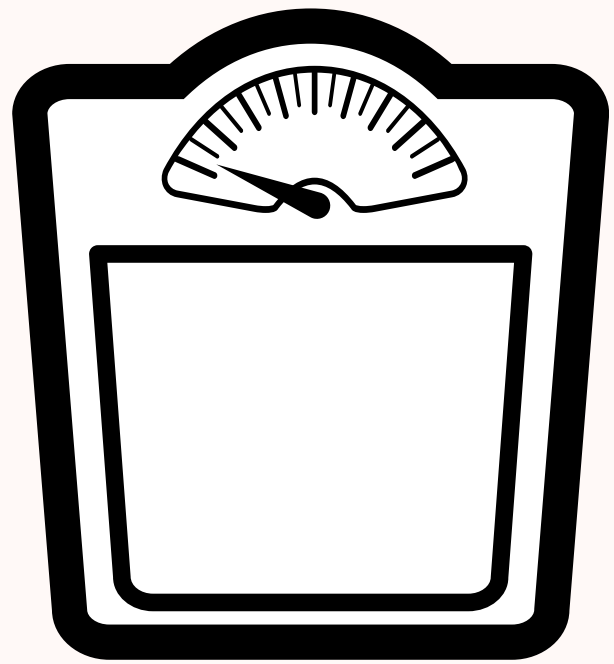
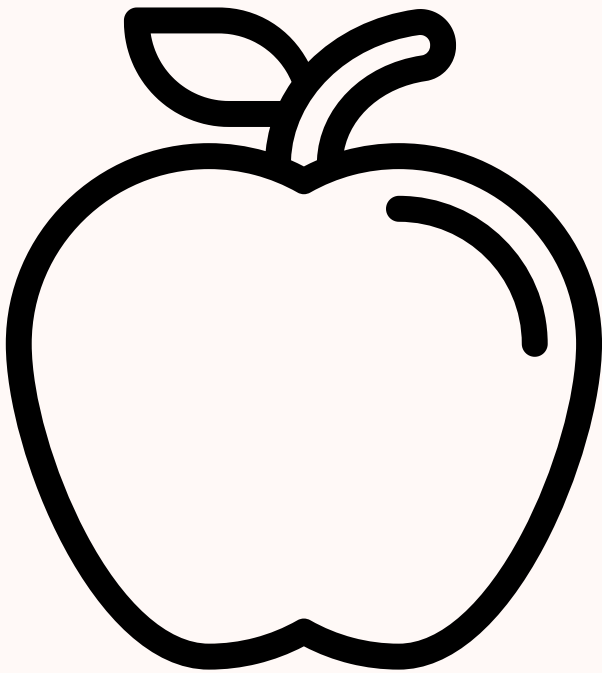
