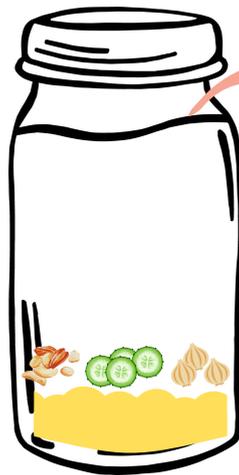


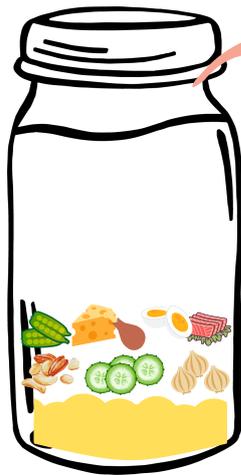
PASO A PASO: ENSALADA EN BOTE



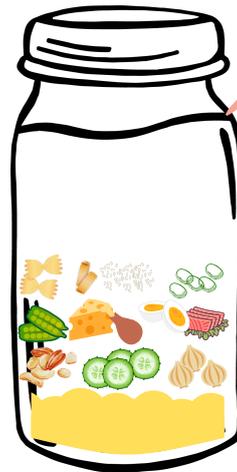
1º Introduce tu aliño favorito



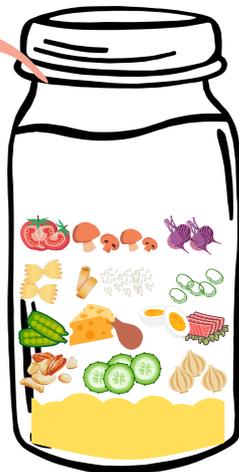
2º Agrégale hortalizas duras y frutos secos



3º Añade una fuente proteica



4º Es hora de los carbohidratos



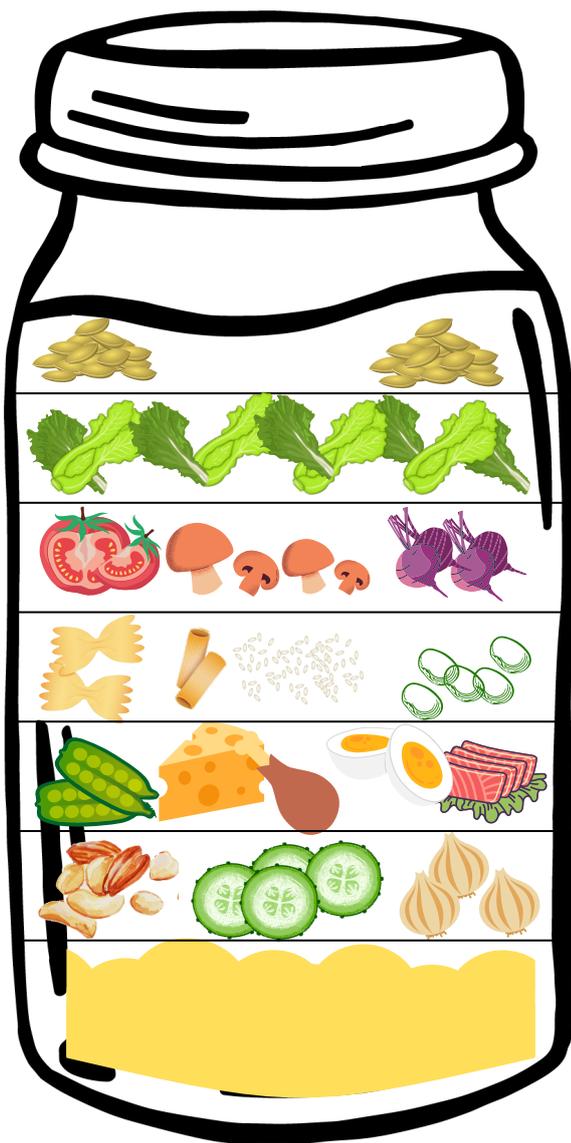
5º Introduce diferentes hortalizas blandas



6º Completa tu ensalada con una buena fuente de verduras



ENSALADA EN BOTE



SEMILLAS

VERDURA: Lechuga, endivia, escarola, hoja de roble, canónigo, espinaca....

HORTALIZAS BLANDAS: Tomate, puntas de espárrago, champis cocinados....

CARBOHIDRATO: Pasta, arroz, patata, quinoa, cuscus...

PROTEINAS: Carne, pescado, huevo, legumbre, tofu, queso....

FRUTOS SECOS Y HORTALIZAS DURAS

ALIÑO: Separado o abajo del bote para que no tenga contacto con las hojas

Dietistas - Nutricionistas

MARÍA GARCÉS | SILVIA URIARTE

GUT Nutrición

@gut.nutricion - www.gutnutricion.es

