



*“COMER ES UNA NECESIDAD, PERO COMER DE  
FORMA INTELIGENTE ES UN ARTE”*

**EL ARTE DEL BUEN  
COMER, BUEN BEBER Y  
BIEN VIVIR**



## ESPÁRRAGOS CON CARNE SOBRE QUINOA

### INGREDIENTES

- taza de quinoa
- perejil picado
- manojo de espárragos
- rib eye rebanado y muy delgado
- jitomates cortados en cuartos

# FAJITAS DE BISTEC CON NOPALES ASADOS



## INGREDIENTES

- bistec de res sin grasa
- nopales
- diente de ajo
- manojos de cebollitas cambray

# MONTADITOS DE TERNERA Y PIMIENTOS

## INGREDIENTES

- aceite de oliva
- filete de ternera
- diente de ajo picado finamente
- pimiento verde, rojo o amarillo cortado en tiras finas





## INGREDIENTES

- lechuga picada, lavada y desinfectada
- aguacate pelado y cortado en cubos
- jugo de limón
- calabazas italianas
- falda de res cocida y finamente deshebrada
- jitomates picado

# CALABAZAS Y SALPICÓN

# TIPS PARA CONSUMIR CARNE DE RES DE FORMA SALUDABLE

- Evita consumir más de 500 g de carne de res a la semana, por recomendación de la OMS.
- Procura no exponer la carne al fuego, ya que las altas temperaturas pueden favorecer la aparición de sustancias relacionadas con el cáncer.
- Carne ecológica: existen certificaciones que garantizan que la carne de res sea de mejor calidad y con un proceso más saludable para el medio ambiente. Así que revisas tus productos y el lugar donde los compras.
- Evita consumir en todo lo posible la carne saturada, ya que esta es la que contiene más grasas saturadas que afectan las arterias y producen colesterol.
- Consume carne de res siempre acompañada de una guarnición. La más recomendable son las porciones de verduras. También puedes bañar tus cortes en limón para favorecer su digestión.
- Procura que la carne esté siempre bien cocida, ya que la carne cruda puede causar intoxicación por bacterias.

- La carne debe tener, de forma ideal, 70 grados de cocción. Cuando adquiere un color grisáceo significa que está lista para consumirse.
- No guardes los guisos de carne de res por mucho tiempo, ya que pierde sus propiedades y puede generar sustancias cancerígenas.

**+52 55 5417 8009**

**SILVIA.DELMORAL@GOLDENHEALTH.COM.MX**

**LAGO ZÚRICH 96 COL. AMPLIACIÓN GRANADA  
DEL. MIGUEL HIDALGO CP 11529 CDMX**