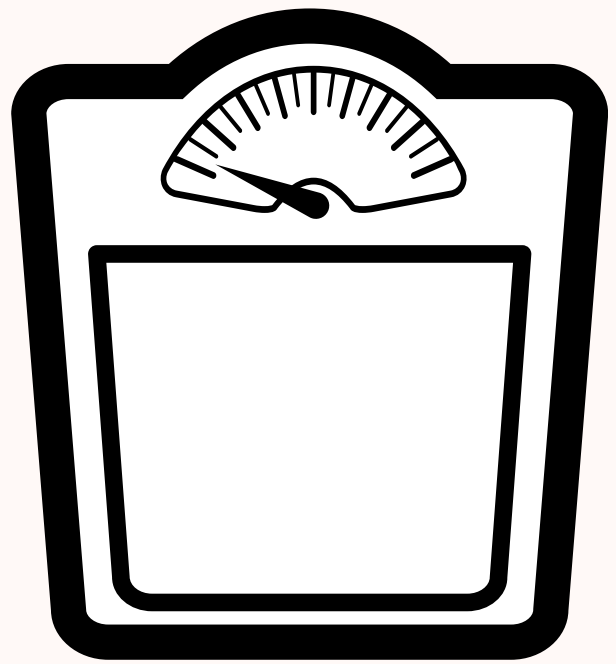
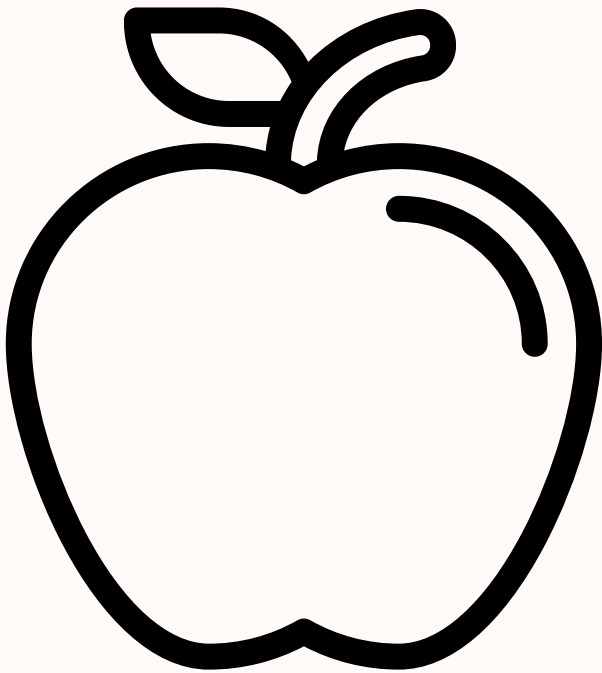


RECETARIO

MARZO

DIANA

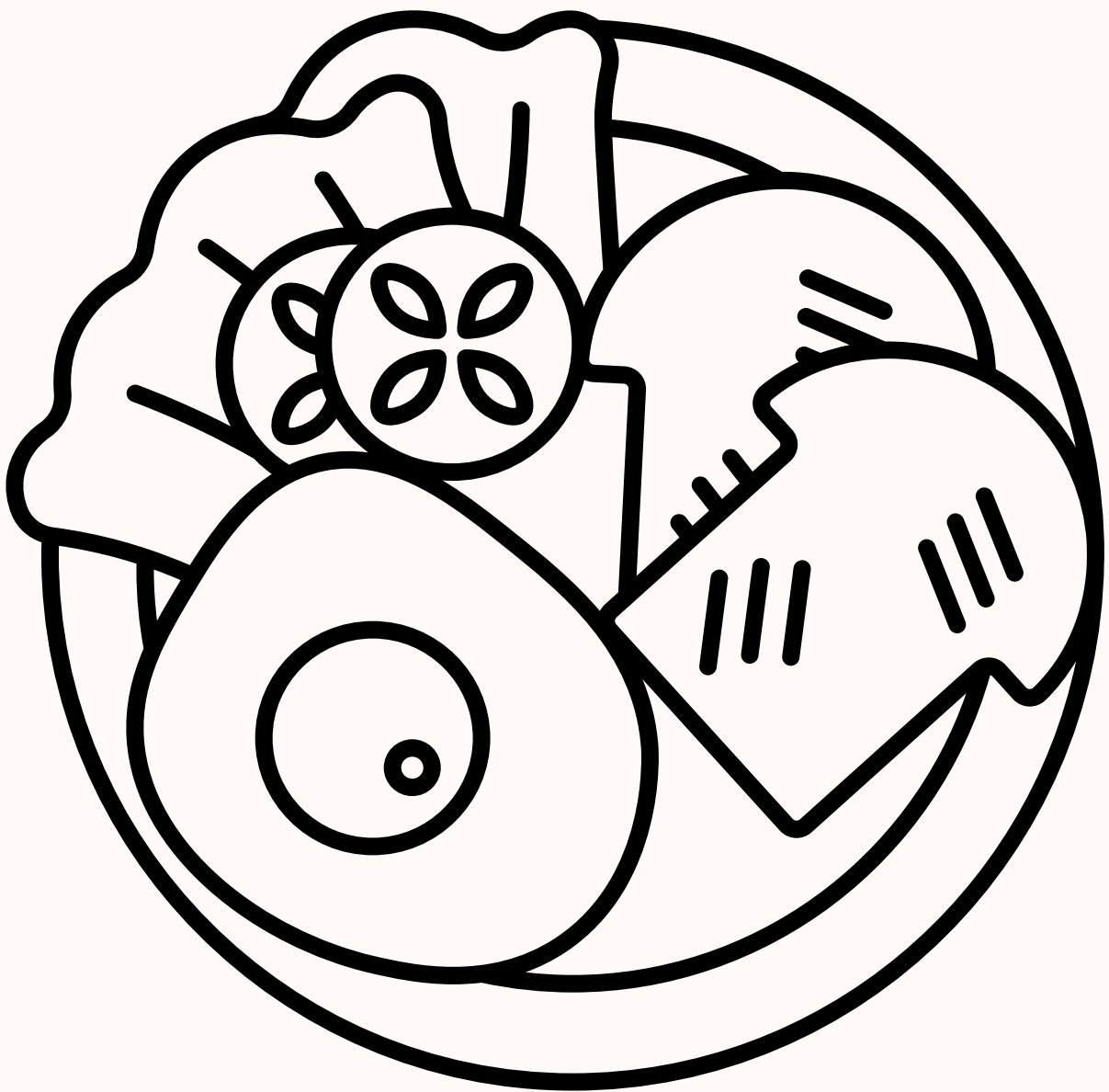
ORREGO



CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



INGREDIENTES:



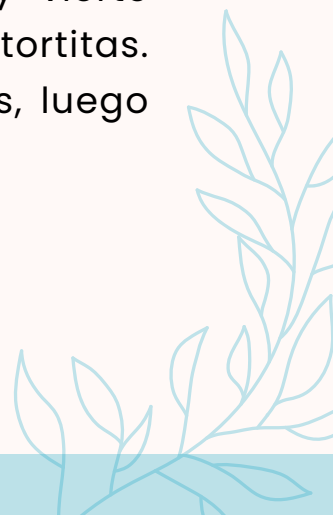
- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 2 huevos o 3 claras (más proteína)
- 1 pizca de canela

- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Tritura el plátano con los huevos o claras, los copos de avena y la canela hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite y vierte pequeñas porciones de la mezcla para formar las tortitas. Cocina a fuego medio hasta que aparezcan burbujas, luego dales la vuelta y cocina 1-2 minutos más.





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.





DESAYUNOS

Yogur con avena y fruta



INGREDIENTES:

- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 puñados de avena o muesli.
- 1 puñado de arandanos.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los copos de avena y la fruta.





DESAYUNOS

Tostadas de aguacate y huevo



INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- 1/2 aguacate.
- 2 huevos a la plancha.

PROCEDIMIENTO:



Tostar las rebanadas de pan, cortar el aguacate en rodajas y colocar en la tostada. Hacer los huevos a la plancha y colocar encima.





DESAYUNOS

Tostadas de cacahuete con plátano



INGREDIENTES:

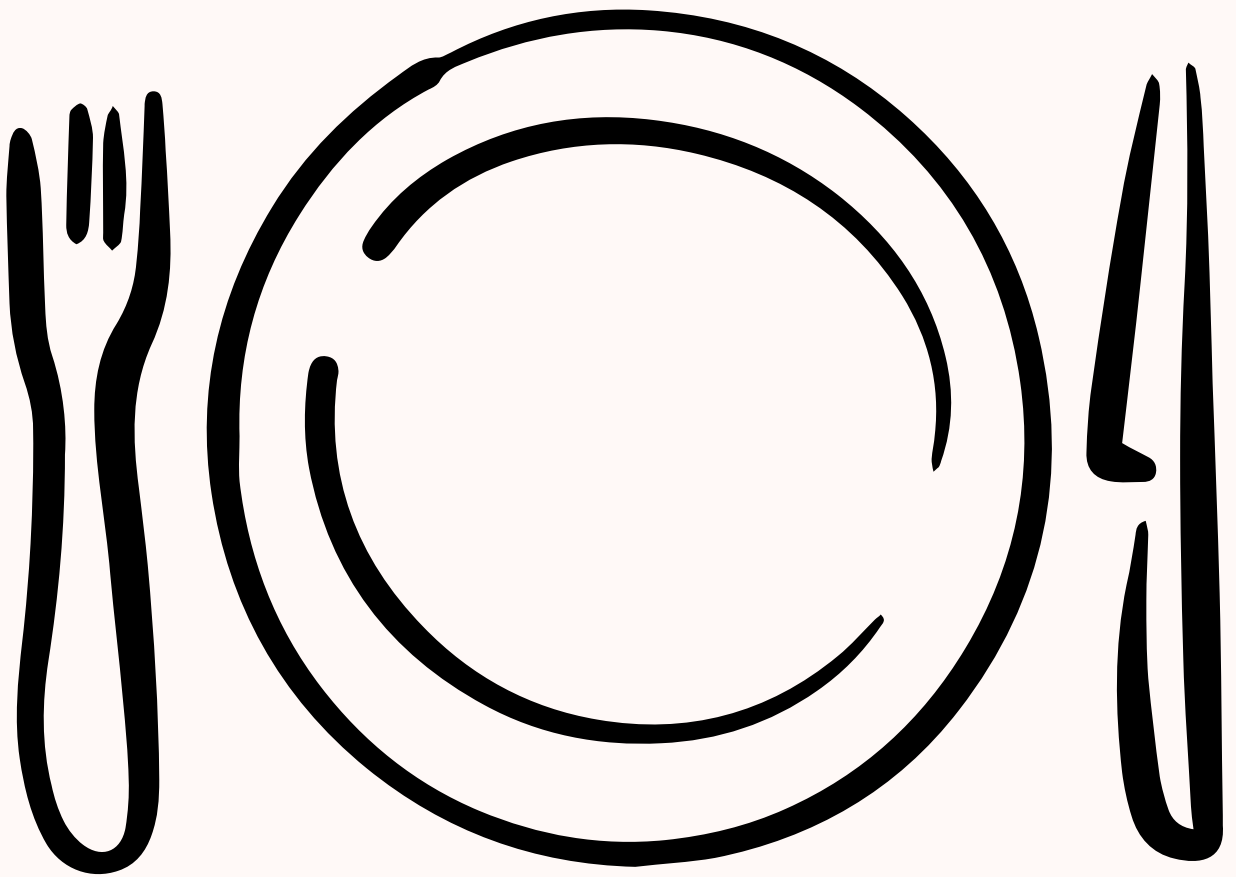
- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

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



COMIDAS





COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

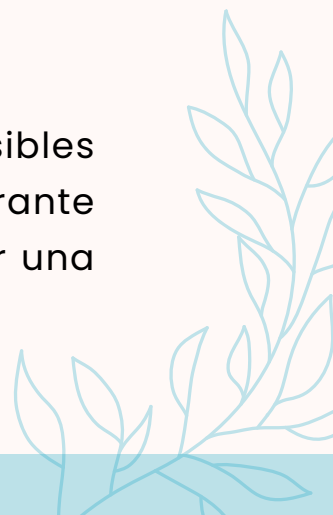
Intentar elegir opciones de primera plato como ensaladas, verduras, verduras con patatas, ...

SEGUNDOS

Intentar elegir opciones de segundo plato que contengan proteína magra como tofu, thempe, seitan, legumbres, quinoa,...

POSTRES

Intentar elegir opciones de postre lo más saludable posibles como fruta, yogures, alguna infusión, café... Si el restaurante que vas a ir no dispone de estos siempre se puede llevar una pieza de fruta en la mochila y consumirla de postre.





COMIDA



Garbanzos con espinacas y huevo

INGREDIENTES:

- 1/2 bote de garbanzos ya cocidos.
- 2 puñados de espinacas frescas o congeladas.
- 1/4 de cebolla picada.
- 1 huevo.
- Especias(cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén sofríe la cebolla con las espinacas, añade los garbanzos y las especias. El huevo se puede añadir al plato una vez cocinado en forma de huevo duro, a la plancha o huevo poché.





COMIDA



Quinoa con verduras y tofu

INGREDIENTES:

- 1 vaso de quinoa.
- 1 trozo de tofu
- 1/4 de calabacín a trozos.
- 1/4 de pimiento a trozos
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal.
- 1 chorrito de zumo de limón.
- 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 tofu previamente marinado. Añade sal y especias al gusto. Junta la quinoa con las verduras y el tofu.

*Para marinar el tofu lo escurrimos bien y lo cortamos a tacos. En un bol colocamos el tofu, aceite de oliva, salsa de soja, un chorrito de zumo de limón y especias al gusto. Lo dejamos macerar 20 minutos.



COMIDA



Pasta de legumbres con verduras y queso

INGREDIENTES:

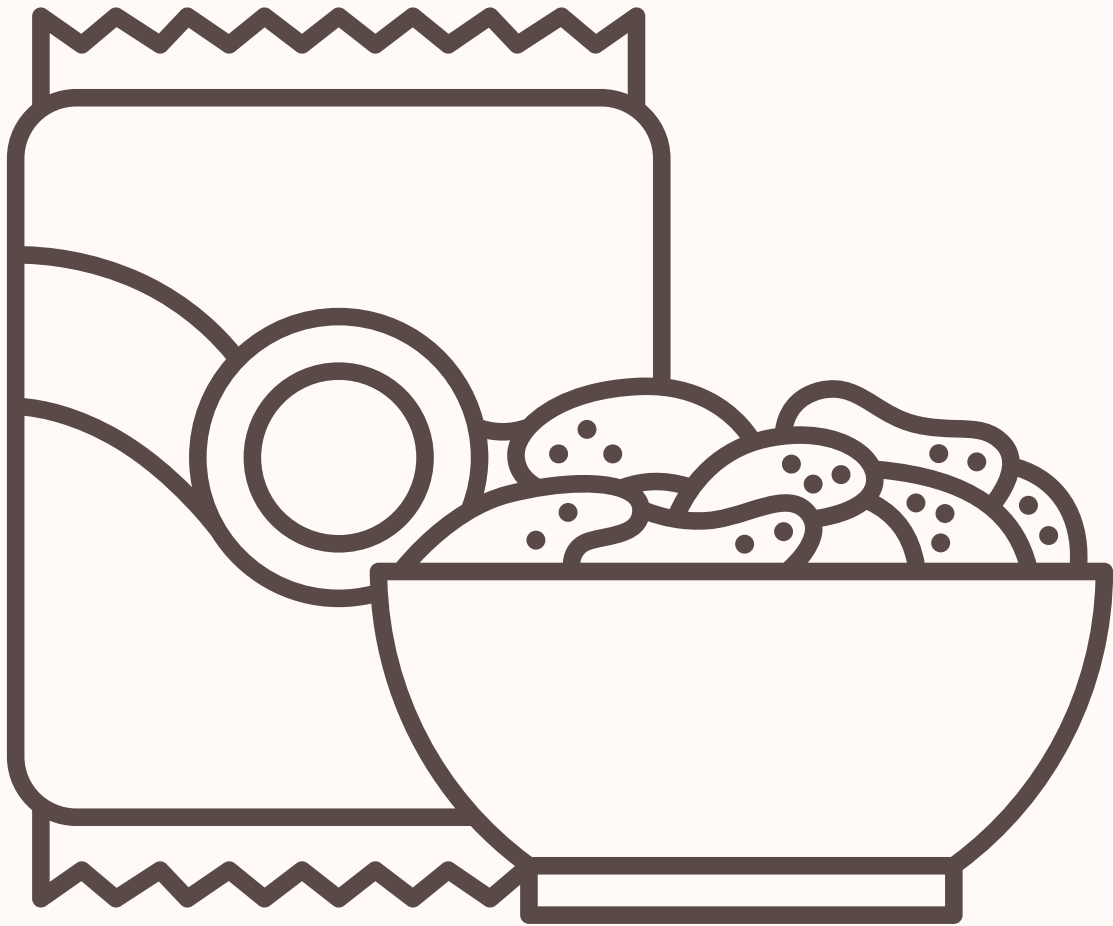
- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2 cebolla picada.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1/2 pimiento a trozos.
- Un puñado de dados de queso feta.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

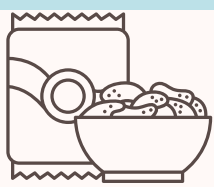
PROCEDIMIENTO:

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.



MERIENDAS





MERIENDA

Tostadas queso miel y nueces



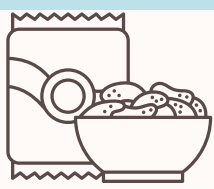
INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

Tuesta el pan y unta el queso ricotta encima. Añade las nueces, la miel y espolvorea con canela si lo deseas.





MERIENDA

Frutos secos y pieza de fruta



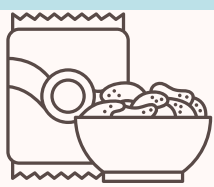
INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere





MERIENDA

Hummus con palitos de zanahoria



INGREDIENTES:



- Hummus de garbanzo. (puede ser ya comprado o hacer uno casero)
- 2-3 zanahorias.

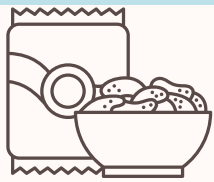
PROCEDIMIENTO:



Cortar las zanahorias en forma de palitos. utilizar los palitos de zanahoria para untar el hummus.

*Posibilidad de hacer los palitos de pepino además de zanahoria.





MERIENDA

Fruta y chocolate negro



INGREDIENTES:

- 2 Piezas de fruta
- 2 Onzas de chocolate negro
(85% o más)

PROCEDIMIENTO:

Se puede fundir el chocolate y hacer brochetas de fruta bañadas en chocolate o comer la fruta y el chocolate por separado.



CENAS





CENA



Bowl de quinoa y tofu

INGREDIENTES:



- 2-3 quinoa ya cocinada y dejada enfriar en la nevera.
- 1 puñado de tacos de tofu.
- 1 puñado de maíz dulce
- 1/2 aguacate a trozos
- Un puñado de rúcula
- Un chorro de zumo de limón.
- Una cucharada de mostaza.
- Una cucharada de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Cocer la quinoa y dejar enfriar durante unas horas en la nevera. Sofreír el tofu en una sartén con un poco de salsa de soja y dejarlo enfriar. En un bol, mezcla la quinoa cocida con la rúcula. Añade el tofu, el maíz y el aguacate. En un vasito, mezcla el zumo de limón, la mostaza, el aceite y la sal.. Vierte el aliño sobre el bowl.





CENA



Ensalada de aguacate y huevo

INGREDIENTES:

- 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 y el huevo duro. Aliñar al gusto.





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



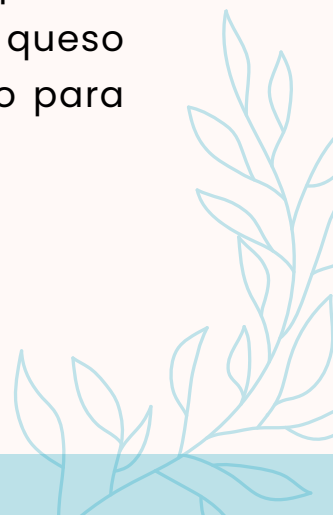
Tostadas de revuelto de calabacín y queso

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan bimbo
- 2 huevos.
- ¼ de calabacín a cubos
- Un trozo de queso fresco
- Aceite de oliva
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Saltear en una sartén el calabacín con un poco de aceite hasta que esté tierno. Mientras bate los huevos en un bol. Añade los huevos batidos a la sartén y justo antes de que los huevos estén completamente cuajados añade el queso fresco desmenuzado. Tuesta el pan y añade el revuelto para crear dos tostadas.





CENA



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.





CENA



Fajitas mexicanas con frijoles

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- 2 puñados de frijoles ya cocidos.

PROCEDIMIENTO:

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





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.

