



Fuente: pequeocio.com

Ingredients

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

FLOR DE TOMACA



Llavem tots els ingredients. A continuació, tallem les tomaques en grillons fins al fons, pera que s'òbriguen 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!



Fuente: pequeocio.com

Ingredients

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

CUQUET DE FRUITA



Llavem totes les fruites. Primer agafem el raïm i el partim per la meitat i formem el cos del cuquet. Per al cap, agafem la maduixa i la tallem a rodanxes. Per als peus i la cara, farem ús de trossets de pera. Per últim, per al sol, posem una rodanxa de taronja i unes fulles d'espinacs per fer el sol. **UNA MANERA MOLT DIVERTIDA DE MENJAR FRUITA!**

Ingredients

Un formatge
Ametles
laminades
Olives negres

ERIQÇÓ AMENLAT



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 pues de l'eriqçó. Per fer els ulls, col·loquem un tros d'oliva negra i per al nas un tros d'ametla que ens haja sobrat i, **PREPARAT!**

COM ENS MOLLA LA DIETA MEDITERRÀNIA!!



@BIBLIODIETA

www.bibliodieta.es

bibliodieta@umh.es



Fuente: paqueocio.com