



Menú semanal



Lunes

Comida: Rollitos de calabacín rellenos de pimientos asados con soja texturizada y quinoa

Cena: Crema de puerro y patata con huevo duro

Martes

Comida: Ensalada de alubia blanca. Pan integral

Cena: Merluza al horno con ajetes, verduras al gusto y patata panadera

Miércoles

Comida: Pasta integral con tomates cherry y queso feta

Cena: Pisto de verduras con salmón a la plancha. Pan integral

Jueves

Comida: Vainas con patata y zanahoria y entrecot con pimientos.

Cena: Escalivada de verduras con bonito. Pan integral

Viernes

Comida: Lentejas estofadas con patata y ensalada al gusto

Cena: Crema de verdura y fajipizza

Fin de semana

Comida: Arroz con champis y pollo con calabacín a la plancha

Cena: Ensalada y pulpo a la gallega.

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

Vegetales:

- Calabacín
 - Pimientos verdes
 - Pimientos rojos
 - Cebolla
 - Puerro
 - Lechuga
 - Berenjena
 - Tomate cherrys
 - Zanahoria rallada
 - Calabaza
 - Maíz
 - Champis
 - Ajos
-

Proteína:

- Queso feta
- Merluza
- Pollo
- Alubias
- Lentejas
- Huevos
- Entrecot
- Pulpo
- Bonito
- Soja texturizada



También necesito...

- Pasta integral
- Pan integral
- Patata
- Arroz
- Tortilla de trigo integral



RECETA 1: ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS DE PIMIENTOS ASADOS, SOJA TEXTURIZADA Y QUINOA

Ingredientes: Calabacín, pimientos asados (se puede usar de bote), soja texturizada y quinoa.

Cocemos la quinoa por un lado. Por otro lado, ponemos la soja texturizada a remojo en agua durante 10 minutos, lavamos bien el calabacín y lo cortamos con la ayuda de una mandolina en tiras finas longitudinales (de abajo arriba).

Cortamos en trocitos pequeños los pimientos y los doramos en la sartén con un poco de aceite... una vez que estén doraditos le añadimos la soja texturizada y la quinoa para que empasten los sabores (podemos añadirle una cucharadita de tomate).

Finalmente hacemos rollitos con las tiras del calabacín y con un palillo lo sujetamos. Lo doramos en la sartén y listo.

RECETA 2: FAJIPIZZA

Ingredientes: Tortilla de trigo integral, toppings al gusto. Toppings sugeridos: tomate, mozzarella, pimiento rojo, berenjena, calabacín y cherris.

Montamos todos los ingredientes y listo!

RECETA 3: ESCALIVADA DE VERDURAS

Ingredientes: Berenjena, pimientos rojos, cebolleta, tomate, aceite de oliva virgen extra

Pinchamos las berenjenas y los pimientos limpios con un cuchillo y cortamos las cebolletas por la mitad. Colocamos todo en una bandeja de horno y embadurnamos con aceite y una pizca de sal. Lo asamos todo menos los tomates durante 1 hora a 170°C. Después damos la vuelta a las verduras, añadimos los tomates y dejamos asar durante media hora más.

Sacamos la bandeja, la tapamos con papel de horno y dejamos enfriar. Una vez frío, pelamos los pimientos, las berenjenas y los tomates y añadimos aceite de oliva en crudo.