

## Desayunos

8. Omelette
10. Panqueques
12. Panqueques al cacao
14. Fantasía de avena y yogurt
16. Avena con especias
18. Carpaccio de frutas
20. Batido violeta

## Meriendas y bocadillos

25. Galleta de arroz aliñada
27. Sándwich primavera
29. Pan chapati
31. Pan provenzal
33. Gado gado
35. Hummus
37. Mini pizzas
39. Croquetas de atún
41. Pan tumaca
43. Paté de lentejas y huevos rellenos
45. Garbanzos exóticos
47. Tomates rellenos

# Índice

## A la mesa

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 50. Tomate estilo caprese        | 76. Salsa de tomate          |
| 52. Ensalada de remolacha        | 78. Pasta con hongos         |
| 54. Ensalada de hongos           | 80. Arroz con atún           |
| 56. Pescado con salsa de mango   | 82. Ensalada Bangkok         |
| 58. Pescado con limón y albahaca | 84. Ensalada de papa y atún  |
| 60. Pescado a la naranja         | 86. Berenjena toscana        |
| 62. Atún y chutney de tomate     | 88. Espárragos con arándanos |
| 64. Pollo Mankapur               | 90. Fresas balsámicas        |
| 66. Pollo al limón               | 92. Manzana al horno         |
| 68. Pollo al vino                | 94. Peras al vino            |
| 70. Gazpacho                     |                              |
| 72. Bisque de calabaza           | 97. Sugerencias              |
| 74. Gazpacho primavera           | 99. Tabla de medidas         |