

Cenas rápidas saludables



• Revueltos:

- Huevos+ verdura (espinacas, tomate, champiñones...)

• Poke:

- Vasito de arroz + lechuga + salmón ahumado/ pollo + cherrys + aguacate + semillas



• Ensaladas

- Verdura (base verde, tomate, zanahoria, cebolla, judías...)
- Proteína (huevo cocido, atún, pollo, garbanzos, alubias...)
- Hidrato OPCIONAL (pasta, maíz...)
- Grasa (AOVE, aguacate, semillas, frutos secos)

• Tostas:

- Pan + aguacate + tomate + huevo
- Pan + lechuga + tomate + atún
- Pan + tomate + queso fresco



• Fagipizza

- Fagita + tomate triturado + atún + queso + aceitunas (15 min al horno y LISTO!)

• Purés de verduras + huevos cocidos/filete a la plancha

• Wraps de lechuga

