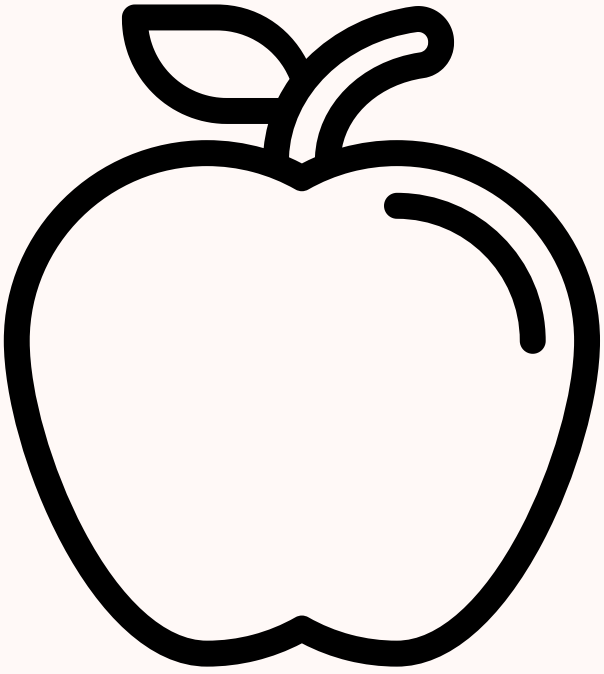
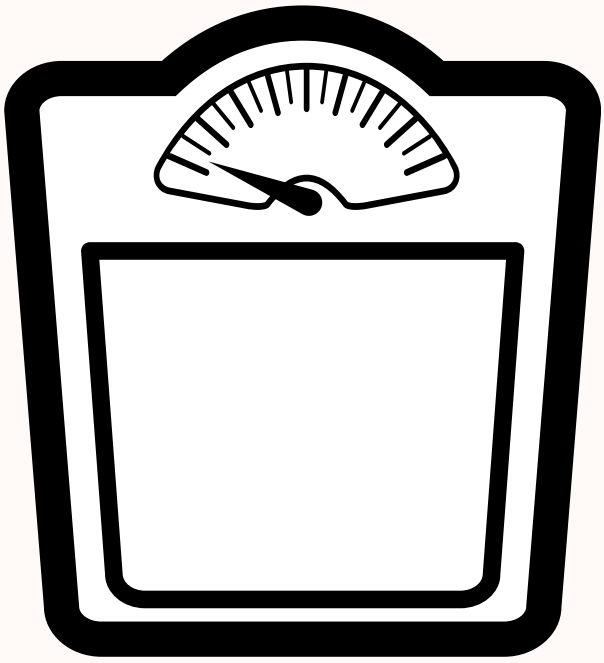
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# RECETARIO MAYO YASMINA Y LUIS

