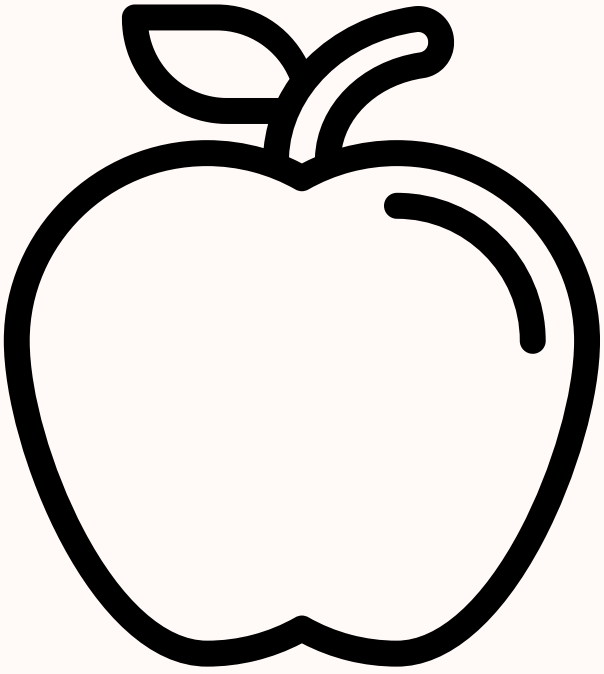
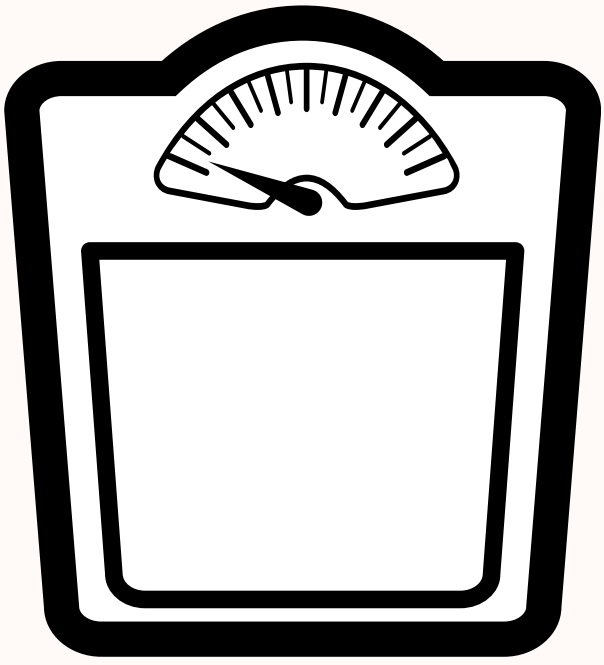
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO MAYO SARA TAJADA

