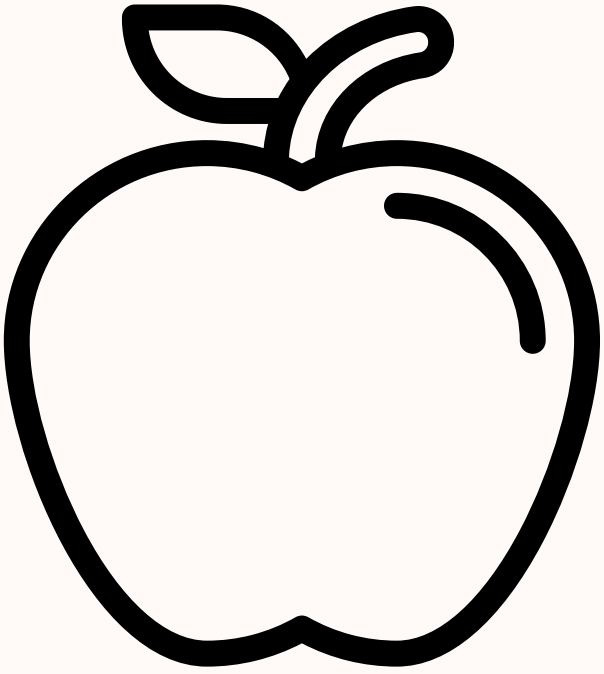
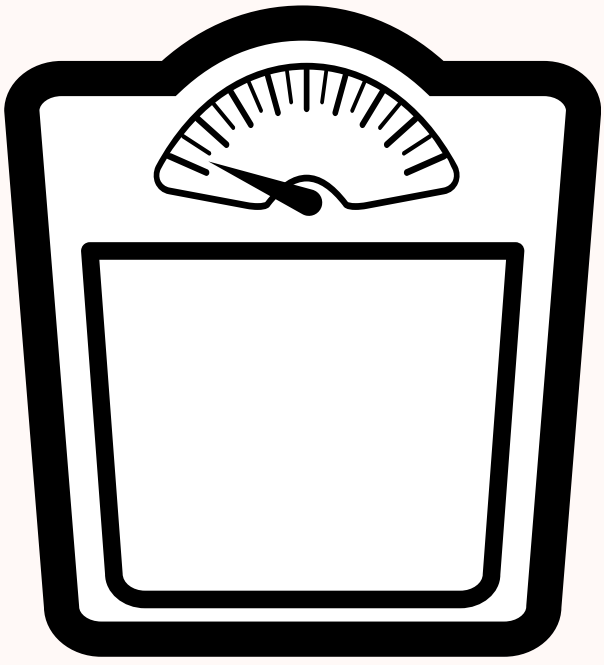
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO JULIO CRIS GERIQUE

