



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de lechuga con tomate, rabanitos, zanahoria, cebolleta, garbanzo y patata

Cena: Revuelto de setas con ensalada de tomate. Pan integral

Martes

Comida: Pisto con pasta de lentejas. Pan integral

Cena: Merluza al horno con pimientos al horno y boniato.

Miércoles

Comida: Verduras asadas con salmón al horno y arroz.

Cena: Puré de calabacín con taquitos de queso feta y pipas de calabaza.

Jueves

Comida: Wok oriental *

Cena: Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Pan integral

Viernes

Comida: Ensalada de tomate, lechuga, cebolleta, aguacate, huevo y arroz.

Cena: Brocheta de pollo con tomate y calabacín con patatas asadas.

Fin de semana

Comida: Ensalada caprese de tomate con mozzarella y albahaca. Pan integral.

Cena: Pizza nube

Para mayor

personalización puedes
contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Zanahoria
- Rabanitos
- Tomate
- Cebolleta
- Lechuga
- Setas
- Pepino
- Pimiento
- Calabacín
- Aguacate
- Albahaca

Proteína:

- Garbanzos de bote
- Huevo
- Merluza
- Salmón
- Queso feta
- Pollo
- Mozzarella
- Pasta de lentejas



También necesito...

- Arroz
- Pan integral
- Patata
- Maizena
- Fideos de arroz





Menú semanal



RECETAS

Wok oriental

INGREDIENTES:

- Gambas peladas
- Tallarines de calabacín (comprarlos o hacerlos con el espirilizador)
- Zanahoria
- Pimiento
- Arbolitos de brócoli
- Cebolla morada
- Salsa de soja
- Aceite de sesamo
- Fideos de arroz tipo tallarin oriental

PREPARACIÓN:

Pica la zanahoria en rodajas finas y los arboles de brócoli en pedazos pequeños, la cebolla en juliana. En un wok caliente, añade una cucharada de aceite de sésamo por ración y saltea el pimiento y la zanahoria, agrega la cebolla a los 5' y finalmente los fideos cocidos previamente y las gambas. Salsa de soja rebajada con agua 50-50 y saltea hasta que quede tierno. En el último golpe incluye el brócoli picado y los tallarines.

Listo!

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial



Menú semanal



RECETAS

Pizza nube

INGREDIENTES:

- 150ml de clara o 4 calaras a punto de nieve
- 2 cucharitas de maizena
- Salsa tomate
- Queso rallado
- Mozzarella
- Pavo 95%
- Orégano

PREPARACIÓN:

Montamos las claras a punto de nieve y en una bandeja de horno, ponemos papel albal y extendemos la masa.

Metemos al horno 23 minutos a 160°C.

Después añadimos los ingredientes que queramos y lo introducimos otros 5 minutos a 180°C. A disfrutar!

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial