



Menú semanal



Lunes

Comida: Brócoli al vapor con salmón, arroz y salsa de soja

Cena: Ensalada templada de gambas, setas, lechuga, tomate, cebolleta y maíz. Pan integral

Martes

Comida: Sepia salteada con ajo y perejil y ensalada al gusto. Pan integral

Cena: Espaguetis de calabacín con tomates cherry, mozzarella. Pan integral

Miércoles

Comida: Porrusalda con bacalao.

Cena: Sopa jardinera y tortilla de champis.

Jueves

Comida: Solomillo de ternera con patata asada, pimientos asados y ensalada.

Cena: Crema de verduras y bonito con tomate. Pan integral

Viernes

Comida: Alubia de Tolosa con guindillas y berza. Pan integral.

Cena: Fajitas con pisto de verduras, pollo y arroz

Fin de semana

Comida: Paella de verduras y marisco al gusto

Cena: Lasaña vegetal

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

Vegetales:

- Brócoli
- Tomate ensalada
- Pimientos
- Puerro
- Pimientos
- Calabacín
- Berenjena
- Zanahoria
- Guindillas
- Setas
- Champis
- Cebolleta
- Ajo
- Berza

Proteína:

- Bonito
- Salmón
- Gambas
- Huevos
- Pollo
- Bacalao
- Alubias
- Marisco al gusto
- Atún



También necesito...

- Pan integral
- Arroz
- Patata
- Fajitas
- Fideos

RECETA 1: ALUBIAS DE TOLOSA

Ingredientes: Alubia negra de Tolosa, cebolla, aceite de oliva y sal.

Cocemos berza y resevamos. Ponemos las alubias en remojo en un bol con agua fría durante 12 horas. Escorrimos las alubias y las ponemos en una cazuela ancha con el agua fría y la cebolla. Ponemos la olla a fuego fuerte y cuando empiece a cocer bajamos a fuego bajo, tapamos y dejamos hervir durante una hora y media o dos horas. Cada media hora vemos si le hace falta algo más de agua y si es necesario mojamos con agua fría.

Cuando las alubias estén cocidas, retiramos la cebolla, añadimos la sal y dejamos reposar. Antes de servir las calentamos lentamente durante unos 20 minutos. Al final volvemos a rectificar de sal y añadimos un chorrito de aove.

Servimos en un plato hondo y acompañamos con unas piparras encurtidas y berza

RECETA 2: ESPAGUETIS DE CALABACÍN

Ingredientes: Calabacín, cherries, mozzarella fresca

Necesitas un utensilio, un pela verduras que tiene la cuchilla inferior dentada para hacer los tallarines. Corta el calabacín en tallarines. En la sartén saltea los tomates cherry, puedes agregarle especias para darle más sabor, agrega los tallarines y finalmente la mozzarella en tiras o trozos pequeños y saltea un par de minutos.

RECETA 3: LASAÑA VEGETAL

Ingredientes: Calabacín, tomate triturado y atún.

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 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.

RECETA 4: PORRUSALDA CON BACALAO

Ingredientes: Caldo de verduras o de pescado, puerros, patata, bacalao y ajo.

Tendremos preparado caldo de verdura o de pescado. En una olla sofríe en bastante aceite de oliva los dientes de ajo y los puerros hasta que doren ligeramente, sin que lleguen a quemarse. Pon las patatas, revuelve un poco y agrega el caldo que reservaste anteriormente. Deja que hierva tranquilamente. Revisa la sal y agrégale más de ser necesario. Cuando estén bien cocidas las patatas agrega el bacalao picado, cocina 2 minutos más y retira del fuego. Deja reposar 5 minutos y sirve tu porrusalda con bacalao.