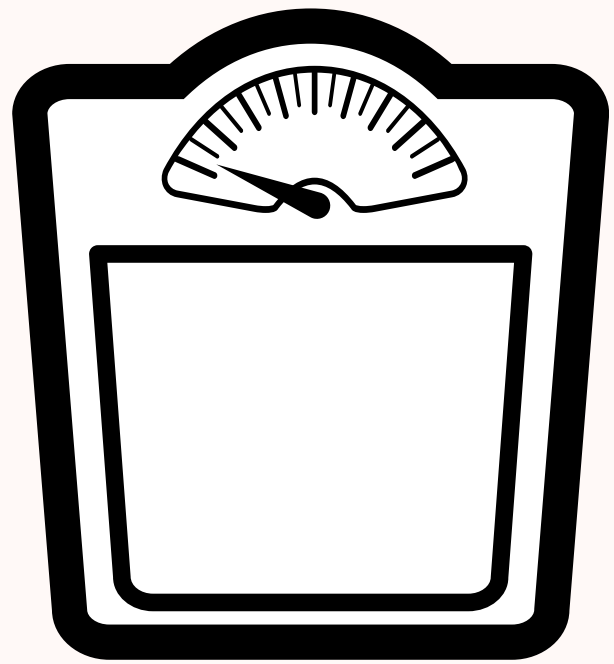
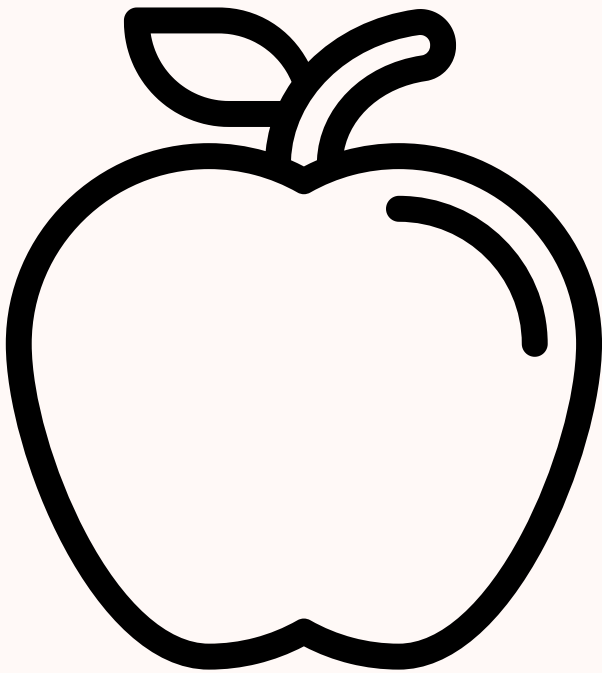
