



San Gabriel

Pasión por el deporte



Centro Deportivo San Gabriel | Avd. Pasionistas, 10 | 91 877 66 02 | info@centrodeportivosangabriel.es

DEL 1 DE ENERO AL 15 DE FEBRERO

50%

EN LA PRIMERA CUOTA

& MATRÍCULA GRATIS

Consulta la bases en nuestra recepción o página web.

SÓLO APTO PARA LOS QUE QUIEREN CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA EN 2018

San Gabriel. Donde nadie entrena sólo.



Vive el pádel en San Gabriel





460
Kcal

CONSEJO NUTRICIONAL:

- ✓ **CENA COMPLETA:** + 1 kiwi.
- ✓ Aumenta la calidad y cantidad protéica de la receta añadiendo un puñadito de semillas de cáñamo, gomasio...

Dificultad:



Precio:



Personas:



INGREDIENTES:

- 1 patata pequeña
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 75g de atún en lata al natural
- 1 pepino pequeño
- 1 tomate pequeño
- 10g aceite de oliva virgen extra
- 1 o 2 kiwis

PREPARACIÓN:



- 1 Cocer la patata y cortar en tacos.
- 2 Cortar las verduras (pimiento, pepino y tomate)
- 3 Mezclar en un bol las verduras y el atún escurrido.
- 4 Alinear la ensalada con aceite y vinagre.
- 5 Prepara un buen vaso de agua y una fruta y a disfrutar

*Calibración estimada de calorías totales de la toma (contando el postre)

SAN GABRIEL SAD

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 9101010
www.colegiosan gabriel.com

C.D. SAN GABRIEL

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 877 66 02
www.centrodeportivo sangabriel.es

ACADEMIA NAF

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 8842898
www.academianafsan gabriel.es