



Menú semanal



Lunes

Comida: Calabaza, boniato asada con queso feta al horno.

Cena: Lomos de merluza con puerros al microondas * + ensalada. Pan integral.

Martes

Comida: Brocolí con jamón y patata gratinado con mozzarella.

Cena: Puré de verduras y hamburguesa de pollo con pimientos. Pan integral

Miércoles

Comida: Garbanzos estofados con arroz.

Cena: Espárragos trigueros con tomates cherry salteados y bacalao. Pan integral

Jueves

Comida: Bowl oriental.*

Cena: Ensalada de tomate cherry y cebolleta con tortilla de calabacín. Pan integral

Viernes

Comida: Pisto de verduras con pasta de lentejas. Arroz

Cena: Ensalada de tomate y pechuga al horno con patatas panadera.

Fin de semana

Comida: Ensalada templada de sepia.

Cena: Tacos low carb .

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

Vegetales:

- Calabaza
- Puerro
- Brócoli
- Calabacín
- Zanahoria
- Espárragos
- Lechuga
- Tomate Cherry
- Pimiento
- Cebolleta
- Maíz

Proteína:

- Queso Feta
- Merluza
- Bacalao
- Mozzarella
- Garbanzos
- Huevo
- Pasta de lentejas
- Sepia
- Carne picada
- Hamburguesa



También necesito...

- Arroz
- Boniato
- Patata
- Pan integral



RECETA 1: LOMOS DE MERLUZA CON PUERROS AL MICRO

Ingredientes: Lomo de merluza, tomates cherry, ajo en polvo, cebolla en polvo y puerro.

Lavamos y colocamos los lomos de merluza en un estuche de vapor de Lekue. Los sazonamos al con gusto con las especias. Cortamos el puerro en rodajitas finas y los tomates los ponemos por encima. Cerramos bien el estuche y lo llevamos al micro a temperatura máxima durante 5 minutos. Pasado el tiempo lo retiramos y miramos si está cocinado ya que depende de lo grande que sea el trozo de merluza puede necesitar un par de minutos más.

RECETA 2: BOWL ORIENTAL

Ingredientes: Tofu salsa de soja, mostaza, cebolla roja picada, cilantro, sesamo, brocoli, fideos de arroz y zumo de limón.

Cocina el brócoli al vapor. Al mismo tiempo pon agua a hervir. Cuando entre en ebullición, introduce los fideos y déjalos en el fuego durante 3 minutos. Aparta del fuego, escurre y reserva.

Mezcla la salsa de soja, el zumo de limón, la mostaza y la cebolla. Corta el tofu en dados y añádelo a la mezcla anterior durante 15 minutos. Agrega el brócoli y los fideos.

Antes de servir agrega el cilantro y el sésamo. Apagar el fuego esperar otros 5 minutos y ¡listo!

RECETA 3: ENSALADA TEMPLADA DE SEPIA

Ingredientes: Lechuga, tomates cherry, cebolleta, zanahoria rallada, maíz dulce, sepia, aceite de oliva, vinagre y sal.

Preparamos la ensalada con todas las verduras, aliñamos con una cucharada de aceite, vinagre al gusto y una pizca de sal, removemos todo para que se esparza por toda la ensalada y reservamos.

Cortamos la sepia en trozos más o menos de 2x2cm y la salteamos en la sartén con un chorrito de aceite. Una vez que la tenemos bien hecha la echamos a la ensalada y listo para servir.

RECETA 4 TACOS LOW CARB

Ingredientes: Cogollos, carne picada, cebolla, pimiento verde, aguacate, champiñones
Mientras lavar bien las hojas que vamos a usar como tortillas de maíz para hacer el burrito. En una sartén dorar las verduras picaditas Añadimos la carne picada, salpimentamos y ¡listo!