

BOCATAS SALUDABLES

Vuelta al cole

☀ ATÚN

Con aceitunitas y unas hojas de lechuga, lo podéis ligar con un poquito de mahonesa o una yema de huevo.

☀ POLLO

Aprovecha las sobras del pollo al horno, frío y en tiras ligado con algún salsa les pirrará!

☀ AGUACATE

Puedes acompañarlo con rodajitas de tomate e incluso con zanahoria cortada en mandolina.

☀ QUESO FRESCO

Con tomate y lechuga y palmito está de rechupete

☀ SALMÓN AHUMADO

Con queso fresco y /o lechuga o con guacamole untado

☀ BIKINI CLÁSICO

De jamón y queso en frío o calentito.

☀ NUTELLA casera

Encontraréis la receta en el bog!

☀ CREMA CACAHUETE

Sola o acompañada con rodajas de plátano y canela

☀ QUESO FRESCO MIX

Mezclar nueces, pasas con queso fresco y miel. Untar el bocata!

PROPUESTAS:
