

STUDIO
PILATES

IRACHE SÁDABA

STUDIO PILATES

IRACHE SÁDABA



CENA PILATERA

Restaurante O´Rustidor

Zaragoza, 17 de enero de 2015

**“Para entonarnos bien... un 90/90
con la línea media activa”:**

Tinto Corona de Aragón
(D.O. Cariñena)

“Será una clase básica...”

**“Empezaremos activando bien suelo
pélvico, isquiòn-isquiòn..., ese
espagueti!!”**

Jamón de Teruel y lomo ibérico * Láminas de
ventresca sobre cubitos de tomate y cebolla *
Langostinos cocidos * Espárragos con salmón
ahumado * Croqueta casera de jamón * Calamares *
Montadito de anchoas y piquillo

**“Seguiremos eligiendo con
concentración, control, respiración,
estabilización, fluidez y precisión”:**

Escalopines de solomillo ibérico con salsa de trufas
Merluza al estilo Orio
Costillas de ternasco a la brasa con su guarnición
Lomo de bacalao confitado sobre verduritas

**“Y para finalizar, pierna derecha
delante... ”:**

Pastel de chocolate con helado de yogurt
y frutos rojos
Café y chupito de licor