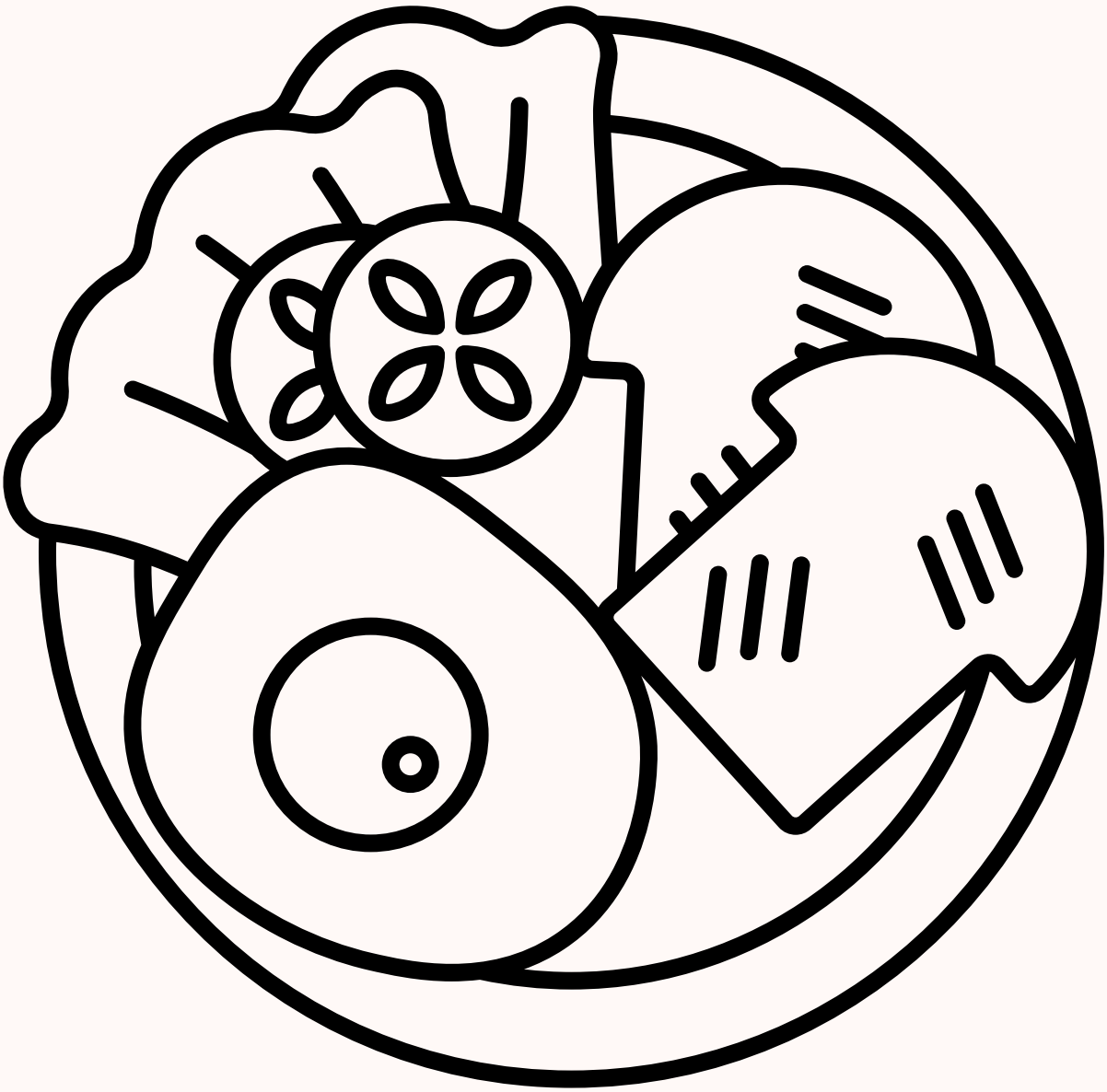




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

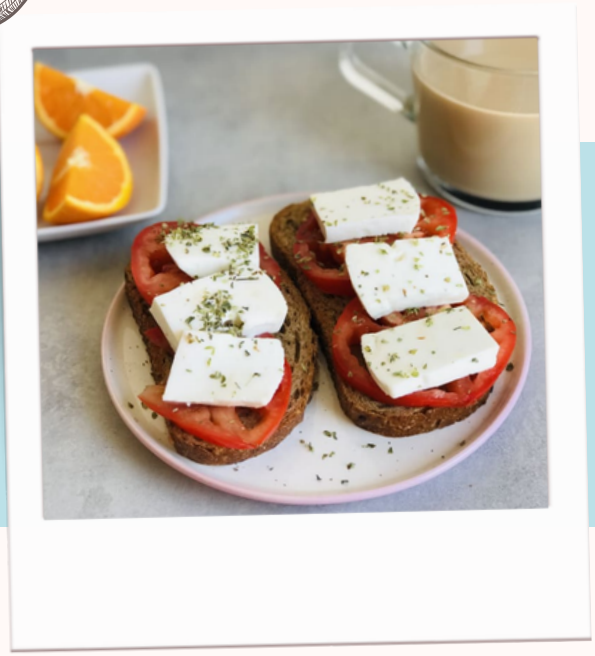
# DESAYUNOS






aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNO



# 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

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.




DESAYUNOS



# Sandwich jamón york y queso

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

Rellenar el pan con el jamón york y queso. Posibilidad de meter el sándwich a la sandwichera si así se desea.




aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Tostadas de jamón serrano y huevo

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 rebanadas de jamón serrano.
- 2 huevos a la plancha.

## PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, colocar el jamón serrano. Hacer los huevos a la plancha y colocar encima.




aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



# Tostadas de hummus

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas de hummus de garbanzo( puede ser casero o comercial)
- 1 pieza de fruta.

