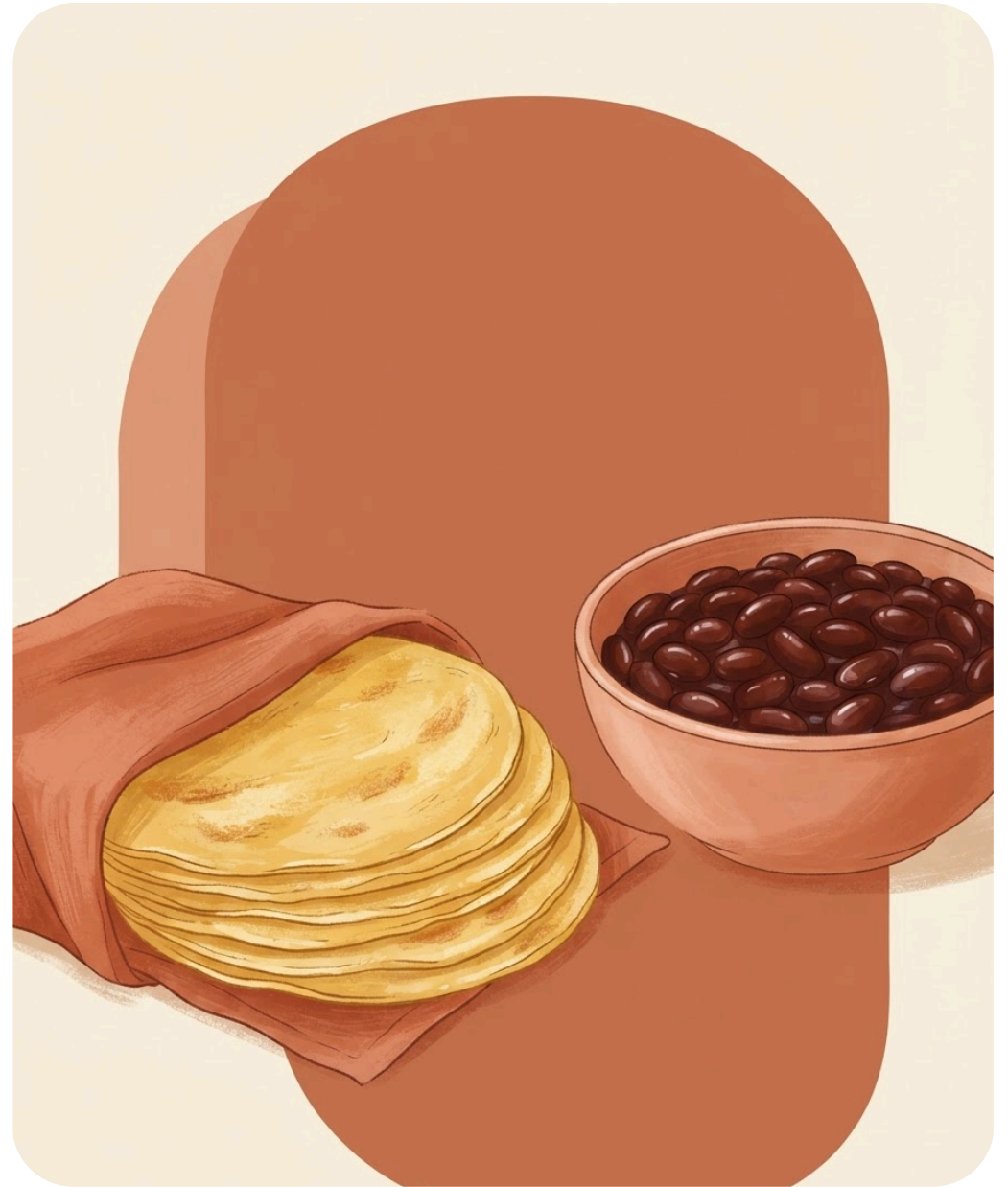
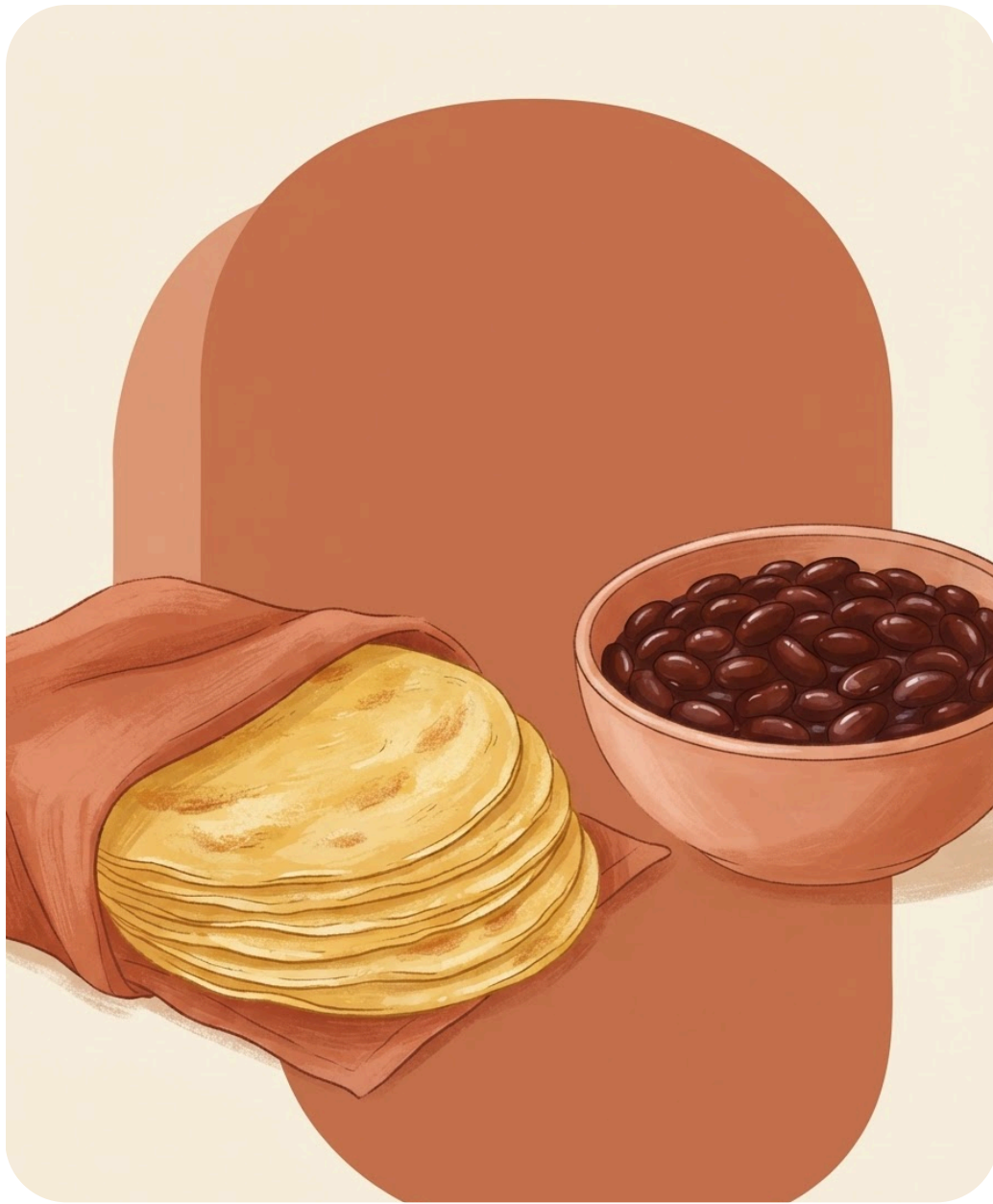


