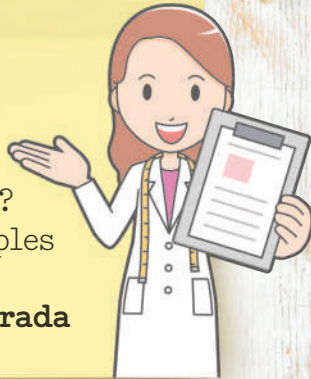


Les receptes de l'Andrea

Menús saludables

Vols gaudir d'una alimentació saludable? Aquí et deixem 3 exemples de menús amb dinars equilibrats i de temporada



*Andrea Juan Pons, nutricionista de Sorli Sport Col·legiada núm. CAT000514

Escull sempre productes frescs!

Menú diari 3

Cuscús de bròquil*
+
Ous a la planxa (unes gotes d'oli, a foc baix-mitjà i tapat)
+
Taronja

*Recepta

1. Tallar el bròquil a trossos i cuinar al vapor 5 minuts. Reservar.
2. Mentre es refreda, pica amb la picadora les nous, els nabius o les panses i els anacards.
3. Afegir una mica d'oli d'oliva i sal. Barrejar-ho tot bé!
4. Picar el bròquil i barrejar tot junt.
5. Afegir tomàquets cherry i llest.



Menú diari 2

Amanida de tomàquet i bonítol del nord
+
Quinoa saltada amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) i salsa de soia
+
Iogurt natural



Menú diari 1

Crema de carbassó
+
Lluç amb patates al forn
+
Kiwi