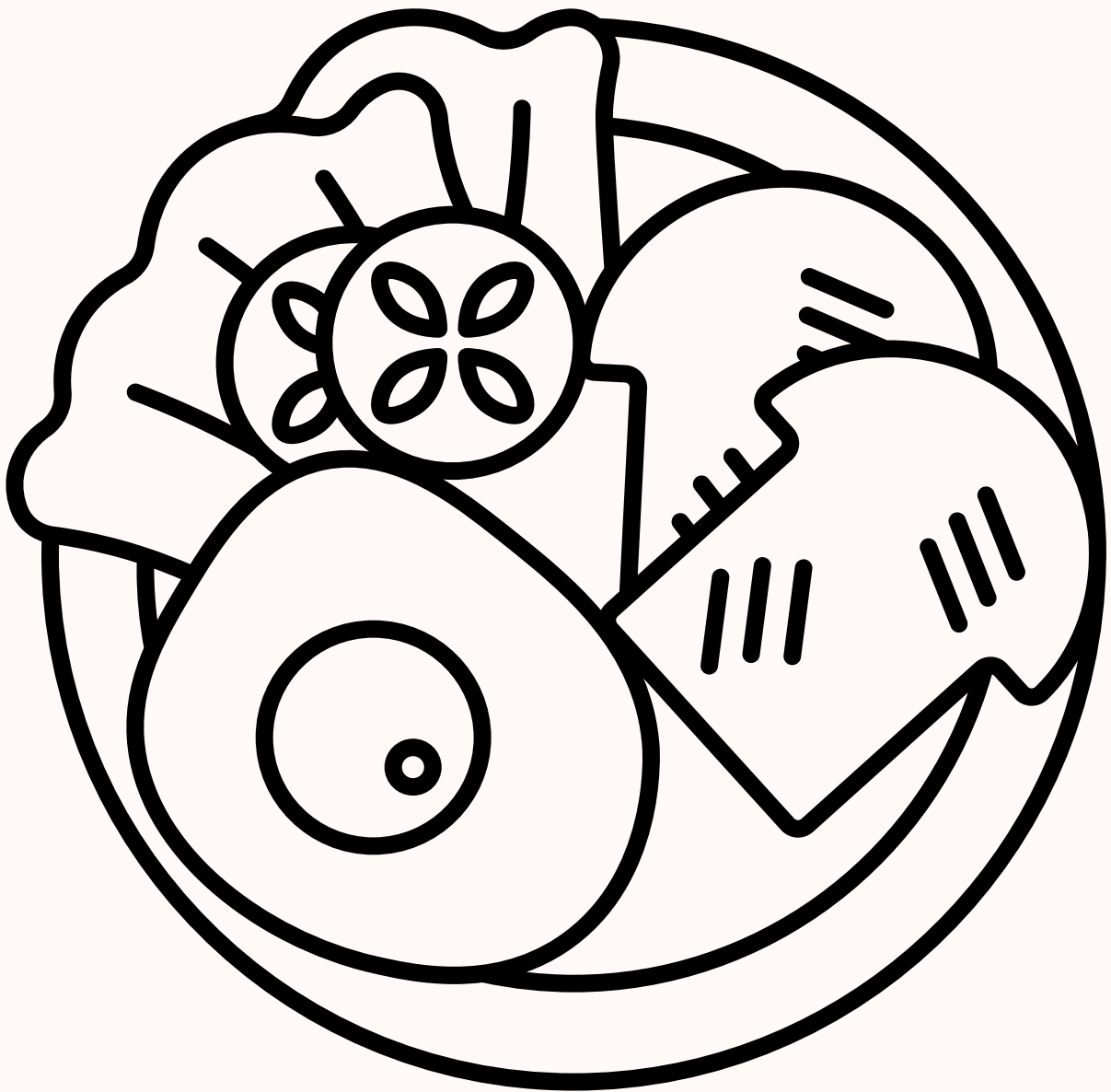


