



Menú semanal



Lunes

Comida: Vainas con patatas, zanahoria y huevo cocido.

Cena: Coliflor al horno con salmón y arroz.

Martes

Comida: Puré de calabaza con garbanzos.
Pan integral

Cena: Ensalada cesar *. Picatostes

Miércoles

Comida: Pasta de guisantes con verduras y huevo.

Cena: Dorada al horno con boniato y pimientos al horno

Jueves

Comida: Albóndigas * con salsa de verdura y arroz.

Cena: Tortilla de setas y gambas. Ensalada de tomates cherry. Pan

Viernes

Comida: Lentejas estofadas con patatas.

Cena: Fajitas de pollo con verduras y aguacate. *

Fin de semana

Comida: Muslo de pollo con patatas al horno y ensalada .

Cena: Puré de calabaza con hamburguesa y pimientos.

Para mayor

personalización puedes
contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Vainas
 - Coliflor
 - Zanahoria
 - Lechuga
 - Tomate
 - Cebolla
 - Calabaza
 - Pimientos
 - Setas
 - Puerro
-

Proteína:

- Huevo
- Garbanzos
- Pasta de guisantes
- Pollo
- Carne picada
- Dorada
- Gambas
- Lentejas
- Hamburguesa



También necesito...

- Arroz
- Patata
- Boniato
- Fajita



RECETA 1: ENSALADA CESAR

Ingredientes: 100 g. de pechuga de pollo, picatostes de pan horno, lechuga, aceitunas negras, cucharada de limón o cucharada de vinagre, anchoas, queso italiano curado Grana Padano, pollo, yogur natural y sal y pimienta blanca o negra recién molida (al gusto).

Preparación: Preparamos los diferentes ingredientes para emplatar. Cocinamos el pollo en la sartén y lo condimentamos. Por otro lado, con el yogur natural griego, un chorrito de limón y sal y pimienta mezclamos todos y reservamos la salsa.

Emplatamos todos los ingredientes y a disfrutar!

RECETA 2: ALBÓNDIGAS

Ingredientes: Carne picada, ajo, sal, perejil, zanahoria, puerro, cebolla, tomate y aceite de oliva.

Preparación: Mezclamos la carne picada con sal, perejil y el ajo troceado. Ponemos la sartén a calentar, hacemos bolitas y marcamos las albóndigas. Las reservamos. En una cazuela, pochamos la cebolla y añadimos la verdura en dados para que se cocine. Dejamos a fuego medio que se vaya cocinando. Cuando las verduras están cocinadas, las trituramos y añadimos en la cazuela las albóndigas para que se terminen de cocinar.

RECETA 3: FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes: Pollo, pimiento 3 colores, cebolla, ajo, tomate, pimienta, calabacín, sal, aceite de oliva y aguacate.

Preparación: Cortamos y sal pimentamos el pollo. Ponemos a calentar aceite en una sartén. Añadimos las verduras cortadas en taquitos, vamos cocinando a fuego lento. Añadimos el pollo cortado y aderezado. Cortamos el aguacate y añadimos un chorrito de limón para que no se oxide. Calentamos las tortillas de fajita en el microondas. Montamos las fajitas y a disfrutar!