



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

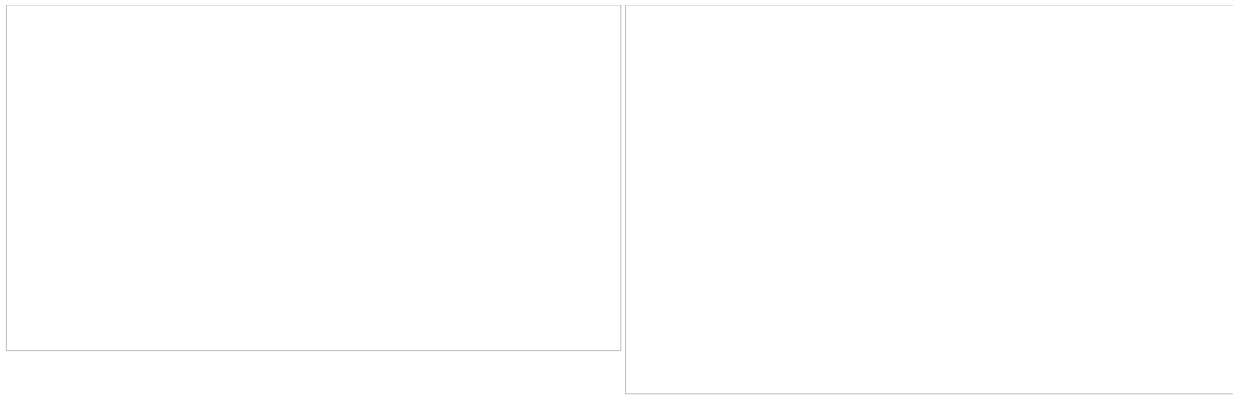
# Idea simple y saludable para preparar comidas: cómo hacer mini frittatas

Este video le mostrará cómo hacer mini frittatas de 3 maneras diferentes. Las frittatas se pueden preparar y almacenar para disfrutar de una comida rápida y saludable en cualquier momento del día. Es una forma fácil de obtener los nutrientes que el cuerpo necesita, como fibra, vitaminas y proteínas.



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/meal-prep-mini-frittatas](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/meal-prep-mini-frittatas) para ver este video.

Haga clic [aquí](#) para obtener la receta



Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How to Make Mini Frittatas - Last updated on April 23, 2023  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center