

RECETARIO LIGERO PARA MUJERES N°5 (120g PROTEÍNA, ½ TZ DE CHO, ENSALADA)

1) Recetario 1 (para 1 porción)

*1 1/2 tz vainitas cocidas y germinado de alfalfa, tomate cherry partido. (ver aliño)

*120g tilapia dorada c/aceite pam+ cebolla china + ajo+ kión picado+ perejil

* 2tj de camote morado

2) Recetario 2 (para 1 porción)

*1 1/2 tz puntas de esparrago, zanahoria, lechuga hidropónica.(ver aliño)

*120g Bife de Angosto dorado c/pam+ ajo molido+ curry+pimiento cayene.

*Macedonia de frutas digestivas: 3/4tz de piña papaya en dados c/canela en polvo

*Refresco: chicha morada s/azúcar

3) Recetario 3 (para 1 porción)

*1 1/2 tz vainitas, cebolla en aros y tomate 1 chdta aceite de oliva+ zumo de 1/2 limón+ 1 chdta.

*120g salmón al vapor c/limón+ ajo molido+ perejil.

*1 mandarina

*Refresco: maracuya s/azúcar

4) Recetario 4 (para 1 porción)

*1 1/2 tz lechuga hidropónica, champignones, berenjena en láminas dorar c/aceite pam y tomate, cebolla en aros.(ver aliño)

*120g guiso de pavita c/laurel, zanahoria, +zuccini.

*1 naranja tangelo

*Infusión: anís s/azúcar

5) Recetario 5 (para 1 porción)

*1 1/2 tz tomate cherry partidos, vainitas, puntas de espárragos, champiñones. (ver aliño)

*120g atún al agua c/limón, apio y cebolla blanca en aros

*1 granadilla

*Refresco: agua de manzana s/azúcar