

CANSATS DE SEMPRE ENTREPÀ? TUPPER SALUDABLE PER LES EXCURSIONS FAMILIARS



1 Amanida de lenties amb arròs



2 Saltejat de verdures amb pollastre i quinoa



3 Pasta amb xampinyons i marisc



4 Salmó a la papillote i arròs "salvatje"



El dinar que preparem ha d'aportar proteïnes, carbohidrats, vitamines, greixos i fibra, igual que un àpat equilibrat a casa. De postres, una fruita o làctic.