

# Dos recetas ideales para llevartelas donde quieras

## Dos recetas ideales para llevartelas donde quieras

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de los [tipos de tupper](#) que puedes utilizar. Si tu objetivo es llevarte la comida al trabajo, de picnic o a cualquier otro lado, queremos recordarte que [no cualquier alimento es apto para ello](#). Por eso te traemos un par de ideas para comer fuera de casa sin riesgo:

- La [ensalada de verduras al vapor](#) es una receta de lo más saludable, libre de gluten y lactosa y estupenda para cuidar tanto la figura como el corazón. Es facilísima de preparar y te aportará solo 279 calorías por ración. Puedes acompañarla, si te apetece, con una pechuga de pollo a la plancha con orégano.
- Si deseas tomar algo más consistente, los [macarrones con atún](#) son tu mejor opción. Sactarán bien tu apetito, puesto que aportan más calorías (633), y además son perfectos para toda la familia. Preparados con atún natural y aceitunas verdes quedarán más ligeros. Una comida ideal para llevarte donde quieras.

**Chef Plus Induction** cocina por ti y tú lo disfrutas cuándo y dónde quieras, sin preocuparte de nada más. ¡Todo un lujo!

Etiquetas

[macarrones con atún](#)

[ensalada de verduras al vapor](#)

[ensaladas](#)

[dieta saludable](#)

[atún](#)

[pasta](#)

[tuppers](#)

[verduras al vapor](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar