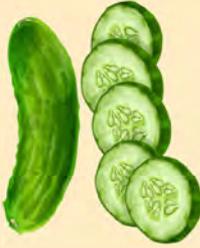




Fuente: pequeocio.com

Ingredientes

- Dos tomates
- Dos olivas negras
- Un pepino
- Una cebolleta con tallo
- Hojas hierbabuena



FLOR DE TOMATE

Lavamos todos los ingredientes. A continuación cortamos los tomates en gajos sin llegar hasta el fondo, para que se abran sin partirse. Ponemos en el centro de los tomates la oliva negra para hacer el centro de la flor. Después cortamos la parte verde de la cebolleta y se la ponemos como tallo de la flor, para hacer la parte inferior pelamos y cortamos el pepino en rodajas. Para finalizar ponemos las hojas de hierbabuena y ya tendríamos ¡una estupenda receta saludable!



Fuente: pequeocio.com

GUSANILLO DE FRUTAS

Ingredientes

- Seis uvas
- Una fresa
- Una naranja
- Una pera
- Hojas espinacas



Lavamos todas las frutas. Primero cogemos las uvas y las partimos por la mitad y formamos el cuerpo del gusanillo. Para la cabeza cogemos la fresa y la hacemos rodajas. Para los pies y la cara, usamos trocitos de pera. Por último para el sol, ponemos una rodaja de naranja y unas hojas de espinaca para hacer el suelo. ¡UNA FORMA MUY DIVERTIDA DE COMER FRUTA!



Fuente: pequeocio.com

Ingredientes

Un quesoito
Almendras laminadas
Olivas negras

ERIZO

ALMENDRADO



Cogemos el quesoito y lo ponemos encima de un plato, a continuación cogemos las láminas de almendra y las vamos clavando por alrededor de todo el quesoito como si fueran las púas del erizo. Para hacer los ojos le colocamos un trozo de oliva negra y para la nariz un trozo de almendra que nos haya sobrado y ¡LISTO!



¡¡CÓMO NOS MOLALA DIETA MEDITERRÁNEA!!



@BIBLIODIETA

www.bibliodieta.es

bibliodieta@umh.es