## PROCEDIMIENTO:

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

DESAYUNOS



# Tostadas lomo y tomate

## INGREDIENTES:

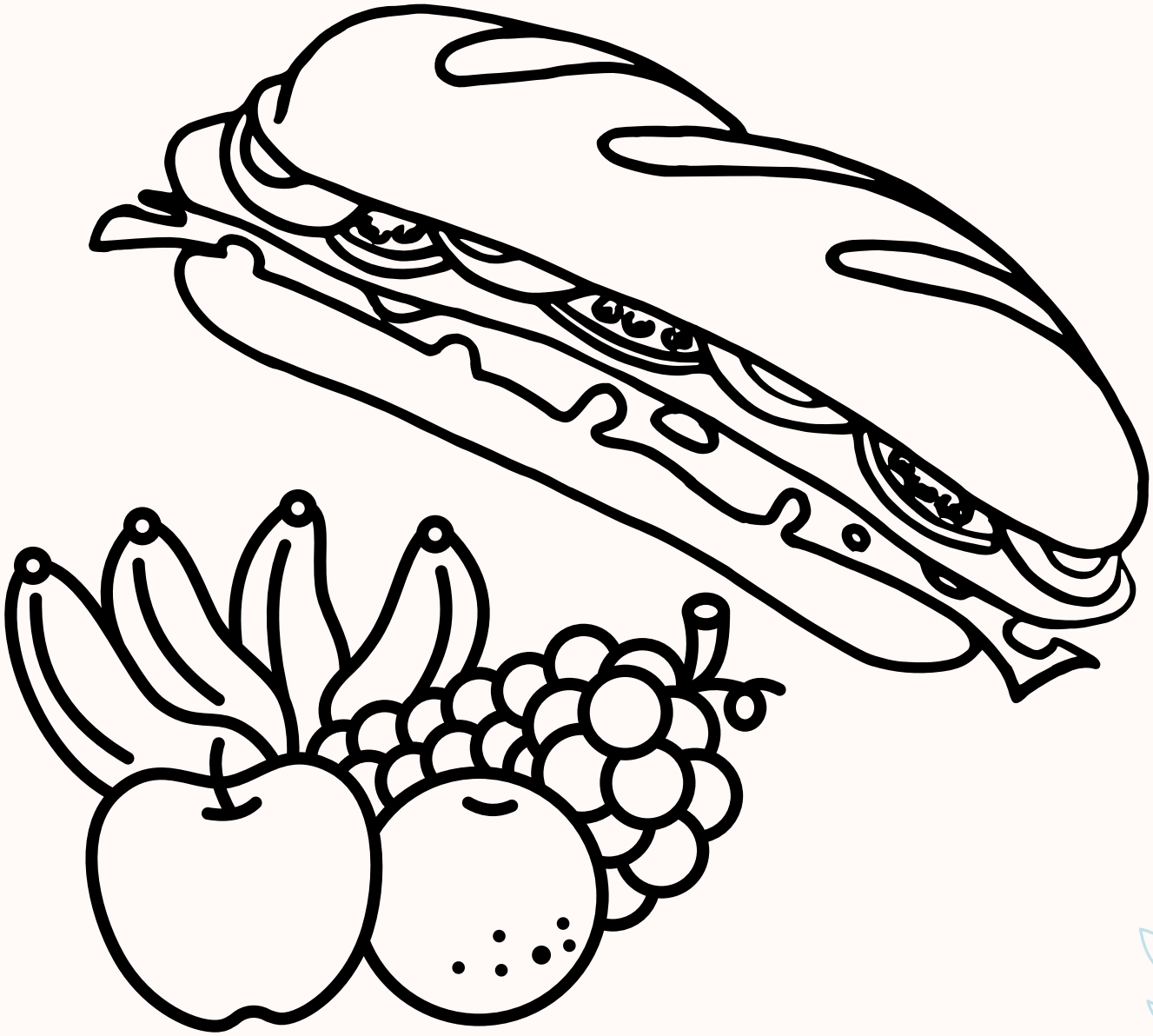
- 2 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 6 lonchas de lomo embuchado.

