



SALMÓN AL PESTO, JUDÍAS VERDES Y ARROZ SALTEADO

Con este plato tendrás un almuerzo además de delicioso, sano y equilibrado.

INTOLERANCIAS:



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETE



SÉSAMO



PESCADO



LACTOSA



FRUTOS
CÁSCARA

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

 4 MINUTOS



Antes de calentar los ingredientes, perforar o retirar el film protector de las bandejas con ayuda de un cuchillo. Calentar los ingredientes siempre a potencia máxima. Es importante calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente las carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad. Si es doble ración por menús, doblar los tiempos de calentado.



CALENTAR

(Dobla el tiempo para 2 raciones)



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

• SALMÓN :

Salmón, aceite de oliva, sal.

| 90'' 

• ARROZ BASMATI:

Arroz basmati, aceite de oliva, chalota, ajo, sal.

| 30'' 

• JUDÍAS VERDES:

Judía Kenia.

| 30'' 

• PESTO DE ALMENDRAS:

Aceite de oliva, almendras fritas, parmesano, albahaca, limón, rúcula, ajo, sal.



EMPLATADO

Elige un plato llano, en una mitad crea una base con el ARROZ BASMATI, a su lado coloca las JUDÍAS VERDES, el SALMÓN y la cantidad de PESTO DE ALMENDRAS deseada.

Siempre te puedes inspirar en nuestra sugerencia de presentación.

AHORA, DISFRUTA DE TU COMIDA Y TERMINA CON EL DELICIOSO POSTRE.