

# Aktidrenal

TUS RECETAS FAVORITAS,  
**AHORA** en **TARRO**



productos naturales  
**TONGIL**

# TUS RECETAS FAVORITAS, AHORA EN TARRO

Una nueva tendencia de alimentación saludable y a la moda. Di adiós a los tupper y pásate al “tarro”.



## 6 trucos

para preparar tus recetas en tarro:

1. Todo cortado en trocitos.
2. Ojo al orden de las capas. Los aliños deben estar en la base del tarro, junto con los ingredientes más duros y pesados.
3. Las hojas verdes deben estar en la capa superior para no mezclarse con el aliño antes de tomarlas.
4. Incluye algún ingrediente para masticar. Evita que todos los ingredientes sean blandos, esto favorece la sensación de saciedad.
5. No dejes aire dentro del tarro, coloca todos los ingredientes juntos para intentar que el espacio se rellene al 100%.
6. Después de prepararlo, a la nevera. No debe tener luz solar ni altas temperaturas para su correcta conservación.

# TARRO DE GARBANZOS



NUECES  
PICADAS



PEPINO en  
LÁMINAS

GARBANZOS  
COCIDOS

mezclados con  
Eneldo



PASAS



ALIÑO

Mezclamos tahini, limón y aceite de oliva  
y agregamos sal y pimienta al gusto



# TARRO DE RÚCULA



Puñado de  
**ANACARDOS**  
en trozos



**HOJAS de RÚCULA**



**CILANTRO PICADO**



**ZANAHORIA**  
rallada o en dados

**CEBOLLETA PICADA**



**ALIÑO**

Mezclamos tahini, limón y aceite de oliva y agregamos sal y pimienta al gusto

# TARRO DE POLLO AGUACATE



Mezclamos albahaca,  
zumo de limón, miel, aceite  
de oliva y sal marina.

# TARRO DE PASTA Y GUISANTES



HOJAS de  
ESPINACAS

MOZARELLA



en dados

GUISANTES

cocinados



CARACOLAS  
de PASTA



TOMATITOS  
CHERRY

cortados



ALIÑO

Aceite de oliva, zumo limón,  
ajo picado y albahaca



# TARRO DE QUINOA

PIPAS



CANÓNICOS

CEBOLLA  
PICADA



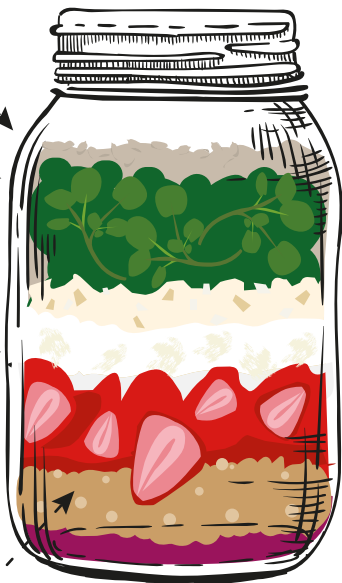
QUESO  
FETA



FRESAS  
cortadas



QUINOA  
cocida



ALÍÑO

Aceite de oliva, vinagre, sal,  
pimienta, gotas de limón y  
mermelada de frutos rojos

# TARRO DE ARROZ



Puñado de  
**ANACARDOS**  
en trozos



**PAVO EN  
DADOS**  
a la plancha



**JENGIBRE**  
picado y  
previamente  
sofrito



**PUERRO** picado  
y previamente  
sofrito



**ARROZ  
BASMATI**



 **ALIÑO**

Aceite de oliva, vinagre,  
Curry en polvo, yogurt



# TARRO DE AVENA

ARÁNDANOS

u otra fruta



SEMILLAS

de CHIA



MIEL



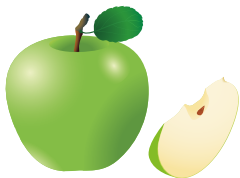
YOGURT  
NATURAL



COPOS  
de AVENA



# TARRO DE MUESLI Y PLÁTANO



MANZANA  
en daditos



PLÁTANO  
en trozos

YOGURT  
NATURAL



MUESLI



Cuida lo que comes,  
cocinando recetas saludables...

Y no te olvides de cuidar  
también lo que bebes

Con tan solo un tapón dosificador al día aportas:



**SAVIA Verde**

*Un concentrado de Algas,  
Germinados Verdes, Extractos  
de Plantas, frutas y verduras*

**SAVIA Roja**

*Un concentrado de frutos rojos,  
extractos de plantas, vitaminas  
y minerales*

*Mezclando el tapón dosificador con agua o  
zumos naturales conseguirás completar una  
buena receta, con una bebida saludable.*

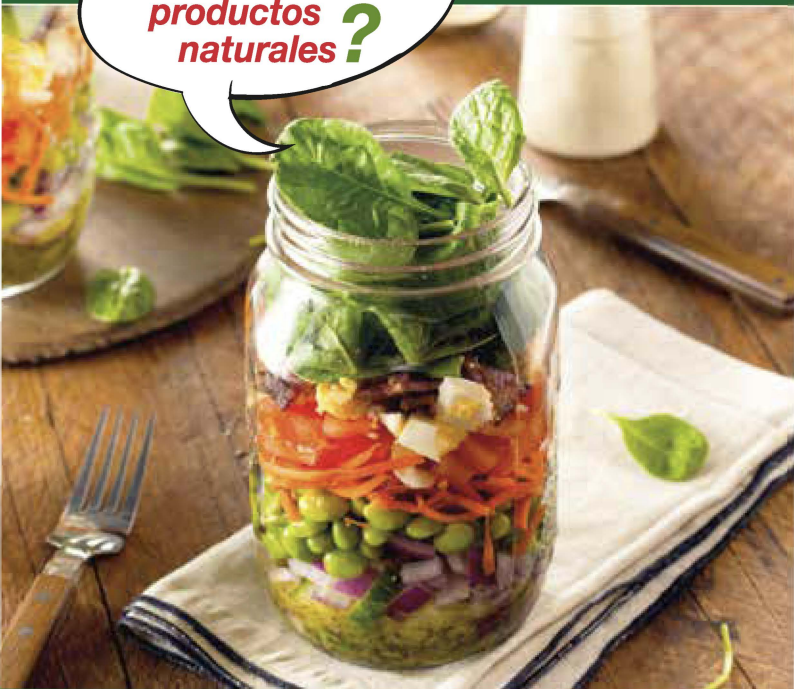
**¿Quieres compartir tus ideas con nosotros?**

Si lo has probado, o lo estás probando, comparte tu experiencia en las redes

**#saviaverde #saviaroja #aktidrenal**

**TONGIL**

**¿Quieres  
saber más sobre  
productos  
naturales ?**



**TONGIL** C/ Oro, 20. Polígono Industrial Sur  
28770 Colmenar Viejo - Madrid.  
[www.tongil.es](http://www.tongil.es)

