

TOMATE ALIÑADO



Ingredientes

- Garbanzos
- 3 –4 tomates
- Queso de cabra
- Orégano
- Tomillo
- Sal



Elaboración

Corte los tomates en rodajas y preséntelos sobre la fuente.

Decore los tomates con unos trocitos de queso.

Haga el aliño con un chorrillo de aceite de oliva, orégano, tomillo y sal.

Puede comer tantos tomates como quiera, un kilo tiene 190 kilocalorías, pero sólo unos trocitos de queso.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN