



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN.

Alimentación en verano

Con la llegada del calor, la dieta de nuestros hijos e hijas debe adaptarse para ser más fresca y ligera. Te proponemos algunas recetas de ensaladas fáciles de preparar.

Ensalada cuatro colores

Ingredientes:

- Una hoja de lechuga romana.
- Una cucharada de granos de maíz.
- 1/4 de manzana roja.
- Una zanahoria muy pequeña.
- 1/4 de aguacate maduro.
- 1/2 yogur.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Una cucharadita de aceite de oliva.



Ensalada de pollo

Ingredientes:

- 1/2 pechuga de pollo.
- 1/2 manzana reineta.
- 30 g de queso manchego tierno.
- 3 mitades de nueces.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Unas gotas de zumo de limón.



Ensalada mediterránea

Ingredientes:

- 1/2 cogollo.
- 1/2 huevo duro.
- Atún en aceite o caballa.
- Maíz.
- 4 tomates.
- Aceite de oliva.
- Zumo de limón.

