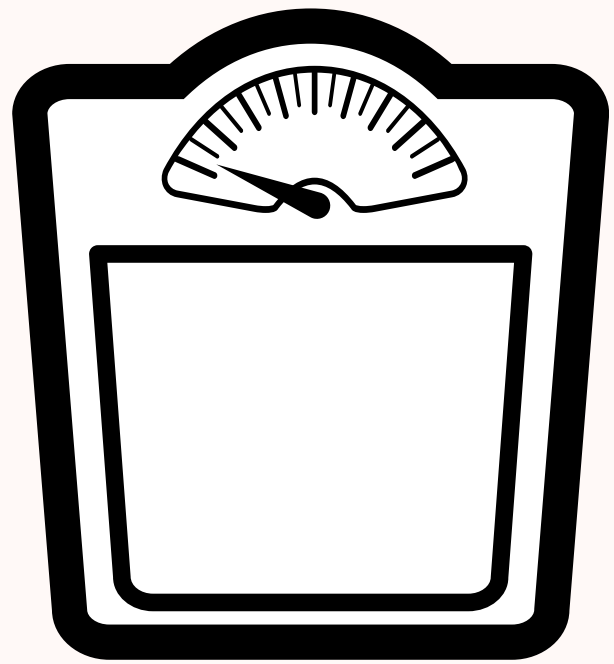
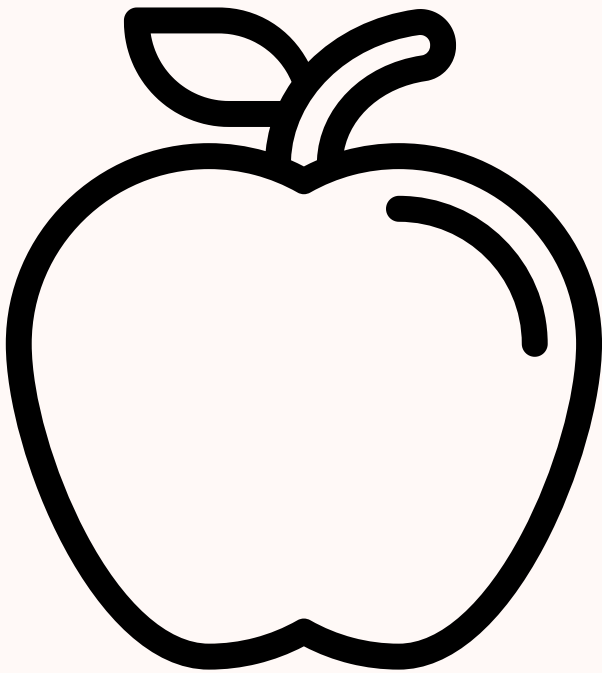
