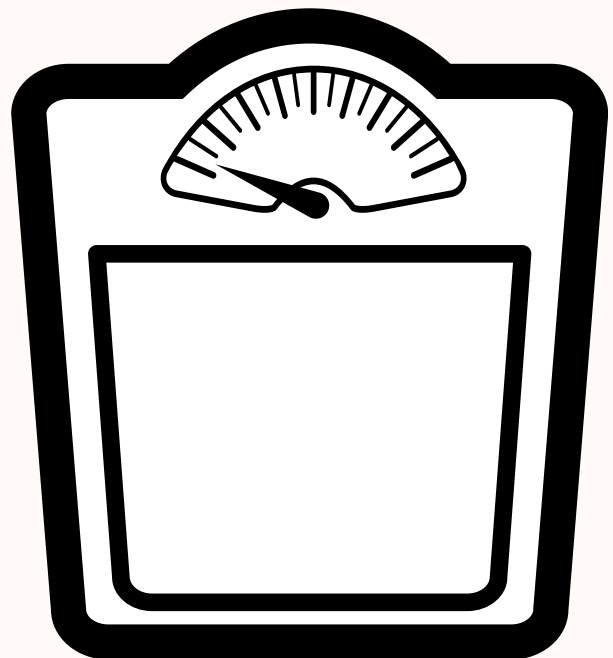
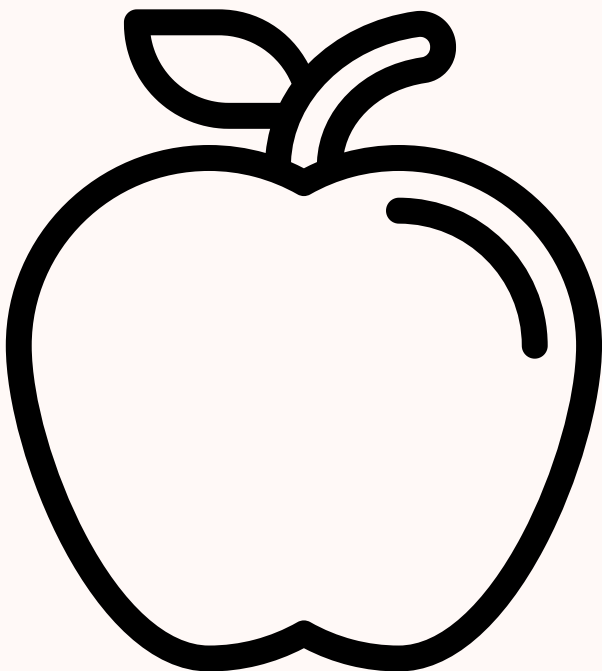
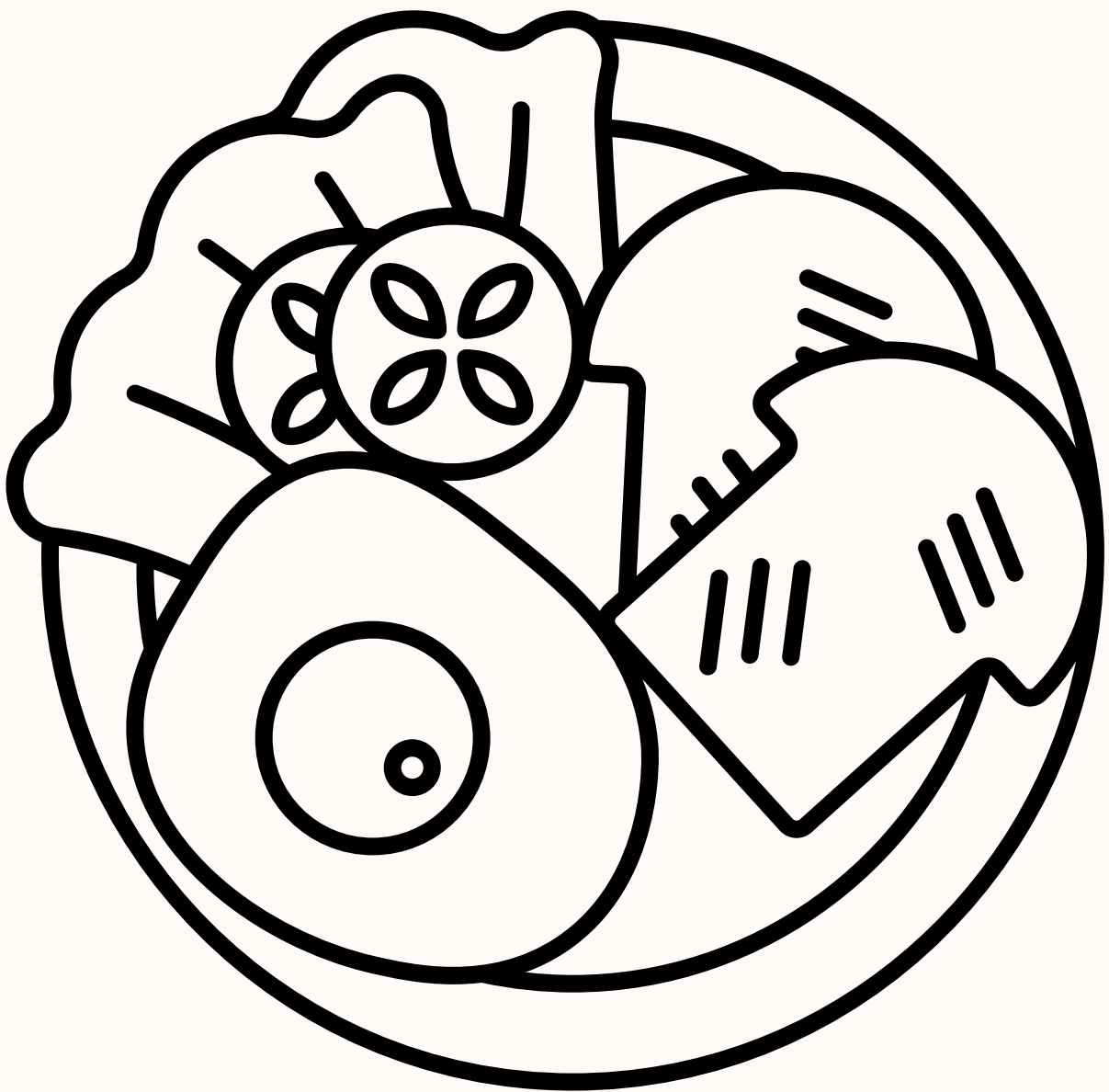


PLAN NUTRICIONAL VALLE MARZO



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



INGREDIENTES:



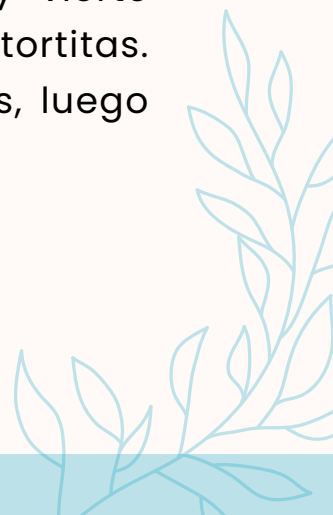
- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 1 huevo + 1 clara
- 1 pizca de canela

- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Tritura el plátano con el huevo y la clara, 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

Tostadas jamón york y queso



INGREDIENTES:



- 21rebanadas pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 3 lonchas jamón york o pavo.
- 1 lonchas de queso

PROCEDIMIENTO:



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





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

SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES:

- 1 Plátano maduro congelado.
- 1 taza de frutos rojos congelados(fresas, arandanos, frambuesas, moras,...)
- 1 yogur natural.
- 1 chucharada de coco rallado.
- ½ puñado de frutos secos.

PROCEDIMIENTO:

Tritura el plátano, los frutos rojos y el yogur hasta obtener una mezcla cremosa y espesa. Vierte en un bol. Añade por encima el coco rallado y los frutos secos como toppings.





DESAYUNOS

Tostadas queso miel y nueces



INGREDIENTES:

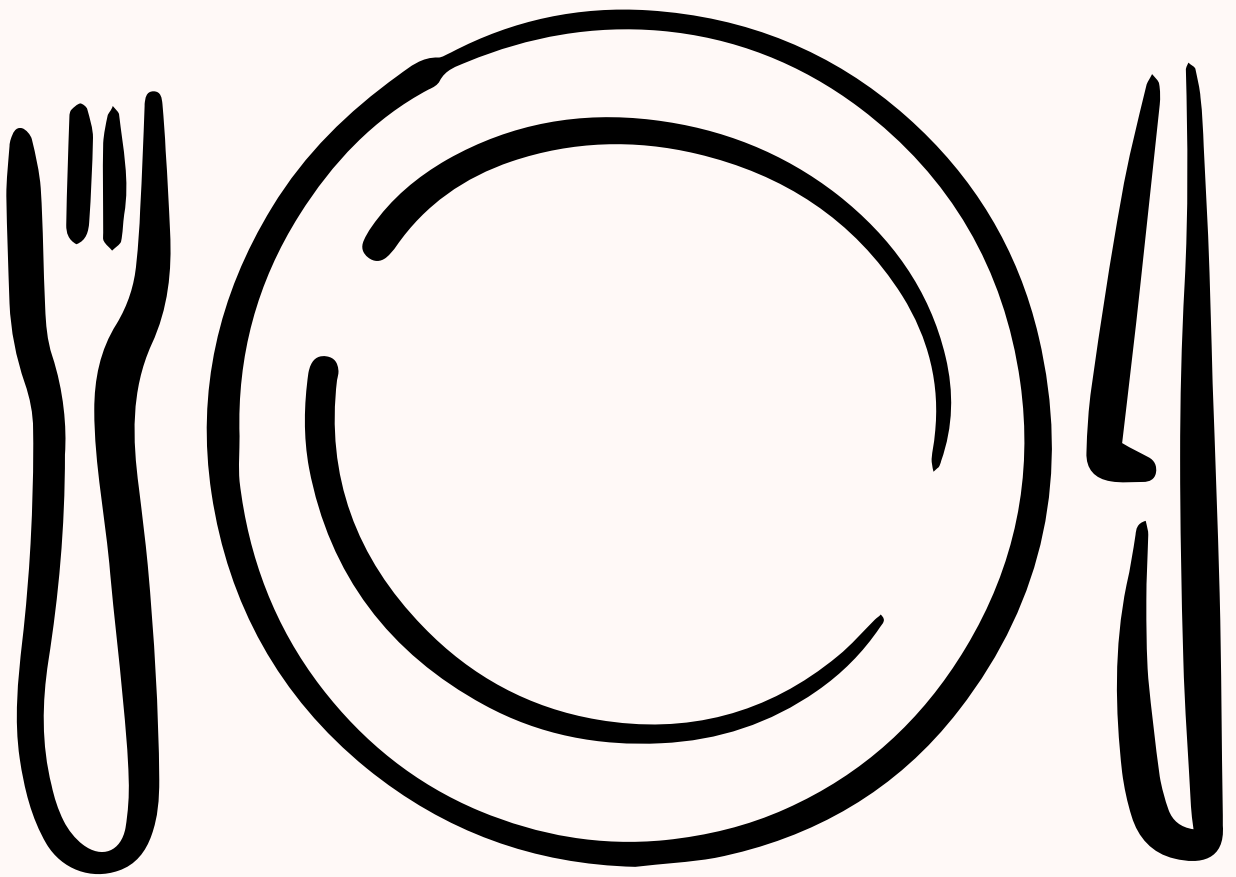
- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1/2 cucharada de miel.
- 1/2 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

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



COMIDAS





COMIDA



Judías verdes con patata

INGREDIENTES:

- 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:

~~~~~

- 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



Garbanzos con espinacas y huevo poché

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



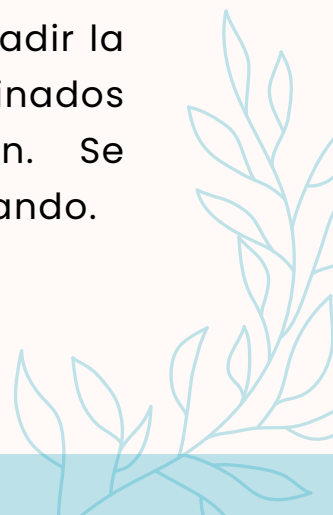
Lentejas con verduras y jamón

INGREDIENTES:

- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 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



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



Ensalada de tomate y atún

INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes.
- ½ cebolla (opcional).
- 1 lata de atún al natural o en escabeche blanco
- Orégano seco o albahaca.
- 1 puñado de olivas.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

PROCEDIMIENTO:

Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el atún, las especias y las olivas. Aliñar al gusto.





COMIDA



Merluza con salsa de tomate

INGREDIENTES:

- 2 filetes de merluza.
- Media cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- Un bote de tomate triturado.
- 1 cucharada de orégano.
- Una pizca de pimienta.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén dora con un poco de aceite la cebolla y el ajo. Incorpora el tomate triturado, el orégano, la pimienta y sal al gusto. Cocina a fuego medio-bajo durante unos minutos. Incorpora la merluza y deja cocinar durante 8 minutos a fuego bajo con la sartén tapada. Consumir 2 filetes de merluza(3 si son pequeños) junto a la salsa.





COMIDA



Arroz a la cubana

INGREDIENTES:

- Arroz blanco redondo o alargado. ½ vaso.
- Tomate frito. ½ brick (mejor si es frito en aceite de oliva)
- 2 Huevos.

PROCEDIMIENTO:

En una cazuela, cocer el arroz. En una sartén hacer los huevos a la plancha con poco aceite. Añadir al arroz cocido el tomate frito y los 2 huevos a la plancha





COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones o espaguetis)
- Carne picada.
- Cebolla picada.
- 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:



- Pasta (macarrones)
- 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



Ensalada campera con garbanzos

INGREDIENTES:

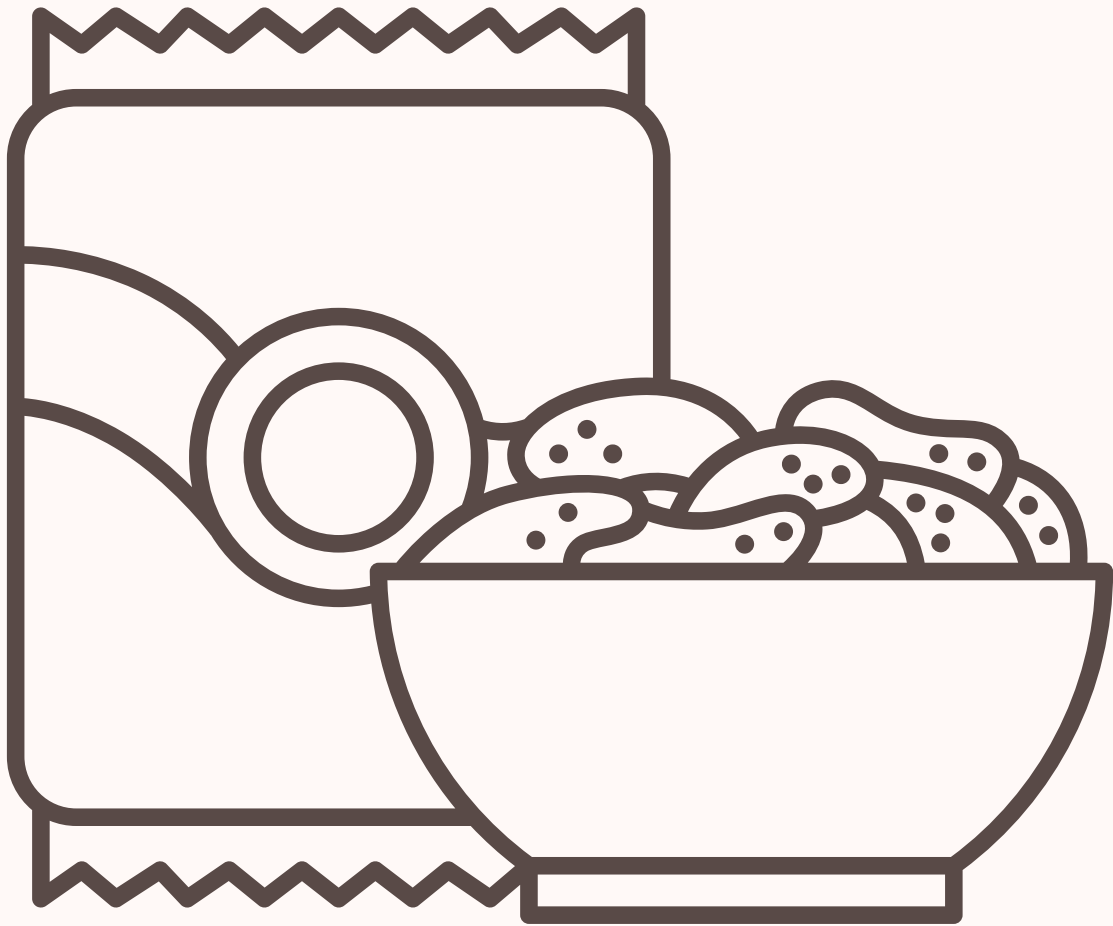
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de garbanzos (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer las patatas en dados y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir un puñado de garbanzos de bote ya cocidos (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote), una lata de atún, las olivas, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.



MERIENDAS



MERIENDA



Bocadillo de lomo y queso

INGREDIENTES:



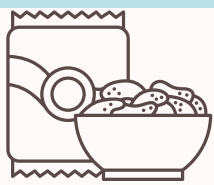
- 2 rebanadas pan de molde.
- 4 lonchas de lomo embuchado.
- 1 loncha de queso.

PROCEDIMIENTO:



No requiere





MERIENDA



Yogur con cereales

INGREDIENTES:



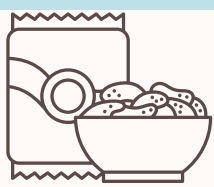
- 2 yogures naturales, queso fresco batido 0%MG o yogures de proteínas.
- 1 cucharada de miel o azúcar para los yogures.
- 2 puñados de corn flakes u otro cereal similar

PROCEDIMIENTO:



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





MERIENDA

Sándwich de atún y aguacate



INGREDIENTES:



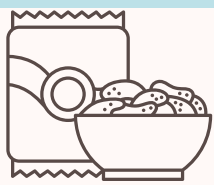
- 2 rebanadas de pan de molde.
- 1 lata de atún al natural.
- 1/2 aguacate maduro.
- Unas gotas de zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:



Machacar el aguacate con un tenedor y echar unas gotas de limón. Colocar el puré de aguacate y el atún bien escurrido entre las rebanadas de pan.





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



CENAS





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



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



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



Bocadillo de tortilla francesa

INGREDIENTES:



- ⅓ de barra de pan.(mejor si es integral, aunque no es obligatorio).
- 2 huevos.
- 1 loncha de queso.
- Tomate a rodajas.
- Rúcula o canónigos.

PROCEDIMIENTO:



Hacer una tortilla francesa de 2 huevos rellena de una loncha de queso. Crear un bocadillo de dicha tortilla añadiendo tomate y rúcula o canónigos.





CENA



Tortitas de salmón y queso crema

INGREDIENTES:



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

PROCEDIMIENTO:



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





CENA



Ensalada mediterranea

INGREDIENTES:



- 1 tomate a trozos.
- 1/ 2 Pepino a trozos
- 1/ 4 de cebolla a trozos.
- Medio puñado de aceitunas.
- Un trozo pequeño de queso fresco desmenuzado.
- Oregano.
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:



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





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 sazón y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.





CENA



Hamburguesa

INGREDIENTES:

- Pan de hamburguesa.
- Hamburguesa de carne.
- Rodajas de tomate.
- Lechuga.
- 1 Cebolla.
- 1 loncha de queso.
- 1 huevo hecho a la plancha.
- Kétchup o mostaza.

PROCEDIMIENTO:

Hacer la hamburguesa a la plancha con un poco de aceite. Hacer el huevo a la plancha. Montar la hamburguesa con el tomate, la lechuga, la cebolla, la carne, el queso y el huevo a la plancha y se puede acompañar con kétchup y/o mostaza.





CENA



Pizza casera de jamón y rúcula

INGREDIENTES:

- 1 masa para pizza.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- 2 puñados de queso mozzarella.
- 1 puñado de jamón york o serrano.
- 1 puñado de hojas de rúcula.
- Orégano

PROCEDIMIENTO:

Precalentar el horno. En una bandeja de horno extender la masa de la pizza. Colocar el tomate, el queso rallado, el jamón y el orégano. Cocinar la masa lo que indique el fabricante y añadir las hojas de rucula por encima.





CENA



Tortitas de atún y aguacate

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 2 latas de atún natural.
- 1 aguacate.
- 1 Tomate a trozos.
- Unas hojas de espinacas o lechuga.

PROCEDIMIENTO:

Mezcla el atún con el aguacate, colócalo sobre la tortilla junto con las hojas verdes y el tomate, enrolla y listo.

