


# RECETAS FASTFOOD COMIDA

1. **Salpicón:** Garbanzos de bote + bolsa de verduras cortadas + mejillones, berberechos.



 AOVE + vinagre + sal


2. **Salteado de legumbre:** Alubias + cebolla + ajo + jamón serrano + ajos tiernos.



 AOVE + pimentón dulce + pimienta


3. **Salteado templado:** Arroz integral + menestra de verduras + huevo duro.



 AOVE + curry + pimienta


4. **Hervido valenciano y ensalada:** Hervido. Pimiento + huevo duro.



 AOVE + vinagre + sal. / AOVE + sal + ajo

5. **Ensalada:** Patatas al micro + Pimiento de piquillo + cebolla + pepinillos + atún.



 AOVE + vinagre + hierbas provenzales


6. **Humus con crudités y ensalada:** Humus + zanahoria. Ensalada.



 AOVE + pimentón. / AOVE + vinagre + sal

7. **Hervido de legumbre:** Alubias blancas + alcachofas + judía verde + brócoli. Queso fresco



 AOVE + vinagre + sal. / Limón + pimienta

8. **Quinoa con salteado de verduras:** Quinoa + verduras + gambas.



 AOVE + ajo en polvo + pimienta + curry


9. **Guisantes al plato:** Guisantes + pisto + jamón serrano + huevo



 AOVE + ajo en polvo + hierbas provenzales

11. **Ensalada de lentejas:** Lentejas + berenjena asada + queso fresco.



 AOVE + vinagre + miel + sal

# RECETAS FASTFOOD

## CENA


1. Tortilla y gazpacho: Huevos + champiñones.  
Gazpacho.



 AOVE / Pimienta

2. Menestra y salmón con tomate: Menestra.  
Tomate natural + salmón ahumado.



 AOVE + vinagre + sal / pimienta + limón


3. Revuelto de verduras y tosta con guacamole:  
Verduras + huevo. Tosta + guacamole.



 AOVE + hierbas provenzales

4. Al vapor, micro y ensalada de mariscos: Verduras +  
patata. Marisco.



 AOVE + vinagre + sal. / AOVE + vinagre + sal

5. Crema de verduras y sardinas con tomate:  
Crema. Sardinas + tomate natural.



 AOVE


6. Ensalada: Remolacha + queso fresco + salmón +  
brotes verdes.



 AOVE + hierbas provenzales + limón + sal

7. Sopa juliana con huevo deshilachado: Caldo  
vegetal + verduras + huevo.



 Al gusto

8. Salteado: Edamame + verduras + guisantes.



 AOVE + ajo en polvo + pimienta + curry


9. Espaguetis de calabacín con verduras y pollo:  
Pimiento + champis + cebolla + pollo + calabacín.



 AOVE + ajo en polvo + hierbas provenzales

11. Alcachofas salteadas: Alcachofas + ajos tiernos +  
huevo + jamón serrano.



 AOVE + pimienta + tomillo

  
Aguacate & limón