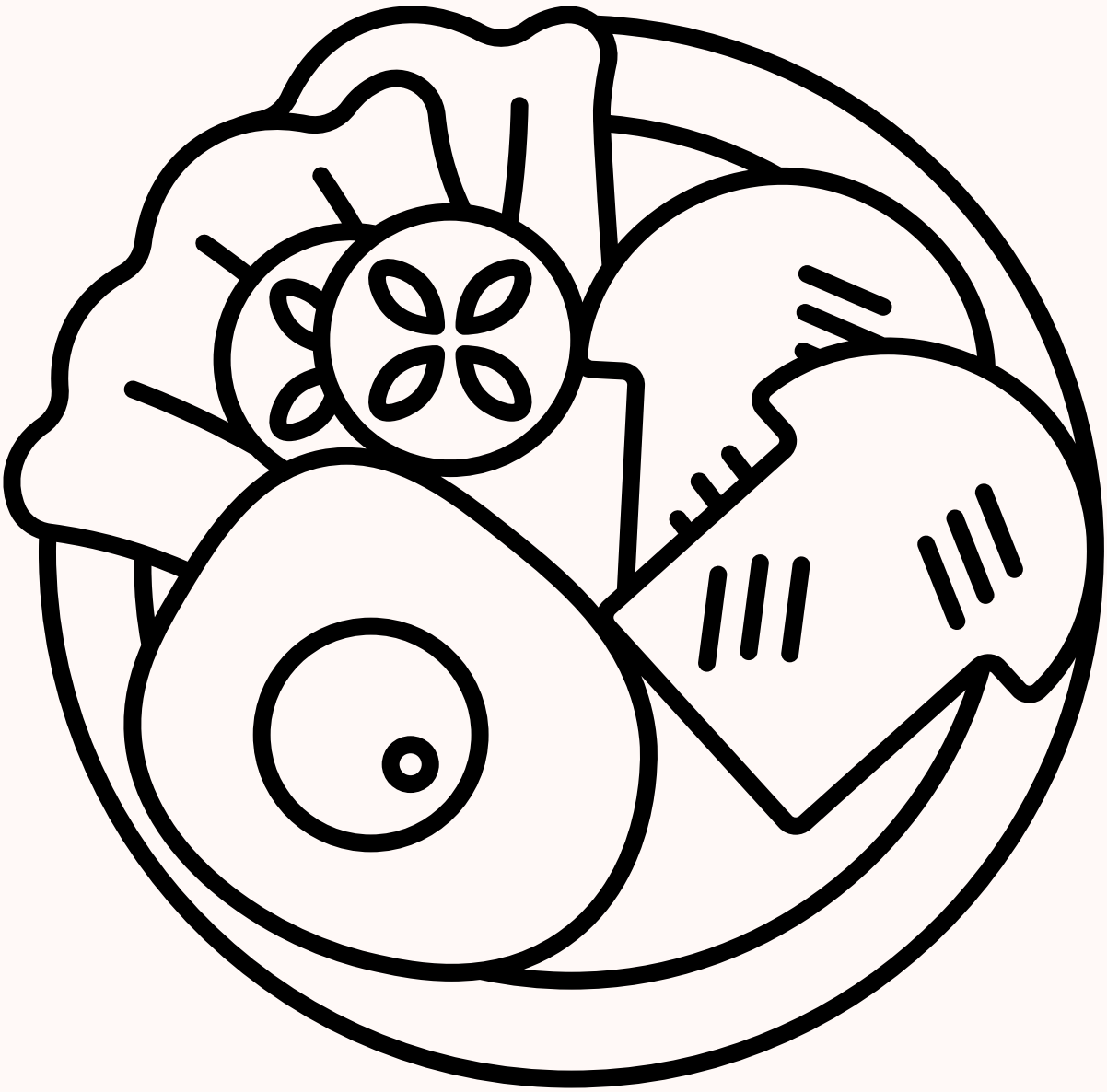




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tortitas de plátano y avena

INGREDIENTES:

- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 2 huevos o 3 claras(más proteína)
- 1 pizca de canela
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Tritura el plátano con los huevos o claras, los copos de avena y la canela hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite y vierte pequeñas porciones de la mezcla para formar las tortitas. Cocina a fuego medio hasta que aparezcan burbujas, luego dales la vuelta y cocina 1-2 minutos más.



anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas con queso y mermelada

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- Queso de untar.
- 1 cucharadas de mermelada.

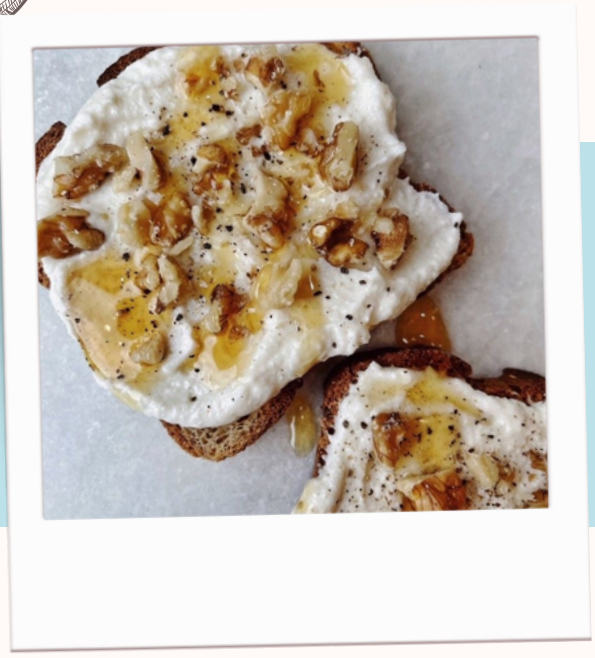
PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y untar el queso y la mermelada.



anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas queso miel y nueces

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

Tuesta el pan y unta el queso ricotta encima. Añade las nueces, la miel y espolvorea con canela si lo deseas.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas jamón york y tomate

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón york o pavo.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas de cacahuete con plátano

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharadas de crema de cacahuete.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, untar la crema de cacahuete y colocar el plátano en rodajas.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas de aguacate y salmón

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/4 aguacate triturado con un tenedor.
- 2 lonchas de salmón ahumado.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