## PROCEDIMIENTO:

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

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# ALMUERZOS



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 de queso fresco y pavo

## INGREDIENTES:

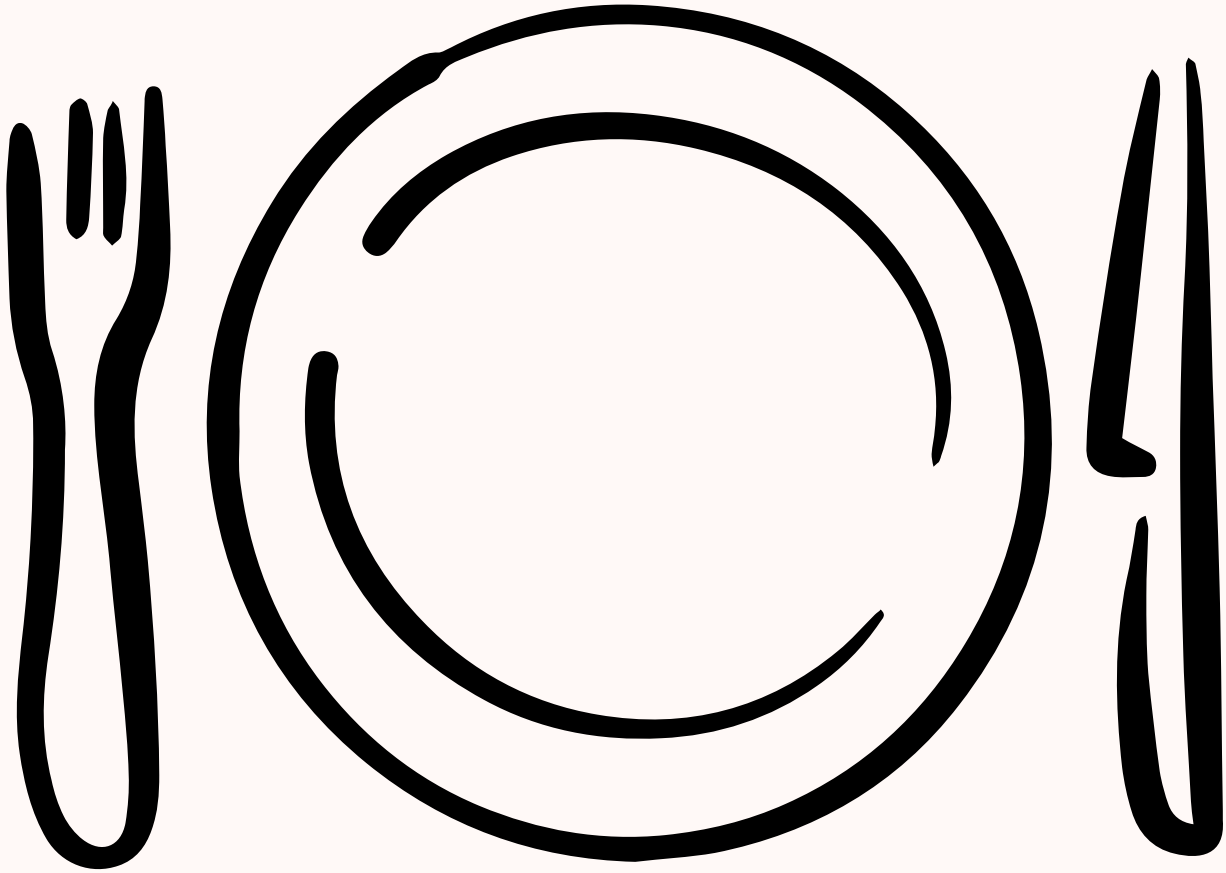
- 2 rebanadas pan de molde.
- 3 lonchas de fiambre de pavo
- 2 trozos de queso fresco tipo burgos.
- Posibilidad de añadir alguna hoja de lechuga o rodaja de tomate.

## PROCEDIMIENTO:

No requiere

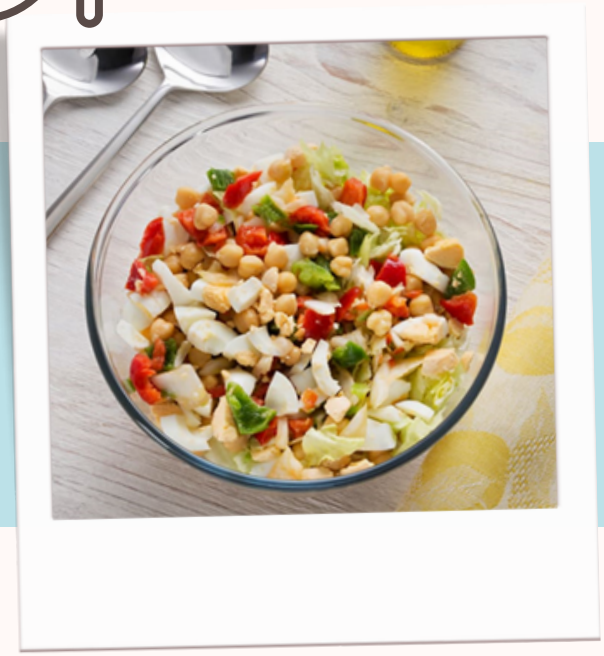
anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

# COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Ensalada campera con garbanzos

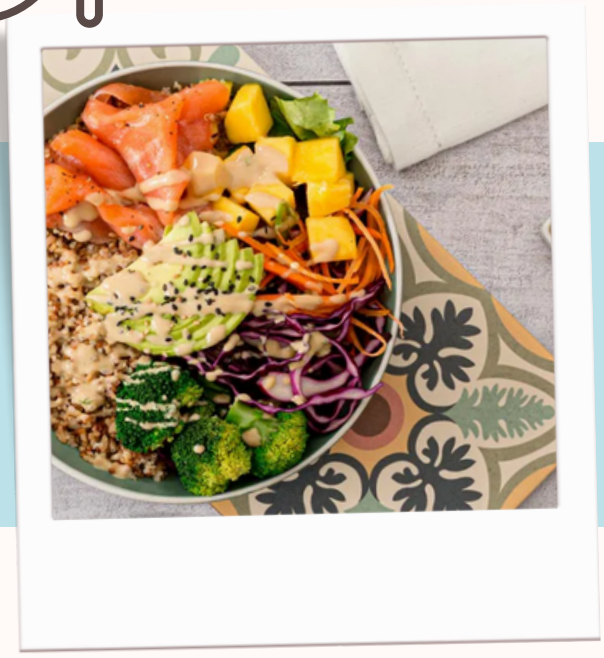
## INGREDIENTES:

- 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR



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.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Merluza con salsa de tomate

## INGREDIENTES:

- 2 filetes de merluza.
- Media cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- Un bote de tomate triturado.
- 1 cucharada de orégano.
- Una pizca de pimienta.

## PROCEDIMIENTO:

En una sartén dora con un poco de aceite la cebolla y el ajo. Incorpora el tomate triturado, el orégano, la pimienta y sal al gusto. Cocina a fuego medio-bajo durante unos minutos. Incorpora la merluza y deja cocinar durante 8 minutos a fuego bajo con la sartén tapada. Consumir 2 filetes de merluza( 3 si son pequeños) junto a la salsa.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Gazpacho con huevo y jamón

## INGREDIENTES:

- Gazpacho comercial.
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de virutas de jamón serrano.
- Verduras picadas al gusto.

## PROCEDIMIENTO:

Colocar el gazpacho en un plato hondo y añadir el huevo a trozos, las virutas de jamón y las verduras picadas(pimiento, tomate, cebolla ,..).

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Ensalada de pasta

## INGREDIENTES:

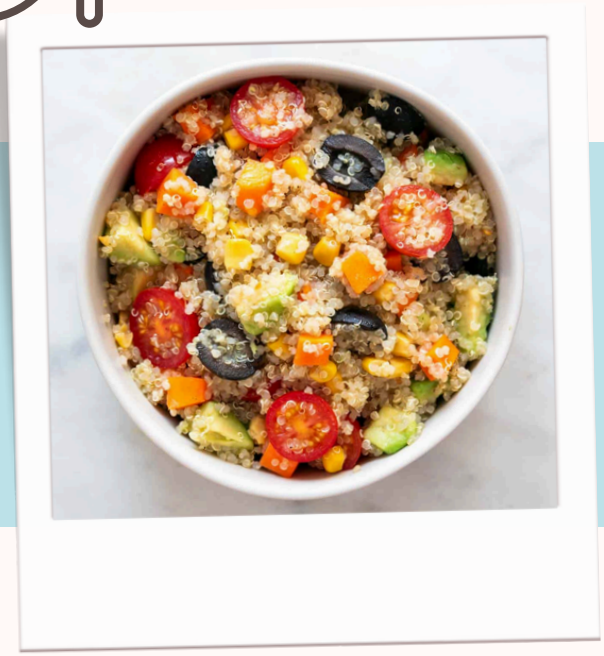
- 2-3 puñados de pasta ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## 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 quinoa

