

Recetas:

Nº	Nombre de la receta	Tipo de plato	Tiempo	Porciones	Ingredientes principales
1	Ensalada Mediterránea	Entrada	15 min	2	Tomate, aceitunas, queso feta
2	Pollo al Curry	Plato fuerte	45 min	4	Pollo, curry, leche de coco
3	Brownies de Chocolate	Postre	30 min	6	Cacao, mantequilla, azúcar moreno
4	Smoothie Verde Energético	Bebida	10 min	1	Espinaca, piña, banano, avena