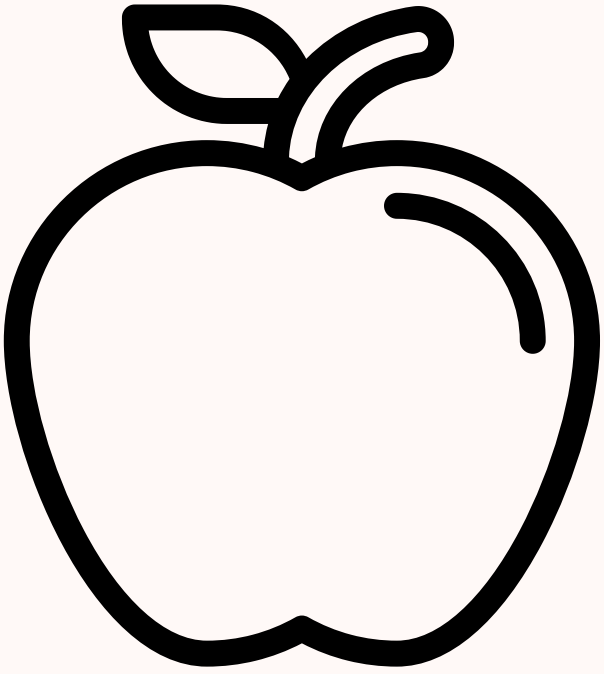
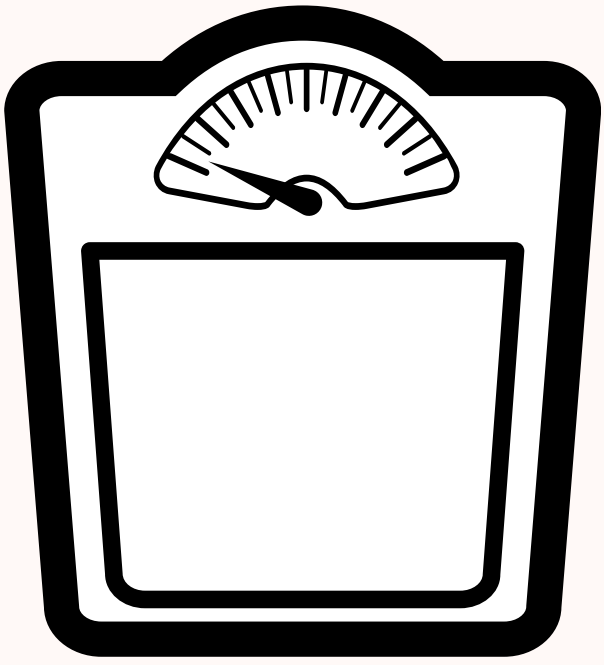
aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# RECETARIO JUNIO RESU ESTEBAN

