



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Pisto de verduras con soja texturizada y arroz.

Cena: Ensalada de lechuga, tomate, cebolleta, rabanitos, maíz, una lata de atún al natural y un huevo cocido. Pan integral.

## Martes

Comida: Bacalao al horno con pimientos verdes y cebolla, con patata panadera.

Cena: Tortillas de calabacín con queso feta. Pan integral

## Miércoles

Comida: Ensalada completa con pollo y boniato al horno.

Cena: Puré de calabaza y coco, hamburguesa de pollo con pimientos verdes. Pan integral

## Jueves

Comida: Acelgas con patata, jamón y huevo cocido.

Cena: Dorada al horno con boniato y ensalada de tomate.

## Viernes

Comida: Garbanzos con espinacas y arroz.

Cena: Brócoli salteado con ajitos y bistec de ternera. Pan integral.

## Fin de semana

Comida: Ensalada de lentejas, lechuga, tomate, zanahoria rallada, maíz, brócoli hervido, espárragos blancos y arroz.

Cena: Berenjena al graten. Pan integral

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

### Vegetales:

- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Calabacín
- Berenjena
- Cebolla
- Cosas de ensalada (lechuga, tomate, espárragos, ...)
- Rabanitos
- Espárragos blancos
- Espinacas
- Zanahoria
- Maiz
- Brocoli
- Acelgas
- Calabaza

### Proteína:

- Huevos
- Soja Texturizada
- Garbanzos
- Lenteja de bote
- Hamburguesa de pollo
- Dorada
- Bacalao
- Atún al natural.
- Queso feta.
- Pollo



### También necesito...

- Pan integral
- Patatas
- Pasta integral
- Arroz
- Boniato

### **RECETA 1: PISTO DE VERDURA CON SOJA TEXTURIZADA.**

Ingredientes: Calabacin, pimientos verde, pimiento rojo, tomate de rama, zanahoria, berenjena y cebolla.

Cortamos en daditos las verduras a nuestro gusto, todas menos el tomate. Podemos asarlas al horno que quedan muy bien a 180 °C durante 15-20 min (controlar). En una cazuela baja con un chorritin de aceite añadimos las verduras asadas y rallamos los tomates sobre ellas. Podemos echar unas gotas de edulcorante para evitar la acidez. Dejar chup-chup hasta que engorde un poquito y retiramos. Y listo. Por otro lado, dejamos en remojo la soja texturizada. A los 30 mins añadimos la soja en la cazuela.

### **RECETA 2: PURÉ DE CALABAZA Y COCO**

Ingredientes: Calabaza, coco, cebolla. leche de coco, sal y aceite de oliva.

Corta la calabaza en trozos pequeños y la cebolla en tiras finas. En un olla, pon un chorrito de aceite y cocina durante 3-4 minutos la cebolla a fuego medio-bajo, hasta que se dore. Añade la calabaza a la olla y deja que coja color. Pasados 3-4 minutos, echa la leche de coco y añade agua hasta que todo el líquido cubra unos dos dedos por encima los ingredientes. Luego echa sal al gusto, el jengibre rallado, tápalo y déjalo cocinar durante 15-20 minutos a fuego lento. Pasado el tiempo, retira, tritúrala y queda lista tu crema

### **RECETA 3: BERENJEMA AL GRATEN**

Ingredientes: Berenjena, tomates cherry, vinagre, albahaca, mozzarella y aceite de oliva.

Pelar la berenjena y cortarla en dados de 2 cm. Parte los tomates por la mitad y trocea las hojas de albahaca. Precalentar el horno a 200°. Untar los dados de berenjena con aceite, extiéndelos en una fuente refractaria, tápalos y hornéalos durante 25 minutos. Añade el vinagre, los tomates y la albahaca. Salpimentar y asarlo todo junto en el horno otros 10 minutos, hasta que la berenjena esté tierna. Añadir la mozzarella cortada en rodajas y dejar lo en el horno 5 minutos más.