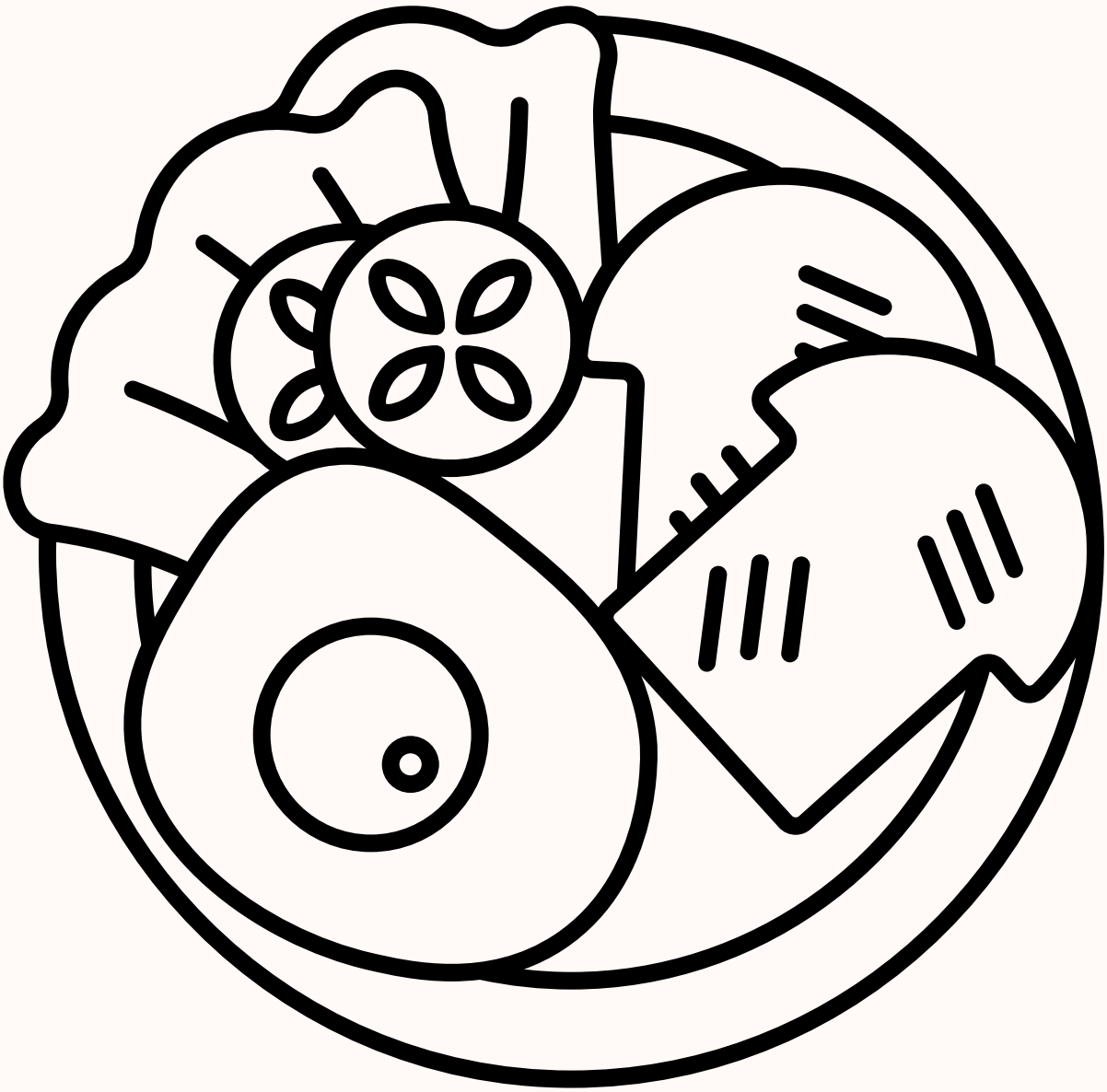




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS





aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas jamón york y queso

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 3 lonchas jamón york o pavo.
- 2 lonchas de queso

PROCEDIMIENTO:

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



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 jamón serrano

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 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.



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



Tostadas queso miel y nueces

INGREDIENTES:

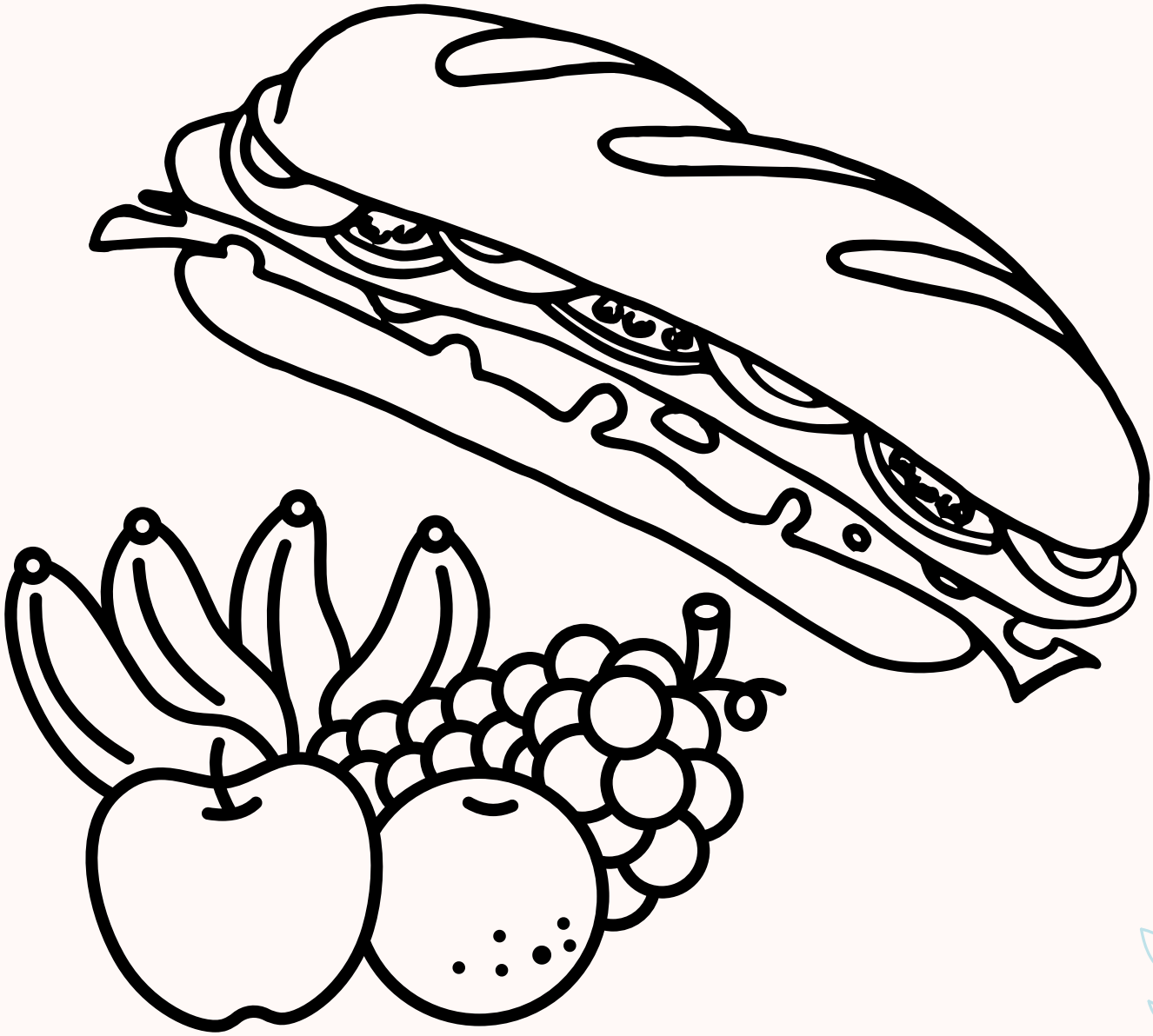
- 2 rebanadas pan de molde.
- 3 cucharadas queso cottage, ricotta o de untar light
- 1 cucharada de miel.
- 1 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

Tuesta el pan y unta el queso ricotta encima. Añade las nueces, la miel y espolvorea con canela si lo deseas.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZOS



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Bocadillo de lomo

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

ALMUERZO



Bocadillo jamón York y queso

INGREDIENTES:

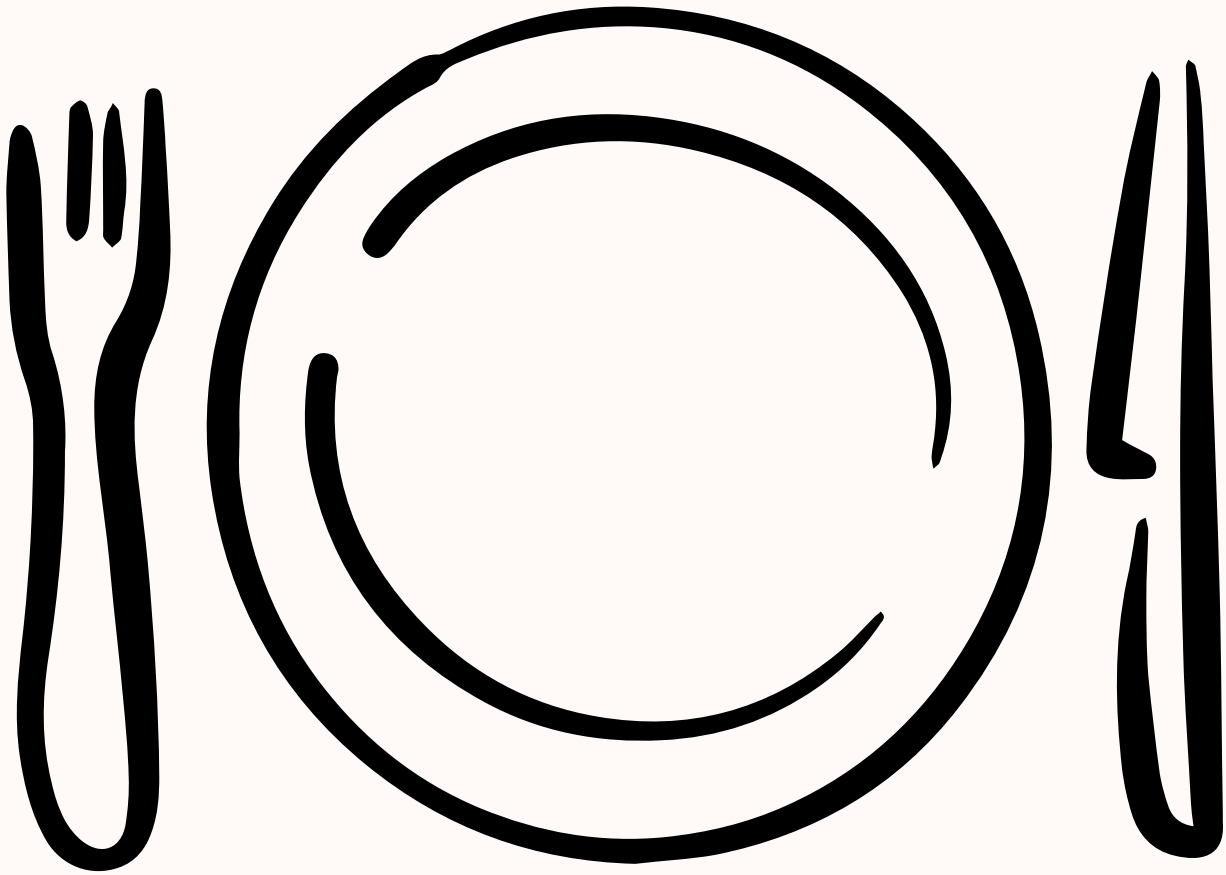
- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 lonchas de jamón york.
- 1 loncha de queso.

PROCEDIMIENTO:

No requiere

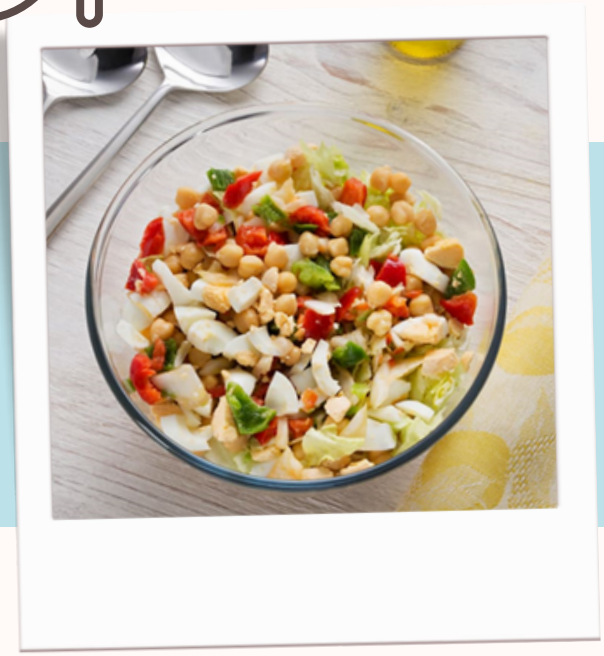
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada campera

INGREDIENTES:

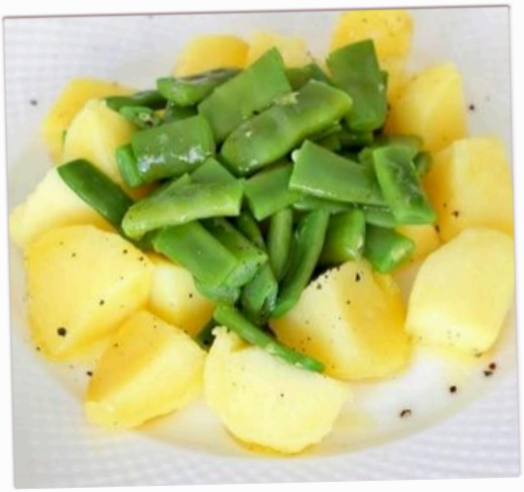
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- ¼ de cebolla.
- 1 lata de bonito, sardinas, caballa,.. escurrida
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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 lentejas

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 puñados de lentejas ya cocidas.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 lata de atún al natural o 1 pechuga de pollo a la plancha y enfriada
- 1 tomate.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, un puñado de lentejas de bote ya cocidas (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote) , el tomate a trozos, las aceitunas, el atún y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

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



Ensalada de tomate y atún

INGREDIENTES:

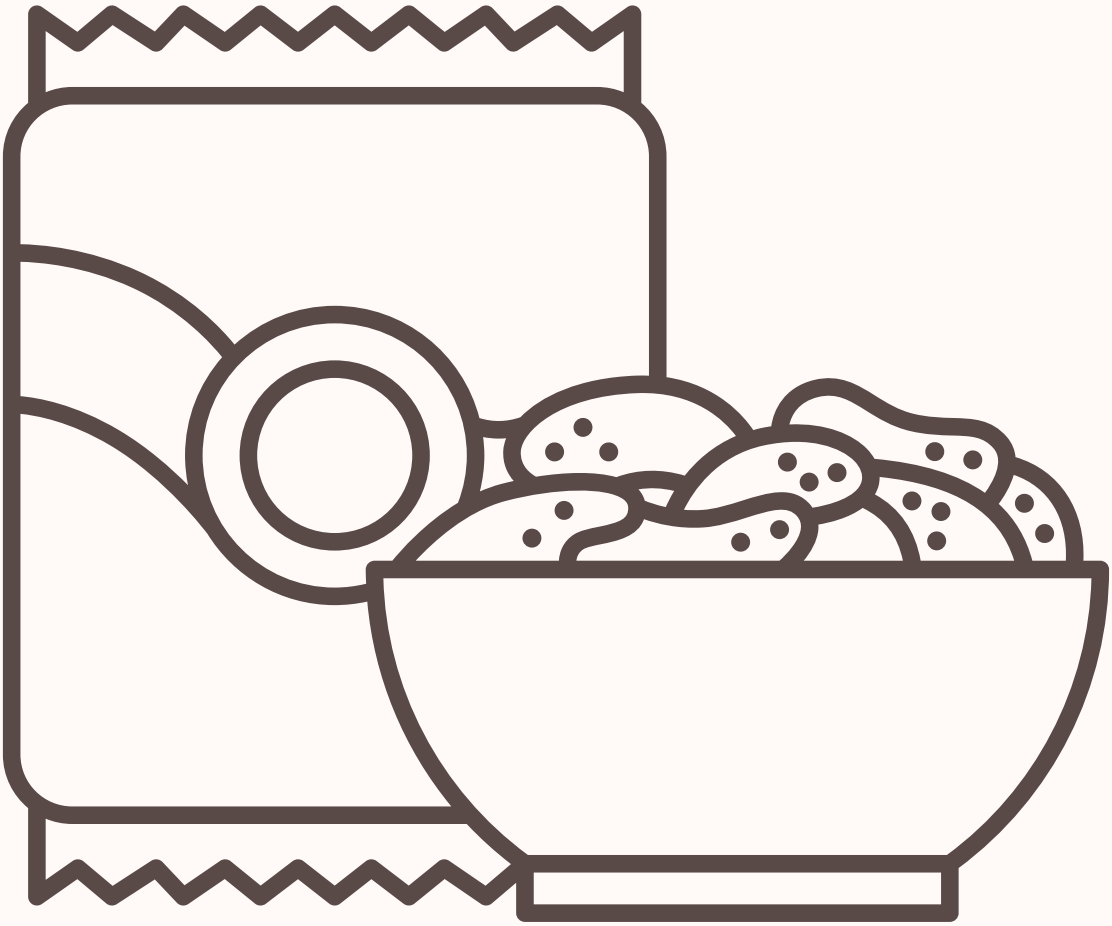
- 2 tomates grandes.
- ½ cebolla (opcional).
- 1 lata de atún al natural o en escabeche blanco
- Orégano seco o albahaca.
- 1 puñado de olivas.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