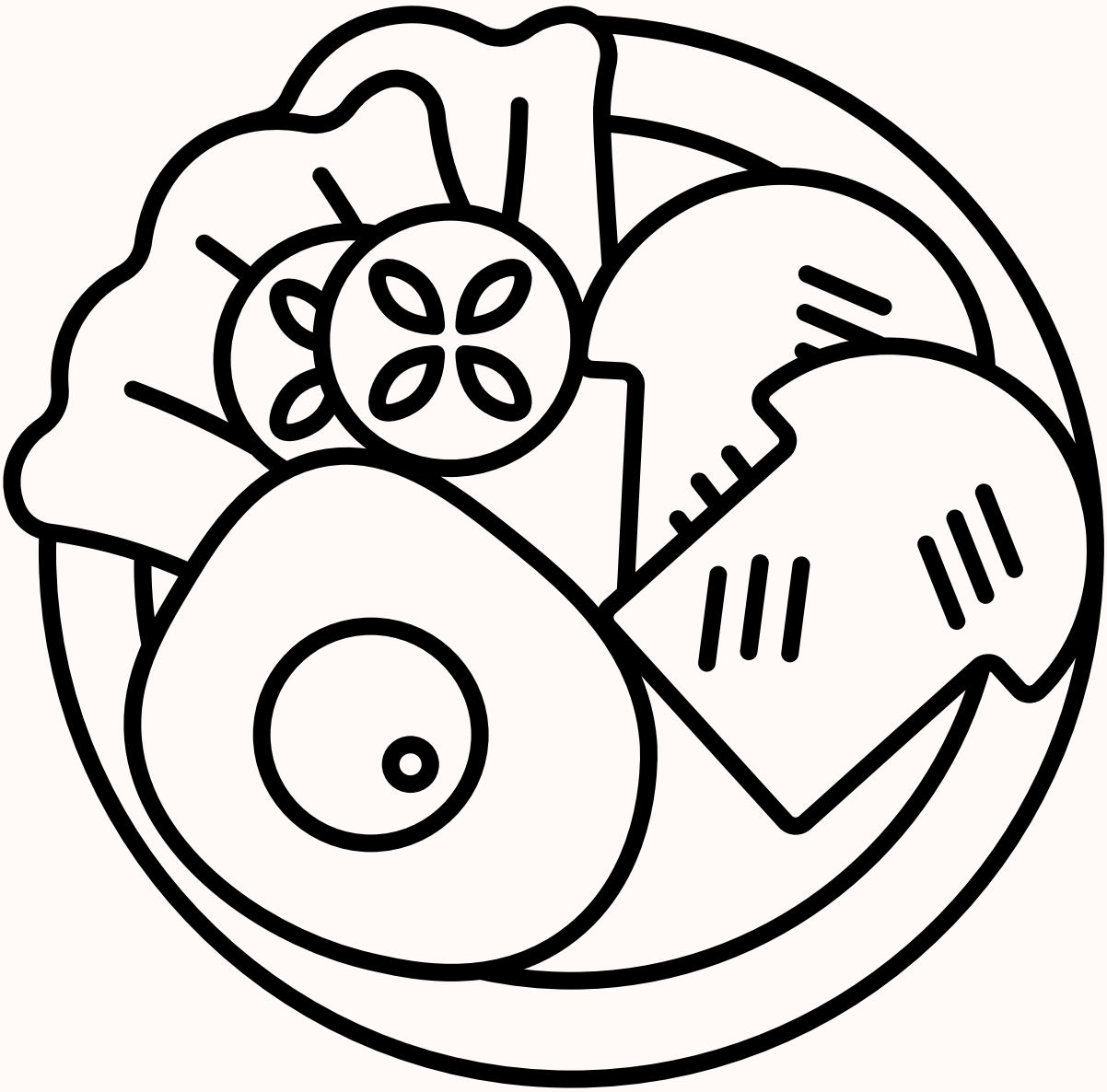




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# DESAYUNOS






aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Tostadas jamón york y aguacate

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 1/2 aguacate en rodajas
- 3 lonchas de jamón york o pavo.

## PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Tostadas de aguacate, jamón y huevo

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

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




anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Yogur con avena y frutos secos

## INGREDIENTES:

- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 puñados de avena.

1 puñado de frutos secos.

## PROCEDIMIENTO:

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




aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.




aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Porridge manzana y canela

MICROONDAS

## INGREDIENTES:

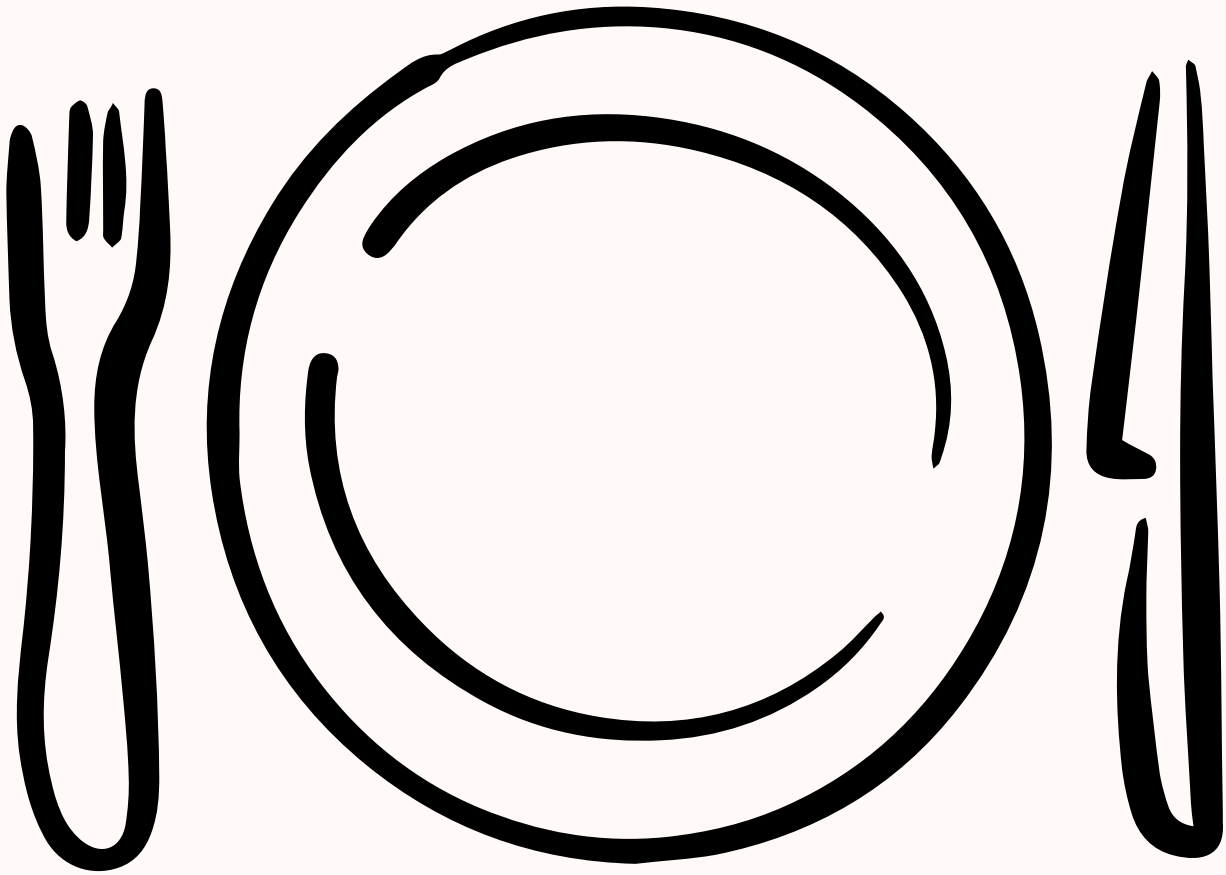
- 2 puñados de copos de avena.
- Leche semi o vegetal.
- 1 cucharada de postre de miel o azúcar.
- 1 manzana.
- Canela en polvo.

## 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.

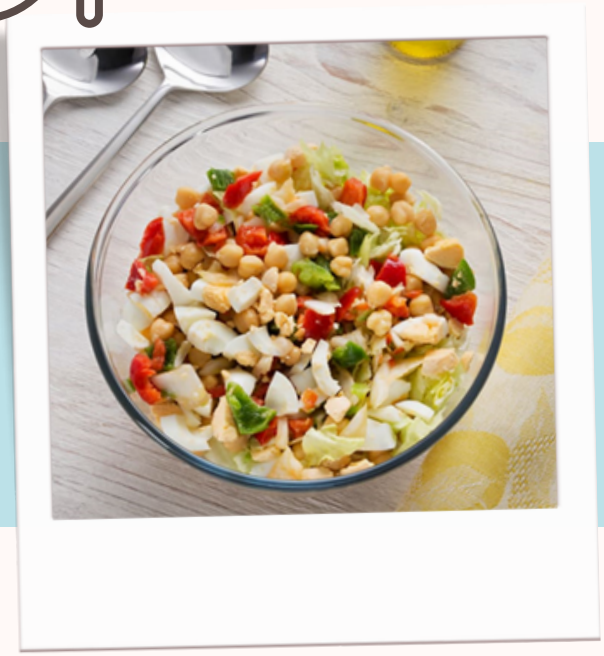
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Ensalada campera

