



Menú semanal



Lunes 1 de enero

Comida: Guiso de calamares con arroz *.

Cena: Ensalada templada de gambas y medio aguacate con lechuga tomate zanahoria y maíz, picatostes.

Martes

Comida: Garbanzos estofados con patata.

Cena: Tomates cherries al horno con queso mozzarella. Pan

Miércoles

Comida: Brocoli al horno con salmón y arroz.

Cena: Menestra de verduras con huevo. Pan integral.

Jueves

Comida: Pisto de verduras con pasta de lentejas. Pan integral

Cena: Hamburguesa de pollo y guisantes * con pimientos rojos y cebolla, patata al horno.

Viernes

Comida: Verduras salteadas con quinos y dorada a la plancha.

Cena: Pizza con base de pollo *

Fin de semana

Comida: Ensalada con alitas de pollo y patatas deluxe.

Cena: Brochetas de gambas y mango a la plancha + ensalada. Pan

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

Vegetales:

- Tomate
- Cebolla
- Aguacate
- Lechuga
- Zanahoria
- Maíz
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Brocoli
- Alcachofa
- Calabacin
- Guisantes
- Mango

Proteína:

- Calamares
- Gambas
- Garbanzos
- Queso mozzarella
- Salmón
- Huevo
- Pasta de lentejas
- Pollo
- Dorada
- Alitas de pollo



También necesito...

- Pan integral
- Patata
- Quinoa
- Arroz



RECETA 1: GUISO DE CALAMARES CON ARROZ.

Ingredientes: Calamares, ajo, cebolla, puerro, tomate natural, sal, aceite de oliva y arroz.

Preparación:

Cortamos la cebolla, ajo y puerro. Añadimos en la sartén el aceite de oliva, e incorporamos las verduras. Dejamos pochar durante 15min. Cortamos los calamares y añadimos en la sartén. A fuego fuerte para dorarlos. Añadimos el pimentón y el tomate natural. Dejamos cocinar durante 20min. Por otro lado, cocemos el arroz para completar el plato.

RECETA 2: HAMBURGUESA DE GUISANTES Y POLLO

Ingredientes: Pollo, guisantes, zanahoria, ajo en polvo, sal, 1 huevo y aceite de oliva virgen.

Preparación: Trocea la pechugas de pollo e incorpora a una picadora para tritararlo bien. Añade la zanahoria pelada y troceada, los guisantes cocido y escurridos, el huevo y las especias, tritura todo de nuevo. Una vez triturado todo, con ayuda de las manos, da forma a las hamburguesas. Engrasa una sartén y cocina las hamburguesas por ambas partes.

RECETA 3: PIZZA CON BASE DE POLLO

Ingredientes: 300gr Pechuga de pollo, 3 huevos, 1 cda sopera de orégano, 1 cda sopa de ajo en polvo. Toppings al gusto.

Preparación: Trocea la pechuga de pollo e incorpora en el vaso de tu batidora, añade los huevos y las especias, tritura todo hasta lograr una mezcla homogénea. En una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado, vierte la mezcla y extiende con ayuda de una espátula dando forma de pizza. Con el horno precalentado a 180°C, con calor arriba y abajo, hornea durante aproximadamente 20 minutos. Coloca los toppings al gusto y vuelve a hornear a 180°C durante unos 10 minutos.