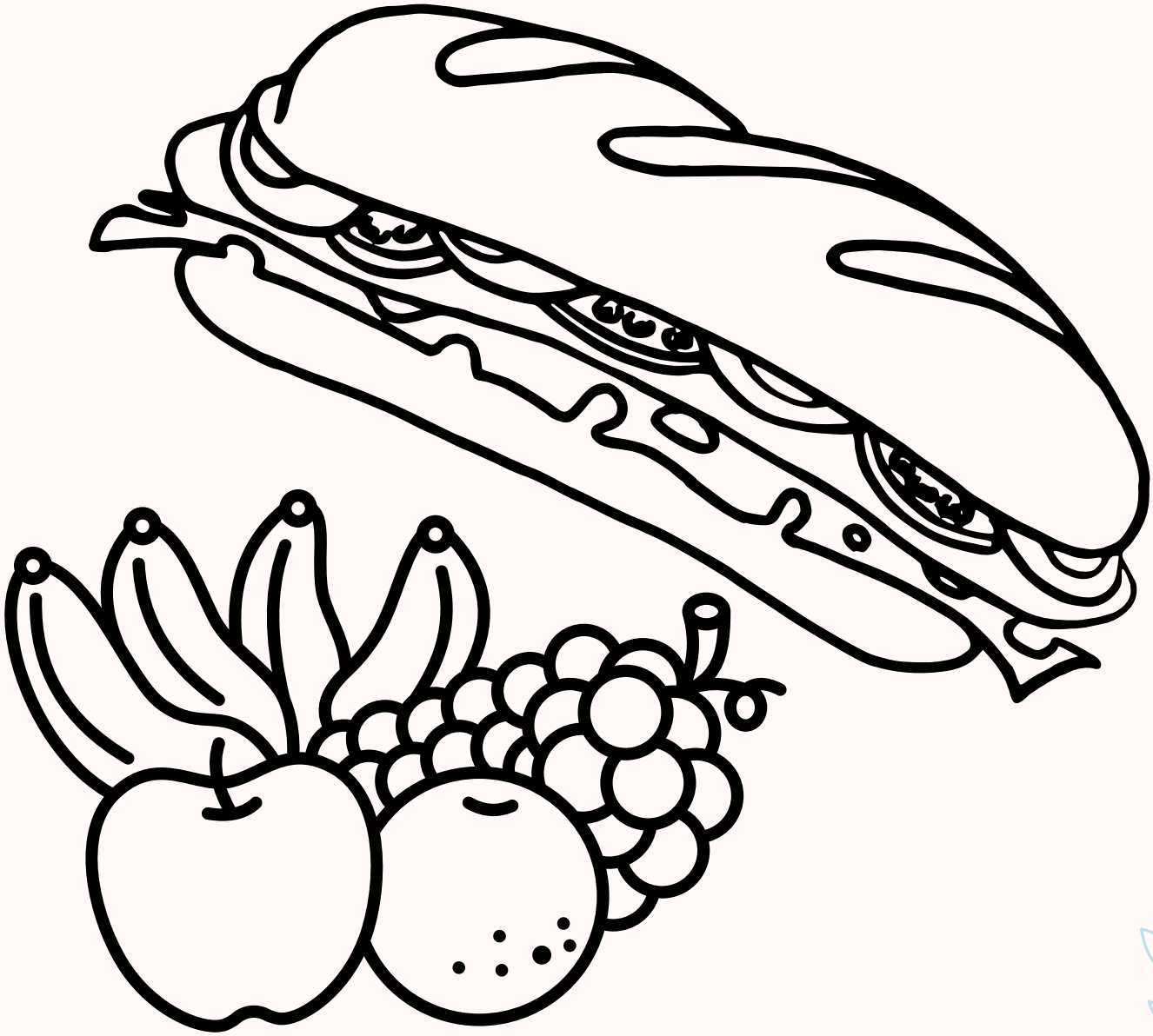
- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZOS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Bocadillo de lomo

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 4 lonchas de lomo embuchado.

PROCEDIMIENTO:

No requiere

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Frutos secos y pieza de fruta

INGREDIENTES:

- 1 puñado de frutos secos naturales(nueces, anacardos, almendras, avellanas...)
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

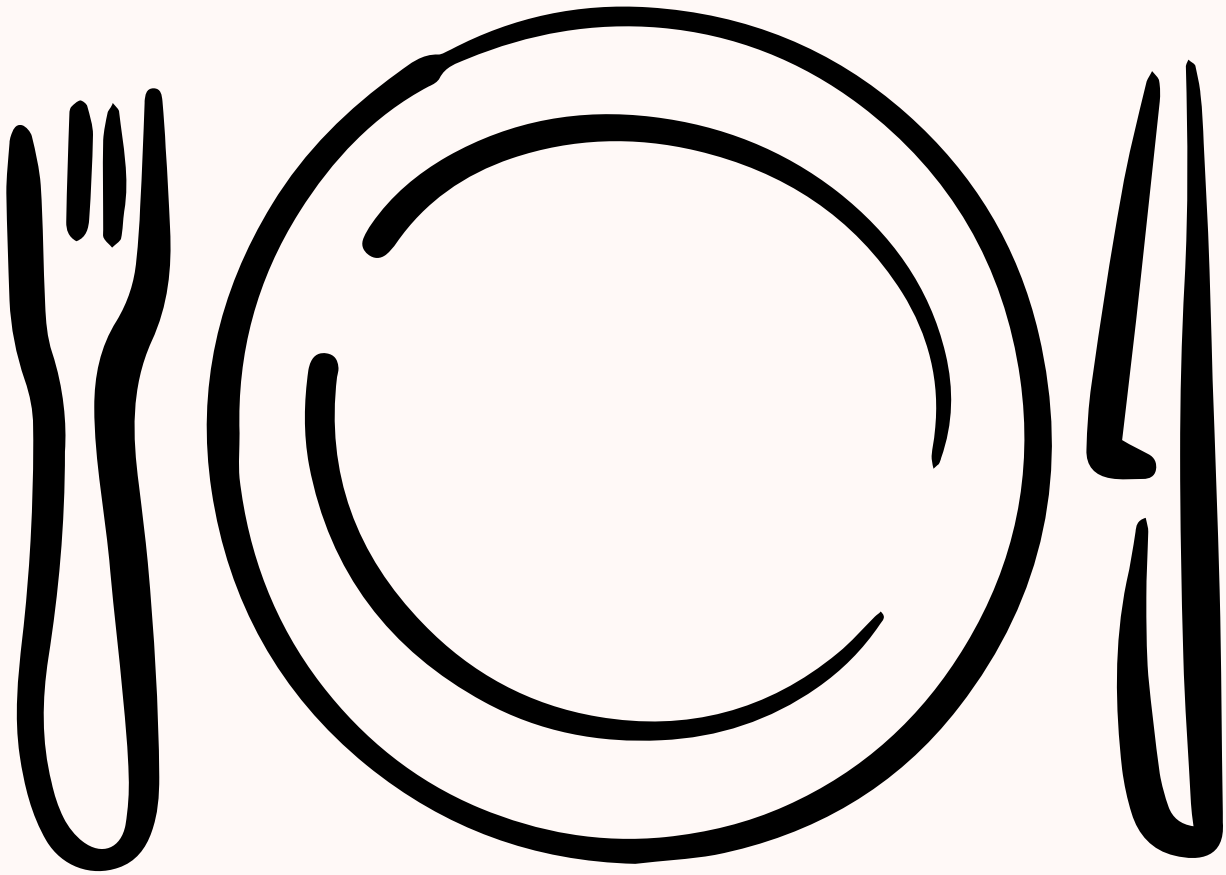
- 1 yogur natural o un yogur de proteínas.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere

anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

Intentar elegir opciones de primera plato como ensaladas, verduras, verduras con patatas, ...

