

IDEAS DE CENA

Propuestas sencillas para complementar el menú del mediodía

1	Ensalada de tomate y aguacate + salmón a la plancha + plátano.
2	Brócoli con patata y huevo duro + frutos rojos.
3	Salteado de verduras con quinoa + lenguado a la plancha + nectarina.
4	Hamburguesa casera de pollo, zanahoria y brócoli + pan integral con aceite y tomate + mango.
5	Guisantes salteados + tortilla de calabacín + melocotón.
6	Rebanada de pan con hummus + tomate aliñado + melón.
7	Pisto + pollo a la plancha + yogur.
8	Arroz con calabacín + rosada a la plancha + fruta.

Ideas orientativas de cena familiar.