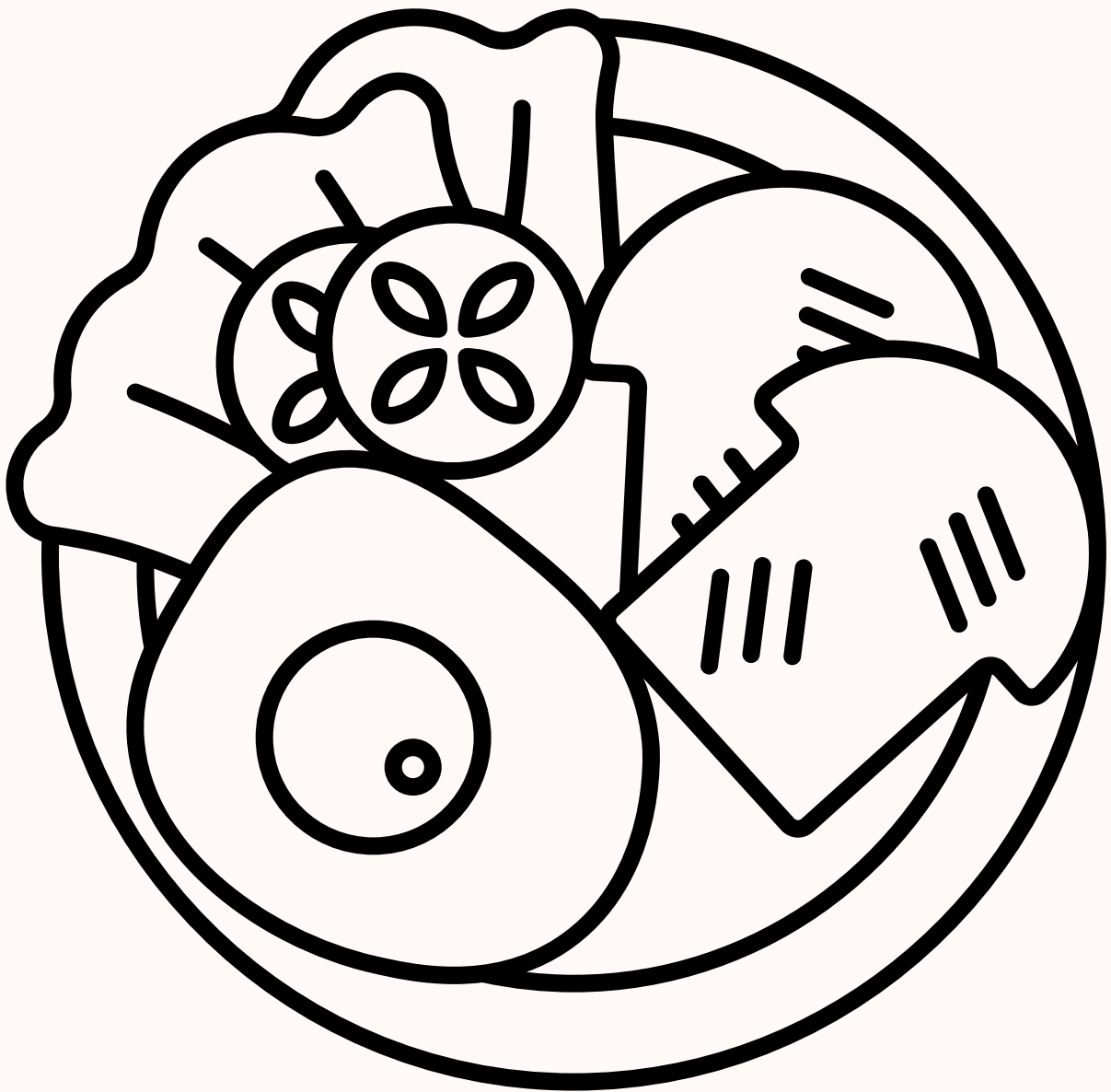


