

Tuppers saludables
**6 ensaladas
en tarro de cristal**

*Es tiempo de ensaladas,
¡prepáralas con ingredientes sencillos
y para toda la semana!*



BASES

- Garbanzos cocidos
- Lentejas cocidas
- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Tofu fresco

**PROTEÍNAS Y
COMPLEMENTOS**

- Huevos
- Atún
- Aceitunas
- Semillas
- Pipas de girasol o pipas de calabaza

**VERDURAS Y
HORTALIZAS**

- Tomates cherry
- Pepino
- Zanahoria
- Pimiento
- Hojas verdes
- Espinacas
- Aguacate
- Maíz dulce

PARA ALIÑAR

- Aceite de oliva virgen extra
- Limón
- Vinagre de manzana
- Tamari o salsa de soja
- Sal marina
- Pimienta negra
- Especias al gusto

Las 6 ENSALADAS en TARRO**Ensalada 1**

Garbanzos, tomate cherry, pepino, huevo duro, aceitunas y semillas.

Ensalada 2

Lentejas, zanahoria, maíz dulce, pimiento, hojas verdes y atún.

Ensalada 3

Arroz integral, verduras, atún y semillas.

Ensalada 4

Pasta integral, aceitunas, pimiento, tomate y proteína al gusto.

Ensalada 5

Tofu, quinoa, espinacas, zanahoria y pipas.

Ensalada 6

Tofu, arroz, pepino, aguacate y vinagreta de limón.