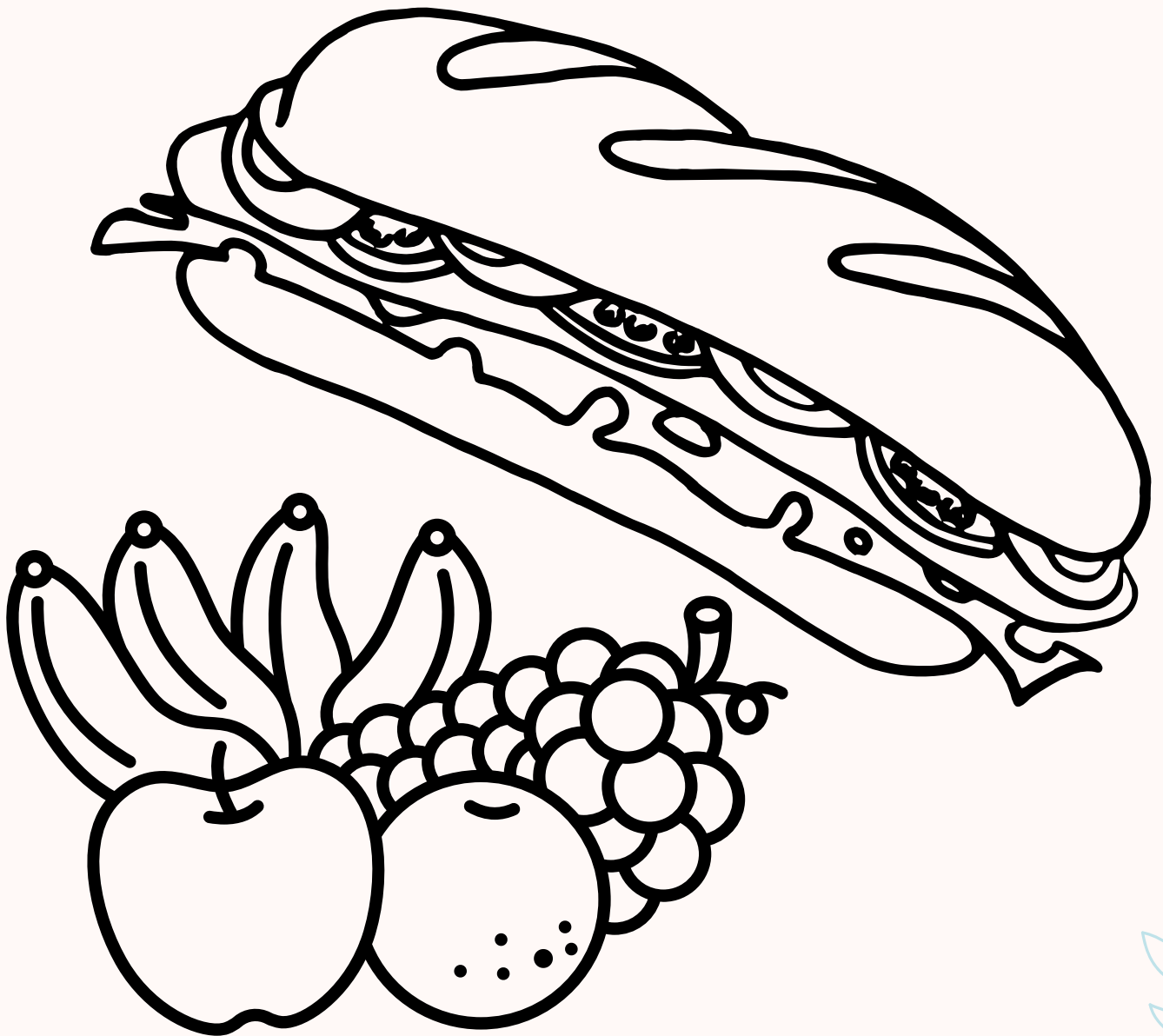


RECETARIO MAYO ALVARO AMAYA



ALMUERZOS



ALMUERZO



Bocadillo de lomo y queso

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO




Bocadillo de jamón serrano y tomate

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO



Bocadillo de queso fresco y pavo

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 3 lonchas de fiambre de pavo
- 2 trozos de queso fresco tipo burgos.
- Posibilidad de añadir alguna hoja de lechuga o rodaja de tomate.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO



Bocadillo jamón York y queso

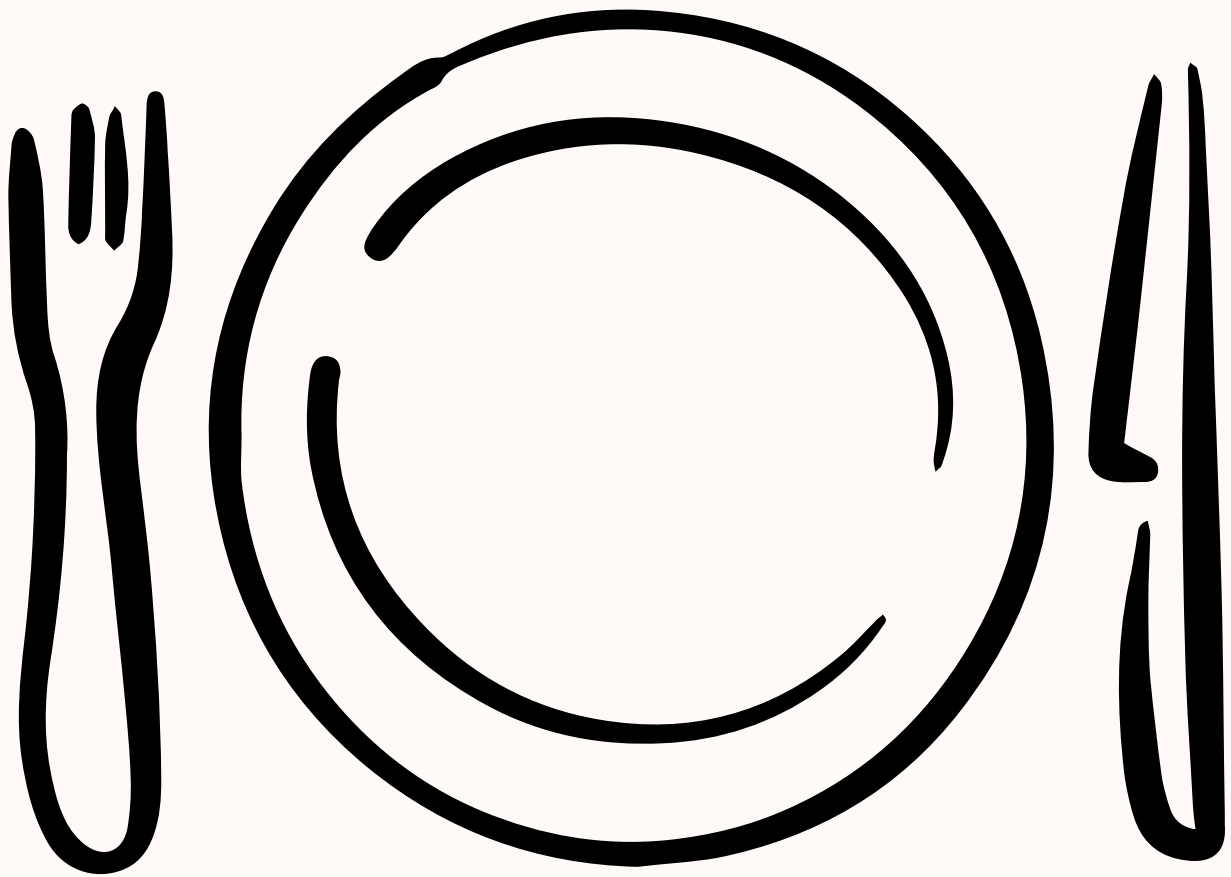
INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 lonchas de jamón york.
- 1 loncha de queso.

PROCEDIMIENTO:

No requiere

COMIDAS





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



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.





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



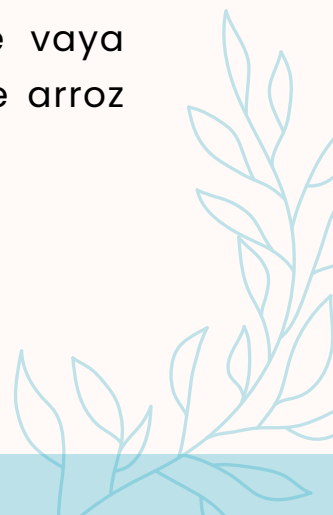
Arroz con verduras

INGREDIENTES:

- Arroz blanco redondo o alargado. ½ vaso.
- Caldo de verduras. (comercial)
- Verduras variadas troceadas (cebolla, calabacín, berenjena, zanahoria, ajo, ...)

PROCEDIMIENTO:

En una cazuela, pocha las verduras con un poco de aceite. Añade el arroz y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Cocina durante 18-20 minutos hasta que el arroz esté cocinado. Añade más caldo de verduras cuando se vaya evaporando durante el proceso. Consumir un plato de arroz con verduras.





COMIDA



Cuscús con setas

INGREDIENTES:



- Cuscús. ½ vaso
- ¼ Cebolla picada.
- 1 puñado de setas (pueden ser congeladas).
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Cocer el cuscús. Por otro lado, pochar la cebolla con un poco de aceite y añadir las setas. Cocinar a fuego lento. Juntar el cuscús con las setas y la cebolla. Posibilidad de añadir especias si así se desea. Consumir un plato de cuscús.





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



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



Lentejas con verduras y jamón

INGREDIENTES:

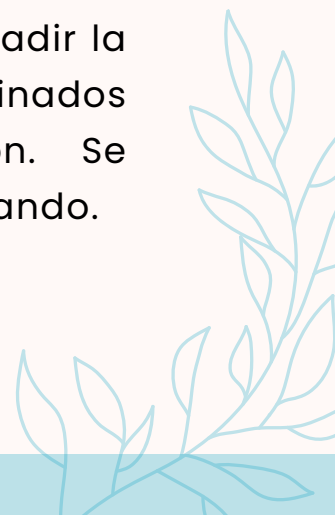


- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

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



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:



- 2 puñados de pasta (macarrones o espaguetis)
- 1 puñado de 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:



- 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 incorporar los dados de queso y la pimienta.





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



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



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



Berenjena rellena

INGREDIENTES:

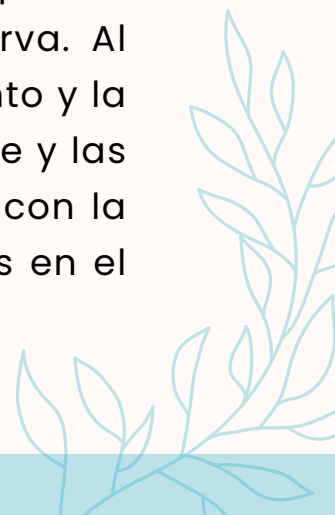


- 1 Berenjena.
- 2 puñados de carne picada de pollo(unos 100-150gr).
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de pimiento picado.
- 1 tomate natural triturado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta y oregano.
- 1 puñado de queso rallado.

PROCEDIMIENTO:



Corta la berenjena por la mitad y haz cortes en la pulpa y añade un chorrillo de acete de oliva. Meter en el microondas con la tapa en el plato durante 8-10 minutos o hasta que las berenjenas se hayan cocinado. Saca la pulpa y reserva. Al mismo tiempo en una sartén Sofrie la cebolla, el pimiento y la carne picada. Añade la pulpa de la berenjena, el tomate y las especias y termina de cocinar. Rellena las berenjenas con la mezcla. Añade el queso por encima y funde 2 minutos en el grill del microondas.





CENA



Tostada de champiñones con jamón

INGREDIENTES:



- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 2 puñados de champiñones laminados.
- 4 lonchas de jamón a trozos.
- Aceite de oliva virgen extra.

PROCEDIMIENTO:



En una sartén saltear los champiñones junto al jamón a trozos con un poco de aceite. Tostar el pan y colocar encima los champiñones y el jamón una vez cocinado.





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



Hamburguesa con patatas

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.
- 2 patatas medianas.

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. Hacer las patatas con la receta de arriba.





CENA



Espaguetis de calabacín

INGREDIENTES:

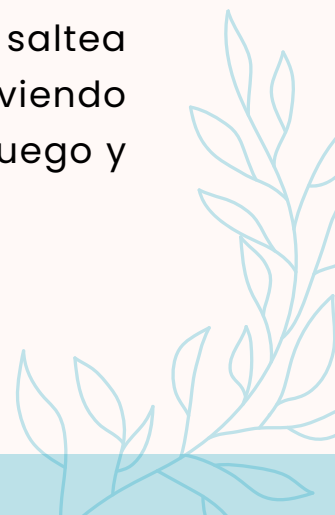


- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y especias.

PROCEDIMIENTO:



Lava los calabacines bajo el grifo y haz espaguetis como suelen 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



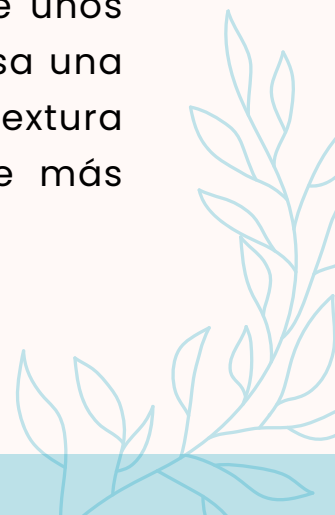
Puré de verduras

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



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- 2 pechugas 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.

