

APRENDE A PREPARAR TAPAS LIGERAS

- 1- Tapa ligera con verduras: brocheta de verduras a la parrilla
3 tomates cherry + media cebolleta + 3 rodajas de calabacín: 91 Kcal
- 2- Tapa ligera con frutas: pinchos de melón y jamón serrano
2 lonchas de jamón serrano + 2 bolas de melón: 92 Kcal
- 3- Tapa ligera con marisco: gambas a la plancha
8 gambas a la plancha: 77 Kcal
- 4- Tapa ligera rica en calcio: carpaccio de queso fresco y tomate natural
medio tomate + una terrina de queso fresco desnatado: 71 Kcal
- 5- Tapa ligera rica en hierro: berberechos al natural
1 lata de berberechos al natural: 90 Kcal
- 6- Tapa ligera rica en fibra: ciruelas pasas con requesón
2 ciruelas pasas + 4 cucharadas de requesón: 97 Kcal
- 7- Tapa ligera rica en proteínas: lacón a la gallega
5 lonchas de lacón + pimentón + 1 cucharadita de aceite de oliva: 97 Kcal
- 8- Tapa ligera rica en iodo: mejillones a la vinagreta
5 mejillones + 1 cucharada de tomate picado + 1 cucharada de pimiento picado
+ 1 cucharada de cebolleta picada + 1 cucharadita de aceite de oliva + vinagre:
89 Kcal
- 9- Tapa ligera rica en vitamina C: licuado de hortalizas con apio
1 tomate + 1 pimiento + media cebolleta + una ramita de apio: 81 Kcal
- 10- Tapa ligera baja en grasa: bolitas de sandía y kiwi
5 bolas de sandía + 5 bolas de melón: 70 Kcal