SEGUNDOS

Intentar elegir opciones de segundo plato que contengan proteína magra como pescados al horno/plancha/ con salsa de tomate,.. o carnes como pollo/lomo/ternera asada, a la plancha, cocida. También se puede escoger mariscos a la plancha como calamares, sepia,..

POSTRES

Intentar elegir opciones de postre lo más saludable posibles como fruta, yogures, alguna infusión, café... Si el restaurante que vas a ir no dispone de estos siempre se puede llevar una pieza de fruta en la mochila y consumirla de postre.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Cuscús con setas y pollo

INGREDIENTES:

- Cuscús.
- Cebolla picada.
- Setas (pueden ser congeladas).
- Aceite de oliva.
- Pechugas de pollo.

PROCEDIMIENTO:

Cocer el cuscús. Por otro lado, pochar la cebolla con un poco de aceite y añadir las setas y el pollo a trozos. Cocinar a fuego lento. Juntar el cuscús con las setas, el pollo y la cebolla. Posibilidad de añadir especias si así se desea. Consumir un plato de cuscús con setas y pollo.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Bowl de arroz y salmón estilo asiático

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- 2-3 filetes de salmón ahumado. O un trozo de fresco cocinado
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 pepino a trozos
- 1 puñado de col cortada a tiras
- ½ aguacate
- semillas de sesamo.
- Aceite, vinagre y salsa de soja para aliñar

PROCEDIMIENTO:

Cocer el arroz y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol el arroz como base y añadir el resto de ingredientes. Aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de pasta

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de pasta ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo a la pasta. Añadir las hojas de ensalada, una lata de atún, las olivas y los dados de queso. Aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Lentejas con arroz y verduras

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de lentejas ya cocidas.
- 1 /2 vaso de arroz en seco.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1/2 pimiento.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír con un poco de aceite la cebolla, el calabacín y el pimiento a trozos. Colocar el arroz y la zanahoria a trozos en una cazuela y hervir durante 20 minutos con los lentejas (de bote ya cocidas, enjuagar). Añadir la cebolla, el calabacín y pimiento una vez cocinados a la cazuela cuando queden 4-5 minutos de cocción. Se puede añadir especias al gusto mientras se está cocinando.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Garbanzos con espinacas y huevo

INGREDIENTES:

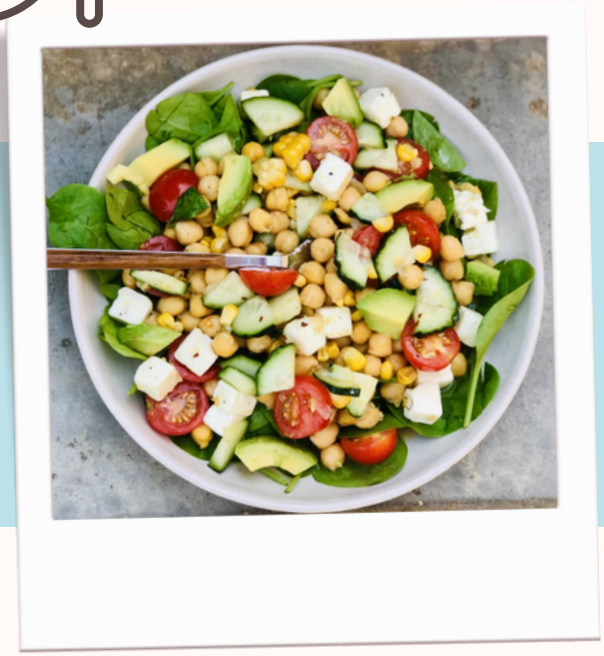
- 1/2 bote de garbanzos ya cocidos.
- 2 puñados de espinacas frescas o congeladas.
- 1/4 de cebolla picada.
- 1 huevo.
- Especias(cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén sofríe la cebolla con las espinacas, añade los garbanzos y las especias. El huevo se puede añadir al plato una vez cocinado en forma de huevo duro, a la plancha o huevo poché.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de garbanzos

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 puñados de garbanzos ya cocidos.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 lata de atún al natural o 1 pechuga de pollo a la plancha y enfriada
- 1 tomate.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, un puñado de garbanzos de bote ya cocidos (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote) , el tomate a trozos, las aceitunas, el atún y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de lentejas

INGREDIENTES:

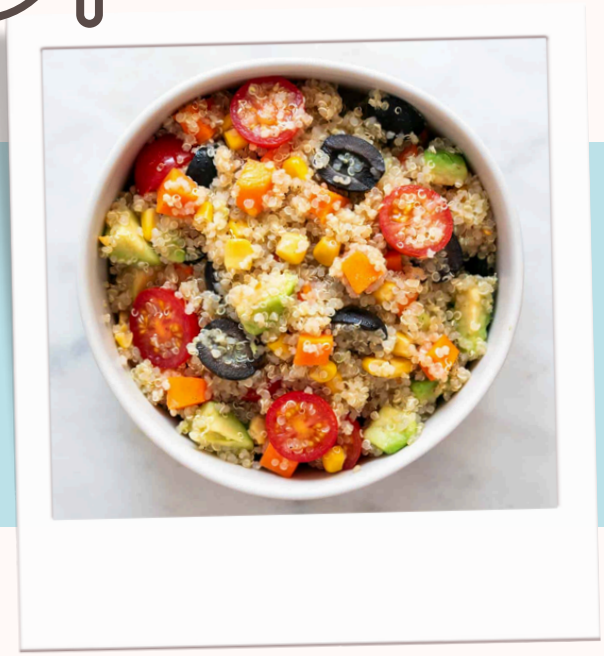
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 puñados de lentejas ya cocidas.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 lata de atún al natural o 1 pechuga de pollo a la plancha y enfriada
- 1 tomate.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, un puñado de lentejas de bote ya cocidas (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote) , el tomate a trozos, las aceitunas, el atún y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de quinoa

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de quinoa ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 4 lonchas de jamón serrano a trozos
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer la quinoa y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo a la quinoa. Añadir las hojas de ensalada, el jamón a trozos, las olivas o el aguacate. Aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta en seco (macarrones o espaguetis).
- Un puñado de carne picada.
- 1/4Cebolla picada.
- ½ brik de tomate frito

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, pochar la cebolla con un poco de aceite y añadir la carne picada, cuando esté cocinada añadir el tomate frito. Juntar la pasta cocinada con la boloñesa. Consumir un plato de pasta acompañado de la boloñesa.

COMIDA



Macarrones con carne picada y pisto

INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta en seco (macarrones)
- 1 puñado de carne picada.
- Pisto(se puede comprar ya hecho o hacerlo casero)

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar la carne picada en una sartén con un poco de aceite. Cuando la carne esté lista incorporar el pisto a la sartén y añadir la pasta ya cocinada.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Pasta de legumbres con verduras y queso

INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2cebolla picada.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1/2 pimiento a trozos.
- Un puñado de dados de queso feta.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar en una sartén con un poco de aceite las verduras. Cuando estén listas juntar la pasta con las verduras e incorporal los dados de queso y la pimienta.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ñoquis con pisto y pollo

INGREDIENTES:

- ½ sobre de ñoquis(250gr).
- Pisto casero o ya comprado hecho.
- 2 pechugas de pollo a trozos.

PROCEDIMIENTO:

Preparar el pisto si se quiere hacer casero (cebolla, tomate, berenjena, calabacín y tomate frito). Venden unos briks con el pisto ya hecho que es más cómodo y sigue siendo sano, se puede utilizar para ahorrar tiempo. Cocer los ñoquis (normalmente 2 min, pero mirar etiqueta del producto). Hacer el pollo a trozos a la plancha. Juntarlo todo y servir.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de arroz

INGREDIENTES:

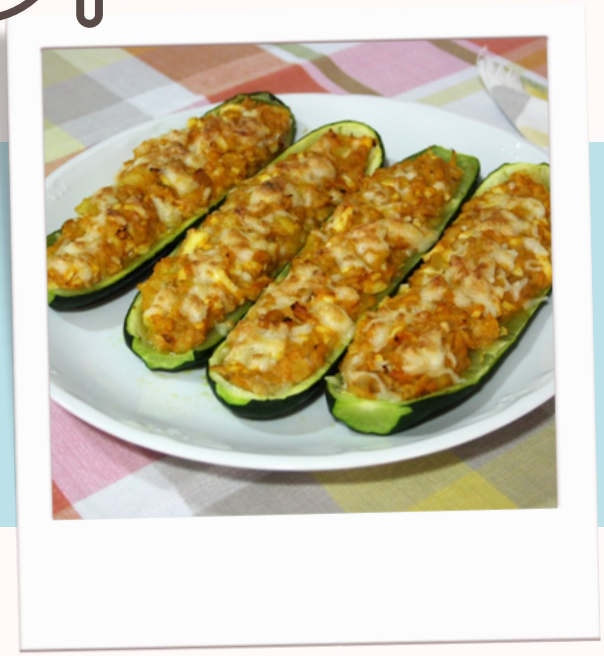
- 2 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 tomate.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 filete de pollo a tiras.

PROCEDIMIENTO:

cocer el arroz y hacer el pollo a la plancha y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol la ensalada, el arroz, el tomate a trozos, las aceitunas, el queso y las tiras de pllo. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Calabacín relleno

INGREDIENTES:

- 2 Calabacines
- 2 puñados de carne picada de pollo(unos 100-150gr).
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de pimiento picado.
- 1 tomate natural triturado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta y oregano.
- 1 puñado de queso rallado.

PROCEDIMIENTO:

Corta los calabacines por la mitad y haz cortes en la pulpa y añade un chorrito de acete de oliva. Meter en el microondas con la tapa en el plato durante 8-10 minutos o hasta que los calabacines se hayan cocinado. Saca la pulpa y reserva. Al mismo tiempo en una sartén sofrie la cebolla, el pimiento y la carne picada. Añade la pulpa del calabacín, el tomate y las especias y termina de cocinar. Rellena los calabacines con la mezcla. Añade el queso por encima y funde 2 minutos en el grill del microondas.

