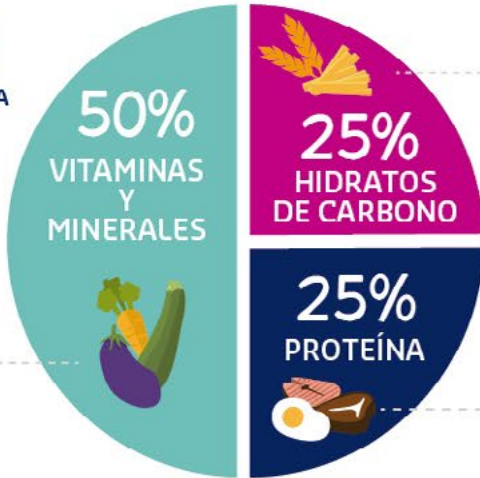




# EQUILIBRA tu cena

AGUA FRUTA



PATATA  
PASTA  
ARROZ

LEGUMBRE  
PESCADO  
CARNE  
HUEVO

VERDURAS  
HORTALIZAS

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## Es recomendable cenar:

## EL SABOR DE LAS palabras

COCINA CON...  
**PEPE**

## Harry Potter



### Albóndigas de Molly con salsa expecto patronum

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Albóndigas de pollo - 500 gr.
- Caldo de ave - 300 ml.
- Cebolla pelada - 120 gr.
- Aceite de oliva - 20 ml.
- Harina de trigo - 40 gr.
- Sal - 2 gr.

#### ELABORACION:

- Dorar las albóndigas en aceite caliente y reservar.
- Pochar la cebolla, añadir la harina y cocinar.
- Añadir el caldo caliente y remover para evitar grumos durante 5 min.
- Triturar la salsa y salar al gusto.
- Echar la salsa sobre las albóndigas y cocer hasta que estén hechas.



Apreñdiendo a Comer  
by sodexo

#SOY SOSTENIBLE



### Reduce el consumo para cuidar el planeta

- Pide y compra solo lo que necesites
- Evita usar botellas y bolsas de plástico
- Apaga la luz y cierra el grifo

