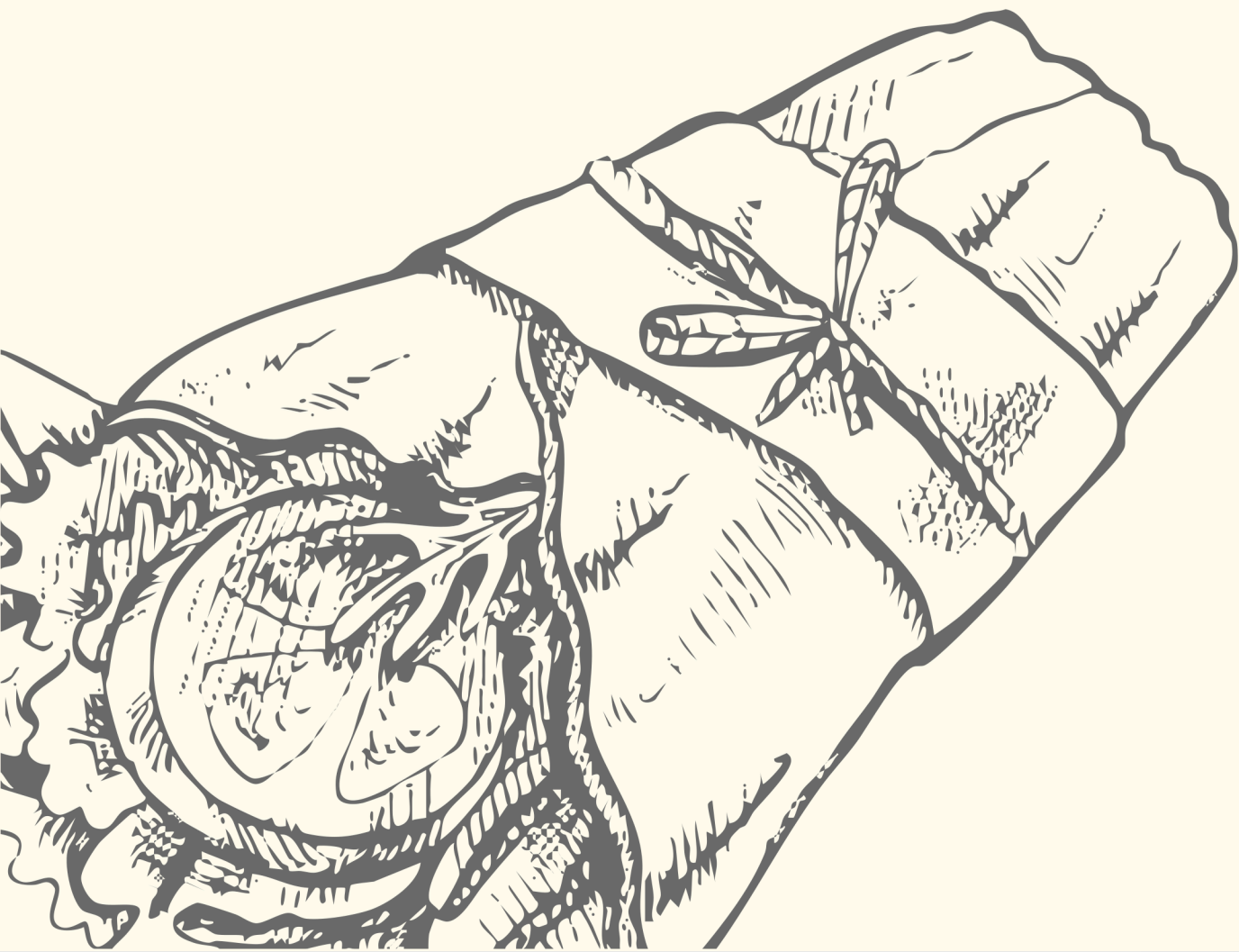




fewtures
Inseguridad, Desastres y Salud

Menús saludables para emergencias



Desayuno

Avena instantánea con frutas secas

Ingredientes:

1. Avena instantánea
2. Leche en polvo o de almendra
3. Frutas secas (pasas, arándanos, etc.)

Preparación:

1. Mezcla la avena instantánea con la leche en polvo o de almendra.
2. Añade agua caliente.
3. Agrega las frutas secas y mezcla bien.



