



Menú semanal



Lunes

Comida: Puré de calabacín con queso feta y quinoa.

Cena: Bacalao con pimientos verdes y cebolla al horno. Pan

Martes

Comida: Alcachofas con taquitos de jamón y huevo a la plancha. Pan

Cena: Ensalada de lechuga con taquitos de pollo, manzana, tomate, cebolla, zanahoria y patata cocida

Miércoles

Comida: Pasta de legumbre con salteado de verduras. Pan

Cena: Calabaza y boniato asado al horno con queso feta*.

Jueves

Comida: Vainas con zanahoria y bonito. Arroz

Cena: Ensalada templada de gambas con patata cocida.*

Viernes

Comida: Ensalada de queso mozzarella con tomate cherrys y albahaca. Pan integral

Cena: Boniato relleno.*

Fin de semana

Comida: Arroz con espárragos trigueros y mejillones.

Cena: Alitas de pollo al horno con patatas y ensalada de canonigos.

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

Vegetales:

- Calabacín
- Pimientos verdes
- Cebolla
- Alcachofas
- Lechuga
- Manzana
- Tomate cherrys
- Zanahoria rallada
- Calabaza
- Maíz
- Cebolleta

Proteína:

- Queso feta
- Bacalao
- Pollo
- Taquitos de jamón
- Huevo
- Pasta de legumbre
- Gambas
- Queso Mozzarella



También necesito...

- Boniato
- Pan integral
- Patata
- Arroz



RECETA 1: CALABAZA Y BONIATO AL HORNO CON QUESO FETA

Ingredientes: Calabaza, boniato, aceite de oliva y sal.

Cortamos en dados la calabaza y el boniato. Calentamos el horno a 180°C, cuando este está caliente, añadimos en una bandeja la calabaza y el boniato y comientamos al gusto. Lo introducimos 20 min a 180°C al horno, al sacarlo añadimos el queso feta.

¡A disfrutar!

RECETA 2: ENSALADA TEMPLADA DE GAMBAS CON PATATA COCIDA

Ingredientes: Lechuga, tomates cherry, cebolleta, zanahoria rallada, maíz dulce sin azúcar añadido, Gambas peladas, patata cocida, 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.

Salteamos en una sartén con un chorritín de aceite las gambas, una vez que estén hechas las añadimos a la ensalada y listo para servir.

RECETA 3: BONIATO RELLENO

Ingredientes: boniato pequeño, alubias, salsa de tomate casera, cebolla, ajo, aguacate, limón, anacardos, agua y aceite de oliva.

Pon a remojo los anacardos el día anterior. Precalienta el horno a 200° e introduce la mitad de un boniato durante 30 minutos. Mientras se asa, sofríe la cebolla con el ajo en una sartén. Cuando esté blandita, añade los 50g de alubias cocidas y la salsa de tomate. Machaca el aguacate con zumo de limón y reserva.

Por último, tritura los anacardos puestos en remojo la noche anterior junto con medio vaso de agua. Vacía un poco el boniato para hacerle hueco a la mezcla de alubias, corona con el aguacate e incorpora un poco de salsa de anacardos.