

14 Cenas rápidas y sanas

1. *Muffins salados de calabacín y queso.*
2. *Sándwich con pan de cereales, de pavo, manzana, maíz y lechuga con mayonesa de aceite de oliva.*
3. *Ensalada de tomate, queso feta, aceitunas y albahaca.*
4. *Arroz tres delicias.*
5. *Filetes de merluza con costra crujiente de almendra.*
6. *Bocadillo de sardinas en aceite de oliva con tomate y aguacate.*
7. *Tortilla con aceitunas negras, tomates y albahaca y una ensalada.*
8. *Sopa de verduras rápida con huevo estrellado.*
9. *Tortillas wraps (tipo mexicanas) con lechuga, aguacate y garbanzos cajún.*
10. *Tostadas de pan rústico con rodajas de tomate y de mozzarella, al horno, y pesto.*
11. *Wok de verduras y arroz basmati.*
12. *Ensalada de pollo asado , lechuga, croutons , nueces y manzana.*
13. *Muffins de huevo, jamón y queso en el horno , y ensalada.*
14. *Pan de pita (o arroz) con pollo griego "gyros " , yogur y ensalada.*