



Menú semanal



Lunes

Comida: Trigueros con champis y cherries con pasta integral atún.

Cena: Tortilla de espinacas. Pan integral.

Martes

Comida: Ensalada de lentejas y quinoa.

Cena: Berenjena asada con tomate y queso feta.
Pan integral

Miércoles

Comida: Brócoli con arroz, salmón y salsa de soja

Cena: Tortilla de champiñones con ensalada de tomate. Pan integral

Jueves

Comida: Judías verdes con patata y huevo cocido

Cena: Hamburguesa con patata asada y ensalada

Viernes

Comida: Sopa jardinera (con fideos integrales) y pechuga de pavo con pimientos rojos.

Cena: Guisantes con taquitos de jamón y huevo poché. Pan integral

Fin de semana

Comida: Falafel con ensalada

Cena: Crema de coliflor con solomillo de cerdo

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

Vegetales:

- Calabacín
- Tomates cherry
- Cebolla
- Lechuga
- Pimientos rojos (bote)
- Espinacas
- Berenjena
- Guisantes (lata)
- Espárragos trigueros
- Coliflor
- Brócoli
- Champiñones
- Tomate
- Judías verdes

Proteína:

- Garbanzos
- Huevo
- Lentejas
- Atún
- Hamburguesa de pollo
- Queso feta
- Solomillo de cerdo
- Salmón
- Merluza
- Tacos de jamón
- Mozzarella
- Pechuga de pavo



También necesito...

- Pasta integral
- Arroz
- Patata
- Especias
- Fideos integrales
- Salsa de soja



RECETA 1: PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes:

- Coliflor
- Patata
- Nuez moscada y pimienta

Cocer la coliflor y la patata pelada con agua y un poco de leche, escurrir el agua, añadir dos cucharadas de aceite y triturar bien, salpimentar y añadir la nuez moscada.

RECETA 2: FALAFEL

Ingredientes:

- Garbanzos secos
- Pizca sal
- ½ Cebolla
- ½ cda comino en polvo
- 3 Dientes de ajo
- Pizca pimienta negra
- 1 taza cilantro fresco
- ¼ cda bicarbonato en polvo
- 1 taza perejil fresco
- Aceite de oliva

Lava los garbanzos y ponlos en remojo con bien de agua unas 6-8h. Escurre bien los garbanzos y ponlo en la batidora con el resto de ingredientes menos el aceite y bátelos hasta que no queden trozos grandes de garbanzo (puede quedar grumosos).

Puedes hacerlos al horno a 200°C precalentar. Pones en un papel de horno el aceite para que no se peguen y con calor por arriba y abajo ve poniendo las bolitas de falafel que vayas haciendo y dejando espacio entre ellos.

Hornearlos 10 minutos y dales la vuelta y déjalos otros 5 minutos.

RECETA 3: SOPA JARDINERA

Ingredientes:

- 1 litro de caldo agua
- 2 zanahorias peladas cortadas en rodajas
- 2 ramitas de apio cortado
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 2 dientes de ajos machacados
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 huevo batido
- 1 puerro cortado
- Fideos integrales

Comenzamos lavando todas las verduras, escurrimos y las cortamos, cuanto más fino mejor. Colocamos una olla con poco de aceite de oliva y pochamos las cebollas, los ajos y el pimiento amarillo Los tenemos al fuego unos dos minutos.

Añadimos después el puerro cortado, la zanahoria y el apio. Rehogamos las verduras unos cuatro minutos y a continuación agregamos las dos cucharadas de tomate y un poco de sal. Tiempo de cocción una hora y 15 minutos. Cuando queden 10 minutos, añadir los fideos (cada media hora revisa por si hace falta añadir más agua) rectificar de sal y con el fuego muy bajito añadir el huevo batido poco a poco haciendo un hilo a la vez que removemos con una cuchara la sopa.