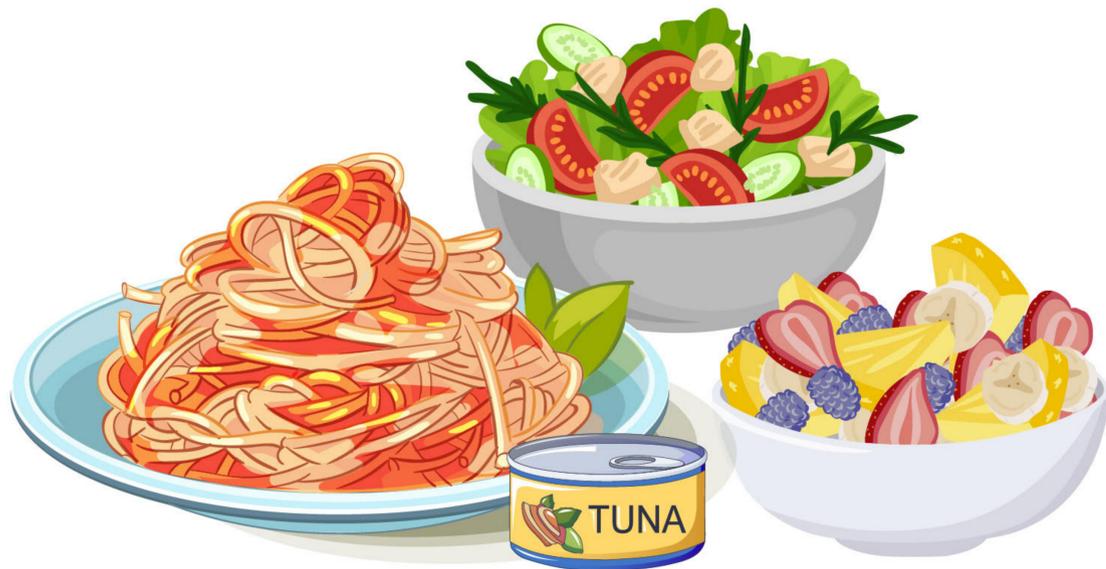


EJEMPLOS DE COMIDAS



• RECETA 1

Ensalada de hortalizas*.

Pasta con una lata de atún y salsa de tomate.

Macedonia de frutas.



• RECETA 2

Gazpacho.

Arroz con salsa de tomate y un huevo a la plancha.

Plátano.

* Daremos preferencia al plato principal y al postre, consumiendo la ensalada en último lugar para evitar su efecto saciante.