



Menú semanal



Lunes

Comida: Lentejas con verduras y arroz integral.

Cena: Hamburguesa de pollo con pimientos y cebolla.
Patatas al horno.

Martes

Comida: Alcachofas con jamón y huevo escalfado.
Pan integral

Cena: Bacalao ajoarriero con patata *.

Miércoles

Comida: Pasta de garbanzos con salteados de verduras. Pan integral

Cena: Tortilla de setas y gambas con patata.

Jueves

Comida: Berenjena rellena de carne picada y queso.
Pan integral

Cena: Crema de puerro y manzana *. Pollo salteado con verduras.

Viernes

Comida: Brócoli y salmón con patatas al horno.

Cena: Sandwich club *

Fin de semana

Comida: Canelones de calabacín y pollo con bechamel de espinacas. * Pan integral

Cena: Ensalada de tomate y mozzarella con albahaca.

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

Vegetales:

- Pimiento
- Calabacín
- Cebolla
- Zanahoria
- Alcachofas
- Setas
- Berenjena
- Puerro
- Manzana
- Brócoli
- Lechuga
- Tomate

Proteína:

- Lentejas
- Hamburguesa de pollo
- Carne picada de pollo
- Huevo
- Bacalao
- Gambas
- Pasta de garbanzos
- Queso
- Pollo
- Salmón



También necesito...

- Arroz
- Patata
- Pan integral
- Pan de molde



RECETA 1: BACALAO AJOARRIERO

Ingredientes: Bacalao desalado, ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento del piquillo, tomate natural, patata, aceite de oliva y sal.

Preparación: Laminamos el ajo, y añadimos en una cazuela con aceite de oliva. Añadimos los lomos de bacalao con la piel hacia arriba, durante 6-8 minutos hasta que la piel se pueda separar fácilmente. Sacamos los lomos del sartén y separamos en lascas grades.

Reservamos el aceite. Por otro lado hacemos un sofrito en una cazuela más grande, durante 10 minutos a fuego lento. Agregamos la patata, añadimos un poco de agua para sumergir las patatas. Llevamos a ebullición y bajamos el fuego, y cocemos hasta que la patata este tierna. Incorporamos el bacalao y el pipil. Cocinamos unos minutos todos.

RECETA 2: CREMA DE PUERRO Y MANZANA

Ingredientes; Puerro, manzana, patata, caldo de pollo, aceite de oliva y sal.

Preparación: Pochar el puerro, añadir la manzana y la patata. Cubrimos con el caldo y lo dejamos pochar durante 20 minutos. Trituramos y a disfrutar!

RECETA 3: SANDWICH CLUB

Ingredientes: Pan de molde integral, queso havarti, pollo, lechuga, jamón cocido, tomate de ensalada y salsa mayonesa.

Preparación: cocinamos el pollo en una sartén. Reservamos el pollo. Doramos el pan de molde en la sartén por los 2 lados. Cogemos las rebanadas de pan y untamos con un poco de mayonesa. Incluimos cada ingredientes: Queso, lechuga tomate, pollo, jamón cocido y tomate de ensalada.

A disfrutar!

RECETA 4: CANELONES DE CALABACÍN Y POLLO CON BECHAMEL DE ESPINACAS

Ingredientes; Calabacín, carne picada de pollo, tomate seco, cebolla seca, queso ricotta, queso rallado, aceite de oliva, espinacas, cebolla, sal y leche.

Preparación: Lámina los calabacines, coloca las laminas sobre papel de cocona y presiona sobre el papel para absorber la humedad. Añade el aceite en la sartén e incorpora la carne picada, incorpora el tomate secos y las cebollas. 10 minutos después añade el queso ricotta. Rellena los canelones de calabacín con la carne guisada. Prepara la bechamel. Pica las cebollas, añade aceite, y deja pochar durante 15 minutos. Añade las espinacas y la leche durante 5 minutos. Tritura la mezcla. Coloca un poco de bechamel sobre la fuente y coloca los canelones y cubre con la bechamel. Cubre con queso rallado y hornea durante 20 minutos.