

Tuppers saludables

**En 3 horas de cocina,
Tupper ser tooooooota
la semana! (y saludables!)**



Quinoa - Arroz - tortilla - Burgers

BASES

- Quinoa
- Pack de 3 arroces BIO Rel
- Pasta integral orgánica Sí Esenciales
- garbanzos Pedrosillano BIO Rel



Puedes combinar estas bases según el menú o sustituirlas por otros cereales y legumbres disponibles en tienda.

PROTEÍNAS Y SEGUNDOS

- Tofu fresco BIO Vegetalia
- Atún
- Queso de cabra
- Burgers BIO Sorribas
- Hummus BIO Sorribas Tradicional
- De berenjena
- De escalivada

VERDURAS DE MAYO

- Espárragos verdes
- Guisantes
- Alcachofa
- Espinacas
- Lechuga

EXTRAS PARA HACER CADA TUPPER DIFERENTE

Lunes:

- Tofu a dados
- ensalada verde



Martes:

- Atún
- Zanahoria al horno o pepino

Miércoles:

- Queso de cabra
- Toque de limón

Jueves:

Hummus tradicional

Viernes:

- Hummus de escalivada
- Patata caliente o verdura asada

Alternativas de temporada:

- Calabacín
- Zanahoria
- Pepino
- Tomates cherry
- Raves
- Cebolla tierna
- Remolacha
- Acelgas



Visita las tiendas NaturaSi y descubre las verduras frescas cada semana.



Utiliza y recicla botes de cristal para hacer tus tupperes

SNACKS Y ACOMPAÑAMIENTOS

- Galletas Le Pain des Fleurs
- Tortitas de arroz y quinoa
- Olivas verdes BIO Rel
- Chucrut BIO Rel

POSTRES Y OPCIONES FRESCAS:

- Postres de soja y lima BIO Soyade
- Yogur de coco Coco by Angela

Fruta de temporada:

- Fresas
- Nísperos
- Albaricoques
- Cerezas
- Poma
- Plátano

BÁSICOS DE DESPENSA

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Pimienta negra
- Limones
- Vinagre de manzana
- Mostaza
- Tamari o salsa de soja
- **Semillas:** sésamo, ajo, chía, pipas de gorasol o de calabaza
- **Frutos secos:** nueces, almendras, anacardos o pistachos



Primeros y segundos con ingredientes de temporada e ideas fáciles de preparar.

