



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Ensalada de vainas con tomate, patata cocida, bonito y queso feta.

Cena: Crema de calabaza. Tortilla de puerro y patata.

## Martes

Comida: Salteado de verduras con gambas y fideos de arroz.

Cena: Hamburguesa de pollo con pimientos y calabacín al horno. Pan integral

## Miércoles

Comida: Garbanzos guisados \*. Pan integral.

Cena: Verduras al gusto con gallo al horno y boniato.

## Jueves

Comida: Pisto de verduras con pollo desmigado y patata.

Cena: Raviolis de calabacín rellenos de queso mozzarella \*. Pan integral

## Viernes

Comida: Lentejas con verduras y arroz.

Cena: Colipizza\*

## Fin de semana

Comida: Wok de verduras con alitas de pollo al horno y boniato.

Cena: Sándwich Club\*

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

### Vegetales:

- Vainas
- Tomate ensalada
- Calabaza
- Puerro
- Pimientos
- Calabacín
- Berenjena
- Zanahoria
- Coliflor

### Proteína:

- Bonito
- Queso feta
- Gambas
- Gallo
- Pollo
- Queso Mozzarella
- Alitas de pollo



### También necesito...

- Pan integral
- Arroz
- Patata
- Boniato



## RECETA 1: GARBANZOS GUISADOS

Ingredientes: Garbanzos, ajo, zanahoria, pimienta roja, perejil fresco, aceite de oliva y sal.

Ponemos los garbanzos a remojo en agua templada durante toda la noche. Al día siguiente llenamos una olla grande de agua hasta la mitad, y cuando comience a hervir, agregamos los garbanzos y las verduras troceadas previamente. Tapamos y cocemos el tiempo necesario según la olla que estemos utilizando. Normalmente llevará unos 15 minutos en una olla súper rápida, 50 en una olla exprés y más de 2 horas en una olla normal.

Hacemos un majado en el mortero con los dientes de ajo, el perejil, un bien pellizco de sal y un chorro de aceite de oliva virgen extra.

Lo incorporamos a la olla, removemos y cocinamos destapado y a fuego lento, durante 30 minutos más, hará que la salsa del guiso espese.

## RECETA 2: RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE QUESO MOZZARELLA

Ingredientes: Calabacín, mozzarella fresca, salsa de tomate, mozzarella rallada, albahaca fresca, pimienta negra, ajo en polvo y sal.

Cortamos en tiras el calabacín con una mandolina, montamos en cruz el calabacín y en medio añadimos un trozo de mozzarella. Cerramos el ravioli y lo añadimos sobre la salsa de tomate de la fuente. Cuando rellenemos la fuente con los raviolis lo introducimos al horno a 180°C durante 15min.

## RECETA 3: COLIPIZZA

Ingredientes: Coliflor, queso rallado, 1 huevo, piza de sal y orégano o albahaca al gusto.

Triturar la coliflor con un procesador de alimentos hasta que quede como arroz, si está muy húmedo escurrirlo bien con un paño limpio o una estameña.

Añadir el resto de los ingredientes, mezclar bien y extender en un papel de horno hasta que tenga un grosor finito. Hornear la base de coliflor 20' a 180 C.

Decorar con los toppings añadir un poco más de quesito rallado y dejarlo en el horno hasta que quede todo cocinado.

## RECETA 4: SÁNDWICH CLUB

Ingredientes: Pan de integral, lechuga, tomate, queso feta, pollo desmigado, cebolla.

Calentamos la sartén y añadimos un chorrito de aceite. Cortamos la cebolla y añadimos a la sartén y la pochamos a fuego lento. Tostamos el pan. Montamos nuestro sándwich con los demás ingredientes.