

# TABLA DE ALIMENTACION

	INGREDIENTES.	PREPARACION
 <b>Ensalada Mediterránea</b>	Lechuga, tomate cherry, pepino, aceitunas negras, queso feta, aceite de oliva, limón.	Lava y pica los ingredientes. Mezcla todo en un bowl, añade el queso y aliña con aceite y limón.
 <b>Omelette de Espinaca y Champiñones</b>	Huevos, espinaca, champiñones, cebolla, sal marina, aceite de oliva.	Saltea la cebolla y los champiñones. Añade la espinaca. Bate los huevos, agrégalos a la sartén y cocina hasta que cuaje.
 <b>Smoothie Verde</b>	Espinaca, manzana verde, plátano, pepino, agua o leche vegetal.	Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Sirve frío.
 <b>Salmón al Horno con Limón</b>	Filete de salmón, limón, ajo, perejil, sal, pimienta, aceite de oliva.	Coloca el salmón en una bandeja, añade ajo, perejil y limón. Hornea a 180 °C durante 20 minutos.
 <b>Puré de Papa con Brócoli</b>	Papa, brócoli, leche vegetal, sal, pimienta, aceite de oliva.	Cocina las papas y el brócoli por separado. Tritura ambos con leche, sal y un chorrito de aceite.
 <b>Arroz Integral con Verduras</b>	Arroz integral, zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, cúrcuma, aceite de oliva.	Cocina el arroz. Aparte, saltea las verduras con ajo y cúrcuma. Mezcla con el arroz y sirve caliente.
 <b>Bowl de Lentejas y Vegetales</b>	Lentejas cocidas, espinaca, tomate, pimiento rojo, maíz, vinagreta de limón.	Mezcla todos los ingredientes en un bowl y aliña con la vinagreta.