

Almuerzos saludables para el trabajo o la escuela

por Annie Barrett
vibrantsoulful.com

3 maneras de preparar ensalada en un frasco de vidrio para conservarlas

MEDITERRÁNEA VERDURAS ACEITUNAS Y FETA CORAZONES DE ALCACHOFA GARBANZOS TOMATES PEPINOS VINAGRETA	SUROESTE VERDURAS AGUACATES QUESO Y CILANTRO FRIJOLES NEGROS QUINOA TOMATES Y MAÍZ VINAGRETA DE LIMA	ASIÁTICA VERDURAS SEMILLAS DE SÉSAMO TOFU O POLLO ARROZ O FIDEOS PIMENTÓN ROJO O ZANAHORIA PEPINOS VINAGRETA DE SOYA
--	--	--



Almuerzo en un termo



Ideas para almuerzos en un termo

- sopa de lentejas rojas
- sopa de minestrone
- chili de frijoles negros
- estado de pollo y verduras
- curry de tofu, vegetales y coco
- pasta con pesto
- sopa de papas con puerros