# RECETARIO MARZO CARLOS MARTINEZ



# DESAYUNOS





## DESAYUNOS



# Tostadas lomo y tomate

## INGREDIENTES:

---

- 1 rebanadas pan de molde.
- 4 lonchas de lomo embuchado.
- Tomate en rodajas (opcional).

## PROCEDIMIENTO:

---

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





## DESAYUNOS



# Tostadas jamón york y tomate

### INGREDIENTES:

---

- 1 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas (opcional).
- 2 lonchas jamón york o pavo.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen.

### 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



# Yogur con frutas

## INGREDIENTES:

---

- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 1 puñado de arándanos.
- 1 plátano.

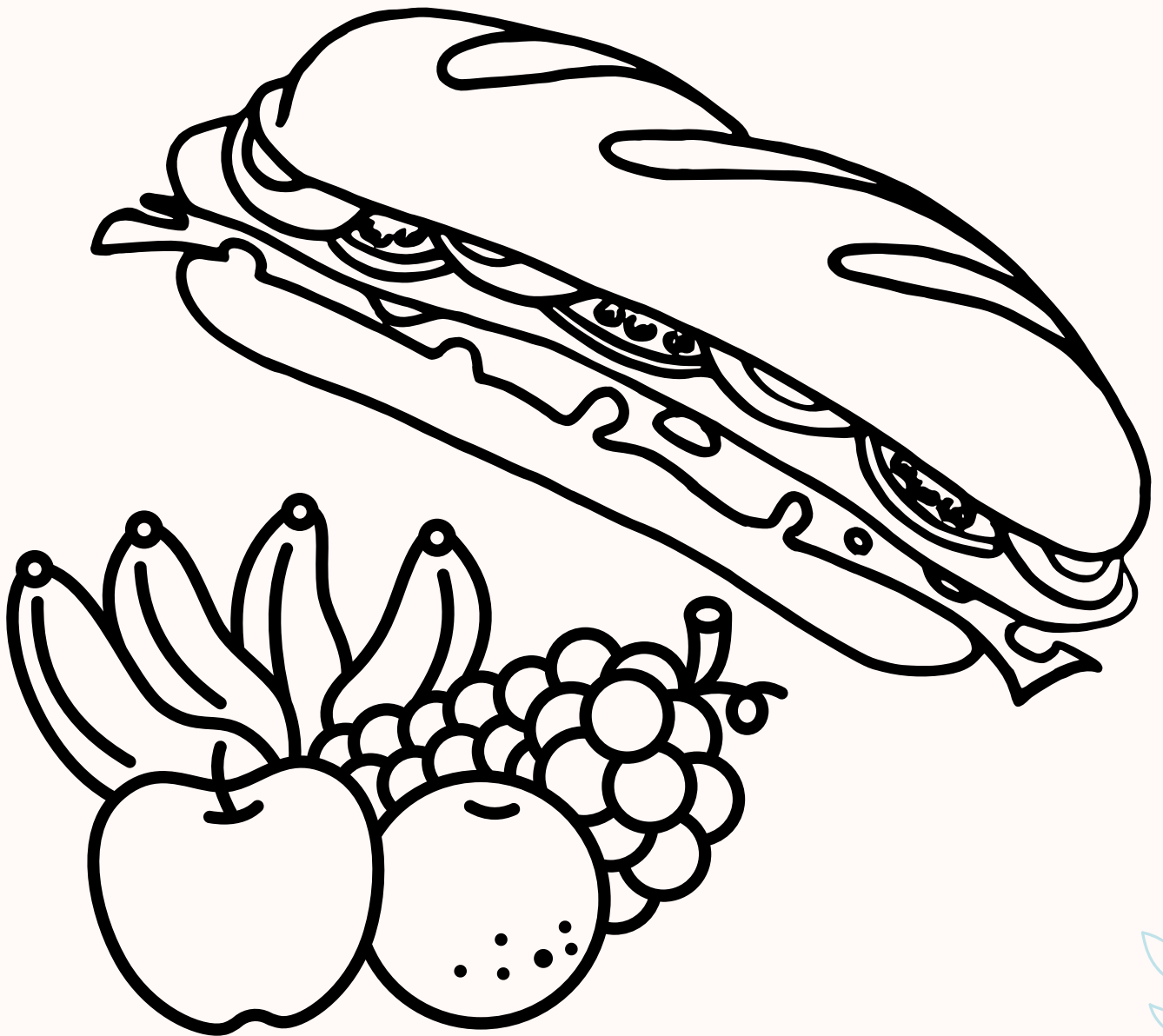
## PROCEDIMIENTO:

---

Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los arándanos y el plátano.



# ALMUERZOS



## ALMUERZO



# Frutos secos y pieza de fruta

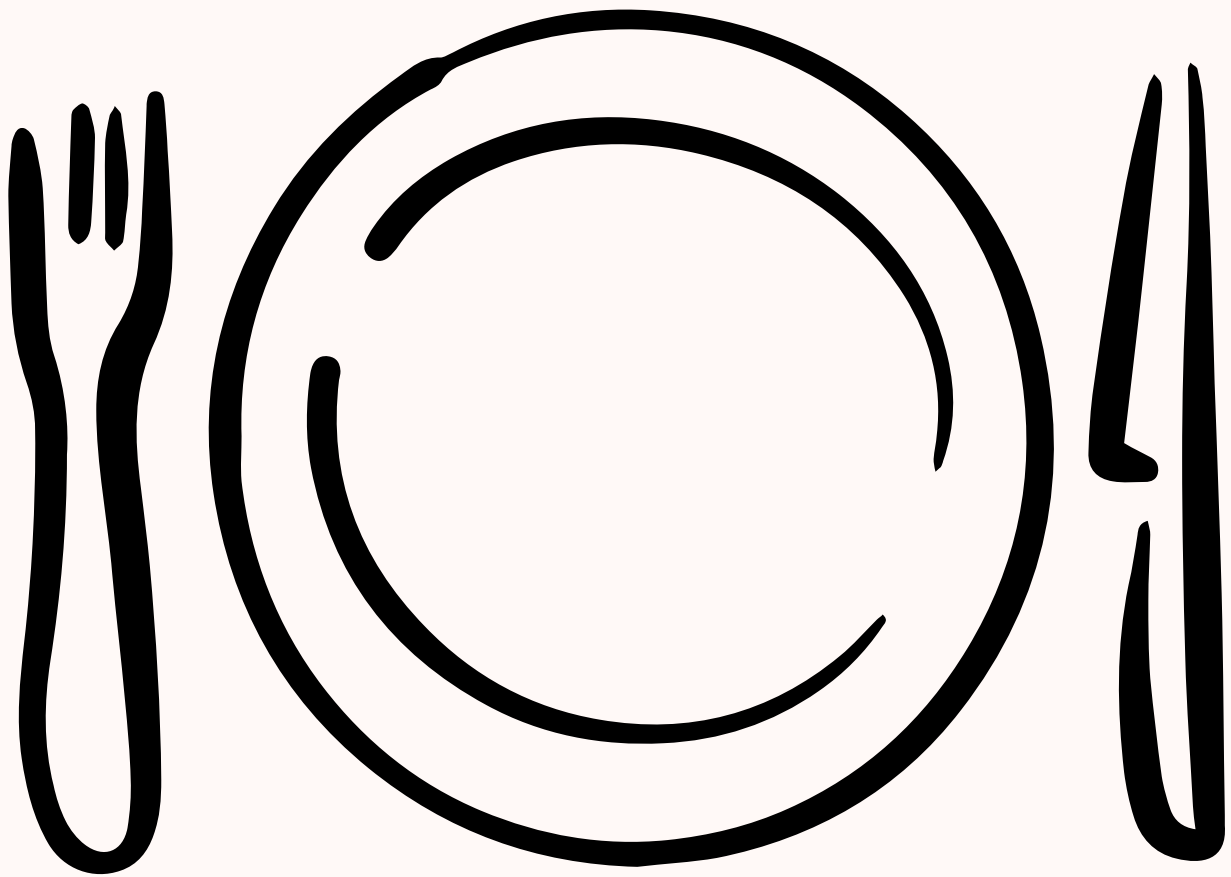
### INGREDIENTES:

