



Menú semanal



Lunes

Comida: Merluza al horno con cebolla, zanahoria, pimientos patatas y refrito de ajos.

Cena: Revuelto de huevos con ajos tiernos y gambas con ensalada. Pan

Martes

Comida: Puré de coliflor con garbanzos al curry. Arroz

Cena: Vainas con zanahoria y patata, y hamburguesa de pollo.

Miércoles

Comida: Brócoli salteado con jamón y bistec de ternera a la plancha. Pan

Cena: Escalivada de verduras con sardinas. Pan

Jueves

Comida: Guiso de lentejas con cúrcuma

Cena: Fajipizza

Viernes

Comida: Ensalada de pasta de lenteja con canónigos, tomate, maíz, brotes de soja y zanahoria.

Cena: Ensalada capresse de tomate con mozzarella y albahaca fresca. Pan

Fin de semana

Comida: Dorada al horno con verduras y boniato.

Cena: Puré de verduras y sepia a la plancha con cebolla y patata.

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

Vegetales:

- Cebolla
- Zanahoria
- Pimiento
- Ajos tiernos
- Coliflor
- Vainas
- Brócoli
- Berenjena
- Canónigos
- Tomate ensalada
- Brotes de soja
- Albahaca

Proteína:

- Merluza
- Huevos
- Garbanzos
- Lentejas
- Pasta de lentejas
- Hamburguesa
- Bistec de ternera
- Bonito
- Mozzarella
- Dorada
- Sepia



También necesito...

- Arroz
- Pan
- Fajita
- Boniato



RECETA 1: PURÉ DE COLIFLOR

ingredientes: Coliflor, patata, cebolla, aceite de oliva, sal y nuez moscada.

Preparación: Ponemos en una olla el aceite de oliva a fuego medio. Pochamos las cebolla cortada durante 15mins. Añadimos la coliflor en trozos y la patata pelada y cascada. Añadimos agua hasta antes de cubrir. Ponemos la tapa y cocinamos durante 10-15 minutos. Trituramos y a disfrutar!

RECETA 2: GUISO DE LENTEJAS CON CÚRCUMA

Ingredientes: Lentejas, agua, cebolla, ajo, zanahoria, tomate, patata, cúrcuma en polvo, comino, sal y aceite de oliva.

Preparación: Ponemos a remojo las lentejas la noche anterior. Calentamos la olla con el aceite. Añadimos la cebolla y ajo picada. Rehogamos durante 5 minutos. Añadimos el tomate en trozos. Cocinamos hasta que el tomate suelte todo el jugo. Añadimos la cúrcuma y comino. Añadimos la patata troceada y zanahoria. Agregamos las lentejas y cubrimos con el agua. Cerramos la olla y cocinar durante 40min a fuego lento. A disfrutar!

RECETA 3: FAJIPIZZA

Ingredientes: Fajita, tomate, jamón york, calabacín, atún y queso rallado.

Añadimos el tomate a la fajita y los toppings, con queso rallado. Metemos la fajita al horno durante 5 mins a 180°C y a disfrutar!