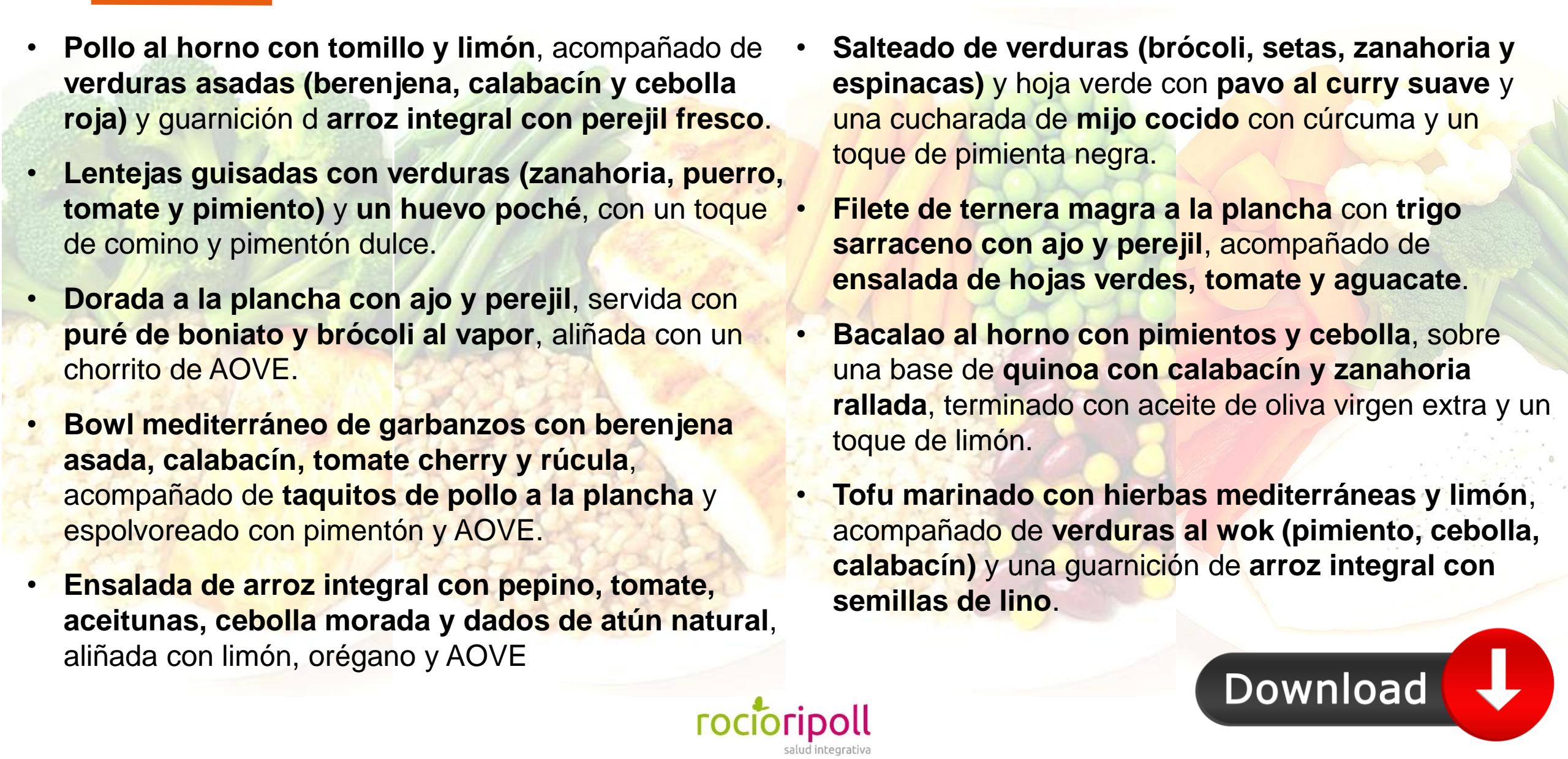


# Ideas de comidas

---

- 
- **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.**

Download