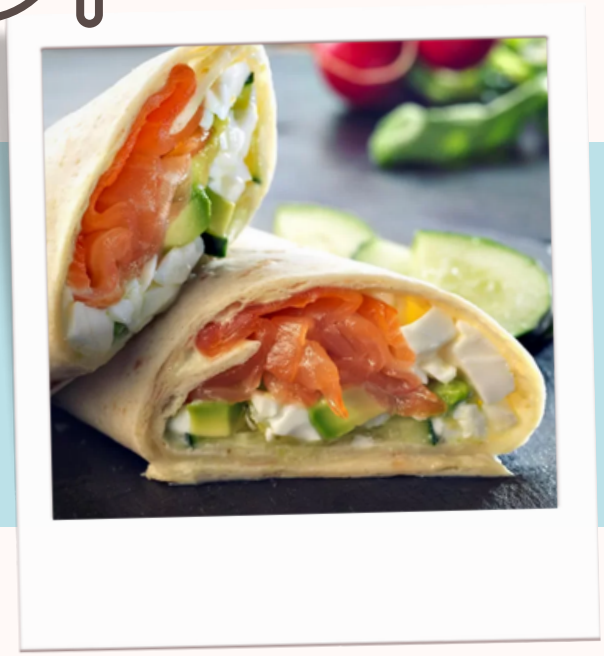
aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tortitas de salmón y queso crema

INGREDIENTES:

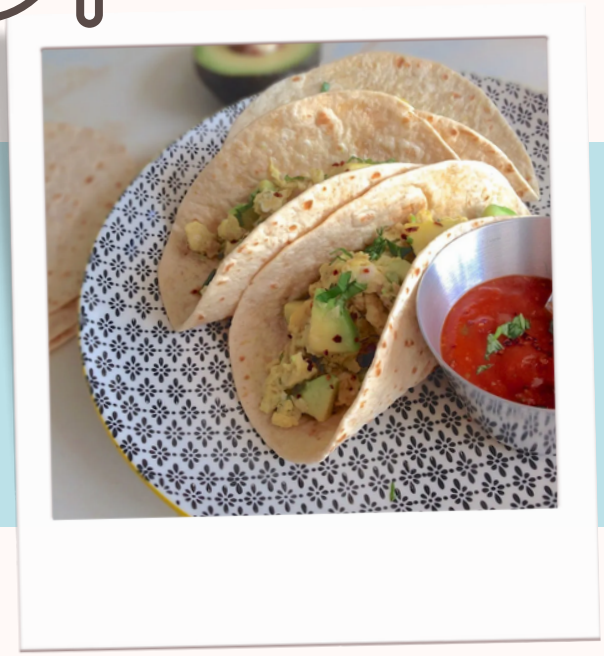
- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

PROCEDIMIENTO:

Unta el queso crema en la tortita, coloca el salmón y el pepino, enrolla y listo.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tortitas de atún y aguacate

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 2 latas de atún natural.
- 1 aguacate.
- 1 Tomate a trozos.
- Unas hojas de espinacas o lechuga.

PROCEDIMIENTO:

Mezcla el atún con el aguacate, colócalo sobre la tortilla junto con las hojas verdes y el tomate, enrolla y listo.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tortitas de jamón york y queso

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 6 lonchas de jamón york o pavo.
- 2 lonchas de queso.

*Intentar que el jamón york/pavo tenga el mayor % de carne posible.

PROCEDIMIENTO:

Colocar el jamón york y queso en la tortita y fundirlo en un horno, microondas(grill) o air fryer.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada mediterranea

INGREDIENTES:

- 1 tomate a trozos.
- 1/ 2 Pepino a trozos
- 1/ 4 de cebolla a trozos.
- Medio puñado de aceitunas.
- Un trozo pequeño de queso fresco desmenuzado.
- Oregano.
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada verde

INGREDIENTES:

- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de tomate con queso fresco

INGREDIENTES:

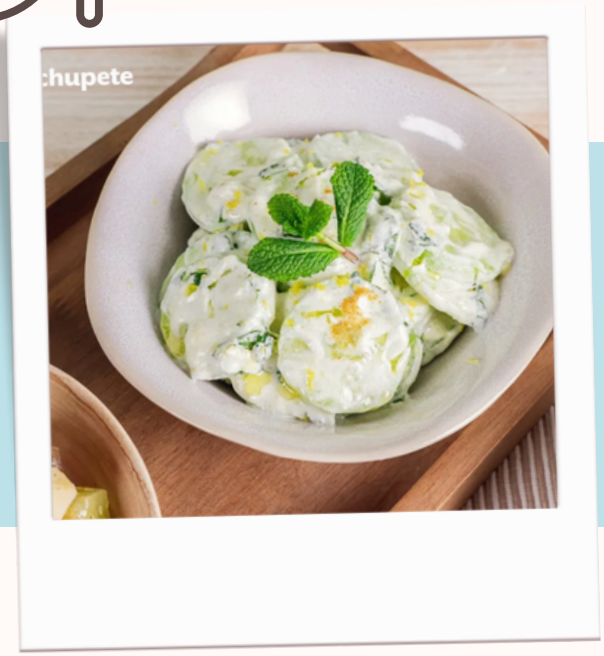
- 2 tomates a trozos.
- Una tarrina de queso fresco light.
- Hojas de albahaca fresca(opcional).
- Aceite de oliva y sal.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de pepino y yogur