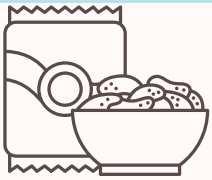
PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDAS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Fruta y chocolate negro

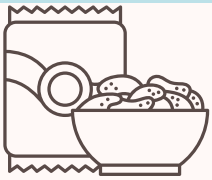
INGREDIENTES:

- 2 Piezas de fruta
- 2 Onzas de chocolate negro

(85% o más)

PROCEDIMIENTO:

Se puede fundir el chocolate y hacer brochetas de fruta bañadas en chocolate o comer la fruta y el chocolate por separado.



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



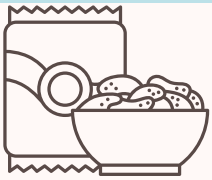
SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

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



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Tortitas de arroz con lomo

INGREDIENTES:

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

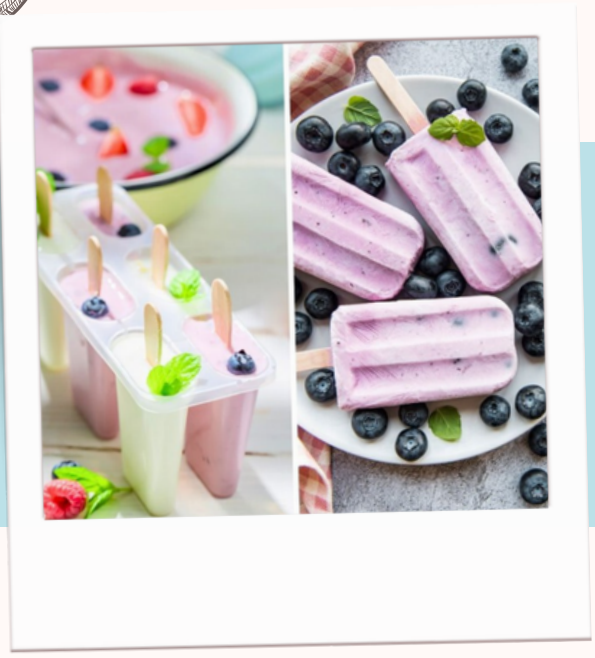
PROCEDIMIENTO:

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



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Helados de fruta y yogur

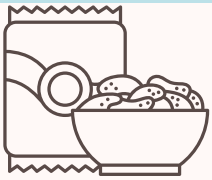
INGREDIENTES:

- 2 platanos madruros
- Una taza de frutos rojos, fresas, arándanos, trozos de piña,...
- 1 yogur natural.

PROCEDIMIENTO:

Batir todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Colocar en moldes de helado y meter al congelador. Congelar al menos 4 horas.Para sacarlos sin romper, pon los moldes bajo agua templada unos segundos.

*Puedes probar otras frutas como zumo de naranja, limonada,.. para hacer otros sabores.



