

## *Tuppers saludables*

**En 3 hores de cuina,  
Tuppers per toooooota  
la setmana! (i saludables!)**

*Quinoa*



*Arròs integral*



*Truita d'espinacs i porro*



*Burger BIO Sorribas*



**BASES**

- Quinoa
- Pack de 3 arrossos BIO Rel
- Pasta integral BIO Sí Essenziale
- Cigrons Pedrosillano BIO Rel

*Pots combinar aquestes bases segons el menú o substituir-les per altres cereals i llegums disponibles a botiga.*

**VERDURES DE MAIG**

- Espàrrecs verds
- Pèsols
- Carxofa
- Porro
- Espinacs
- Faves
- Enciam

**Alternatives de temporada:**

- Carbassó
- Pastanaga
- Cogombre
- Tomàquets cherry
- Raves
- Ceba tendra
- Remolatxa cuïta
- Bledes

*Visita les botigues naturals i descobreix les verdures fresques cada setmana.*

**PROTEÏNES I SEGONS**

- Ous
- Tofu fresc BIO Vegetalia
- Tonyina
- Formatge de cabra
- Burgers BIO Sorribas
- Hummus BIO Sorribas
- Tradicional
- D'albergínia
- D'escalivada

**EXTRES PER FER CADA TUPPER DIFERENT*****Dilluns:***

- Tofu a daus
- Amanida verda

***Dimarts:***

- Tonyina
- Pastanaga rostida o cogombre

***Dimecres:***

- Formatge de cabra
- Llavors
- Toc de llimona

***Dijous:***

- Ou dur
- Hummus tradicional

***Divendres:***

- Hummus d'escalivada
- Patata al caliu o verdura rostida

## SNACKS I ACOMPANYAMENTS

- Crackers *Le Pain des Fleurs*
- Coquetes d'arròs i quinoa
- Olives verdes *BIO Rel*
- Xucrut *BIO Rel*

## POSTRES I OPCIONS FRESQUES

- Postre de soia i llima *BIO Sojade*
- Iogurt de coco *BIO Coco by Angela*
- Fruita de temporada:
- Maduixes
- Nespres
- Albercocs
- Cireres
- Poma
- Plàtan

## BÀSICS DE REBOST

- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina
- Pebre negre
- Llimones
- Vinagre de poma
- Mostassa
- Tamari o salsa de soja
- Llavors: sèsam, lli, xia, pipes de gira-sol o pipes de carbassa
- Fruits secs: nous, ametlles, anacards o festucs



*Primers i segons amb ingredients de temporada i idees fàcils de preparar.*

