



PLATOS LLENOS DE SABOR PARA LA PRIMAVERA

¡Ponte el delantal y a disfrutar!



Brochetas arcoíris



Las brochetas arcoíris contienen tomate, pepino, zanahoria, pimiento, aceitunas y queso, una combinación que aporta una gran variedad de nutrientes.

Son ricas en **vitaminas antioxidantes, minerales** como el calcio que ayuda a la salud ósea, **fibra** y también **grasas saludables**, lo que las convierte en una excelente fuente de energía.

Huevos rellenos de remolacha



Los huevos rellenos son siempre una buena opción para hacer tus recetas más especiales, y si además su relleno es de remolacha, lo vuelve un plato único!

Esta receta es tan llamativa como nutritiva: aporta **proteína de calidad, antioxidantes y fibra**, lo que la convierte en una opción **energética y saciante**.

Pizzas de berenjena



Estas pizzas de berenjena son una excelente alternativa para disfrutar de una versión más ligera de la receta clásica.

Existe una **amplia variedad de ingredientes**: des de verduras, queso, atún y una larga lista de **toppings**. Ciertamente, una receta muy versátil y **fácil de adaptar** al gusto de cada uno.

¿Sabías que muchos antioxidantes aportan color de forma natural a los alimentos? Por eso, los platos con una gran variedad de colores suelen ser especialmente ricos en estos compuestos.