



Menú semanal



Lunes

Comida: Brócoli al vapor con salmón y arroz

Cena: Ensalada de tomate, cebolleta, atún, huevo y patata.

Martes

Comida: Ensalada de lechuga, pasta integral, tomate, cebolleta, pimiento rojo, lentejas y maíz.

Cena: Hamburguesa de pollo con pimientos y patatas deluxe con salsa casera*.

Miércoles

Comida: Espárragos trigueros, champis y cherris con pasta integral y pollo

Cena: Tortilla de espinacas y ensalada. Pan integral

Jueves

Comida: Garbanzos con verduras y ensalada. Pan integral

Cena: Gazpacho con huevo y tacos de jamón. Pan integral

Viernes

Comida: Verduras al gusto con bacalao al horno y patata

Cena: Lasaña vegetal*. Pan integral

Fin de semana

Comida: Pollo asado con patata y ensalada de lechuga y cebolleta

Cena: Pizza al gusto con base de fajita y ensalada

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

Vegetales:

- Brócoli
 - Tomate
 - Cebolleta
 - Lechuga
 - Pimientos
 - Espárragos trigueros
 - Cherries
 - Espinacas
 - Calabacín
-

Proteína:

- Salmón
- Atún
- Lentejas
- Hamburguesa de pollo
- Pechuga de pollo
- Pollo entero o muslos
- Huevos
- Garbanzos
- Jamón en tacos
- Bacalao



También necesito...

- Arroz
- Pasta integral
- Tortillas de trigo
- Patatas
- Especias: Ajo en polvo, orégano, estragón, pimentón dulce,...





Menú semanal



RECETAS

Lasaña Vegetal

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 1 lata de atún
- 3 cucharadas de tomate triturado
- Orégano

PREPARACIÓN:

Cortamos longitudinalmente (a lo largo) los calabacines con piel. Haciendo láminas de unos 3 cm de grosor.

Podemos asarlo de diferentes maneras: en la plancha con una gota de aceite o al horno precalentado a unos 200°C en unos 10 minutos está listo.

Mezclamos el atún con el tomate y añadimos orégano y especias al gusto. En principio no necesitas sal.

Montamos la lasaña, ponemos una lámina de calabacín y luego atún con tomate y calabacín encima.

Si hemos asado el calabacín en el horno queda muy rico si metemos al horno unos 5 minutos para que empasten los sabores.

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial



Menú semanal



RECETAS

Patatas deluxe con salsa casera

INGREDIENTES:

- Patatas
- Ajo en polvo
- Estragón
- Tomillo
- Orégano
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Yogur natural
- Mayonesa
- Mostaza

PREPARACIÓN:

Lavar las patatas hasta retirar toda la suciedad. Cortar las patatas por la mitad a lo largo y cada mitad en gajos.

Mezclar todas las especias y mezclar con los gajos de patata y añadir sal al gusto. Mezclarlo todo hasta que las patatas queden bien impregnadas con las especias.

En una bandeja de horno poner un poco de aceite y colocar las patatas. Hornear (en el horno previamente precalentado) a 220°C durante 30 minutos. Cuando estén bien hechas, dejar 2 minutos más con el grill.

Para la salsa, poner en un bol estragón, ajo en polvo, mayonesa, yogur y mostaza. Mezclar todo hasta que quede homogéneo. Rectificar la sal en el caso que sea necesario.

Servir las patatas acompañadas con la salsa para untar.

Para mayor
personalización puedes
contratar tu pack inicial