RECETARIO MAYO LARA LATRE



DESAYUNOS





DESAYUNOS

Tortitas de plátano y avena



INGREDIENTES:



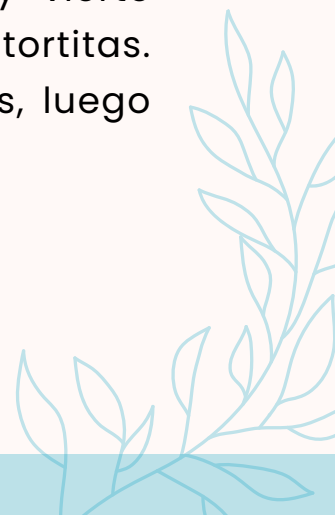
- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 2 huevos o 3 claras (más proteína)
- 1 pizca de canela

- 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 queso miel y nueces



INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 3 cucharadas queso cottage.
- 1 cucharada de miel.
- 1 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 de aguacate y salmón



INGREDIENTES:

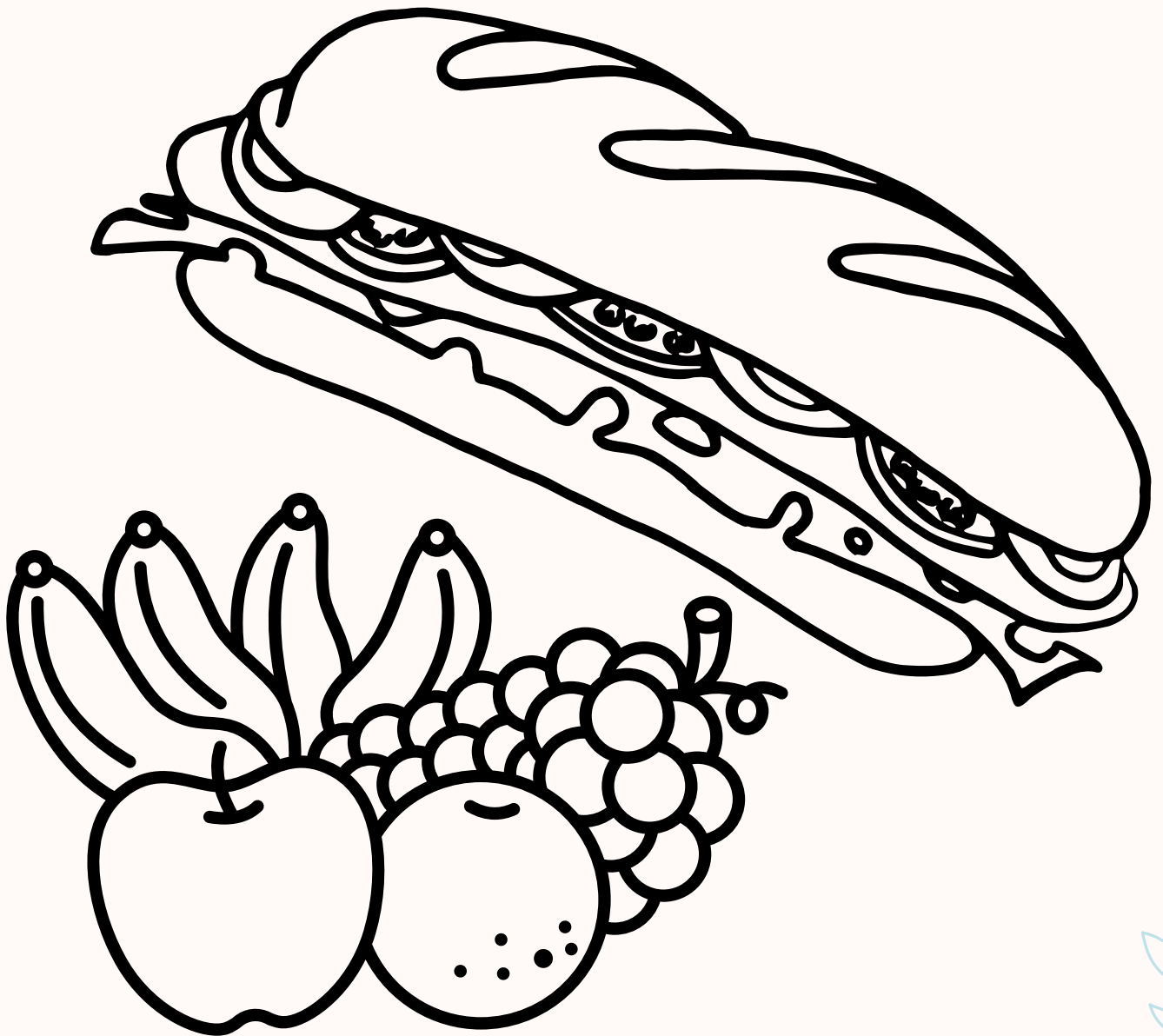
- 2 rebanadas pan de molde.
- 1/2 aguacate triturado con un tenedor.
- 3 lonchas de salmón ahumado.

