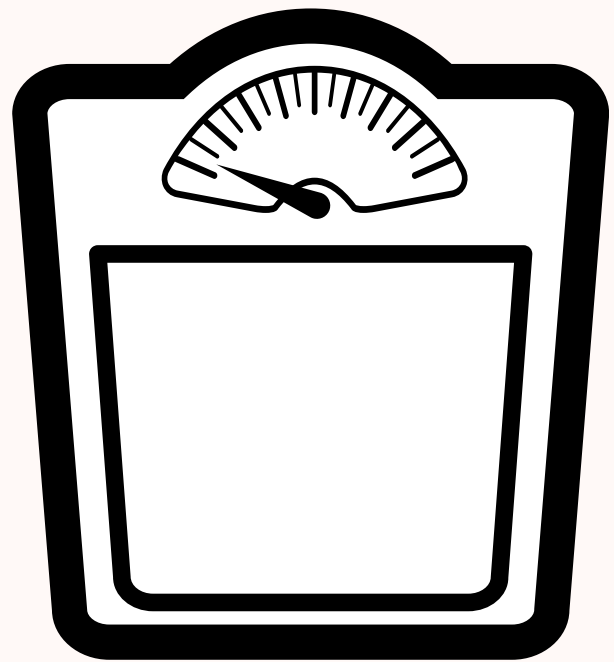
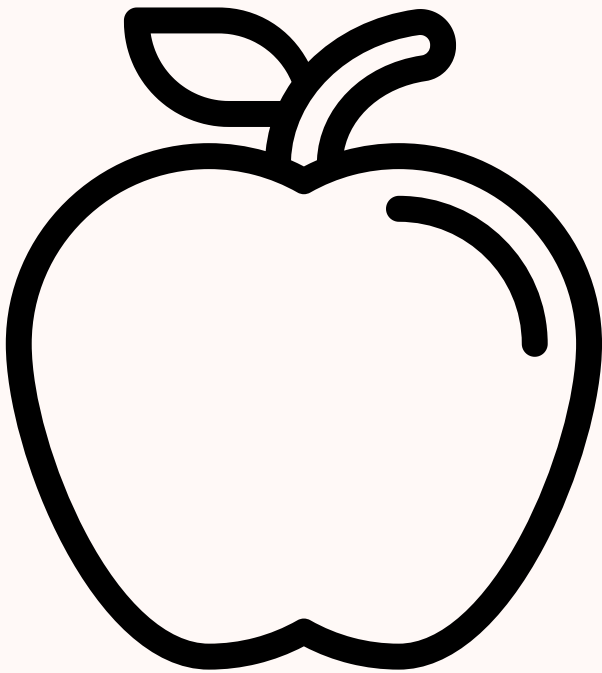


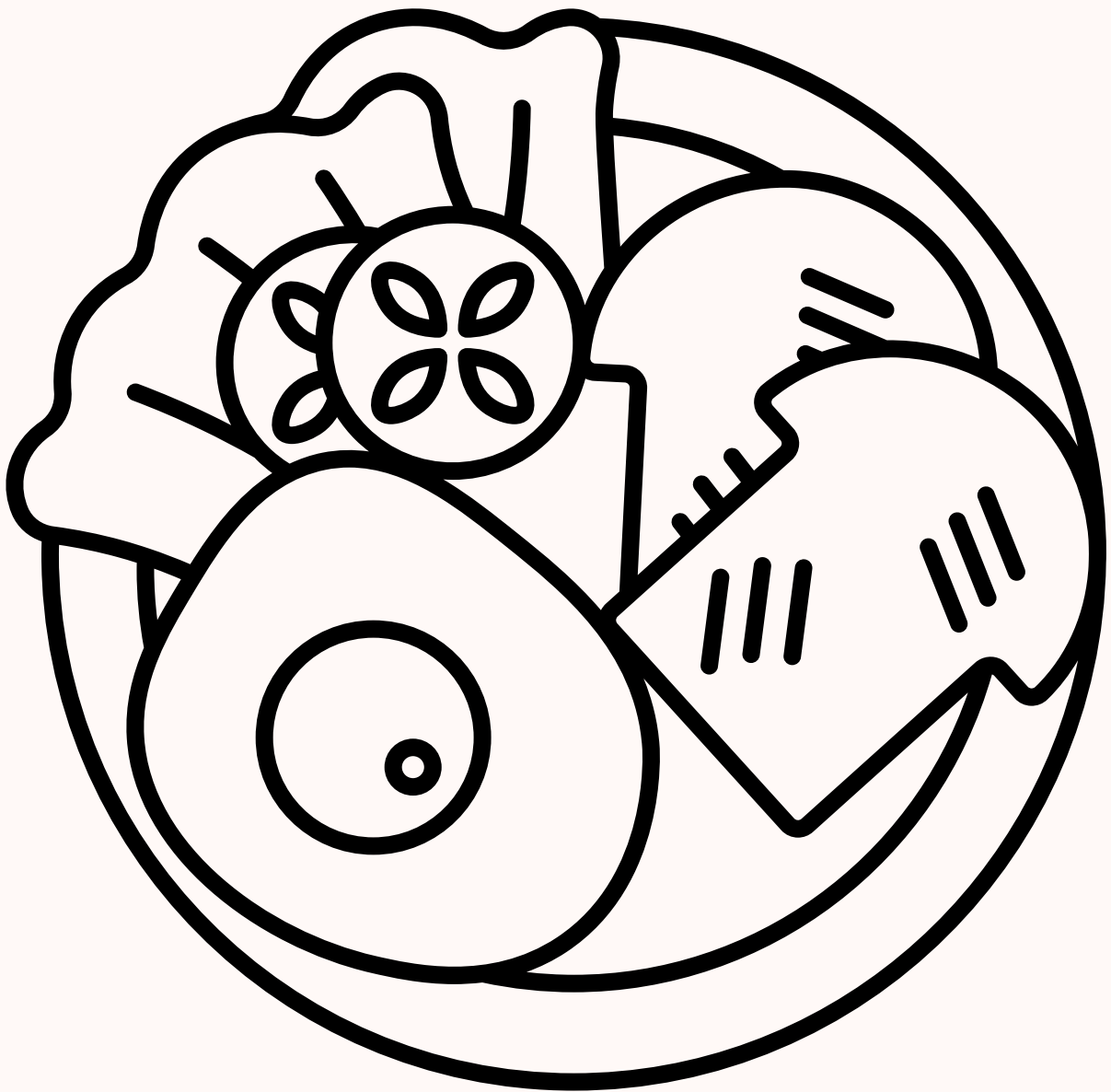
RECETARIO

FEBRERO

GEMA ROBLES



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Yogur con frutos secos



INGREDIENTES:



- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 1 puñado de frutos secos.

PROCEDIMIENTO:



Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los frutos secos.





DESAYUNOS

Tostadas de cacahuete con plátano



INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharadas de crema de cacahuete.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, untar la crema de cacahuete y colocar el plátano en rodajas.





DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.





DESAYUNOS



Porridge con pasas

INGREDIENTES:

- 2 puñados de copos de avena.
- Leche semi o vegetal.
- 1 cucharada de postre de miel o azúcar.