**5 días de comidas
fáciles sin gastar
de más**





5 días de comidas fáciles sin gastar de más. Una guía editorial de NutriChío para comer rico, balanceado y respetando tu presupuesto. El arte de la cocina mexicana moderna empieza con ingredientes sencillos y una buena planeación. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx



El secreto no es comprar 35 ingredientes diferentes. La clave de una cocina eficiente y económica es elegir ingredientes versátiles que puedan transformarse a lo largo de la semana. Al reducir la variedad de la lista de compras, reducimos el desperdicio y el estrés de "¿qué voy a cocinar hoy?". 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



1 compra → muchas comidas. Imagina que tus ingredientes básicos son piezas de un rompecabezas. Los frijoles, el pollo, las tortillas y las verduras de temporada no son platos estáticos; son la base de enfrijoladas, bowls, tacos y arroces. Cocinar una vez para usar los elementos en varias presentaciones es el máximo ahorro de tiempo y dinero. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx



Inspiración: Días 1 y 2. Día 1: Huevos con frijoles y salsa. Un clásico que nunca falla para iniciar la semana. Día 2: Tostadas de pollo con frijoles. "Cocina una vez → úsalo dos veces". Aprovecha los frijoles y el pollo que preparaste ayer para armar una cena rápida y crujiente hoy. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



Inspiración: Días 3 y 4. Día 3: Enfrijoladas con un toque de queso y cebolla. La transformación total del frijol en un plato reconfortante. Día 4: Arroz con pollo y verduras. Usa los vegetales de temporada que compraste al inicio para darle volumen y color a un plato de arroz saciante. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx



Inspiración: Día 5. Día 5: Quesadillas con vegetales salteados. El cierre de semana perfecto para usar lo que queda en el refrigerador. Mezcla el queso con las verduras que sobraron y disfruta de una comida caliente en minutos. La flexibilidad es tu mejor aliada para no gastar de más. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx



La compra base: Vegetales y Proteínas.



La compra base: Alacena y Cereales.



5 formas de gastar menos sin
vivir de ensalada:



Comer bien no tiene que significar comprar ingredientes caros. Tu salud y tu economía pueden ir de la mano con decisiones conscientes. Gracias por elegir NutriChío para transformar tu mesa. Consulta en línea: nutrichio.com.mx | Instagram: @NutriChio 🥑

Aviso legal: Esta guía es informativa y educativa. No sustituye la asesoría nutricional personalizada. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx