



Menú del Día Otoñal

Mousse de cacao y avena**



Toppings: nueces, frambuesas, arándanos y chocolate negro rallado.

.....

Sopa de quinoa



Con verduras (ej. calabacín, puerro, champiñones, brócoli y zanahoria), pollo y tofu

.....

Snack: castañas y manzana asadas



Con canela la manzana (si es canela Ceylán, mejor = mejor calidad)

.....

Crema de calabaza y níscalos al ajillo



Crema: con cúrcuma, jengibre y pimienta
Níscalos al ajillo con gambas (lo bordas)

.....

** Puedes dividir entre 2 las cantidades de la receta de la mousse porque las que pone él son para dos raciones grandes. Dividiéndolo entre dos te dará para dos raciones normales

Únete al Círculo Aiona Nutrición

