



Menú semanal



Lunes

Comida: Alcachofas con taquitos de jamón y huevo a la plancha. Pan integral

Cena: Coliflor y salmón al horno con patata panadera.

Martes

Comida: Garbanzos con espinacas y arroz.

Cena: Puré de calabacín con taquitos de queso feta, picatostes y semillas.

Miércoles

Comida: Pisto de verduras con huevo y pasta.

Cena: Sopa juliana* pescado al horno con boniato.

Jueves

Comida: Wok de verduras* con taquitos de pollo y arroz.

Cena: Revuelto de setas y ensalada con patata cocida.

Viernes

Comida: Conejo al horno con verduras y patatas asadas.

Cena: Pizza nube.

Fin de semana

Comida: Lasaña vegetal*

Cena: Ensalada completa con bonito y arroz.

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

Vegetales:

- Alcachofas
- Coliflor
- Espinacas
- Calabacín
- pimiento rojo
- Pimiento verde
- Berenjena
- Puerro
- Cebolla
- Setas
- Champis
- Canónigos
- Tomate cherry

Proteína:

- Huevo
- Salmón
- Garbanzos
- Queso feta
- Pollo
- Conejo
- Carne picada
- Queso rallado
- Bonito



También necesito...

- Picatoste
- Patata
- Arroz
- Boniato



RECETA 1: SOPA JULIANA

Ingredientes: Zanahoria, apio, nabo, puerro, repollo, aceite de oliva, sal y caldo de verduras.

Preparación: Limpiamos las verduras, después las troceamos en tiras finas y alargadas. Ponemos a calentar una olla con el aceite de oliva y añadimos las verduras troceadas con sal. Rehogamos las verduras unos minutos. Agregamos el caldo de verduras. Cocinamos a fuego alta, hasta que hierva. Después bajamos a medio-bajo, durante 20 minutos. A disfrutar!

RECETA 2: WOK DE VERDURAS

Ingredientes: Pollo, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, cebollino fresco, ajo, aceite de oliva, pimienta molida, salsa de soja y semillas de sésamo.

Preparación: Cortamos las pechugas de pollo en tiras, salpimentamos. Después cortamos las verduras en tiras. Calentamos el wok con aceite de oliva. Añadimos las verduras y a los 10min añadimos el pollo. Cuando el pollo este dorado, echamos la soja. Añadimos las semillas y a disfrutar!

RECETA 3: LASAÑA VEGETAL

Ingredientes: Calabacín, atún en lata, tomate triturado, queso rallado y orégano.

Preparación: Cortamos a lo largo el calabacín. Lo hacemos un poco a la plancha por los 2 lados. Mezclamos el atún con el tomate y el orégano al gusto. Montamos la lasaña, ponemos el calabacín, después el atún y encima el calabacín. Añadimos queso rallado en la bandeja y lo introducimos en el horno 200°C durante 5 minutos. A disfrutar!