

# Les receptes de l'Andrea

## Menús saludables

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



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

Escull sempre productes frescs!

## Menú diari 3

Sopa juliana\*  
+  
Verdures saltejades amb gambes i pasta integral  
+  
Poma

### \*Recepta sopa juliana:

1. Bullir brou vegetal amb verduretes tallades a la juliana: bledes, porro, pastanaga, api.
2. Deixar-les bullir uns 15 minuts a foc mitjà.
3. En els darrers 5 minuts, afegir-hi flors de bròquil.



## Menú diari 1

Amanida de ruca o canonges  
+  
Arròs saltejat amb verdures i pollastre (o tofu si no menges carn)  
+  
Taronja amb canyella



## Menú diari 2

Amanida de tomàquet i alfàbrega  
+  
Potatge de lleties amb verdures (pastanaga, ceba i carbassa)  
+  
Iogurt sencer natural