PROCEDIMIENTO:

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



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

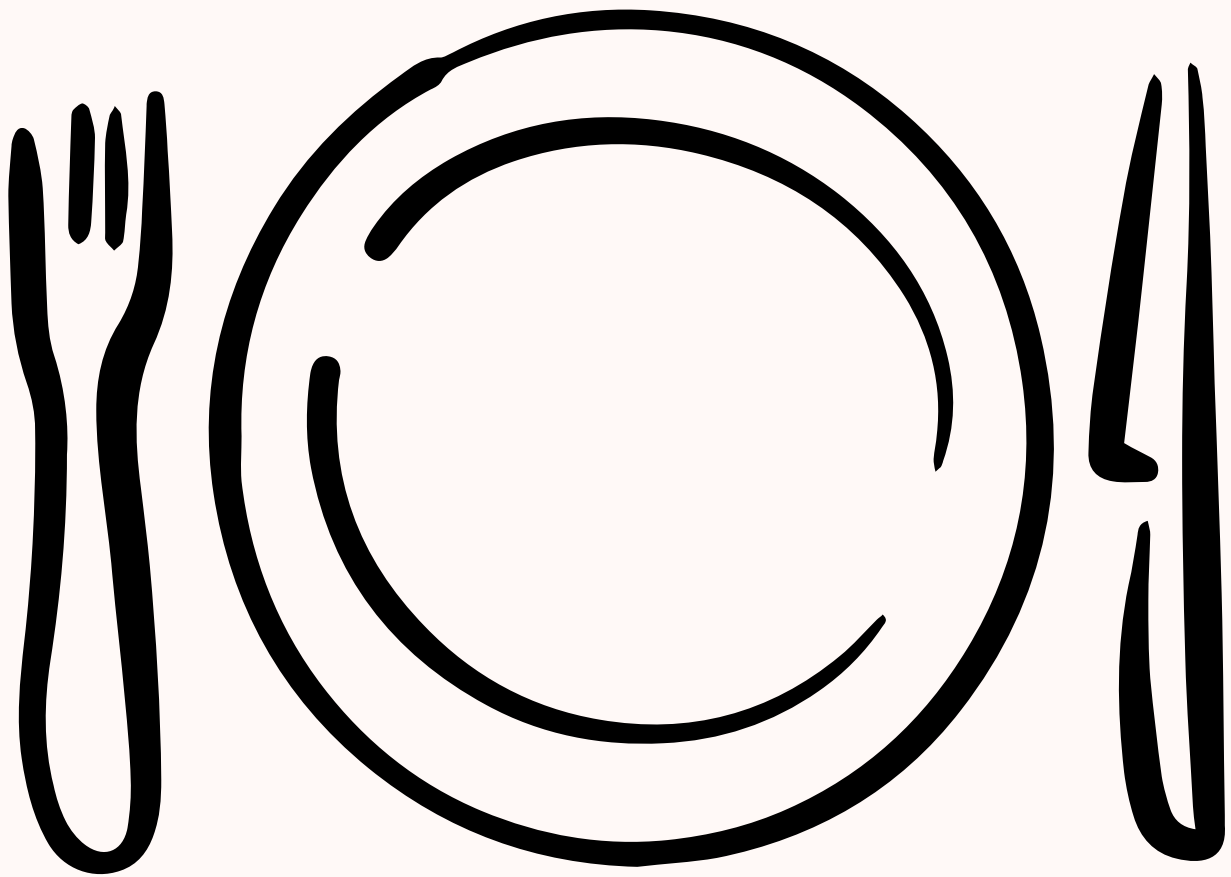
INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

