

# Ideas de comidas

- **Pollo al horno con tomillo y limón**, acompañado de **verduras asadas (berenjena, calabacín y cebolla roja)** y guarnición d **arroz integral con perejil fresco**.
- **Lentejas guisadas con verduras (zanahoria, puerro, tomate y pimiento)** y un **huevo poché**, con un toque de comino y pimentón dulce.
- **Dorada a la plancha con ajo y perejil**, servida con **puré de boniato y brócoli al vapor**, aliñada con un chorrito de AOVE.
- **Bowl mediterráneo de garbanzos con berenjena asada, calabacín, tomate cherry y rúcula**, acompañado de **taquitos de pollo a la plancha** y espolvoreado con pimentón y AOVE.
- **Ensalada de arroz integral con pepino, tomate, aceitunas, cebolla morada y dados de atún natural**, aliñada con limón, orégano y AOVE
- **Salteado de verduras (brócoli, setas, zanahoria y espinacas)** y hoja verde con **pavo al curry suave** y una cucharada de **mijo cocido** con cúrcuma y un toque de pimienta negra.
- **Filete de ternera magra a la plancha con trigo sarraceno con ajo y perejil**, acompañado de **ensalada de hojas verdes, tomate y aguacate**.
- **Bacalao al horno con pimientos y cebolla**, sobre una base de **quinoa con calabacín y zanahoria rallada**, terminado con aceite de oliva virgen extra y un toque de limón.
- **Tofu marinado con hierbas mediterráneas y limón**, acompañado de **verduras al wok (pimiento, cebolla, calabacín)** y una guarnición de **arroz integral con semillas de lino**.

