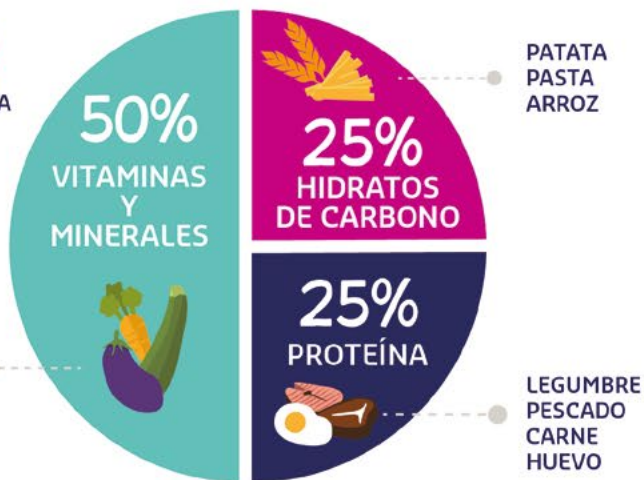


EQUILIBRA tu cena



AGUA FRUTA



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

EL SABOR DE LAS palabras



El Principito

COCINA CON...
PEPE



Tabulé de verduras con árboles Baobabs

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Cuscús - 300 gr.
- Cebolla - 20 gr.
- Brócoli - 100 gr.
- Pimiento rojo - 20 gr.
- Pimiento verde - 20 gr.
- Perejil - 4 gr.
- Tomate ensalada - 50 gr.
- Menta - 4 gr.
- Sal - 2 gr.
- Limón - 4 ml.
- Aceite de oliva - 15 ml.
- Agua - 300 ml.



ELABORACIÓN:

- Añadimos el agua hirviendo al cuscús junto con un poco de aceite y sal. Dejamos que el cuscús absorba el agua y lo movemos para separar los granos y no se peguen.
- Enfriamos y reservamos.
- Cocemos el brócoli al vapor, enfriamos y sacamos los arbolitos.
- Cortamos todas las verduras en brunoise y muy fino el perejil y la menta.
- Mezclamos el cuscús con las verduras cortadas e incorporamos los arbolitos de brócoli.
- Aliñamos con limón, aceite y sal.

Aprendiendo a Comer
by sodexo

#SOY SOSTENIBLE



El 90% de los residuos se pueden reciclar

- Deposita los residuos en su contenedor correspondiente:

