

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 7

DESAYUNO:

Arroz rojo (unos 30g) con bebida de arroz y una manzana con un toque de especias que te gusten (canela Ceylan, jengibre, clavo...).

Elaboración:

Para que sea más fácil, se puede dejar el arroz cocido para 3-4 (90-120g) días en la nevera.

- Lavar el arroz con agua.
- Cocer el arroz rojo en agua. Reservar en la nevera

Por la mañana

- Poner una ración de arroz en la olla, junto a la taza de bebida de arroz, una manzana troceada o rallada y los condimentos.
- Cocer durante unos pocos minutos. **Importante que la bebida de arroz hierva!**



MEDIA MAÑANA:

- Yogur de soja con una pieza de fruta troceada y frutos secos

COMIDA:

- **1º plato:** coliflor al vapor con refrito de ajo

Elaboración:

- Limpiar y trocear la coliflor
- Cocerla al vapor
- En una sartén poner aceite y dorar unas cebollas.
- Agregar la coliflor a la sartén.



- **2º plato:** Rape al horno con boniato

Elaboración:

- Limpiar y trocear el boniato
- Asarlo junto al rape en el horno

Sin pan ni postre

MERIENDA

- Pan de trigo sarraceno con tahín.



CENA

- **1º plato:** caldo de verduras y pollo

- **2º plato:** guisantes con cebolla

Elaboración:

- En una sartén saltear los guisantes (ya cocidos) con aceite y cebolla.

Sin pan ni postre