Almuerzo

Ensalada de Garbanzos con Atún

Ingredientes:

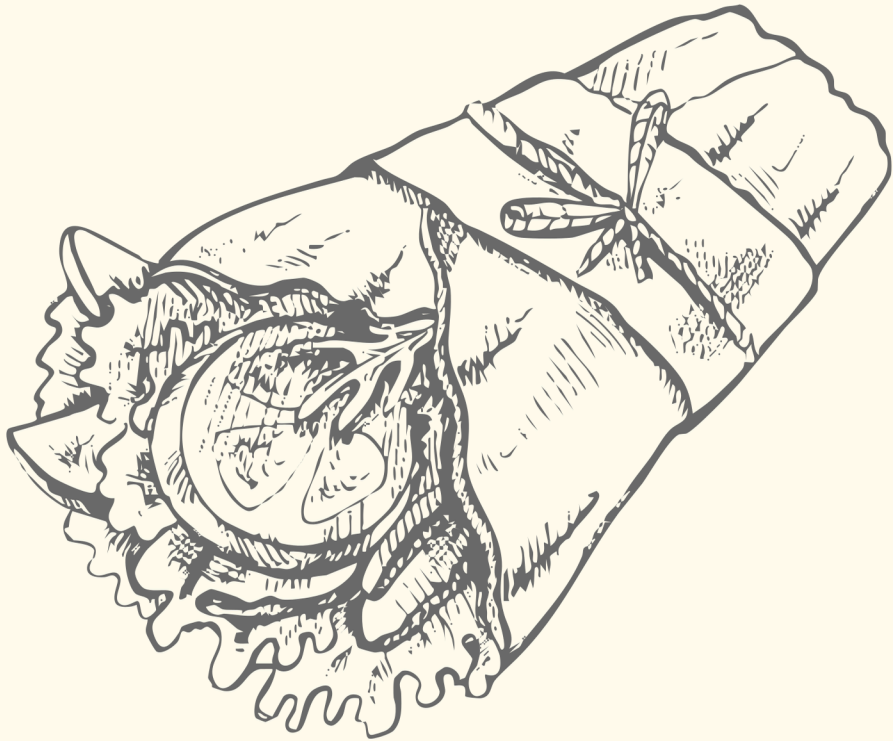
1. Garbanzos enlatados
2. Atún light enlatado
3. Aceitunas
4. Tomate enlatado o deshidratado
5. Aceite de oliva
6. Sal y pimienta

Preparación:

1. Escurre y enjuaga los garbanzos y el atún.
2. Mezcla los garbanzos y el atún en un envase.
3. Añade las aceitunas y el tomate.
4. Vierte aceite de oliva, y echa sal y pimienta al gusto.



Wrap de Tortilla con Frijoles y Verduras



Ingredientes:

1. Tortilla de trigo o maíz
2. Frijoles negros enlatados
3. Maíz enlatado
4. Pimientos enlatados o deshidratados
5. Salsa de tomate

Preparación:

1. Escurre y enjuaga los frijoles y el maíz.
2. Calienta la tortilla en una sartén o microondas.
3. Rellena la tortilla con frijoles, maíz y pimientos.
4. Añade un poco de salsa de tomate.
5. Enrolla la tortilla y sirve.

Consejos Adicionales:

- Agua Potable:** Asegúrate de tener suficiente agua potable para preparar los alimentos, lavar recipientes y para beber.
- Almacenamiento:** Mantén tus alimentos en un lugar fresco y seco. Y verifica las fechas de caducidad regularmente.
- Utensilios:** Ten a la mano un abrelatas, cubiertos reutilizables y recipientes para preparar y consumir los alimentos.