## INGREDIENTES:

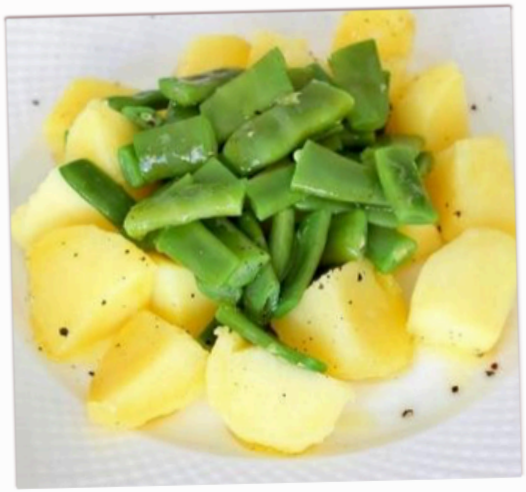
- 2-3 puñados de quinoa ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 4 lonchas de jamón serrano a trozos
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

## 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



# 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:

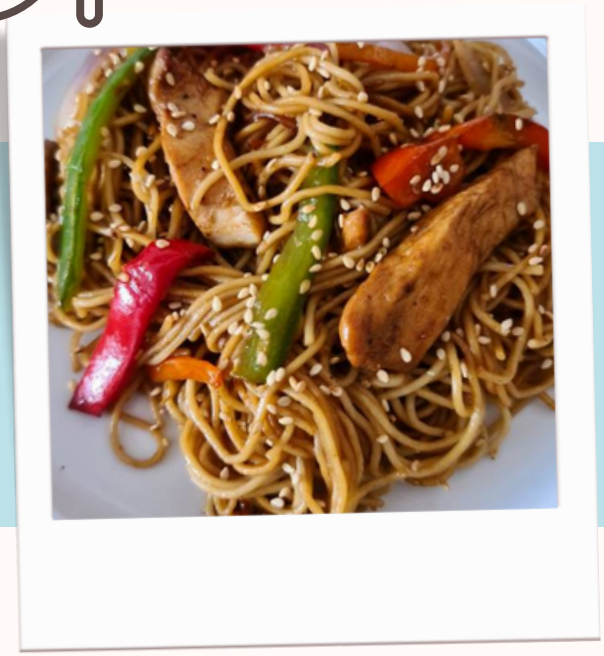
- 2-3 patatas medianas.
- 2 puñados de borraja.
- 1 zanahoria (opcional).
- 1/2 cebolla(opcional).

## 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Noodles de arroz con pollo

## INGREDIENTES:

- Medio paquete de noodles de arroz. (usar unos 100gr en seco).
- Verduras al gusto.
- 2 Pechugas de pollo a tiras.
- Salsa de soja.

## PROCEDIMIENTO:

Cocer los noodles el tiempo que ponga el paquete (normalmente suele ser 2-3 min). Por otro lado, hacer las verduras a la plancha con poco aceite en una sartén junto con las tiras de pollo. Juntar todo y añadir salsa de soja al gusto (tener en cuenta que la salsa de soja ya es salada así que recomiendo no usar mucha sal a la hora de cocinar o si no sabrán demasiado salados).

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



# Macarrones con carne picada y pisto

## INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones)
- 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Pasta a la boloñesa

## INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones o espaguetis) 2 puñados en seco
- Carne picada( de pollo o ternera) 1 puñado
- 1/4Cebolla picada.
- Medio brik de omate 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



