



Menú semanal



Lunes

Comida: Alcachofas con taquitos de jamón y huevo poche. Pan integral

Cena: Puré de verduras con pechuga de pollo y pimientos y patatas al horno.

Martes

Comida: Pisto de verduras con pasta de garbanzos y arroz.

Cena: Dorada con brócoli y boniato al horno.

Miércoles

Comida: Lentejas al curry *. Arroz

Cena: Tortilla de setas y espárragos trigueros. Pan integral

Jueves

Comida: Vainas salteadas con atún y patata.

Cena: Espaguetis de calabacín con soja texturizada *. Pan integral

Viernes

Comida: Coliflor con taquitos de pollo al horno. Arroz

Cena: Berenjena al graten *. Pan integral

Fin de semana

Comida: Calabaza y boniato con queso feta al horno.

Cena: Minipizzas de calabacín con queso y tomate al horno.

Para mayor

personalización puedes contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Alcachofas
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Calabaza
- Brócoli
- Coliflor
- Vainas
- Calabacín
- Berenjena

Proteína:

- Jamón
- Huevo
- Lentejas
- Pasta de garbanzo
- Atún
- Dorada
- Pollo
- Soja texturizada
- Queso feta



También necesito...

- Boniato
- Arroz
- Patata
- Pan integral



RECETA 1: LENTEJAS AL CURRY

Ingredientes: Lentejas, zanahoria, patata, calabaza, pimiento rojo, pimiento verde, puerro, cebolla, ajo, berenjena, curry, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Lavar las verduras y cortarlas en pequeños dados. Calentar una olla con un poco de aceite, sofreír las verduras y cocinar hasta que estén tiernas. Agregar las lentejas, el caldo de verduras y el curry. Tapar la olla y dejar cocinar; el tiempo de cocción son de unos 25 minutos.

RECETA 2: ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SOJA TEXTURIZADA

Ingredientes: Calabacín, ajo, soja texturizada, tomate natural, cebolla, aceite de oliva, sal, pimienta, albahaca fresca.

Preparación: Corta los tallarines, dora un par de ajos con una cucharada de aceite y añade los tallarines en 2 minutos están listos. Dora la cebolla, añade media taza de soja texturizada, tomillo, pimienta. Mézclalo hasta que coja color la soja. Añade salsa de soja y remueva. Agrega una taza de agua y déjalo a fuego lento. Añade el tomate y mezcla con los espaguetis. Añade albahaca fresca al servir!

RECETA 3: BERENJENA AL GRATEN

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

Preparación: 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.