



Menú semanal



Lunes

Comida: Verduras salteadas al gusto con pasta integral y mozzarella

Cena: Muslitos de pollo con patata y pimientos asados

Martes

Comida: Ensalada de garbanzos. Pan integral

Cena: Salteado de champis con espárragos trigueros y huevo. Pan integral

Miércoles

Comida: Brócoli salteado con arroz, salmón y salsa de soja

Cena: Tortilla jardinera. Pan integral

Jueves

Comida: Borraja con patata y huevo cocido

Cena: puré de coliflor con nuez moscada y solomillo de cerdo

Viernes

Comida: Lentejas con pisto de verduras. Pan integral

Cena: Tortilla de patata pispas y ensalada

Fin de semana

Comida: Rape al horno con patata panadera y ensalada

Cena: Pizzas de berenjena

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

Vegetales:

- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Calabacín
- Berenjena
- Cebolla
- Cosas de ensalada (lechuga, tomate, espárragos, ...)
- Champis
- Espárragos trigueros
- Brócoli
- Zanahoria
- Borraja
- Coliflor

Proteína:

- Huevos
- Muslos de pollo
- Garbanzos
- Lentejas
- Mozzarella
- Salmón
- Rape
- Solomillo de cerdo



También necesito...

- Pan integral
- Patatas
- Pasta integral
- Arroz
- Salsa de soja



RECETA 1: TORTILLA JARDINERA

Limpiamos y cortamos las verduras al gusto (pimientos, calabacín, zanahoria...), añadimos el aceite en una sartén, incorporamos la cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y calabacín y rehogamos.

Batimos los huevos y reservamos. Cuando las verduras estén cocinadas las incorporamos al huevo batido y esperamos un par de minutos. Añadimos el huevo y verduras en la sartén y cocinamos la tortilla

RECETA 2: 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 3: TORTILLA PIS-PAS

Ingredientes: Huevo, patata y sal

Enrollamos la patata en papel film, y la metemos en el microondas 7' a máxima potencia. La sacamos y dejamos enfriar, batimos los huevos, mezclamos con la patata una pizca de sal.

NO FREIMOS LA PATATA y a la sartén vuelta y vuelta.

RECETA 4: PIZZAS DE BERENJENA

Ingredientes: Berenjena, tomate, orégano y mozzarella.

Precalentamos el horno a 220°C. Limpiamos la berenjena y la cortamos en rodajas redondas. Las colocamos en una bandeja de horno. A cada rodaja le añadimos tomate, orégano y encima queso mozzarella.

Horneamos durante 30 minutos o hasta ver que la berenjena está hecha.