

# 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.**

