



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de lechuga, cherries, cebolla manzana, pasta integral, pollo y queso parmesano.

Cena: Escalivada de verduras con bonito y pan integral.

Martes

Comida: Lentejas con pimientos, cebolla y zanahoria. Pan integral.

Cena: Boniato asado con mix de azukis.*

Miércoles

Comida: Poke de salmón*

Cena: Salteado de setas shiitake, champis portobello, zanahoria, espárragos trigueros, tempeh de soja y arroz.

Jueves

Comida: Alubias con berza y guindillas. Pan integral.

Cena: Coliflor hervida con ajito y filete de ternera con patata asada

Viernes

Comida: Ensalada de espinacas, garbanzos, cherries, zanahoria asada, maíz, cebolleta, arroz y aguacate.

Cena: Espaguetis de calabacín con cherries, campis y mozzarella. Pan integral*.

Fin de semana

Comida: Espárragos trigueros con setas shiitake, quinoa y pollo.

Cena: Wraps de lechuga, zanahoria, pimiento y maíz con guacamole y atún

Para mayor **personalización** puedes contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Coliflor
- Tomates cherry
- Cebolla
- Lechuga
- Pimientos
- Espárragos trigueros
- Setas/champis
- Espinacas
- Zanahoria
- Berza
- Guindillas
- Ajo
- Aguacate

Proteína:

- Salmón
- Atún
- Lentejas
- Azukis
- Alubia negra
- Pechuga de pollo
- Garbanzos
- Filete ternera
- Tempeh de soja
- Mozzarella
- Parmesano



También necesito...

- Arroz
- Pasta integral
- Tortillas de trigo
- Patatas
- Quinoa





Menú semanal



RECETAS

Boniato asado

INGREDIENTES:

- 1 boniato pequeño
- 50g alubias
- 5-6 cdas salsa de tomate casera
- ½ cebolla
- 1 ajo
- 1 aguacate
- 1 limón
- 50g anacardos
- ¼ agua
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Pon a remojo los anacardos el día anterior. Precalienta el horno a 200°C e introduce la mitad de un boniato durante 30 minutos.

Mientras se asa, sofríe la cebolla con el ajo en una sartén. Cuando esté blandita, añade los 50g de alubias cocidas y la salsa de tomate. Machaca el aguacate con zumo de limón y reserva.

Por último, tritura los anacardos puestos en remojo la noche anterior junto con medio vaso de agua. Vacía un poco el boniato para hacerle hueco a la mezcla de alubias, corona con el aguacate e incorpora un poco de salsa de anacardos.

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial



Menú semanal



RECETAS

Poke de salmón

Salmón fresco. También puedes usar salmón marinado

INGREDIENTES:

- Arroz
- Ensalada de alga wakame. La suelen vender ya hecha en muchos supermercados y también en tiendas de alimentación asiática.
- Edamame (vainas de soja verdes). Suelen venderlo congelado en algunos supermercados y en tiendas de alimentación asiática.
- Col lombarda al gusto.
- Rúcula al gusto.
- Semillas de sésamo tostado.

Para el aliño:

- 4 cucharadas soperas de salsa de soja.
- 1 cucharadita de postre de zumo de limón.

Para mayor **personalización** puedes contratar tu pack inicial

PREPARACIÓN:

Si vas a utilizar salmón fresco, lo ideal para evitar el anisakis es congelarlo durante varios días en la nevera (antes se hablaba de 24 horas, ahora la recomendación es 5 días).

Vamos con el arroz, el cual te recomiendo prepararlo con suficiente antelación o incluso el día de antes para que esté frío a la hora de servirlo. Utiliza una olla que tenga tapadera y pon en ella el arroz, échale agua de sobra y remuévelo un poco. Retira el agua y vuelve a hacer lo mismo otra vez, simplemente para limpiarlo un poco y quitarle algo de almidón.

Cuece el edamame. Para ello pon una olla a fuego alto con abundante agua y un poco de sal y cuando esté hirviendo echa los edamames (puedes echarlos directamente congelados incluso). Cuécelos 5 minutos si estaban congelados y 3 minutos si no lo estaban, y escúrrelos. Puedes echarles por encima agua fría para cortar la cocción y así poder manipularlos antes. Cuando se hayan enfriado ve abriendo las vainas, saca los granos y desecha las vainas. Mezcla en un bol los ingredientes del aliño: la salsa de soja, el aceite de sésamo, el zumo de limón, el jengibre y el wasabi, y mezcla.

Limpia el salmón quitándole la piel y posibles espinas y córtalo en tacos.

Pon los tacos de salmón en el bol con el aliño, mezcla bien para que se impregne y déjalo reposar mientras montas el resto del plato. El tiempo de reposo influye en el sabor, pero no es bueno ni malo dejarlo más o menos tiempo, sino que va en gustos.

Ya puedes montar los boles. Se pone una cama de arroz cocido que cubre todo el fondo y encima col lombarda cortada fina, rúcula, granos de edamame, ensalada de alga wakame y salmón (escurrido del aliño), y por encima semillas de sésamo tostado.

El sobrante del aliño puedes echarlo por encima al resto de ingredientes, así que si el salmón se lo ha absorbido casi por completo puedes preparar más cantidad siguiendo las proporciones indicadas o las que más te gusten, e incluso utilizar solamente salsa de soja o aceite de sésamo.



Menú semanal



RECETAS

Espaguetis de calabacín con cherries, champis y mozzarella

INGREDIENTES:

- Un calabacín
- Mozzarella de bola
- Champis
- Cherries
- Albahaca

PREPARACIÓN:

Necesitas un utensilio, un pela verduras que tiene la cuchilla inferior dentada para hacer los tallarines.

Corta en trocitos los champis y ponlos a saltear. De mientras corta el calabacín en tallarines. En la sartén una vez que están hechas las verduras añade los cherries, finalmente agrega los tallarines. En 2 minutos estará listo.

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial