

Ideas de cenas

- 
- **Crema de calabaza con cúrcuma y jengibre fresco**, acompañada de **merluza al horno con ajo, perejil y un chorrito de AOVE**.
 - **Verduras salteadas (brócoli, calabacín y pimiento)** con **pollo al curry suave** y un toque de **leche de coco ligera**.
 - **Berenjena y zanahoria asadas con tortilla de espinacas y orégano**, aliñadas con **aceite de oliva virgen extra y pimienta negra**.
 - **Sopa de verduras con apio, puerro y zanahoria + pavo a la plancha con hierbas provenzales** y unas gotas de limón.
 - **Rape al vapor con eneldo y limón**, sobre puré de **coliflor con nuez moscada y un toque de AOVE**.
 - **Pisto suave de calabacín, pimiento y tomate natural con huevo escalfado al romero** y unas **semillas de sésamo tostado** por encima.
 - **Salteado de setas y espinacas con ajo y tomillo** acompañado de **lomo de conejo al horno con mostaza antigua y AOVE**.
 - **Acelgas y judías verdes cocidas con bacalao desmigado al pimentón dulce** y unas **láminas de almendra tostada**.
 - **Caldo suave de verduras con tiritas de pollo al comino y cúrcuma, y aguacate en dados**
 - **Verduras al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria)** con **tortilla con cebolla dulce y perejil fresco**, aliñada con **aceite de oliva y limón**.

Download

