



COMO HACER ENSALADA EN TARRO



SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Sementes e cereais

Pipas de girasol, calabaza, piñones, ...

PROTEÍNA

Fuente proteína

Atún, pollo, tofu, ...

FRUTAS O VEGETABLES

Frutas o vegetales “blandos”

Manzana, aguacate, rúcula, espinacas, ...

HIDRATOS

Cereales o legumbres

Garbanzos, zanahorias, arroz, pasta, ...

VERDURAS

Verduras con más agua

Tomate, calabacín, pepino, ...

ALIÑO

Salsas

Aceite de oliva, vinagre balsámico, zumo de limón, salsa casera de tu elección, ...