








TABLA DE ALIMENTACION

	INGREDIENTES.	PREPARACION
 Ensalada Mediterránea	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.
 Omelette de Espinaca y Champiñones	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.
 Smoothie Verde	Espinaca, manzana verde, plátano, pepino, agua o leche vegetal.	Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Sirve frío.
 Salmón al Horno con Limón	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.
 Puré de Papa con Brócoli	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.
 Arroz Integral con Verduras	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.
 Bowl de Lentejas y Vegetales	Lentejas cocidas, espinaca, tomate, pimienta roja, maíz, vinagreta de limón.	Mezcla todos los ingredientes en un bowl y aliña con la vinagreta.