

EJEMPLOS DE CENAS

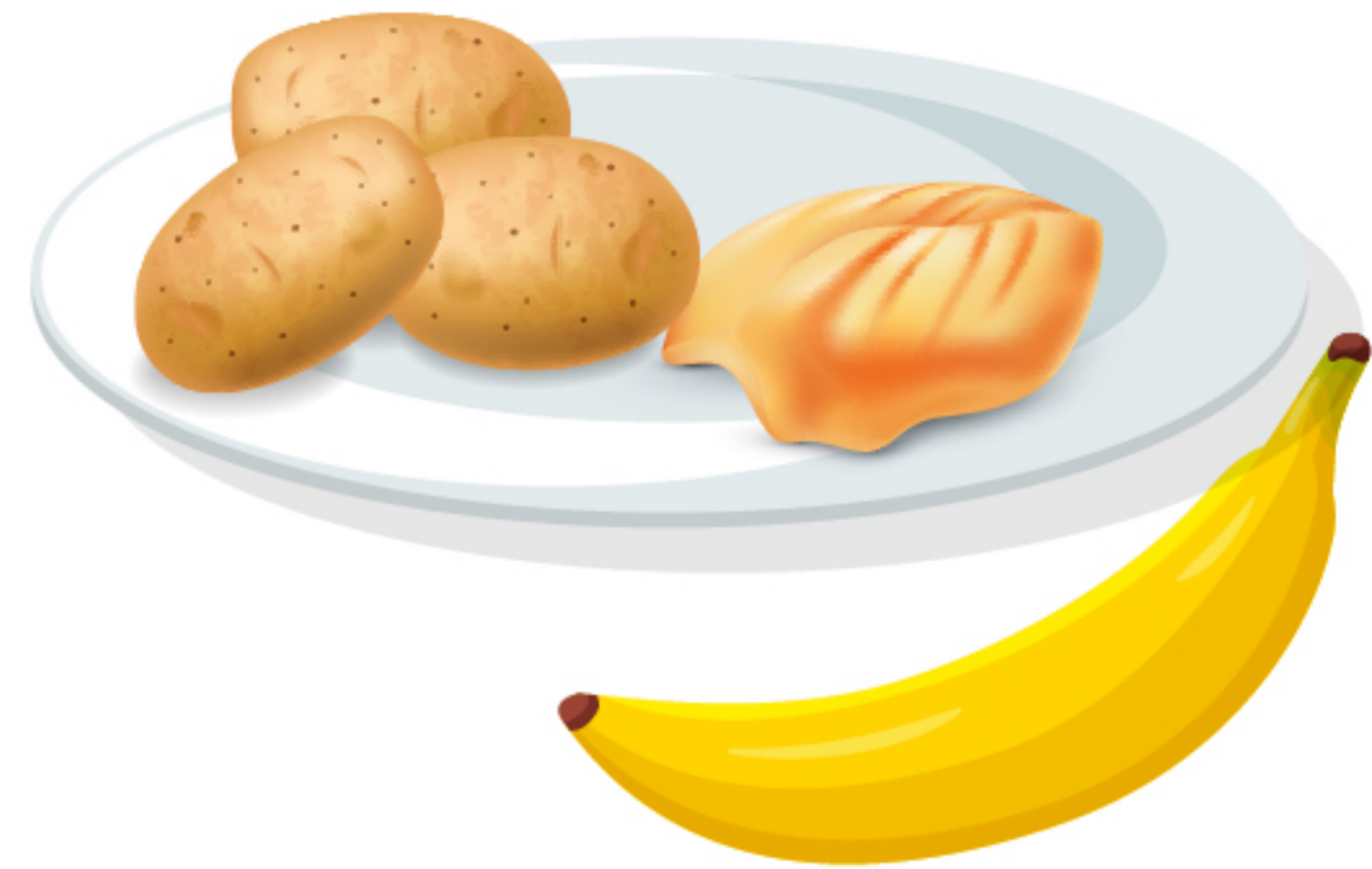
Ración de Verdura o Ensalada + Ración de Cereales o Tubérculos
+ Ración de Proteína



• RECETA 1

Arroz cocido con verduras,
salmón plancha y salsa de
soja.

Yogur natural con miel.



• RECETA 2

Patatas cocidas o al horno.

Pechugas de pollo a la
plancha con pimentón.

1 Plátano.