



Menú semanal



Lunes

Comida: Pimientos asados rellenos de lentejas y arroz.

Cena: Guisantes con zanahoria y patata, y huevo.

Martes

Comida: Wok de coliflor, zanahoria, pollo y arroz.

Cena: Tortilla de calabacín con ensalada de tomate . Pan

Miércoles

Comida: Puré de calabaza y coco con daditos de tofu.

Cena: Tacos de lechuga con soja texturizada y ensalada. Pan

Jueves

Comida: Guiso de azukis con verduras.

Cena: Crema de verduras con semillas y huevos cocidos.

Viernes

Comida: Boniato relleno.

Cena: Coliflor a punto de arroz con huevo. Pan

Fin de semana

Comida: Merluza al horno con ensalada templada, patatas panaderas.

Cena: Puré de verduras con hamburguesa con pimientos. Pan

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

Vegetales:

- Pimiento rojos
- Zanahoria
- Coliflor
- Calabacín
- Tomate de ensalada
- Calabaza
- Coco
- Lechuga
- Cebolla
- Guisantes

Proteína:

- Lentejas
- Huevo
- Pollo
- Tofu
- Soja texturizada
- Azukis
- Hamburguesa
- Merluza



También necesito...

- Arroz
- Boniato
- Pan
- Patata



RECETA 1: PIMIENTOS ROJOS RELLENOS DE LENTEJAS Y ARROZ.

Ingredientes: Pimiento rojo, lenteja de bote, cebolla, salsa de tomate, sal, pimienta y arroz de 1 min.

Preparación: Calentamos el horno a 180°C y quitamos el rabito y las pepitas del pimiento. Lo metemos durante 30-40 minutos, ir vigilando. Mientras tanto pochamos la cebolla, y añadimos el tomate y las lentejas cocidas, además del arroz. Salpimentamos, y rellenamos los pimientos y listo!

RECETA 2: AZUKIS ESTOFADOS

Ingredientes: Azukis, cebolla, pimiento verde, agua, laurel, comino, pimientos, sal y aceite de oliva.

Preparación: Dejamos en remojo el día anterior las azukis. Al día siguiente en una olla, echamos un poco de aceite y añadimos la cebolla picada hasta dorar. Agregamos la hoja de laurel, pimentón, comino y un poco de sal. Removemos y añadimos las azukis. Agregamos el agua, hasta sobrepasar 2 dedos. Cuando empiece a hervir bajamos a fuego medio durante una hora.

RECETA 3: BONIATO RELLENO

Ingredientes: Boniato, alubias, salsa de tomate casera, cebolla, ajo, aguacate, lima, anacardos, agua y aceite de oliva.

Preparación: Pre calentamos el horno a 200°C e introducimos la mitad de un boniato durante 30 min. Mientras se asa, sofría la cebolla y el ajo en una sartén. Añadimos las alubias y la salsa de tomate. Trituramos los anacardos, vaciamos un poco el boniato. Añadimos el relleno de alubias, ponemos un poco de aguacate y la salsa de anacardos.