

## Ingredientes para la preparación de ensaladas Cardiosaludables

Elegir 1
<b>Salsas</b>
Aceite y Vinagre
Mayonesa de Leche
Yogur y Aceite
Limón
Limón y Miel
Limón y Aceite

Elegir 0 – 1 de cada columna					
Hidratos	Fibra	Proteínas	Frutas	Frutos Secos	Espicias
Pasta	Lechuga	Atun	Manzana	Nueces	Menta
Arroz	Endivias	Bonito	Melocotón	Piñones	Orégano
Garbanzos	Repollo	Mejillones	Ciruelas	Pistachos	Cilantro
Judias Blancas	Coliflor	Berberechos	Piña		Cominos
Lentejas	Brecol	Pollo	Uvas		
Patatas	Acelgas	Pavo	Nectarinas		
	Espinacas	Gambas			

Elegir 1 o Varios entre todas las columnas			
<b>Otros Ingredientes</b>			
Zanahoria	Tomate	Pasas	Pimientos Morron
Calabacín	Pepino	Dátiles	Quesos
Maiz	Remolacha	Granada	Alcachofas
Guisantes		Cebolla	Espárragos
Champiñon		Ajo	Palmitos
Champiñon Cocido		Apio	
		Pimientos	

—

—