



## Qué es la **Dieta Mediterránea**.

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en los ingredientes propios de la agricultura local de los países con clima mediterráneo, fundamentalmente España e Italia. Se basa en reducir el consumo de carnes e hidratos de carbono en beneficio de más alimentos vegetales y grasas monoinsaturadas.

### **EJEMPLOS DE RECETAS :**

1. Ensalada de verduras mediterráneas
  - 4 ZANAHORIAS
  - 200 G DE JUDÍAS VERDES
  - 8 HUEVOS DE CODORNIZ
  - 1 CALABACÍN
  - 400 G DE ESPINACAS
  - 1 PIMIENTO AMARILLO
  - 200 G DE TOMATES CHERRY
  - 1 LIMÓN
  - 1 AJO
  - ALBAHACA
  - SEMILLAS DE SÉSAMO
  - ACEITE DE OLIVA
  - SAL

## 2. Sardinas a la panadera

- 16 SARDINAS
- 2 CEBOLLAS
- 1 PIMIENTO MORRÓN ASADO
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 AJO
- 6 PATATAS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITUNAS NEGRAS
- 1 RAMITA DE TOMILLO
- VINAGRE
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA

## 3. Pizza de bonito y verduras del huerto

- 200 G DE HARINA
- 15 G DE LEVADURA
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLLA
- 1 CALABACÍN
- ½ PIMIENTO ROJO
- 100 G DE BONITO EN ACEITE
- 50 G DE QUESO SEMICURADO RALLADO
- 100 G DE QUESO PROVOLONE
- ALBAHACA Y ORÉGANO
- ACEITE
- SAL

## 4. Espaguetis mediterráneos

- 300 G DE ESPAGUETIS
- 250 G DE TOMATE RALLADO
- 2 CUCH. DE ACEITUNAS NEGRAS DESHUESADAS
- 2 CUCH. DE QUESO RALLADO
- PEREJIL
- 1 AJO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 GUINDILLA PEQUEÑA
- SAL

5. Revoltillo con pimientos

- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 PIMIENTO AMARILLO
- 4 HUEVOS
- 2 AJOS
- 50 ML DE NATA LÍQUIDA
- 1 RAMITA DE PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA
- SAL