INGREDIENTES:

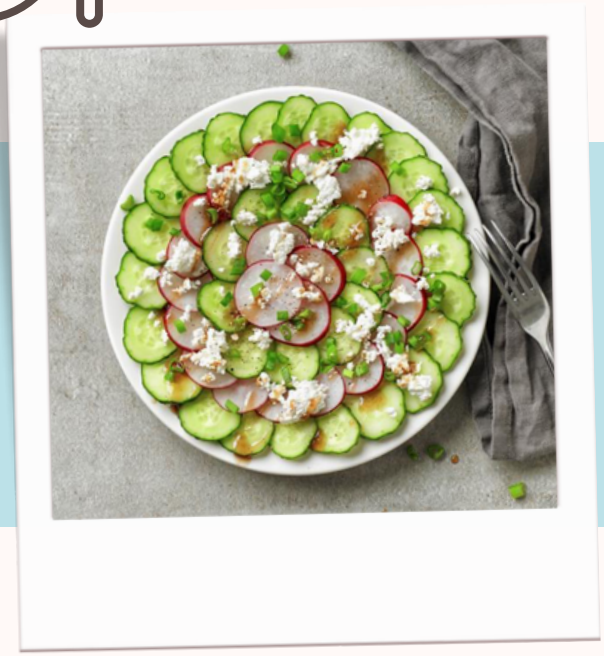
- 1 pepino a rodajas finas.
- 1 yogur natural.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Eneldo.
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

Mezcla el yogur con el eneldo, la pimienta y la sal. Junta el yogur especiado con el pepino.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Carpaccio de verduras

INGREDIENTES:

- Pepino, calabacín y/o rabanera.
- 1 puñado de queso curado cortado a laminas finas .
- Aceite de oliva virgen extra y zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:

Corta las verduras en laminas muy finas y colocalas en un plato llano. Añade las laminas de queso y aliña con el aceite y el jugo de limón.

anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Espaguetis de calabacín

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 1cucharada de aceite de oliva.
- Sal y especias.

PROCEDIMIENTO:

Lava los calabacines bajo el grifo y haz espaguetis como suelas hacerlos: con un espiralizador, con un cortador en juliana, con un pelador, etc. Calienta la cucharada de aceite en una sartén. Añade los espaguetis de calabacín y saltea durante unos 3 o 4 minutos a fuego medio/alto, removiendo con frecuencia para que se hagan por igual. Apaga el fuego y añade la sal, la pimienta y el orégano.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tostadas de revuelto de calabacín y queso

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan bimbo
- 2 huevos.
- ¼ de calabacín a cubos
- Un trozo de queso fresco
- Aceite de oliva
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Saltear en una sartén el calabacín con un poco de aceite hasta que esté tierno. Mientras bate los huevos en un bol. Añade los huevos batidos a la sartén y justo antes de que los huevos estén completamente cuajados añade el queso fresco desmenuzado. Tuesta el pan y añade el revuelto para crear dos tostadas.

COMIDA



Salmorejo

INGREDIENTES:

- 1/4 kilo de tomates maduros.
- 1 diente de ajo.
- Un trozo de pan del día anterior.
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cucharada de postre de vinagra.
- Sal al gusto.
- 1 puñados virutas de jamón. (30gr)
- 1 huevos duros.

PROCEDIMIENTO:

Lavar, pelar y trocear los tomates. Añade el diente de ajo, el pan, el aceite, el vinagra y la sal y tritura en una batidora. Posibilidad de pasarlo por un chino si se quiere una textura más suave. Refrigerar mínimo 1 hora antes de servir. A la hora de servir añadir a cada plato un puñado de virutas de jamón serrano y 2 huevos duros a trozos.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Carpaccio con queso y rúcula

INGREDIENTES:

- 1 paquete de carpaccio de ternera.
- 1 puñado de rúcula.
- Queso parmesano en lascas o queso curado.
- Aceite de oliva.
- Zumo de limón.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:

Colocar el carpaccio extendido en un plato. Añadir por encima la rúcula y el queso parmesano en lascas. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Hamburguesa

INGREDIENTES:

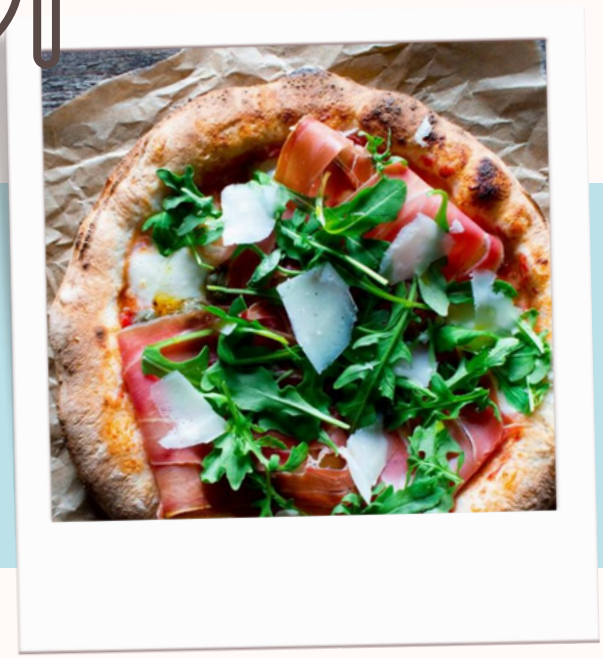
- Pan de hamburguesa.
- Hamburguesa de carne.
- Rodajas de tomate.
- Lechuga.
- 1 Cebolla.
- 1 loncha de queso.
- 1 huevo hecho a la plancha.
- Kétchup o mostaza.

