

PRÁCTICAS DE DIETÉTICA

RECETAS, INGREDIENTES Y FORMA DE PREPARACIÓN

Mercedes Pascual Hijano
Laura González Fuente
Grupo 12
Noviembre de 2008

Dpto de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid

ENSALADA DE PASTA

- 70 g de macarrones en crudo
- 30 g de zanahoria rallada
- 30 g de remolacha rallada
- 30 g de brotes de soja
- 30 g de atún
- 7 g de aceitunas
- 10 g de aceite de oliva
- Pizca de sal



● Emplatado



- Listo para comer en la facultad



ENSALADA DE LECHUGA

- 50 g de lechuga
- 100 g de tomate
- 10 g de aceite
- Pizca de sal



● Emplatado

