Silvia's BAKING

menù

Dosi per 1 persona

LISTA DELLA SPESA

- **Cous cous** 60 g
- **Quinoa** 60 g
- **Salmone** 120 g
- **Petto di pollo** 120 g
- **Carote** 2
- **Zucchine** 2
- **Pomodoro** 250 g
- **Ceci cotti** 50 g
- **Fagioli rossi cotti** 50 g
- **Uova** 2
- **Fagiolini** 100 g
- **Pane** 60 g
- **Riso rosso** 100 g
- **Feta** 100 g
- **Olive** 60 g
- **Limone** 1
- **Zenzero**
- **Aglio**

IN DISPENSA

- **Sale**
- **Olio EVO**
- **Senape**
- **Origano**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	cous cous con salmone e zucchine	uova sode, fagiolini alla senape e pane	quinoa con pollo grigliato e carote saltate	insalatona con ceci, fagioli rossi e pomodoro	riso rosso con pomodoro, feta e olive

Uova sode con fagiolini

Taglia le uova a metà, disponile nel piatto assieme ai fagiolini che hai condito con l'emulsione di olio e senape.

Quinoa con pollo e carote

Puoi servire questo piatto in due modi:

- Crea un'insalatona con tutti gli ingredienti assieme.
- Servi questo piatto suddividendo gli ingredienti. Il pollo una volta cotto, va tagliato a fette di circa 1 cm. Puoi servirlo con una salsa fatta con yogurt greco, cipolla tritata e finochietto selvatico.
  Quantità per la salsa (1 cucchiaio di yogurt greco, ½ cucchiaio di cipolla tritata, finocchietto Q.B).

Insalatona ceci fagioli rossi e pomodori

Unisci tutti gli ingredienti in una bowl, condisci con olio, sale e origano. Se ti piace puoi aggiungere della cipolla di Tropea fresca a julienne.

Riso rosso con pomodoro feta e olive

Servi questo piatto come un'insalatona, quindi unisci tutti gli ingredienti e condisci con olio e sale.

Si precisa che le grammature inserite sono indicative, come da Tabella LARN. Se presentate patologie, o state seguendo una cura, si prega di rivolgersi al proprio medico che valuterà se gli alimenti indicati possono essere da voi consumati.