

BRUNCH LIGHT

🕒 20 min 🍽️ Medium

MATERIALS

Espumador De Leche Aeroccino
O La Boquilla De Vapor De Su
Máquina Nespresso
Vaso De Recetas Alto (350 ML)

RECOMMENDED NESPRESSO COFFEES



INGREDIENTS

Cápsula De Grand Cru Master
Origin Nicaragua
MI De Leche
Macedonia De Sandía Y Melón
Blanco
Pan Integral
Jamón Cocido Sin Grasa/Huevo
Cocido
Yogur Desnatado Con Salvado
Carpaccio De Bacalao Y Tomate
Rollitos De Pollo Frío Y Piña
Gazpacho De Manzana

INSPIRATIONS



HOW TO MAKE !

- En el Brunch Light los lácteos serán desnatados y las recetas proteicas, como el carpaccio de bacalao o el pollo, serán muy pobres en grasas e incluirán verduras para aumentar la sensación de saciedad
- Al igual que el pan integral, la macedonia de sandía y melón blanco es rica en fibra
- Además, le brinda muchísima agua al organismo, con un aporte mínimo de calorías y azúcares