

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 6

DESAYUNO:

- Copos de avena con bebida de arroz y manzana.

Elaboración:

- Poner en un cazo la avena junto con la bebida de arroz y una manzana rallada / troceada
 - Llevar a ebullición y dejar cocer un par de minutos
- Una infusión

MEDIA MAÑANA:

- Pan con pavo

COMIDA:

- **1º plato:** ensalada de endivias

Elaboración:

- Pelar y trocear las endivias, la zanahoria y la cebolleta
- Aliñar

- **2º plato:** alubias

Elaboración:

- Dejar las alubias en remojo 12-24 horas
- Cocer las alubias remojadas junto con un poco de zanahoria, cebolla, ajo y aceite
- Cocerlos hasta que estén blandos.



Sin pan ni postre

MERIENDA

- Una pieza de fruta con frutos secos

CENA

- **1º plato:** puré de calabaza y brócoli

Elaboración:

- Limpiar y cortar las verduras (calabaza, cebolla, zanahoria, espinaca y ajo).
- Cocerlas en agua con un poco de aceite



- **2º plato:** acelgas salteadas con piñones (y jamón ;-)

Elaboración:

- Limpia y trocea las acelgas y un poco de cebolla.
- Cocer las acelgas con la cebolla unos 8-10 minutos.
- Escurrir las acelgas.
- Poner una sartén con aceite de oliva y echar los piñones para que se doren.
- Echar las acelgas a los piñones dorados y pasarlos un poco por la sartén.



Sin pan ni postre