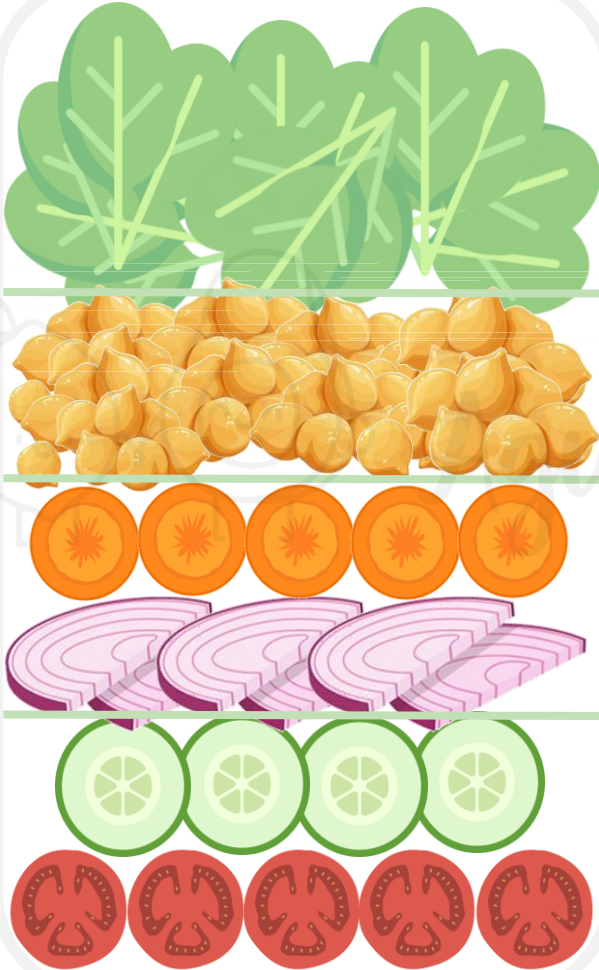




ESALADAS
PARA
LLEVAR

Aguacate & limón

REUTILIZA BOTES DE CONSERVAS



¿Cómo colocar los ingredientes?

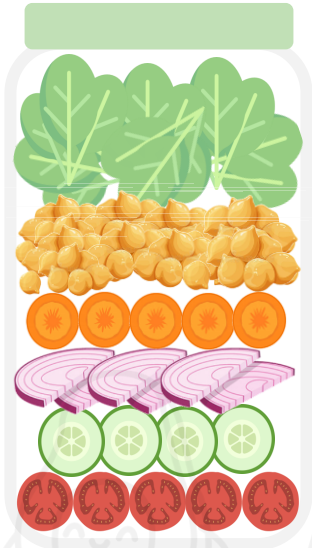
Brotes y hojas verdes, semillas, especias. Son los ingredientes más secos.

Ingredientes más secos como pollo, huevo, frutos secos, cereales o legumbres.

Ingredientes como manzana, cebolla, aguacate, zanahoria...jugosos, pero no sueltan líquido.

En la base del bote los ingredientes más jugosos, aliños, salsas, frutas y verduras que suelten jugo.

Aguacate & limón




Cherry, pepino,
cebolla morada,
zanahoria rallada,
garbanzos especiados
y espinacas



Limón, pimienta,
aceite de oliva
virgen, comino y
sésamo tostado

1

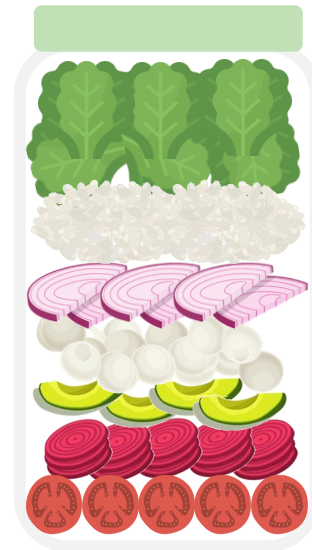
2



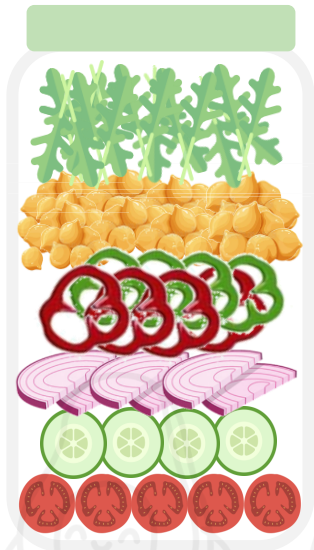
Salsa tzatziki
Yogur, pepino,
limón, pimienta y sal



Cherrys especiados,
remolacha, aguacate
mozzarella, cebolla
morada, arroz
integral y kale



Aguacate & limón




Cherry, pepino, cebolla morada, pimientos de colores, garbanzos y rúcula



Aceite de oliva virgen, vinagre de manzana, sal y pimentón

3

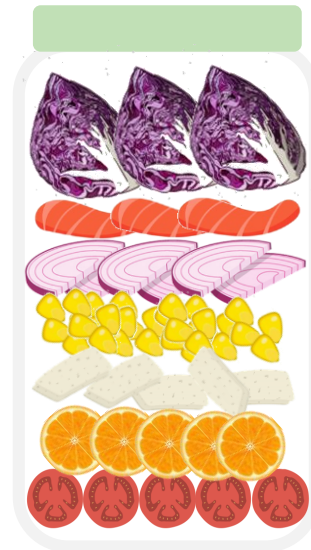
4



Salsa de soja, aceite de oliva virgen, sal, pimienta y eneldo fresco



Cherrys, naranja, queso feta, cebolla morada, salmón ahumado y repollo morado



Monta tu propia ENSALADA en bote

REUTILIZA BOTES DE CONSERVAS

ELIGE UNO O VARIOS
INGREDIENTES PARA CADA NIVEL



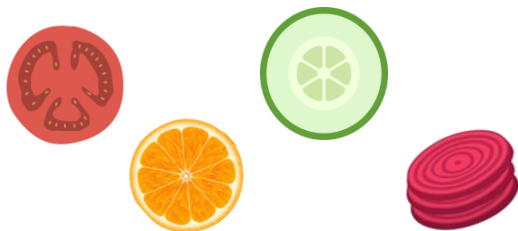
- Brotes verdes
- Espinacas
- Acelgas
- Rúcula
- Canónigos
- Repollo
- Kale
- Col morada
- Lechuga



- Legumbres
- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Cous Cous
- Pollo desmigado
- Salmón ahumado
- Atún
- Sardinas
- Huevo



- Cebolla
- Puerro
- Calabacín
- Pimientos
- Aguacate
- Quesos
- Zanahoria
- Tofu
- Champiñones
- Maíz



- Tomate
- Pepino
- Pepinillos
- Olivas
- Remolacha
- Naranja
- Fresas
- Mango
- Tomates secos
- Pimientos asados

→ ALIÑOS Y SALSAS

Aguacate & limón