



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Brócoli gratinado con patata y salmón al horno.

Cena: Puré de calabaza con taquitos de queso feta y pipas de calabaza. Picatostes

## Martes

Comida: Lentejas estofadas. Pan

Cena: Verduras asadas con muslo de pollo al horno y boniato.

## Miércoles

Comida: Pisto con huevo y arroz.

Cena: Cherries con albahaca fresca y mozzarella \*. Pan integral

## Jueves

Comida: Calabaza y boniato asado con merluza al horno.

Cena: Calabacín relleno de carne picada con queso\*. Pan integral

## Viernes

Comida: Garbanzos estofados con arroz.

Cena: Tacos de carne mechada con verduras y aguacate \*.

## Fin de semana

Comida: Merluza al horno con menestra de verduras y patata.

Cena: Pizza al gusto con base de fajita y ensalada.

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

### Vegetales:

- Brócoli
- Calabaza
- Pimiento verde
- Calabacín
- Cebolla
- Zanahoria
- Tomate cherris
- Berenjena
- Guisantes
- Canónigos
- Aguacate

### Proteína:

- Salmón
- Merluza
- Queso feta
- Queso Mozzarella
- Muslo de pollo
- Carne picada
- Huevo



### También necesito...

- Pan integral
- Arroz
- Boniato
- Patata



### **RECETA 1: CHERRIES CON ALBAHACA FRESCA Y MOZZARELLA**

Ingredientes:

Tomates cherries, albahaca fresca, mozzarella fresca, aceite de oliva y dientes de ajo.

Preparación:

Picamos el ajo y, con un chorrito de aceite, lo ponemos en un recipiente apto para el horno, colocamos los cherries limpios. Los dejamos asar durante 30 minutos a 180°C.

Cuando estén listos, servimos con albahaca fresca y la mozzarella fresca.

### **RECETA 2: CALABACÍN RELLENO DE CARNE PICADA CON QUESO**

Ingredientes:

Calabacín, carne picada, cebolla, tomate natural, aceite de oliva, sal y queso parmesano.

Preparación:

Cortamos el calabacín por el medio, vaciamos la carne del calabacín. Ponemos al horno los calabacín a 180°C para que se vayan haciendo. Por otro lado, ponemos al fuego a pochar, la cebolla, la carne picada, la el jugo de calabacín y añadimos al final el tomate natural. Tras cocinarlo, rellenamos los calabacines y añadimos un poco de queso rallado. Terminamos en el horno durante 5-8'.

### **RECETA 3: TACOS DE CARNE MECHADA CON VERDURAS Y AGUACATE.**

Ingredientes: tortillas de trigo, pechuga de pollo, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, pimienta, comino y aceite de oliva.

Preparación:

Colocamos el pollo en una olla con suficiente agua para que cubra todas pechugas. Hervir de 2 a 3 horas a fuego lento, después retirar el agua. Por otro lado, cortamos en daditos las verduras a nuestro gusto. Podemos asarlas al horno que quedan muy bien a 180 °C durante 15-20 min (controlar).

En una cazuela baja con un chorritin de aceite añadimos las verduras asadas y rallamos los tomates sobre ellas. Podemos echar unas gotas de edulcorante para evitar la acidez. Dejar chup-chup hasta que engorde un poquito y retiramos. Solo te queda mezclarlo con el pollo y listo. Calentamos unos segundos las tortillas de trigo en el micro, añade el aguacate a la tortitas y la mezcla en las tortillas y a disfruta!