

COMIDA SANA DE TUPPER

Ternera troceada y salteada con verduras (tipo wok).	Ensalada de judías blancas con tomate, cebolla, langostinos y aceitunas negras.	Revuelto de verduras con arroz, gambas y huevo.	Verduras rehogadas con jamón, queso rallado y huevo.	Ensalada de judías con tomate natural, atún y huevo cocido.	Salteado de setas con ajo, gambas y huevo.	Ensalada de arroz o pasta o quinoa... con tomate, pepino, queso fresco, aguacate y atún.
Ensalada con bacalao desalado, naranja, tomate, cebolla y huevo hervido.	Crema fría de verduras y queso cremoso.	Parrillada de verduras fría, aliñada con aceite, vinagre y sal y tortilla francesa.	Ensalada de garbanzos con tomate, cebolla morada, pimiento verde, atún y pulpo.	Tomates rellenos de guacamole y langostinos.	Tortilla rellena de tomate, cebolla morada, aguacate y queso fresco (tipo crepe).	Gazpacho y salteado de pollo con piña.
Sándwich vegetal (con lechuga, tomate, cebolla, espárragos, aguacate, atún y/o huevo hervido).	Pesado desmigado (bacalao, lenguado, merluza...), rehogado con ajo, calabacín, patata y huevo.	Salteado de verduras con carne picada de pollo o pavo.	Ensalada de patata hervida con tomate, cebolla, pimientos de colores, pulpo, atún y aceitunas.	Huevos hervidos y verduras al vapor, aliñadas en frío con sal, aceite, vinagre y pimentón.	Ensalada de pimiento rojo asado con cebolla, atún y huevo cocido.	Ensalada con mezcla de lechugas, piña natural (o naranja o mandarina) y langostinos o gambas.