

2 ideas de tupper



4 Personas.



60 minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el couscous con pollo marinado:

Para el couscous:

- 150 g de couscous 1001 delights
- 150 ml de agua
- Sal

Aceite de oliva virgen extra

Para el pollo marinado:

- 200 g de pechuga de pollo rural
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 lima
- ½ limón
- 20 g de mostaza francesa
- Sal

Para la ensalada:

- 150 g de tomates cherry mix
- 80 g de pechuga de pavo
- 50 g de queso blanco feta

Para el arroz con salteado de setas:

Para el arroz basmati con aguacate:

- 150 g de arroz basmati
- Agua
- Sal

1 aguacate

Aceite de oliva virgen extra

Para el salteado de setas

- 100 g de champiñones blancos
- 200 g de setas ostra
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo granulado
- Pimienta negra
- Sal

Para la ensalada:

- ½ pepino
- 100 g de piña
- 50 g de espinacas baby

Para el aliño y las frutas:

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Orégano Kania
- Sal
- 1 naranja
- 100 g de frambuesas
- 50 g de uva blanca

1



Para el couscous con pollo marinado:
Para el couscous: hervimos el agua con el aceite de oliva y la sal, retiramos del fuego y añadimos el couscous. Dejamos que el couscous absorba todo el agua. Disponemos en una sección del tupper.

2



Para el couscous con pollo marinado:
Para el pollo marinado cortamos el pollo en tiras y lo añadimos a una sartén con aceite de oliva. Añadimos el zumo de lima y de limón, la mostaza y la sal. Cocinamos hasta que los líquidos se evaporen y colocamos en otra sección.

3



Para el couscous con pollo marinado:
Para la ensalada juntamos los tomates cherry en mitades con el pavo y el queso feta en dados. Removemos y disponemos en la última sección del tupper.

4



Para el arroz con salteado de setas:
Para el arroz basmati con aguacate cocemos el arroz en una olla con agua hirviendo y sal durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, mezclamos con el aguacate en cubos, el aceite de oliva y emplatamos en una sección del tupper.





2 ideas de tupper



4 Personas.



60 minutos.



Fácil.

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
497	19,49 g	60,08 g	24,49 g

Información adicional: Los tupper se han convertido en una revolución en nuestra gastronomía. El hecho de poder cocinar grandes cantidades de comida, guardarla y transportarla de manera sencilla y en raciones es una de las claves.

5



Para el arroz con salteado de setas:
Para el salteado de setas laminamos los champiñones y las setas y cocinamos en una sartén con aceite. Añadimos el ajo granulado, la pimienta y la sal y removemos el conjunto. Servimos otra sección.

6



Para el arroz con salteado de setas:
Para la ensalada mezclamos el pepino en medias lunas con la piña en daditos y las espinacas baby. Disponemos en la última sección del tupper.

7



Para el arroz con salteado de setas:
Para el aliño y las frutas disponemos el aceite de oliva con el vinagre, el orégano, y la sal en un bote y mezclamos. Juntamos la naranja en porciones con las frambuesas y las uvas. Disponemos la fruta en un tupper, acompañamos nuestras comidas con el bote de aliño y el tupper de frutas y...¡a disfrutar!