MICROONDAS

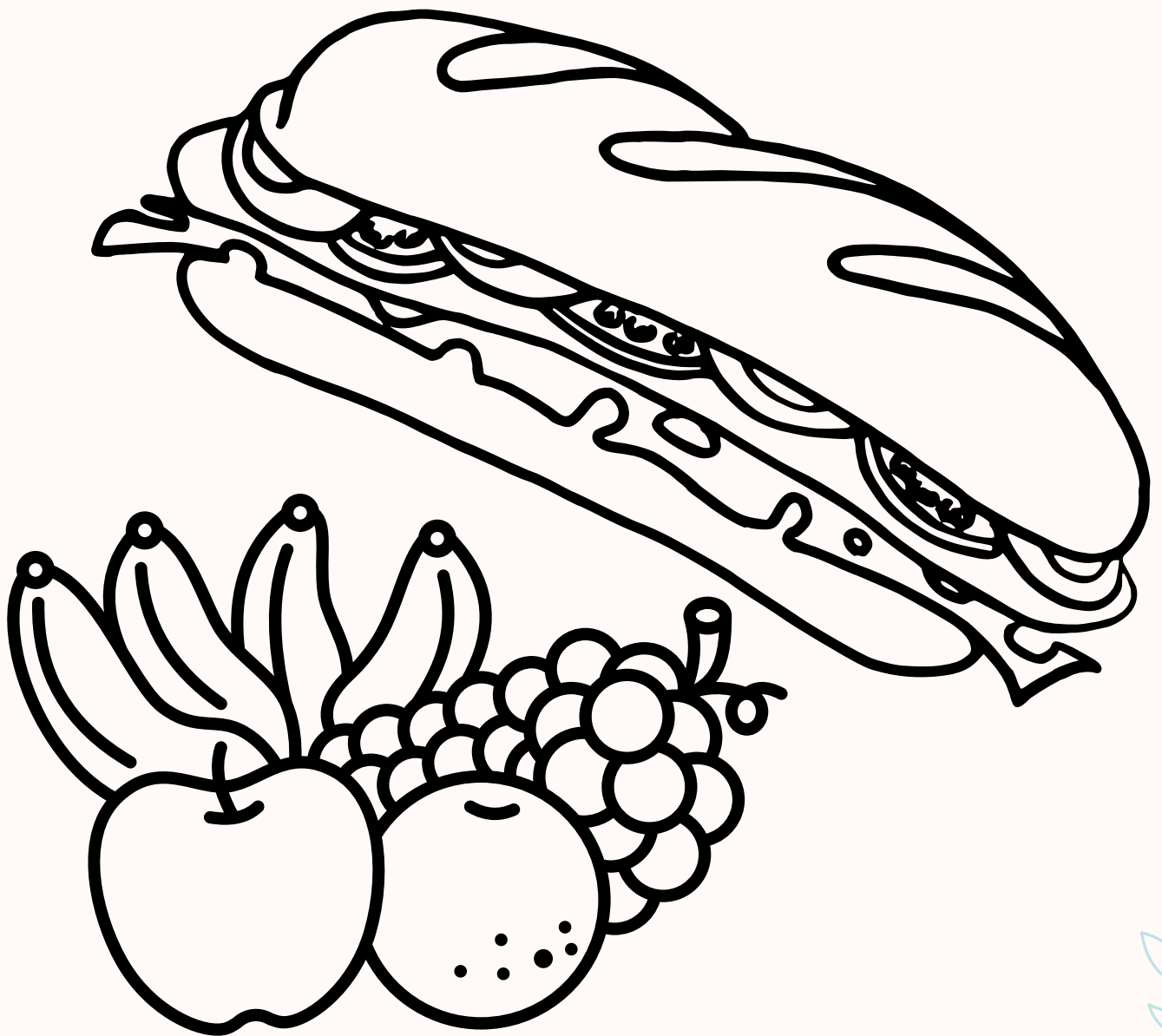
- 1 puñado de pasas.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la avena, cubrir con leche un dedo por encima de la avena. Meter al microondas 2 a 3 minutos (según microondas) para que se cueza la avena. Una vez cocida incorporar el resto de ingredientes.



ALMUERZOS



ALMUERZO



Frutos secos y pieza de fruta

INGREDIENTES:

- 1 puñado de frutos secos naturales(nueces, anacardos, almendras, avellanas...)
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO

Barrita de cereales y pieza de fruta



INGREDIENTES:



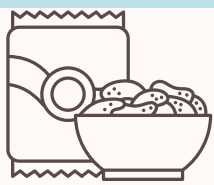
- 1 barrita de cereales.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:



No requiere





MERIENDA



Yogur con cereales

INGREDIENTES:



- 1 yogures naturales, queso fresco batido 0%MG o yogures de proteínas.
- 1 cucharada de miel o azúcar para los yogures.
- 1 puñados de corn flakes u otro cereal similar

PROCEDIMIENTO:



Añadir los yogures a un bol y edulcorar. Añadir los cereales.



ALMUERZO



Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

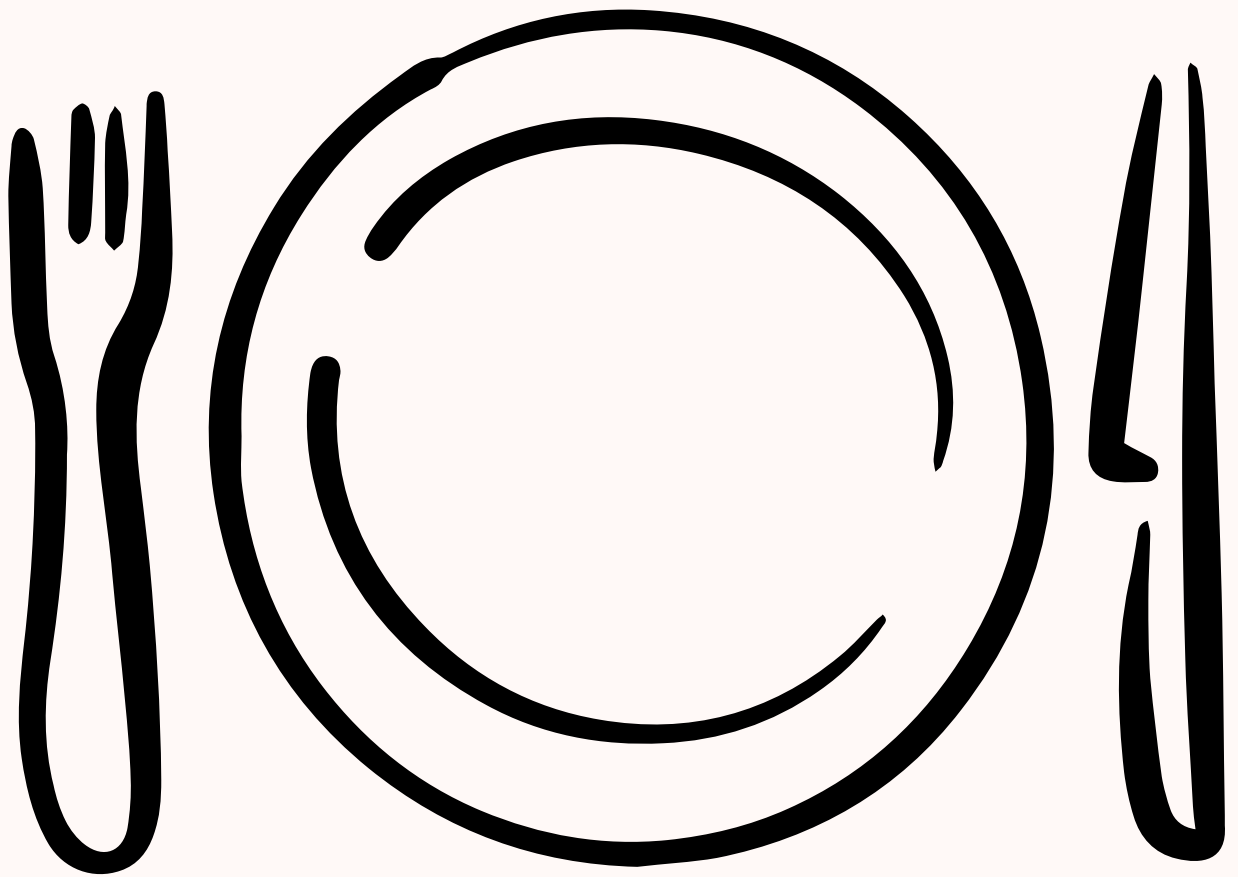
- 1 yogur natural o un yogur de proteínas.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



COMIDAS





COMIDA



Quinoa con pollo y verduras

INGREDIENTES:



- 1/2 vaso de quinoa.
- 2 pechugas de pollo a tiras.
- 1/4 de calabacín a trozos.
- 1/4 cebolla a trozos
- 1/4 de pimiento a trozos.
- 1 cucharada de aceite para cocinar.
- Sal y especias al gusto.

PROCEDIMIENTO:



Lava la quinoa bajo agua fría y cuécela durante 15-20 minutos. En una sartén añade un poco de aceite y cocina las verduras y el pollo a la plancha. Añade sal y especias al gusto. Junta la quinoa con las verduras y el pollo una vez esté todo cocinado.





