



Menú semanal



Lunes

Comida: Puré de coliflor con solomillo de cerdo y boniato.

Cena: Tortilla de espárragos trigueros y gambas.
Pan integral

Martes

Comida: Alubias de tolosa con berza . Pan integral

Cena: Bacalao con piperrada, cebolla y patata.

Miércoles

Comida: Papillote de salmón y boniato *

Cena: Calabacín relleno de carne picada, tomate y queso rallado. Pan integral

Jueves

Comida; Garbanzos y berenjena al curri con arroz. *

Cena: Lubina con verduras al horno y patata.

Viernes

Comida: Pisto de verduras con huevo y arroz.

Cena: Berenjena al graten. Pan integral

Fin de semana

Comida: Cuscus a la naranja con gambones *

Cena: Fajipizza al gusto

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

Vegetales:

- Coliflor
 - Espárragos trigueros
 - Berza
 - Pimiento verde
 - Pimiento rojo
 - Cebolla
 - Calabacín
 - Puerro
 - Berenjena
-

Proteína:

- Solomillo de cerdo
- Huevos
- Alubias
- Salmón
- Carne picada
- Garbanzos
- Lubina
- Queso
- Gambones



También necesito...

- Arroz
- Patata
- Boniato
- Pan integral



RECETA 1 : PAPILOTE DE SALMÓN Y ARROZ

Ingredientes: Salmón, naranja, limón, tomillo, laurel, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, boniato, aceite de oliva y sal.

Preparación: Cortamos las verduras y hacemos una cama con ella para la pieza de salmón. Extendemos cuatro trozos de papel de aluminio en la mesa. Colocamos un lomo de salmón con una rodaja de naranja y una de limón, una ramita de tomillo, una hoja de laurel y las verduras cortadas en juliana debajo. El paquete se introduce bien cerrado en el horno precalentado a 180-200 ° C durante 10 o 15 minutos o hasta que este se hinche.

RECETA 2: GARBANZOS Y BERENJENA AL CURRI CON ARROZ

Ingredientes: Garbanzos cocidos, berenjena, arroz, cebolla, puerro, leche de coco, salsa de soja, comino, curri, cúrcuma, jengibre, pimienta negra, perejil fresco, ajo y aceite de oliva.

Preparación: Limpiar y cortar las verduras. Saltear con los ajos picados y perejil a fuego fuerte. Cuando las verduras estén doradas, bajar el fuego y añadir las especial, la salsa de soja, los garbanzos y la leche de coco y remover. Dejar que se cocine durante 20min. Acompañar el plato con una ración de arroz

RECETA 3: CUSCUS A LA NARANJA CON GAMBONES

Ingredientes: Gambones, cuscús, cebolla, zanahoria, pimiento amarillo, calabacín, naranja, perejil, orégano, ajo, aceite de oliva y sal.

Preparación: Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños. Rehoga las verduras con orégano y aceite de oliva. Limpia y seca los gambones, en otra sartén, saltéalos con ajo picado y perejil. Exprime la naranja en un vaso y retira la pulpa. Calienta el zumo en el micro, hidrato el cuscús en el vaso 3-4 minutos. Forma l plato con las verduras, el cuscús y los gambones! ; A disfrutar del plato!