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Frutos secos y pieza de fruta

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada verde

INGREDIENTES:

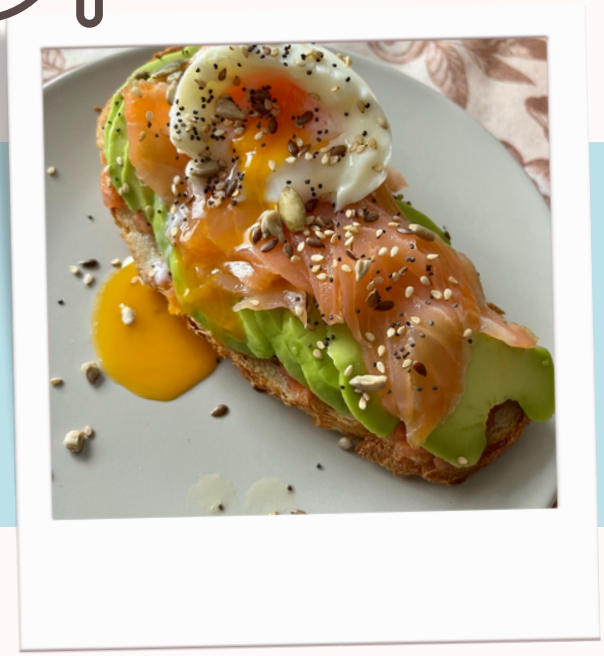
- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

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



Ensalada de espinacas con fruta

INGREDIENTES:

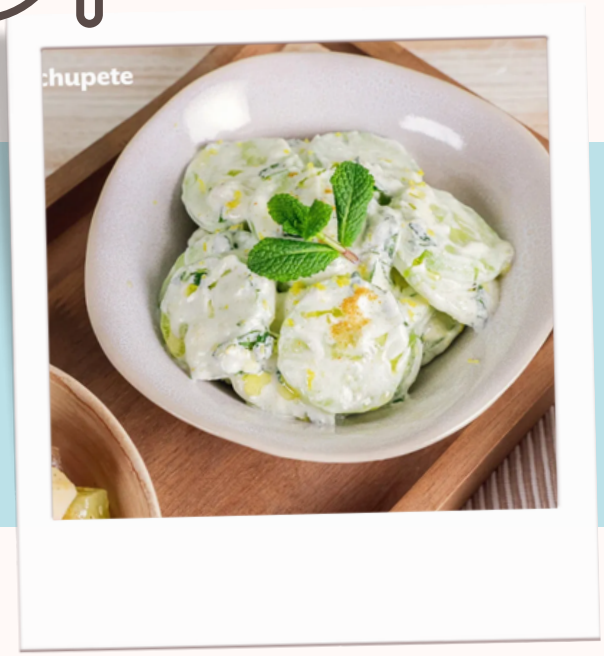
- 2 puñados de hojas de espinacas frescas.
- Manzana, fresas o naranja a trozos.
- 1 puñado de nueces, almendras o tacos de queso.
- Aceite y/o vinagra y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

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

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de pepino y yogur

INGREDIENTES:

- 1 pepino a rodajas finas.
- 1 yogur natural.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Eneldo.
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:

Mezcla el yogur con el eneldo, la pimienta y la sal. Junta el yogur especiado con el pepino.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

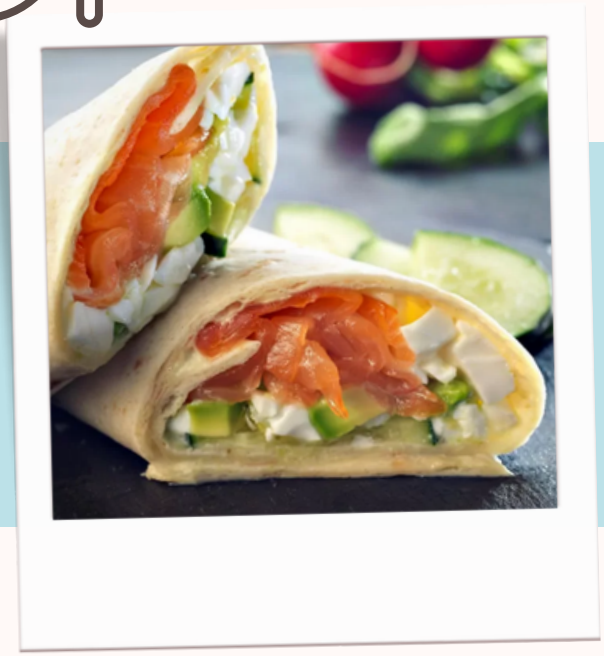
- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

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.