COMIDA



Arroz con garbanzos y verduras

INGREDIENTES:



- 1/2 vaso de arroz en seco.
- 1/4 cebolla.
- 1/2 Zanahoria
- 1/4 de pimiento rojo.
- 1/4 de calabacín.
- Un puñado de garbanzos ya cocidos(de bote).
- Especias(cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:



Colocar en una cazuela una cucharada de aceite y sofreír las verduras cortadas a tacos previamente. Una vez las verduras están cocinadas incorporar el arroz, las especias y la sal. Cubrir el arroz con el agua, incorporar los garbanzos ya cocidos y dejar cocer 15-20 minutos más añadiendo agua según se vaya evaporando.





COMIDA



Judías verdes con patata

INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- 2 puñados de judías verdes.(pueden ser de bote)
- 1 zanahoria (opcional).

PROCEDIMIENTO:

Cocer las patatas junto a las judías y la zanahoria durante 15-20 min. Aliñar con aceite de oliva y sal una vez cocinado. Se puede echar ajo picado por encima una vez cocinadas.





COMIDA



Borrajas con patata

INGREDIENTES:

~~~~~

- 1-2 patatas medianas.
- 2 puñados de borraja.
- 1 zanahoria (opcional).
- 1/2 cebolla (opcional).

## PROCEDIMIENTO:

~~~~~

Cocer las patatas junto a las borraja, la zanahoria y la cebolla durante 15-20 min. Aliñar con aceite de oliva y sal una vez cocinado. Se puede echar ajo picado por encima una vez cocinadas.





COMIDA



Puré de patata

INGREDIENTES: *Cantidades para 2 raciones

- 4 patatas medianas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso de leche semidesnatada o vegetal.
- Sal
- Pimienta negra

PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las patatas a tacos y hervirlas durante 15 minutos. Las machacamos con ayuda de un tenedor y añadimos la sal, pimienta y el aceite de oliva. Vamos añadiendo la leche poco a poco a la vez que removemos hasta conseguir la textura deseada.

Puede usarse puré de patata de sobre y realizarlo según la receta del fabricante.



COMIDA



Potaje de garbanzos

INGREDIENTES:

- 2 patatas.
- 2-3 puñado de garbanzos ya cocidos.
- Espinacas(pueden ser congeladas).
- 1/2 Cebolla.
- 1/2 puñado de tacos de jamón.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír con un poco de aceite la cebolla a tacos y los tacos de jamón. Cortar las patatas a trozos y hervir durante 15-20 minutos con los garbanzos(pueden ser de bote ya cocidos, enjuagar) y las espinacas. Añadir la cebolla y los tacos de jamón una vez cocinados al resto del potaje cuando quedan 4-5 minutos de cocción.



COMIDA



Lentejas con verduras y jamón

INGREDIENTES:

- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1/2 puñado de tacos de jamón.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír con un poco de aceite la cebolla y el calabacín a trozos junto a los tacos de jamón. Cortar la patata y la zanahoria a trozos y hervir durante 20 minutos con las lentejas (pueden ser de bote ya cocidas, enjuagar). Añadir la cebolla, el calabacín y los tacos de jamón una vez cocinados a la cazuela cuando queden 4-5 minutos de cocción. Se puede añadir especias al gusto mientras se está cocinando.



COMIDA



Acelgas con patata

INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- Acelgas
- 1 cabeza de ajo.
- 1/2 puñado de tacos de jamón.

PROCEDIMIENTO:

Cocer las acelgas con la patata cortada a trozos. En una sartén sofreír el ajo a trozos junto a los tacos de jamón. Una vez cocinado todo juntar.





COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta en seco (macarrones o espaguetis).
- Un puñado de carne picada.
- 1/4 Cebolla picada.
- ½ brik de tomate frito

PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta. Por otro lado, pochar la cebolla con un poco de aceite y añadir la carne picada, cuando esté cocinada añadir el tomate frito. Juntar la pasta cocinada con la boloñesa. Consumir un plato de pasta acompañado de la boloñesa.





COMIDA



Macarrones con carne picada y pisto

INGREDIENTES:



- 2 puñados de pasta en seco (macarrones)
- 1 puñado de carne picada.
- Pisto(se puede comprar ya hecho o hacerlo casero)

PROCEDIMIENTO:



Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar la carne picada en una sartén con un poco de aceite. Cuando la carne esté lista incorporar el pisto a la sartén y añadir la pasta ya cocinada.





