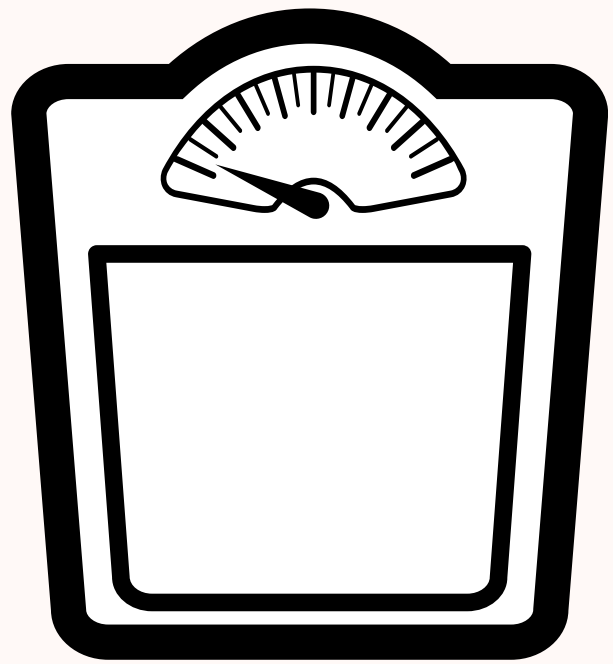
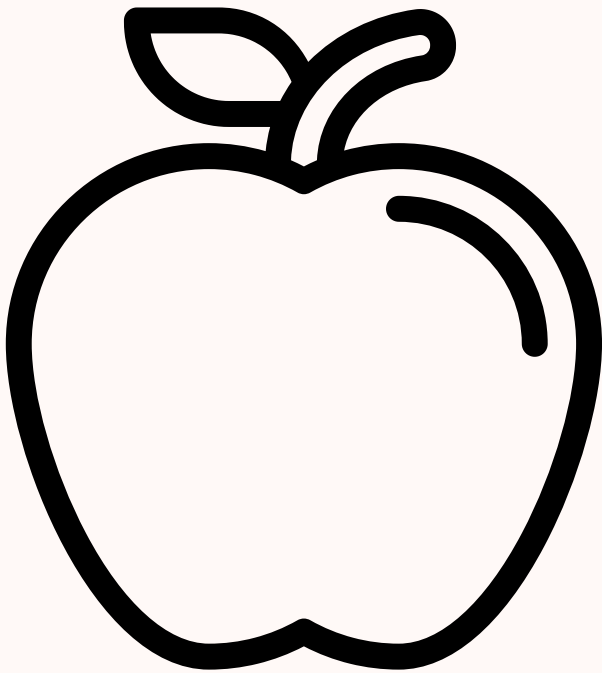


RECETARIO

MARZO

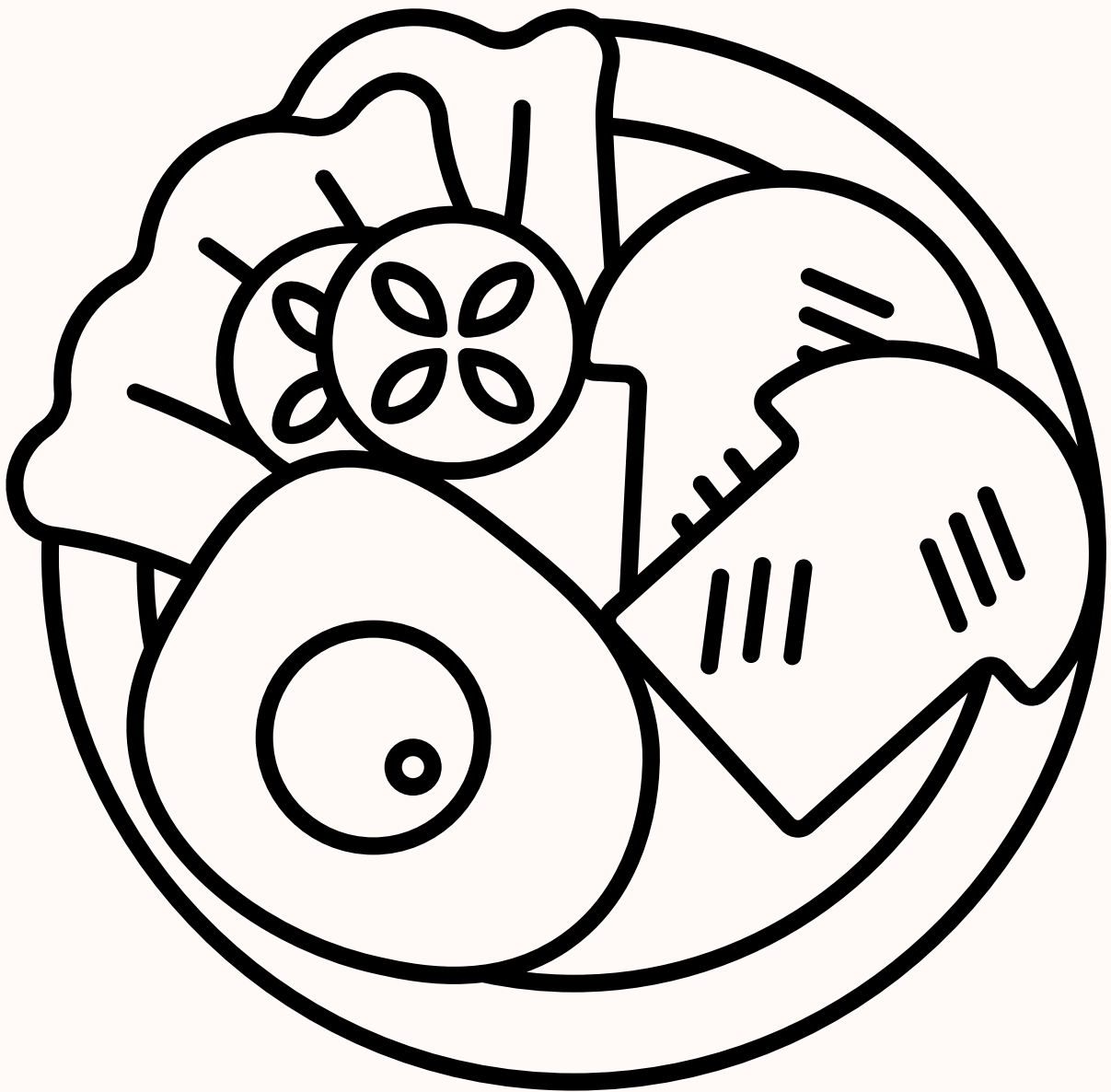
CRIS GERIQUE



CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



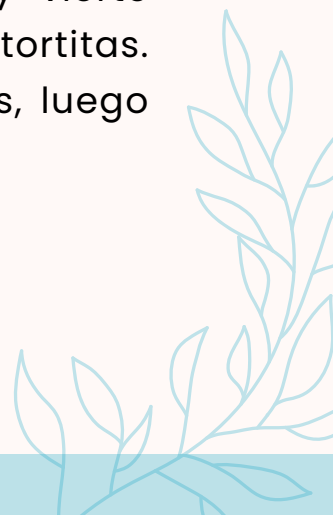
INGREDIENTES:

- 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



Tostadas con queso y mermelada

INGREDIENTES:



- 1 rebanadas pan de molde.
- Queso de untar.
- 1 cucharadas de mermelada.

PROCEDIMIENTO:



Tostar las rebanadas de pan y untar el queso y la mermelada.





DESAYUNOS

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.





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 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 de aguacate y salmón



INGREDIENTES:



- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/4 aguacate triturado con un tenedor.
- 2 lonchas de salmón ahumado.

PROCEDIMIENTO:



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





DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

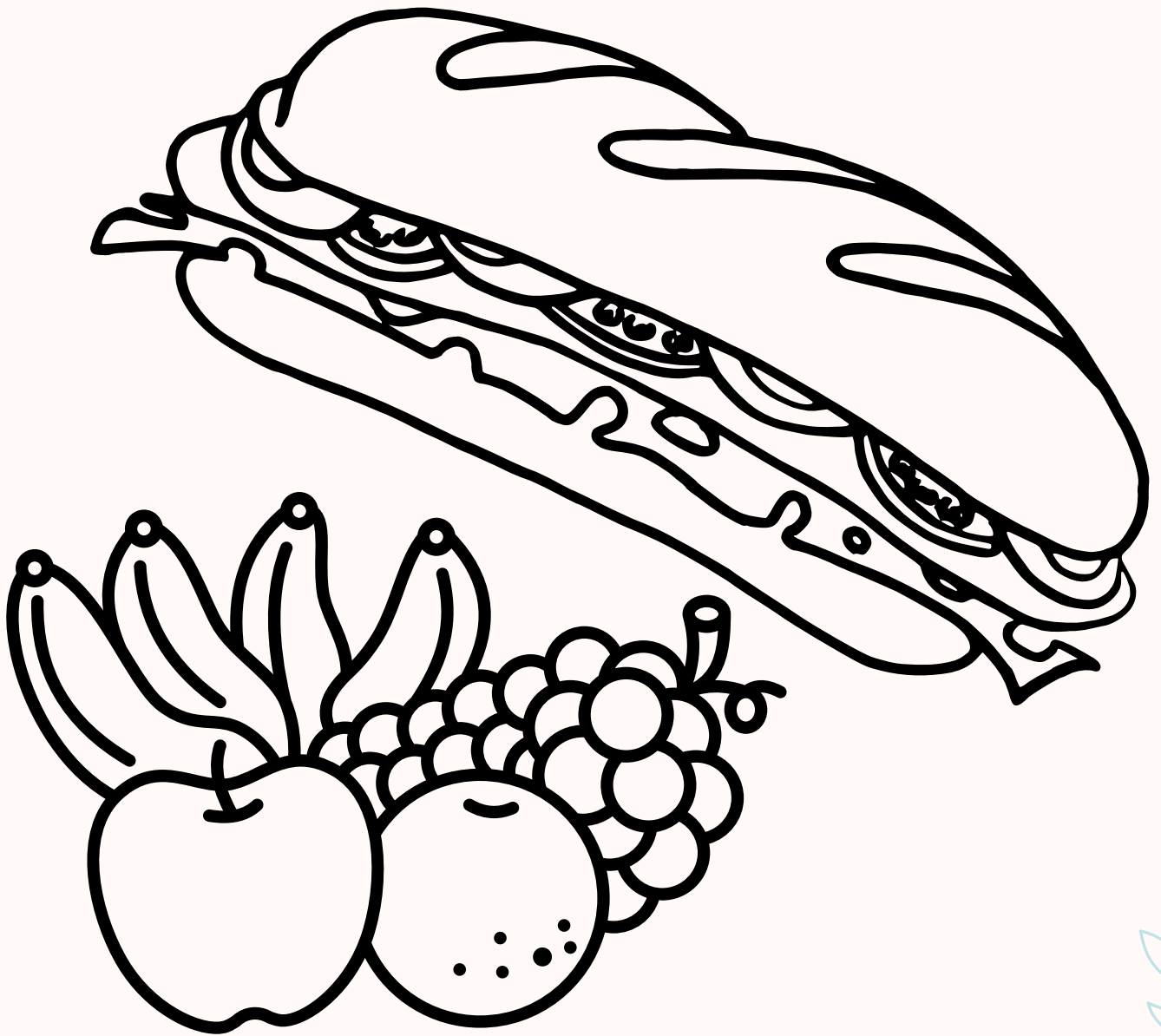
- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

PROCEDIMIENTO:

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



ALMUERZOS



ALMUERZO



Bocadillo de lomo

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 4 lonchas de lomo embuchado.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



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



Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

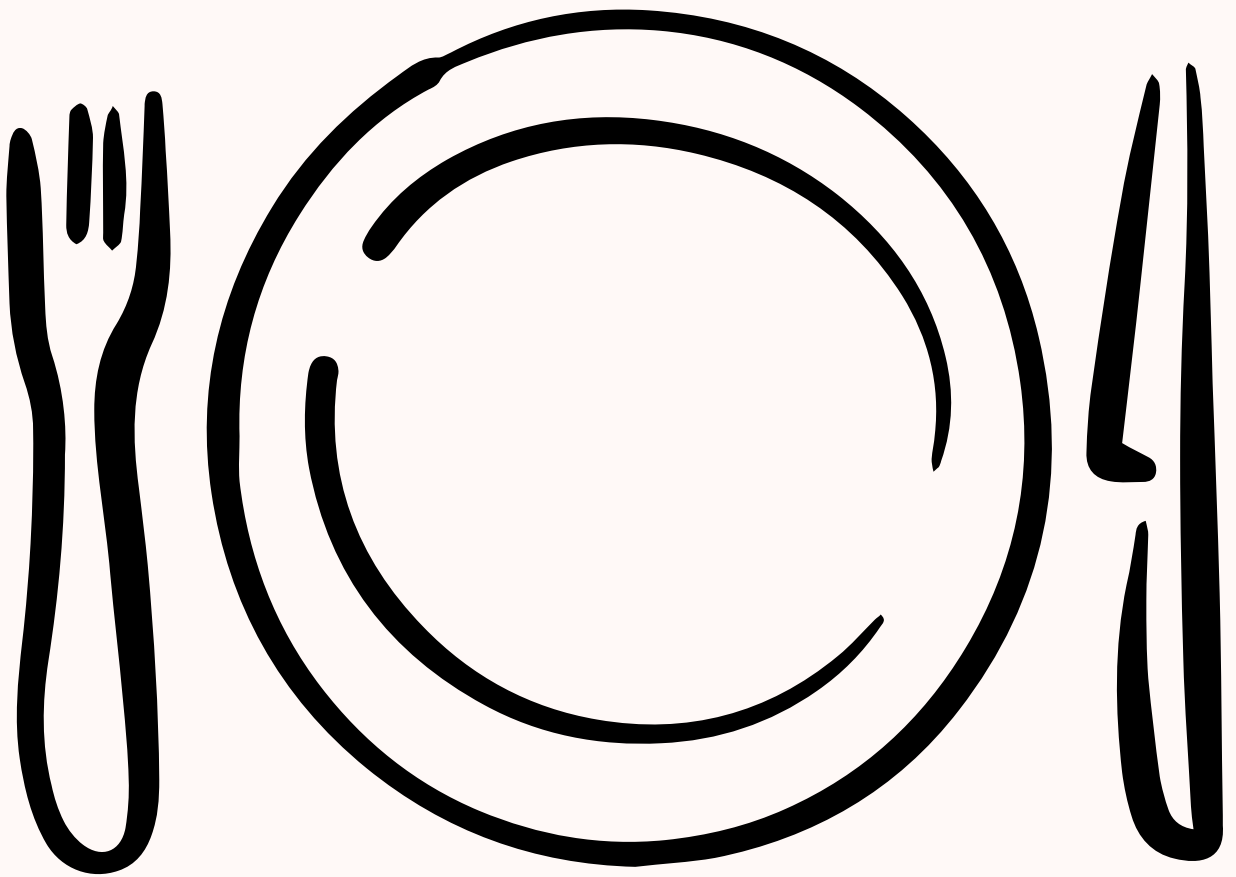
- 1 yogur natural o un yogur de proteínas.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



