural fortificado con vitamina D
- 2 cdas de granola
- ½ taza de frutos rojos (frescos o congelados)

En un vaso, coloca una capa de yogur, otra de granola y otra de frutos rojos.

Repite las capas y sirve frío.