

Ingredients

- Dues tomaques
- Dues olives negres
- Un cogombre
- Una ceba tendra amb tija
- Fulles herba-sana



FLOR DE TOMACA

Fuente: pequeocio.com



Llavem tots els ingredients. A continuació, tallem les tomaques en grillons fins al fons, pera què s'òbriquen sense partir-se. Posem en el centre de la tomaca l'oliva negra per fer el centre de la flor. Després tallem la part verda de la cebeta i la posem com a tija de la flor, per fer la part inferior pelem i tallem el cogombre en rodanxes. Per a finalitzar posem les fulles d'herba-bona i tindriem, una estupenda recepta saludable!

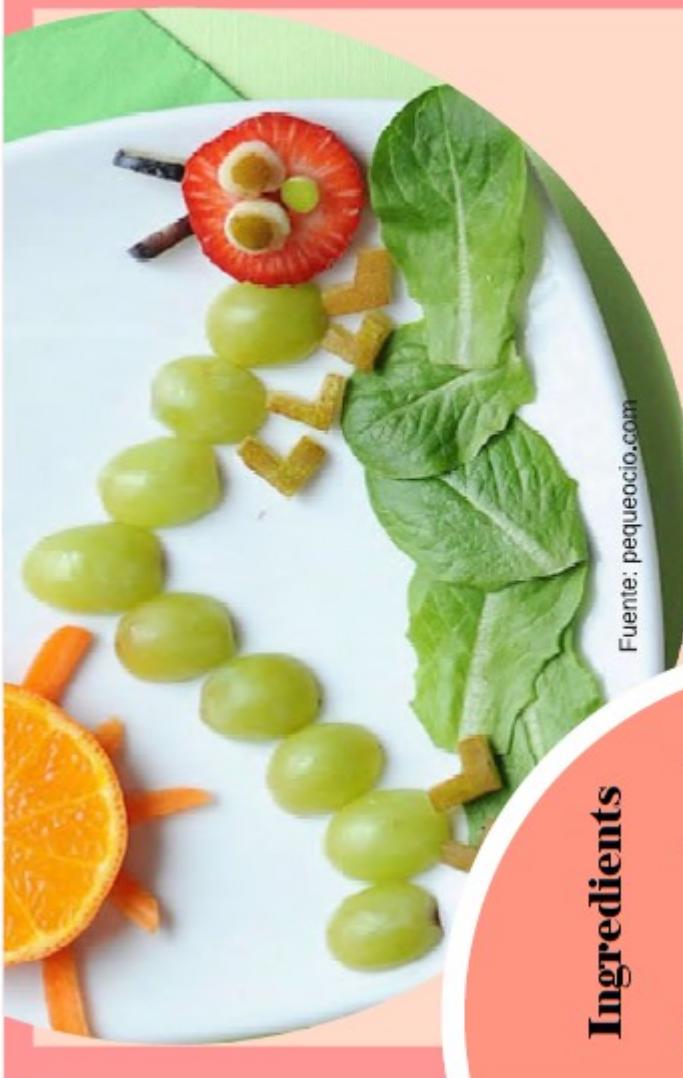
Ingredients

- Sis grans de raim
- Una maduixa
- Una taronja
- Una pera
- Fulles espinacs



CUQUET DE FRUITA

Fuente: pequeocio.com





COM ENS MOLA LA DIÈTA MEDITERRÀNIA!!



bibliodieta@umh.es

www.bibliodieta.es

@BIBLIDIETA

Ingredients
Un formatge
Ametles
laminades
Olives negres

ERIÇÓ AMETLLAT

Fuente: pequeocio.com



Agafem el formatge i el posem damunt d'un plat, a continuació agafem les làmines d'ametla i les posem al voltant de tot el formatge com si foren les punes de l'eriçó. Per fer els ulls, col·loquem un tros d'oliva negra i per als uns tros d'ametla que ens haja sobrat i, PREPARAT!