

Tuppers saludables **6 amanides** **en pot de vidre**

*Es temps d'amanides,
fes-les amb ingredients senzills
i per a tota la setmana!*



BASES

- Cigrons cuits
- Llenties cuites
- Arròs integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Tofu fresc

**PROTEÏNES I
COMPLEMENT'S**

- Ous
- Tonyina
- Olives
- Llavors
- Pipes de gira-sol o pipes de carbassa

**VERDURES I
HORTALISSES**

- Tomàquets cherry
- Cogombre
- Pastanaga
- Pebrot
- Fulles verdes
- Espinacs
- Alvocat
- Blat de moro

PER AMANIR

- Oli d'oliva verge extra
- Llimona
- Vinagre de poma
- Tamari o salsa de soja
- Sal marina
- Pebre negre
- Espècies al gust

Les 6 AMANIDES en POT**Amanida 1**

Cigrons, tomàquet cherry, cogombre, ou dur, olives i llavors.

Amanida 2

Llenties, pastanaga, blat de moro, pebrot, fulles verdes i tonyina.

Amanida 3

Arròs integral, verdures, tonyina i llavors.

Amanida 4

Pasta integral, olives, pebrot, tomàquet i proteïna al gust.

Amanida 5

Tofu, quinoa, espinacs, pastanaga i pipes.

Amanida 6

Tofu, arròs, cogombre, alvocat i vinagreta de llimona.