COMIDA



Pasta de legumbres con verduras y queso

INGREDIENTES:



- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2 cebolla picada.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1/2 pimiento a trozos.
- Un puñado de dados de queso feta.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:



Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar en una sartén con un poco de aceite las verduras. Cuando estén listas juntar la pasta con las verduras e incorporal los dados de queso y la pimienta.





COMIDA



Ensalada de lentejas

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 tomate.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, un puñado de lentejas de bote ya cocidas (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote) , el tomate a trozos, las aceitunas y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

CENAS





CENA



Tortitas de salmón y queso crema

INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

PROCEDIMIENTO:



Unta el queso crema en la tortita, coloca el salmón y el pepino, enrolla y listo.





CENA



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla y el pimiento junto al pollo. Una vez estén casi hechos echar el tomate a tacos y el sazónador y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.





CENA



Tortilla de espinacas y queso feta

INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- Un puñado de espinacas frescas.
- Queso feta desmenuzado.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Bate los huevos, agrégales sal y pimienta. Cocina la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadiendo las espinacas y el queso feta antes de doblar la tortilla.





CENA



Tortilla de francesa de atún

INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- 1 lata de atún natural.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Bate los huevos, agrégales sal y pimienta. Cocina la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadiendo el atún desmenuzado.





CENA



Setas salteadas

INGREDIENTES:



- 2 puñados de setas y/o champiñones.
- ¼ de cebolla picada.
- 1 Cabeza de ajo picada.

PROCEDIMIENTO:



Colocar un poco de aceite en una sartén y una vez este caliente añadir la cebolla, el ajo y las setas/ champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que todo esté cocinado.





CENA



Ensalada de atún aguacate y huevo

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún.
- Ensalada de espinacas frescas, rúcula o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 huevo duro a trozos.
- Aceite de oliva para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate, el huevo duro y el atún. Aliñar al gusto.





CENA



Ensalada verde

INGREDIENTES:

- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.

- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.





CENA



Puré de verduras

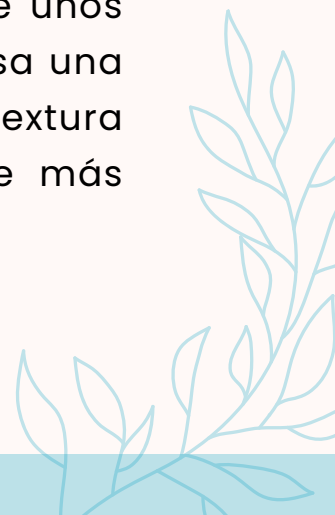
INGREDIENTES: *Cantidades para 2 raciones

- 1 calabacín.
- 1 puerro.
- 1 rama de apio.
- 2 patatas medianas.
- 2 zanahorias.
- 1 litro de agua o caldo de verduras.
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Lava, pela y trocea todas las verduras en trozos pequeños.

En una olla grande, coloca las verduras troceadas y cúbreelas con el agua o el caldo. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Usa una batidora para triturar las verduras hasta obtener una textura homogénea. Si prefieres un puré más líquido, añade más agua o caldo. Añade sal y especias al gusto.





CENA



Patatas o boniatos

INGREDIENTES:



- 2 patatas medianas o 1 boniato.

PROCEDIMIENTO:



Posibilidad de cocinarlos al horno, al "lekue", a la "air fryer" o cocidos. Una vez cocinados se puede añadir especias y aceite de oliva o añadir un poco de kétchup y/o mostaza.





CENA



Revuelto de setas

INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- Un puñado de setas o champiñones.
- Cebolla picada.
- Ajos verdes tiernos.
- Espárragos trigueros. (las verduras pueden cambiarse)
- 1 puñado de jamón serrano a tacos.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír en una sartén con un poco de aceite los ajos tiernos, la cebolla, los espárragos, las setas y el jamón. Una vez estén cocinados añadir los huevos previamente batidos y remover para crear un revuelto.





CENA



Revuelto de gambas

INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- Un puñado de gambas.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Sofreír en una sartén con un poco de aceite las gambas y los ajos a trozos. Una vez cocinadas añadir los 2 huevos batidos e ir removiendo hasta que estén cocinados.