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

### PROCEDIMIENTO:

No requiere

# COMIDAS





## COMIDA



# Potaje de garbanzos

## INGREDIENTES:



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



# 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:

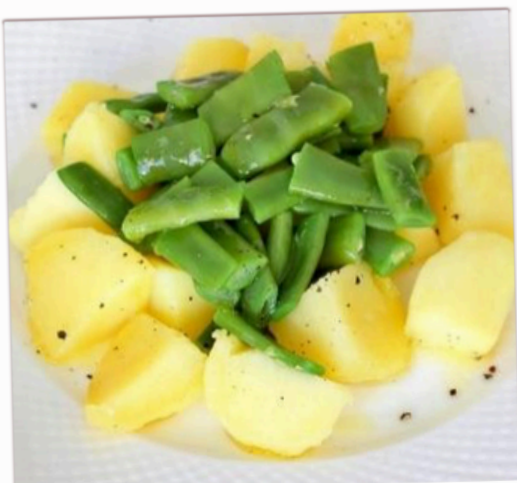


En una sartén sofríe la cebolla con las espinacas, añade los garbanzos y las especias. El huevo se puede añadir al plato una vez cocinado en forma de huevo duro, a la plancha o huevo poché.





## COMIDA



# 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



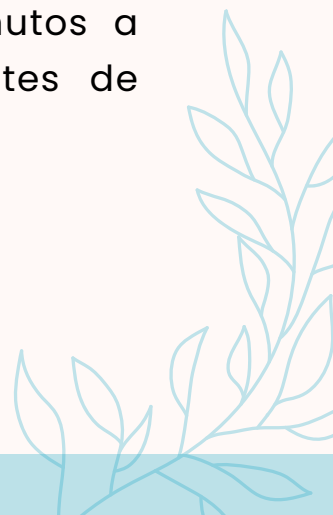
# Merluza con salsa de tomate

## 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



# 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 campera

## INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- ¼ de cebolla.
- 1 lata de bonito, sardinas, caballa,.. escurrida

- 1 huevo duro.
- 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, la cebolla y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir una lata de bonito, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.





## COMIDA



# Lentejas con verduras y jamón

## INGREDIENTES:

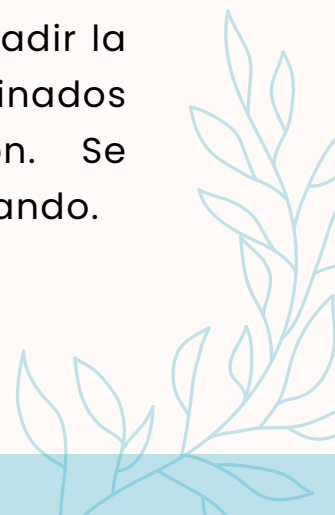


- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

## 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



# Lentejas con arroz y verduras

## INGREDIENTES:



- 2-3 puñados de lentejas ya cocidas.
- 1 /2 vaso de arroz en seco.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1/2 pimiento.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:



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





## COMIDA



# Guisantes con jamón

## INGREDIENTES:



- 2 puñados de guisantes (pueden ser congelados o de bote).
- 1/2 puñado de tacos de jamón.
- 1/4 de cebolla a tacos.

## PROCEDIMIENTO:



Sofreír la cebolla y los tacos de jamón con un poco de aceite.  
Añadir los guisantes y dejar que se terminen de cocinar.





## 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.

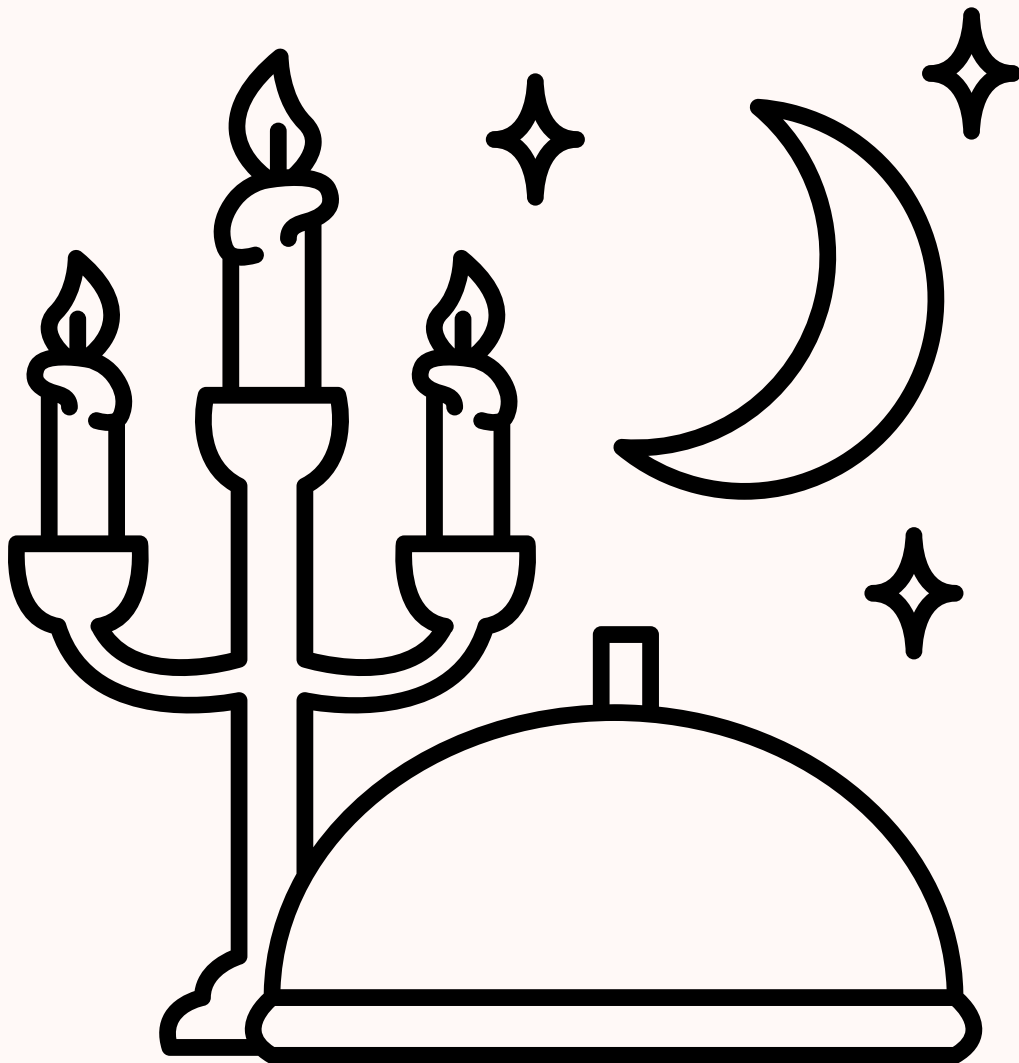
## PROCEDIMIENTO:



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



# CENAS





CENA



## Ensalada de pollo

### INGREDIENTES:



- 2 pechugas de pollo.
- Ensalada de espinacas frescas o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- Aceite de oliva para aliñar.

### PROCEDIMIENTO:



Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, cortar en tiras y dejar enfriar. En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate y las tiras de pollo. Añadir las semillas de sesamo por encima y 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



## 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



## 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.





CENA



## Esparragos a la plancha

### INGREDIENTES:



- Un puñado de esparragos trigueros.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Sal y especias.

### PROCEDIMIENTO:



Cocinar a la plancha los esparragos y aliñar con sal y especias al gusto.





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



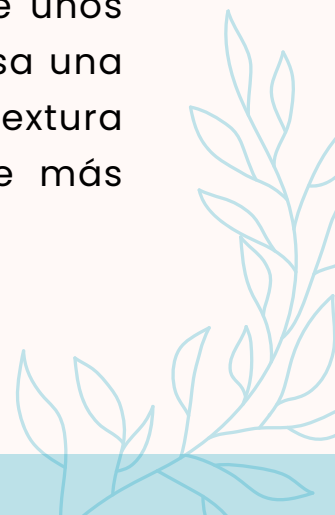
## Puré de verduras

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



## 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



## 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.

