



Menú semanal



Lunes

Comida: Coliflor gratinado con huevo a la plancha.
Pan

Cena: Salteado de verduras con lubina a la plancha y boniato.

Martes

Comida: Alubias blancas estofadas.

Cena: Ensalada con revueltos de setas y gambas.
Pan

Miércoles

Comida: Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana*.
Pan

Cena: Escalivada de verduras con bonito y patata.

Jueves

Comida: Pisto de verduras con pasta de lentejas.
Pan

Cena: Brócoli al horno con patatas y hamburguesa.

Viernes

Comida: Vainas con taquitos de jamón. Salmón con boniato y cebolla al horno.

Cena: Brochetas de pollo y piña/mango a la plancha
arroz salteado.

Fin de semana

Comida: Quiche de verduras. *

Cena: Ensalada y tortilla de patata en micro.

Para mayor

personalización puedes
contratar tu pack inicial
Vegetales:

- Coliflor
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Zanahoria
- Calabacín
- Brócoli
- Lechuga
- Berenjena
- Vainas
- Piña
- Mango

Proteína:

- Huevo
- Lubina
- Alubias blancas
- Soja texturizada
- Gambas
- Pasta de lenteja
- Hamburguesa
- Queso
- Salmón



También necesito...

- Masa quebrada
- Arroz
- Boniato
- Patata



RECETA 1: ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA VEGANA

Ingredientes: Calabacín, Soja texturizada, aceite de oliva, tomate natural, cebolla, sal y pimienta.

Preparación: Dejamos en remojo la soja texturizada. Con un sacapuntas d calabacín hacemos el espagueti. Ponemos la sartén al fuego, con un chorrito de aceite de oliva. Añadimos la cebolla cortada al fuego, después el calabacín. Cuando este cocinado añadimos el tomate y la soja texturizada para que vaya cogiendo sabor. Lo cocinamos durante unos minutos y listo para disfrutar!

RECETA 2: QUICHE DE VERDURAS

Ingredientes: Masa de hojaldre, huevo, verduras al gusto, sal, pimienta y aceite de oliva.

Preparación: Cortamos las verduras y las añadimos a una sartén que se vayan cocinando a fuego lento. Por otro lado batimos los huevos y reservamos. Estiramos la masa en una bandeja.

Mezclamos las verduras con el huevo y lo añadimos a la masa de hojaldre. Calentamos el horno a 180 ° durante 20 minutos, a disfrutar!