COMIDAS





COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

~~~~~

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

## SEGUNDOS

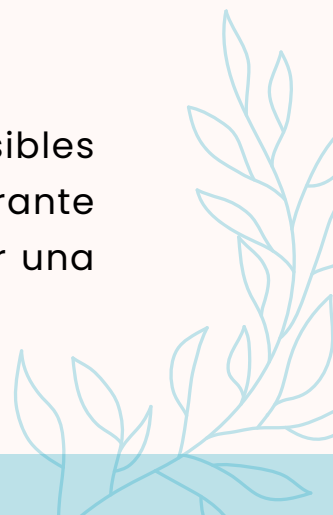
~~~~~

Intentar elegir opciones de segundo plato que contengan proteína magra como pescados al horno/plancha/ con salsa de tomate,.. o carnes como pollo/lomo/ternera asada, a la plancha, cocida. También se puede escoger mariscos a la plancha como calamares, sepia,..

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



# Cuscús con verduras y pollo

## INGREDIENTES:



- 1/2 vaso de cuscús.
- 1/2 cebolla picada.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1 zanahoria a trozos.
- 1/2 pimiento a trozos
- 2 pechugas de pollo a trozos.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 pechugas de pollo a trozos.
- Especias y sal al gusto

## PROCEDIMIENTO:



Cocer el cuscús. Por otro lado, cocinar las verduras con el pollo. Juntar el cuscús con el pollo y las verduras. Posibilidad de añadir especias si así se desea. Consumir un plato de cuscús con setas y pollo.





## COMIDA



# Bowl de arroz y salmón estilo asiático

## INGREDIENTES:



- 2-3 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- 2-3 filetes de salmón ahumado. O un trozo de fresco cocinado
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 pepino a trozos
- 1 puñado de col cortada a tiras
- ½ aguacate
- semillas de sesamo.
- Aceite, vinagre y salsa de soja para aliñar

## PROCEDIMIENTO:



Cocer el arroz y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol el arroz como base y añadir el resto de ingredientes. Aliñar al gusto.





## COMIDA



# Ensalada de pasta

## INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de pasta ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.

- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:

Cocer la pasta y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo a la pasta. Añadir las hojas de ensalada, una lata de atún, las olivas y los dados de queso. Aliñar al gusto.







## 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



# 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



# Ensalada de quinoa

## INGREDIENTES:



- 2-3 puñados de quinoa ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 4 lonchas de jamón serrano a trozos
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO:



Cocer la quinoa y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo a la quinoa. Añadir las hojas de ensalada, el jamón a trozos, las olivas o el aguacate. Aliñar al gusto.





## 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.

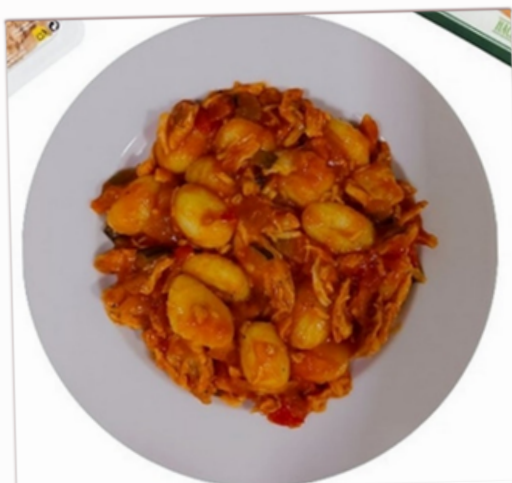
## PROCEDIMIENTO:

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



# Ñoquis con pisto y pollo

## INGREDIENTES:



- ½ sobre de ñoquis(250gr).
- Pisto casero o ya comprado hecho.
- 2 pechugas de pollo a trozos.

## PROCEDIMIENTO:



Preparar el pisto si se quiere hacer casero (cebolla, tomate, berenjena, calabacín y tomate frito). Venden unos briks con el pisto ya hecho que es más cómodo y sigue siendo sano, se puede utilizar para ahorrar tiempo. Cocer los ñoquis (normalmente 2 min, pero mirar etiqueta del producto). Hacer el pollo a trozos a la plancha. Juntarlo todo y servir.





## COMIDA



# Ensalada de arroz

## INGREDIENTES:

- 2 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 tomate.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 filete de pollo a tiras.

## PROCEDIMIENTO:

cocer el arroz y hacer el pollo a la plancha y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol la ensalada, el arroz, el tomate a trozos, las aceitunas, el queso y las tiras de pollo. 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



## 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.





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



## Espaguetis de calabacín

### INGREDIENTES:

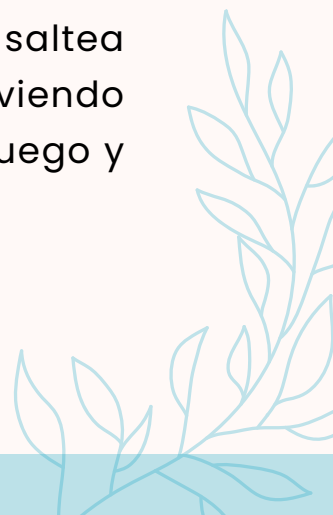


- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y especias.

### PROCEDIMIENTO:



Lava los calabacines bajo el grifo y haz espaguetis como sueles hacerlos: con un espiralizador, con un cortador en juliana, con un pelador, etc. Calienta la cucharada de aceite en una sartén. Añade los espaguetis de calabacín y saltea durante unos 3 o 4 minutos a fuego medio/alto, removiendo con frecuencia para que se hagan por igual. Apaga el fuego y añade la sal, la pimienta y el orégano.





CENA



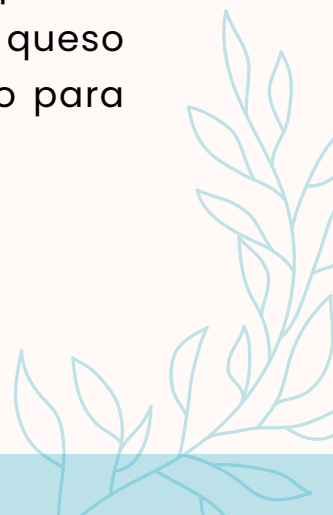
## Tostadas de revuelto de calabacín y queso

### 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



# 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



## Puré de verduras

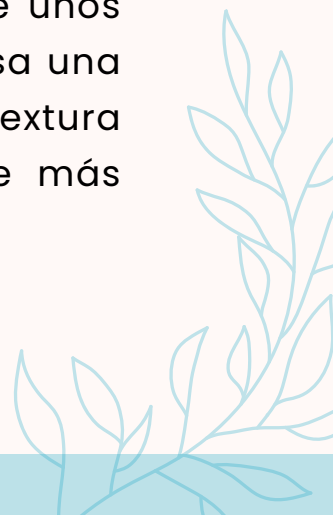
INGREDIENTES: \*Cantidades para 2 raciones

- 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



## Tortilla de patatas

### INGREDIENTES: (PARA 2 PERSONAS)

- 4 huevos.
- 1 cebolla a trozos
- 4 patatas grandes.
- Aceite de oliva.

### PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las patatas y hacerlas al Lekue durante 10 minutos. Pochar la cebolla con un poco de aceite. En un bol batir los huevos e incorporar la cebolla pochada y las patatas al Lekue. Machacar la patata en el bol y mezclar los ingredientes junto con una pizca de sal. Colocar un poco de aceite en la sartén y hacer la tortilla por ambos lados.