

# Los menús energéticos para tu ejercicio



## RECETA

### BOLITAS DE ARROZ

#### Ingredientes:

- Arroz cocido integral redondo.
- Hojas de alga Nori.
- Crema de umeboshi (o en su defecto, un poco de salmón ahumado)

#### Elaboración

- Manos húmedas para hacer las bolitas.
- Con el dedo hacer un agujero e introducir en el centro una pizca de la crema de umeboshi u otra alternativa.
- Rodear de alga Nori, previamente tostada con un mechero y luego humedecida con agua.
- Guardar en nevera y servir frías.

#### ORGANIZADOR



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



#### PATROCINADOR