# Ensalada de tomate y atún

## INGREDIENTES:

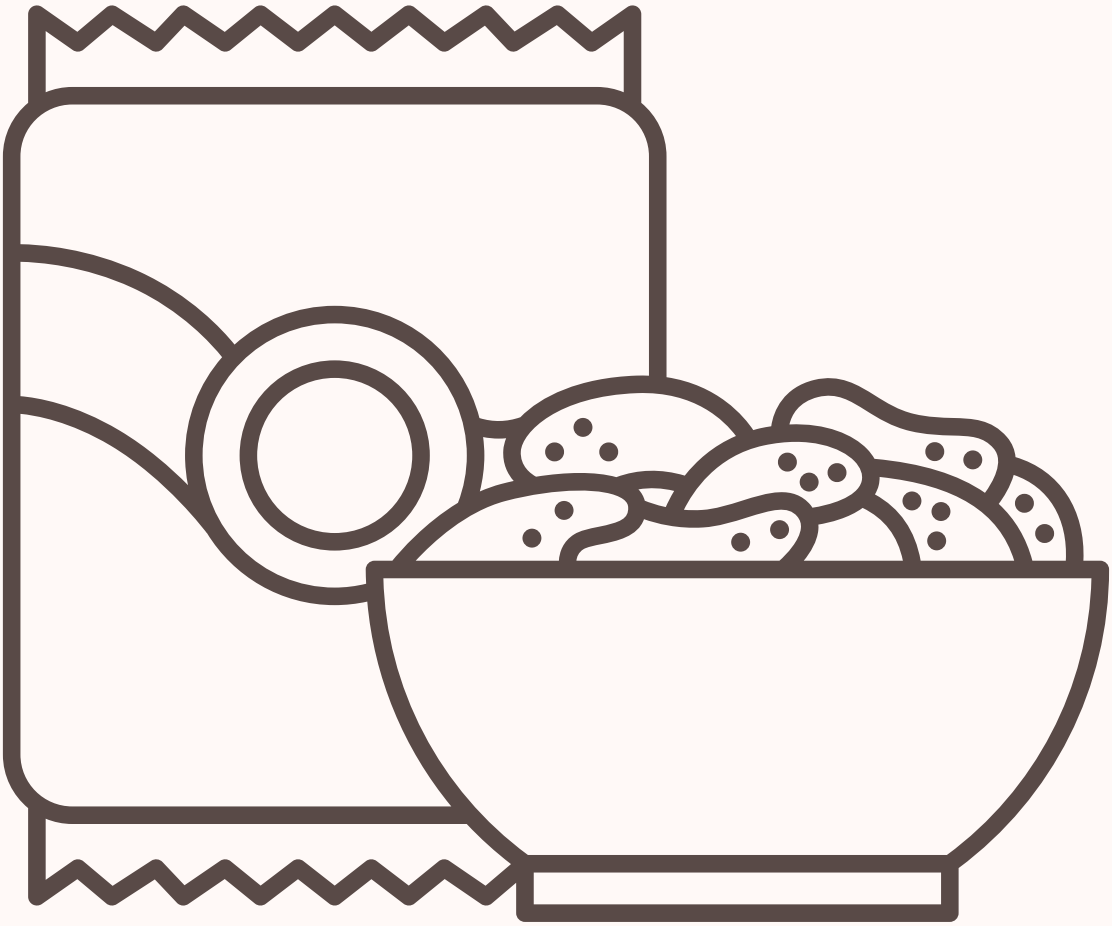
- 2 tomates grandes.
- ½ cebolla (opcional).
- 1 lata de atún al natural o en escabeche blanco
- Orégano seco o albahaca.
- 1 puñado de olivas.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

## 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



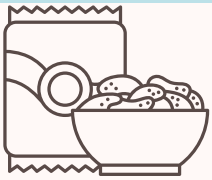
# Tortitas de arroz con lomo

## 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



# 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

MERIENDA



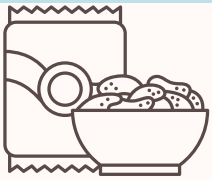
# Tostada de queso fresco y tomate

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

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



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

# CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Setas salteadas

## INGREDIENTES:

- 2 puñados de setas y/o champiñones.
- ¼ de cebolla picada.
- 1 Cabeza de ajo picada.

## PROCEDIMIENTO:

Colocar un poco de aceite en una sartén y una vez este caliente añadir la cebolla, el ajo y las setas/ champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que todo esté cocinado.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Tortilla de calabacín y queso

## INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- Medio calabacín.
- Una loncha de queso havarti, gouda,...
- Aceite de oliva.

## PROCEDIMIENTO:

Bate los huevos, añade el calabacín cortado a trozos pequeños y cocina todo en una sarten. Cuando esté a mitad de coción añade el queso y dobla la tortilla por la mitad.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Ensalada de atún aguacate y huevo