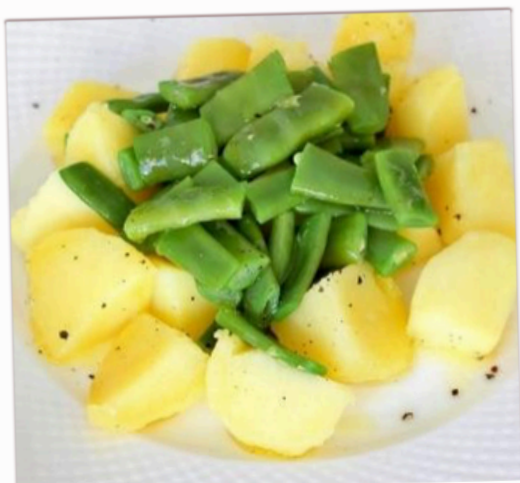
No requiere

COMIDAS





COMIDA



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



Ensalada campera con garbanzos

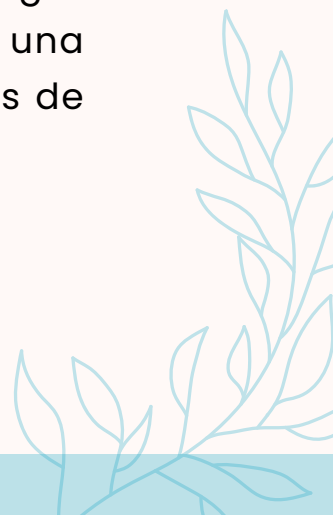
INGREDIENTES:

- 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.





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.





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:

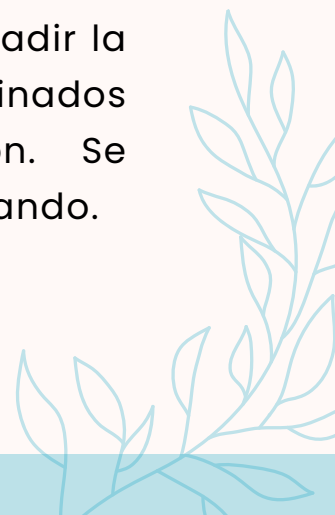


- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

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.

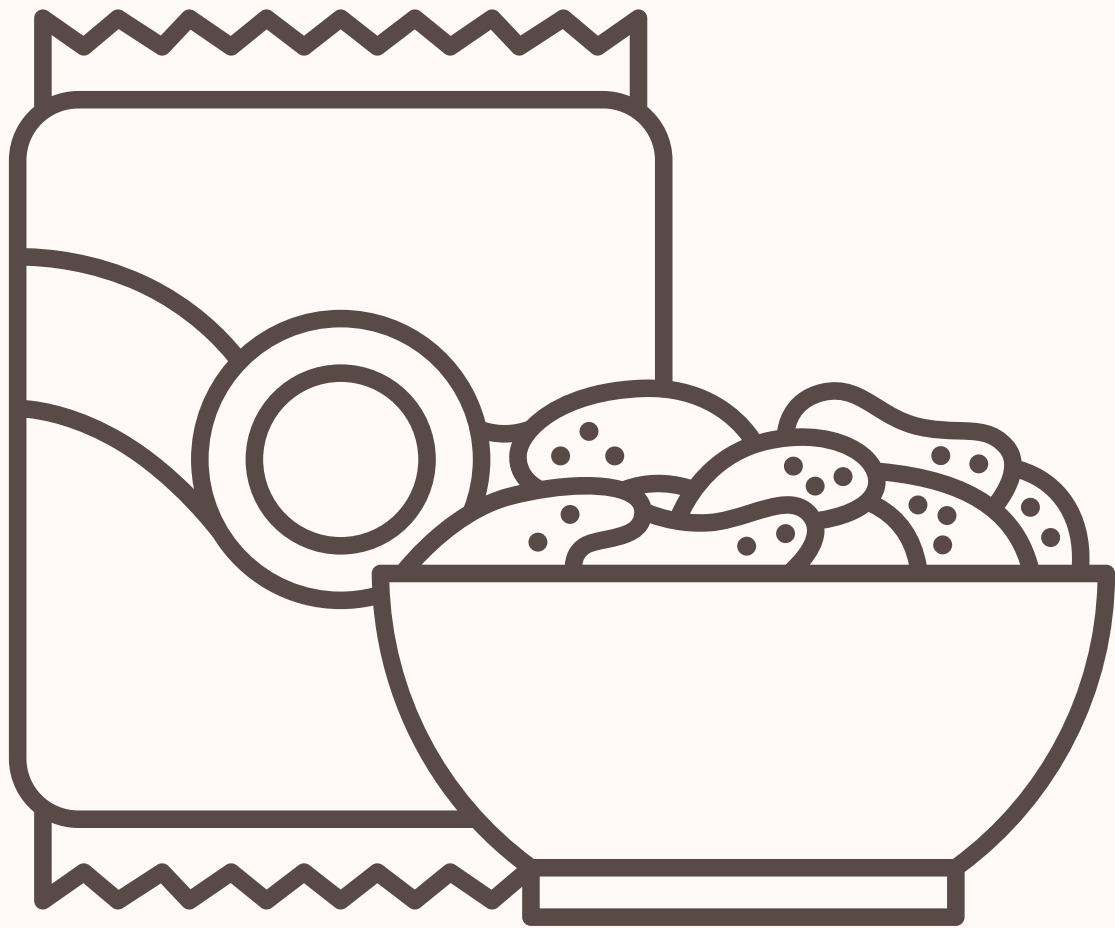
PROCEDIMIENTO:

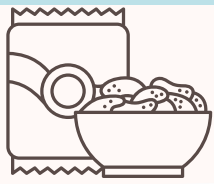


Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el atún, las especias y las olivas. Aliñar al gusto.



MERIENDAS





MERIENDA



SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS

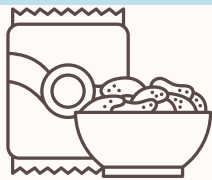
INGREDIENTES:

- 1 Plátano maduro congelado.
- 1 taza de frutos rojos congelados (fresas, arándanos, frambuesas, moras,...)
- 1 yogur natural.
- 1 cucharada 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.





MERIENDA



Yogur con cereales

INGREDIENTES:



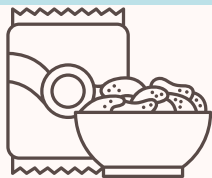
- 2 yogures naturales, queso fresco batido 0%MG o yogures de proteínas.
- 1 cucharada de miel o azúcar para los yogures.
- 2 puñados de corn flakes u otro cereal similar

PROCEDIMIENTO:



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





MERIENDA



Batido de plátano y cacahuete

INGREDIENTES:



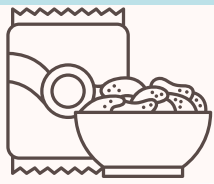
- 1 plátano maduro.
- 1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal(soja, almendra, avena,...)
- 1 cucharada de crema de cacahuete.

PROCEDIMIENTO:



Batir todos los ingredientes con una batidora. Posibilidad de echar canela si así se desea.





MERIENDA



Tortitas de arroz con lomo

INGREDIENTES:



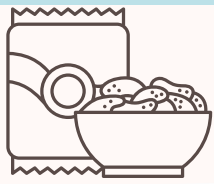
- 4 tortitas de arroz o de maíz.
- 8 lonchas de lomo embuchado.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:



Colocar el lomo embuchado encima de las tortitas. Comer la fruta aparte.





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)

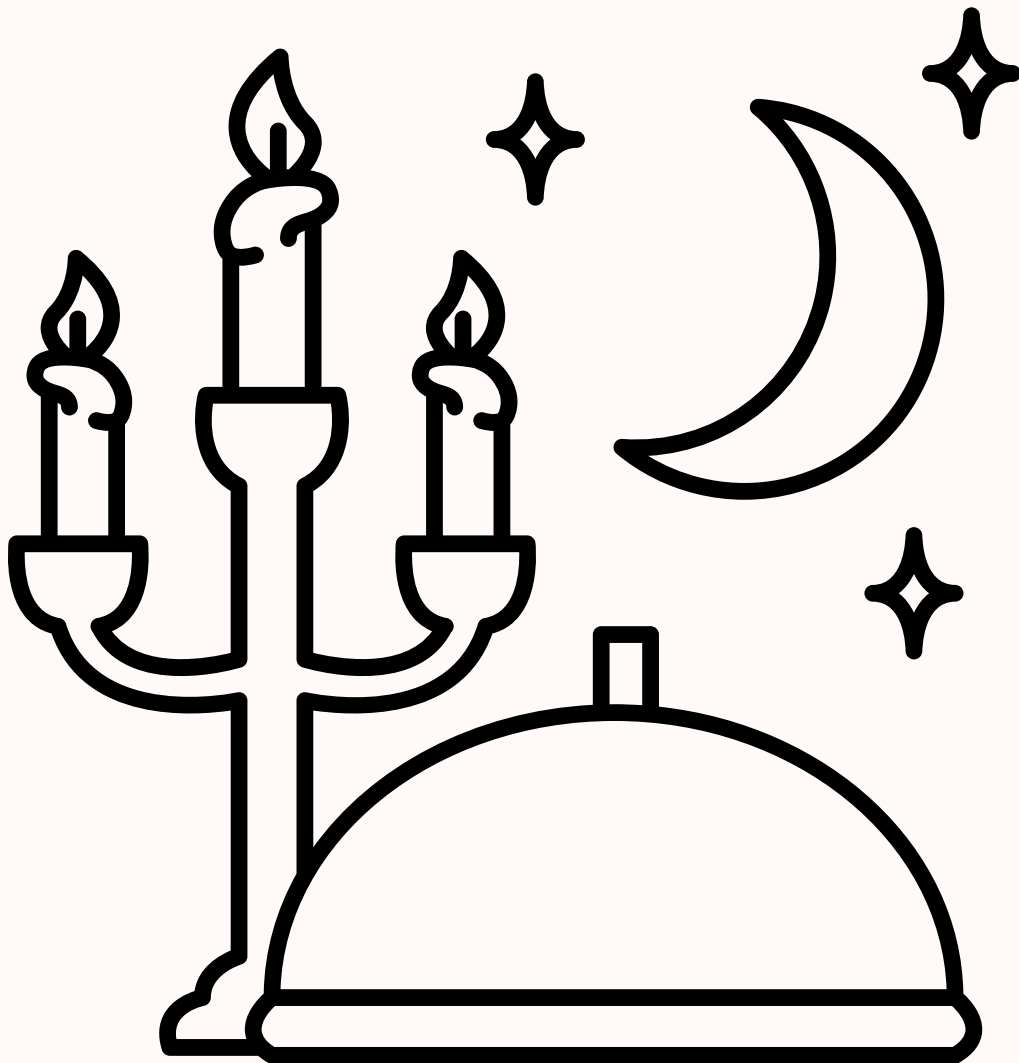
PROCEDIMIENTO:



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



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



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.





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



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



Espaguetis de calabacín

INGREDIENTES:

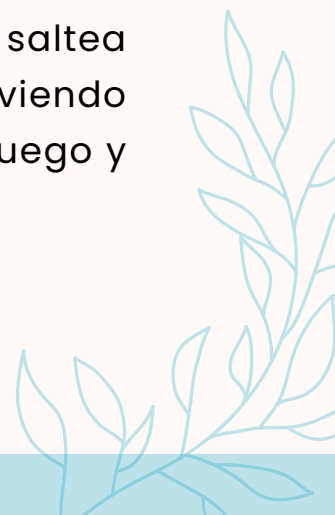


- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y especias.

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



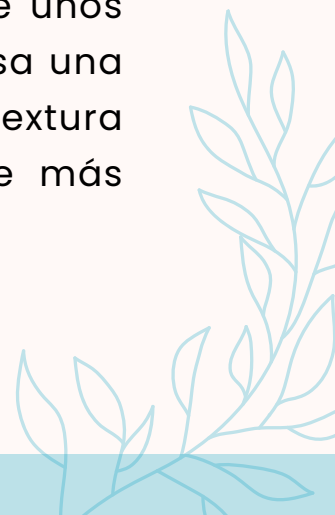
Puré de verduras

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.

