

Todos los ingredientes que necesitas

Menú antioxidante: lista de la compra

Fresco

- 1 lechuga verde
- 1 lechuga hoja de roble
- 1 escarola
- 1 achicoria
- 1 piña
- 1/2 aguacate
- 1 pechuga de pollo
- limones
- 500 g. de fresas
- 100 g. de queso fresco desnatado
- 12 champiñones
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolleta fresca
- 25 gramos de jamón serrano
- 600 g. de sandía (sólo cuenta la pulpa limpia)
- 4 claras de huevo y 4 huevos más
- 80 g. de arroz
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde

- 400 g. de tomate triturado.

Despensa

- sal, perejil y orégano
- edulcorante en polvo.
- 1 cucharadita de vino oloroso
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 guindilla
- 2 bayas de pimienta rosa
- 2 bayas de pimienta verde
- bayas de pimienta blanca
- vino blanco
- aceite de oliva
- 1/2 vaso de leche desnatada.