

ENSALADA DE VEGETALES



EL CINCUENTA POR CIENTO DE SU PLATO DEBEN SER ENSALADAS VERDES

Se sugiere el aderezo de vinagre balsámico y aceite de oliva o aceite de coco

Ejemplos de ensaladas verdes:

- Ensaladas de lechuga, tomate, pepino
- Ensalada de repollo, zanahoria, manzana
- Ensalada de brócoli, coliflor, zanahoria
- Remolacha con cebolla
- Chayote con zanahoria
- Zucchini con brócoli y maíz
- Apio con manzana
- Espinacas con brócoli
- Lechuga romana, apio, hojas de mostaza
- Rábano, lechuga, pepino
- Repollo con piña
- Pimientos, lechuga y rábanos
- La combinación de tres vegetales a su gusto, sea crudos, al vapor o cocidos, será siempre una opción muy saludable.

WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM



60-62-01-01