PROCEDIMIENTO:

Hacer la hamburguesa a la plancha con un poco de aceite. Hacer el huevo a la plancha. Montar la hamburguesa con el tomate, la lechuga, la cebolla, la carne, el queso y el huevo a la plancha y se puede acompañar con kétchup y/o mostaza.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Pizza casera de jamón y rúcula

INGREDIENTES:

- 1 masa para pizza.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- 2 puñados de queso mozzarella.
- 1 puñado de jamón york o serrano.
- 1 puñado de hojas de rúcula.
- Orégano

PROCEDIMIENTO:

Precalentar el horno. En una bandeja de horno extender la masa de la pizza. Colocar el tomate, el queso rallado, el jamón y el orégano. Cocinar la masa lo que indique el fabricante y añadir las hojas de rucula por encima.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Puré de verduras

INGREDIENTES: *Cantidades para 2 raciones

- 1 calabacín.
- 1 puerro.
- 1 rama de apio.
- 2 patatas medianas.
- 2 zanahorias.
- 1 litro de agua o caldo de verduras.
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Lava, pela y trocea todas las verduras en trozos pequeños.
En una olla grande, coloca las verduras troceadas y cúbrelas con el agua o el caldo. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Usa una batidora para triturar las verduras hasta obtener una textura homogénea. Si prefieres un puré más líquido, añade más agua o caldo. Añade sal y especias al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de espinacas con fruta

INGREDIENTES:

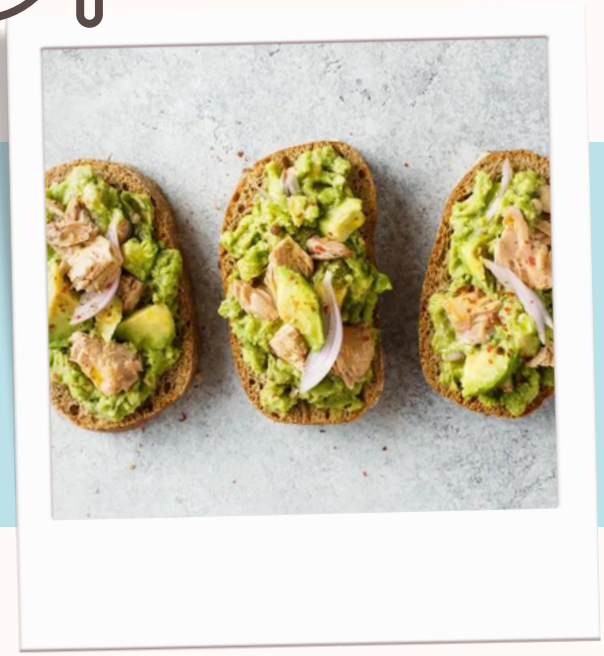
- 2 puñados de hojas de espinacas frescas.
- Manzana, fresas o naranja a trozos.
- 1 puñado de nueces, almendras o tacos de queso.
- Aceite y/o vinagra y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tostada de atún y aguacate

INGREDIENTES:

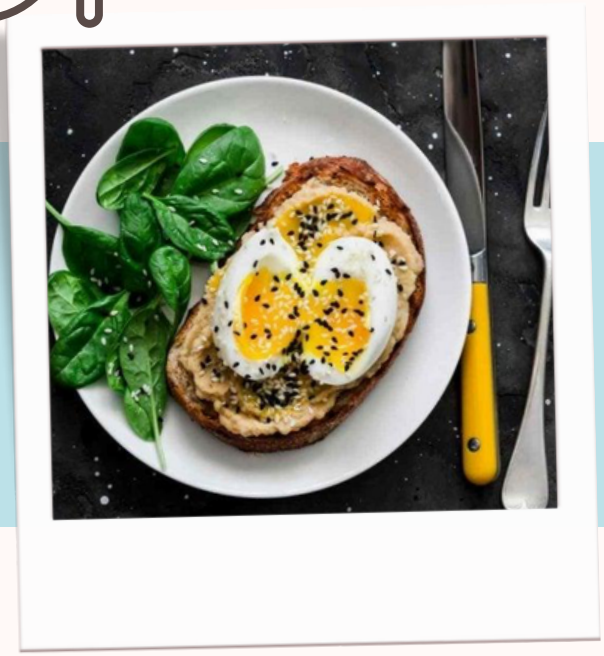
- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 aguacate

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y colocar encima el atún y el aguacate machacado o en rodajas.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tostada de hummus y huevo

INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 huevo duro.
- 4 cucharadas de hummus de garbanzo

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y untar el hummus. Colocar encima el huevo cortado a trozos.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Tostada de sardinas y tomate

INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 lata de sardinas en aceite de oliva.
- 1 Tomate a tacos o un puñado de cherrys.
- Un chorrito de zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y colocar encima el tomate y las sardinas escurridas. Aliñar con el zumo de limón