## INGREDIENTES:

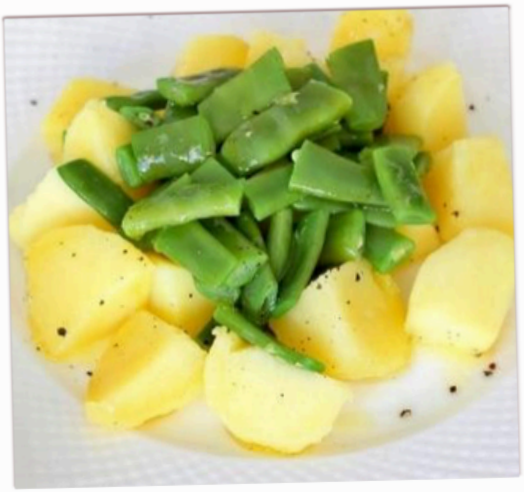
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- ¼ de cebolla.
- 1 lata de bonito, sardinas, caballa,.. escurrida
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Judías verdes con patata

## INGREDIENTES:

- 2-3 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Borrajas con patata

## INGREDIENTES:

- 2-3 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



# Acelgas con patata

## INGREDIENTES:

- 2-3 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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 pllo. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Guisantes con jamón

## INGREDIENTES:

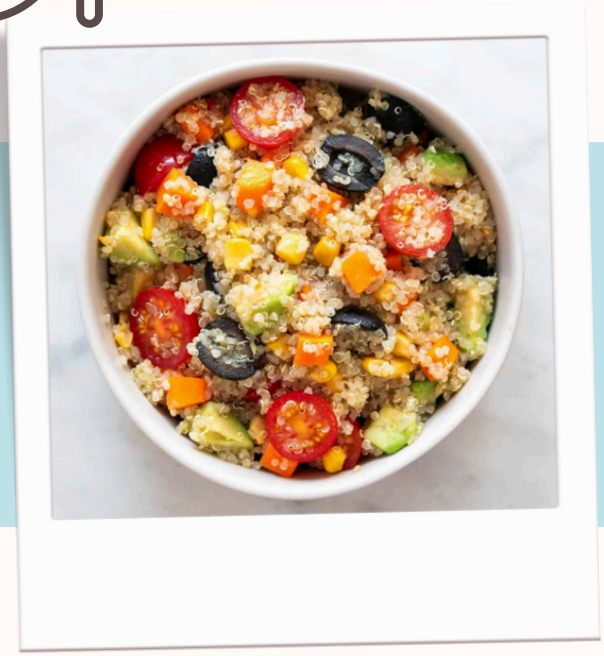
- 2 puñados de guisantes (pueden ser congelados o de bote).
- 1/2 puñado de tacos de jamón.
- 1/4 de cebolla a tacos.

## PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Pasta de legumbres con verduras y queso

## INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2cebolla 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Pescado al horno con patatas y verduras

## INGREDIENTES:

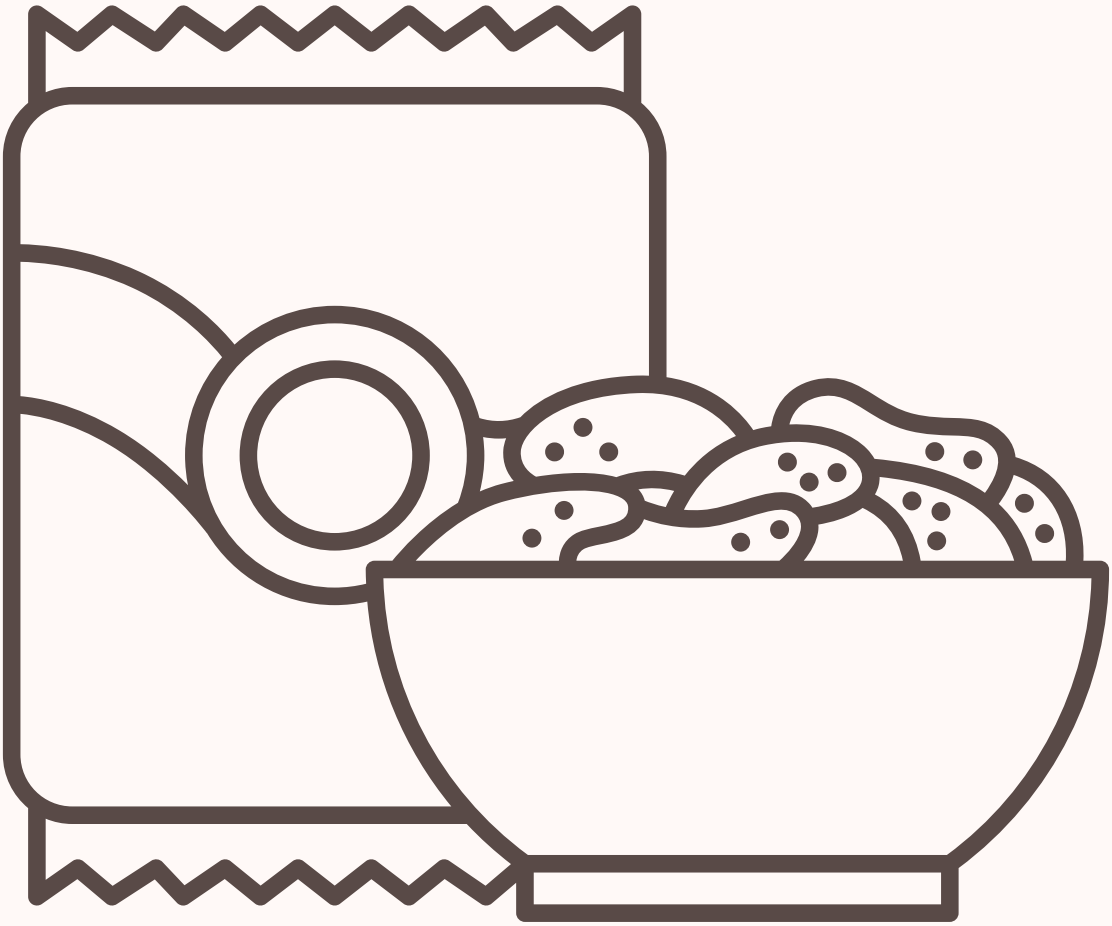
- 1 Dorada o lubina pequeñas o 1 rodaja de salmón
- 2 Patatas medianas.
- Verduras al gusto.

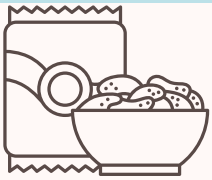
## PROCEDIMIENTO:

Hacer al horno el pescado con las patatas cortadas a trozos y las verduras que gusten. Las verduras se pueden sustituir por una ensalada. Consumir el pescado con las patatas y las verduras. Si la dorada o la lubina es pequeña consumir toda la pieza, si es grande consumir la mitad. Si se opta por salmón consumir 1 rodaja grande o una y media pequeña.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# MERIENDAS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



# Tostadas con humus

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de molde.
- 3 cucharadas de hummus.
- 1 plátano.

## PROCEDIMIENTO:

Poner el pan de molde a tostar. Una vez tostado untar el hummus. Comer la fruta aparte.

anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



# Bocadillo de jamón serrano y tomate

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 lonchas de jamón serrano.
- 1 Rodajas de tomate
- Un chorrito de aceite de oliva.

## PROCEDIMIENTO:

No requiere

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



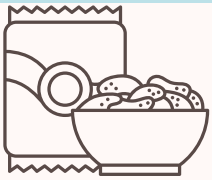
# Tostadas de queso fresco y tomate

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de molde.
- 4 lonchas de queso fresco.
- 1 tomate en rodajas.
- Especias. (opcional)

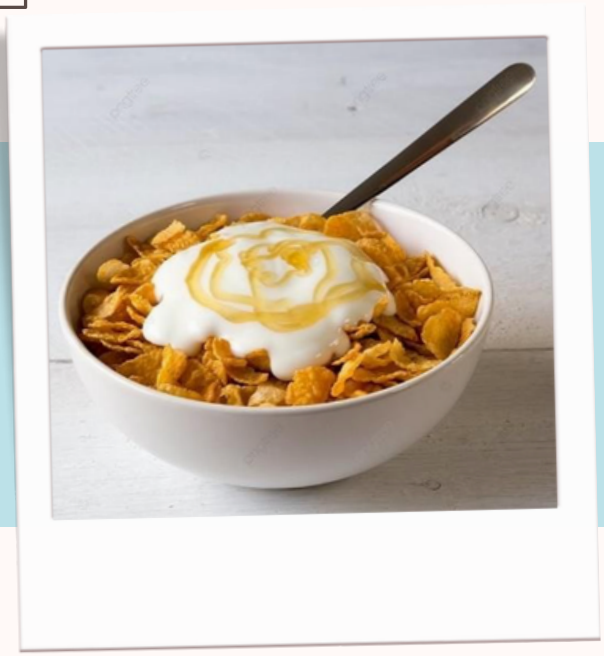
## PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan, añadir las rodajas de tomate y 2 lonchas de queso fresco por tostadas. Posibilidad de añadir albahaca o orégano por encima.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



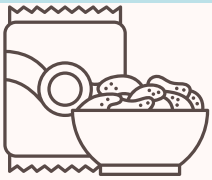
# Yogur con cereales

## 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.



anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Ensalada verde

## INGREDIENTES:

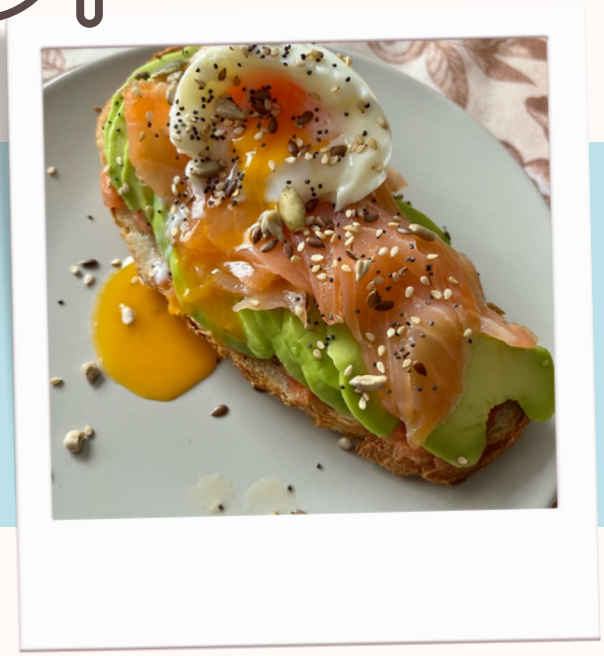
- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

## PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Tostada de salmón aguacate y huevo

## INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo
- 3 lonchas de salmón ahumado.
- Medio aguacate
- Hojas de rúcula
- 1 huevo

## PROCEDIMIENTO:

.Hacer el huevo a la plancha. Tostar el pan y colocar las hojas de rúcula, las lonchas de salmón, el aguacate en rodajas y el huevo a la plancha.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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 cúbrelas 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Fajitas mexicanas

## INGREDIENTES:

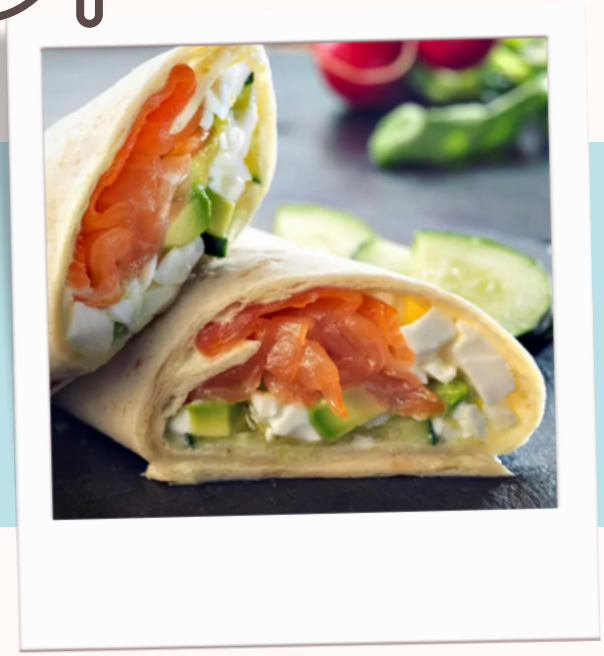
- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

## PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.