## INGREDIENTES:

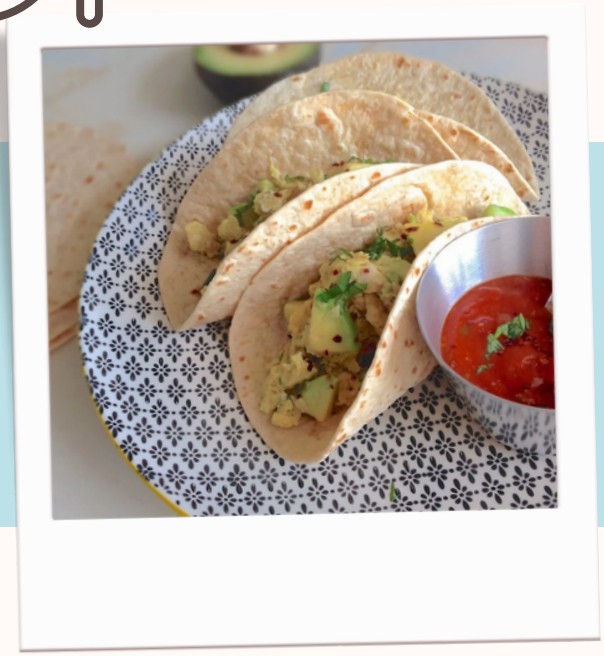
- 1 lata de atún.
- Ensalada de espinacas frescas, rúcula o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 huevo duro a trozos.
- Aceite de oliva para aliñar.

## PROCEDIMIENTO:

En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate, el huevo duro y el atún. Aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Tortitas de atún y aguacate

## INGREDIENTES:

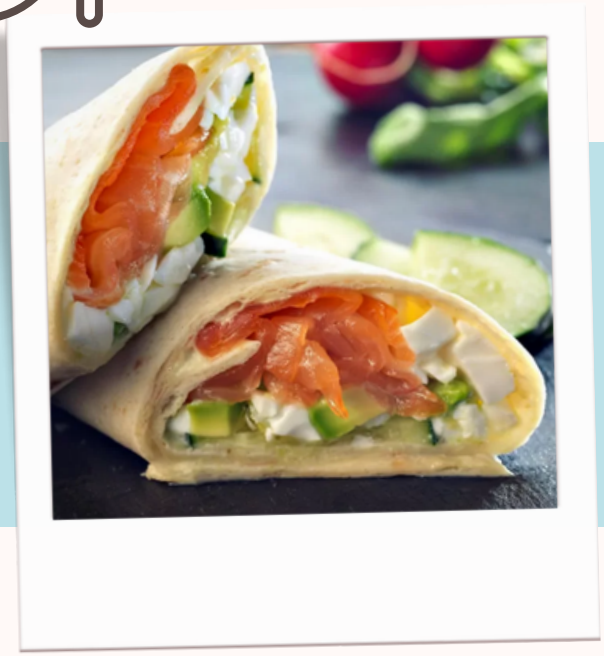
- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 2 latas de atún natural.
- 1 aguacate.
- 1 Tomate a trozos.
- Unas hojas de espinacas o lechuga.

## PROCEDIMIENTO:

Mezcla el atún con el aguacate, colócalo sobre la tortilla junto con las hojas verdes y el tomate, enrolla y listo.

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.
- 1 pepino en tiras finas.

## PROCEDIMIENTO:

Unta el queso crema en la tortita, coloca el salmón y el pepino, enrolla y listo.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR



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.

anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



# Espaguetis de calabacín

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

Lava los calabacines bajo el grifo y haz espaguetis como suelas 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



# Patatas o boniatos

## INGREDIENTES:

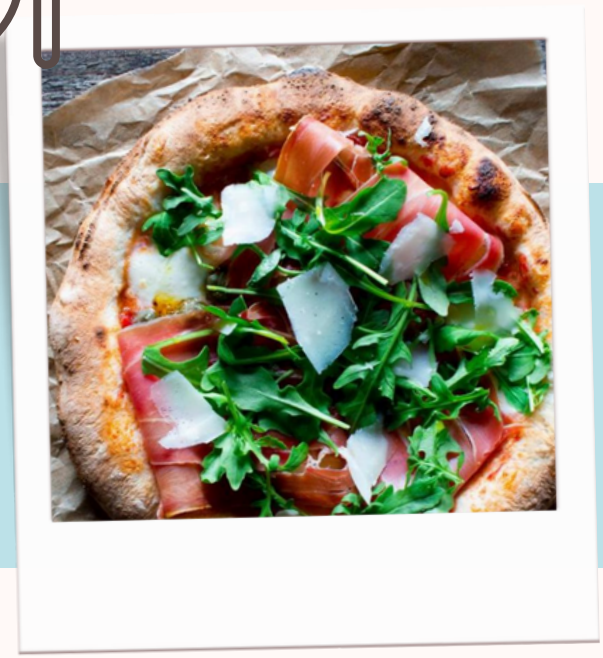
- 2 patatas medianas o 1 boniato.

## 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



# 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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

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.