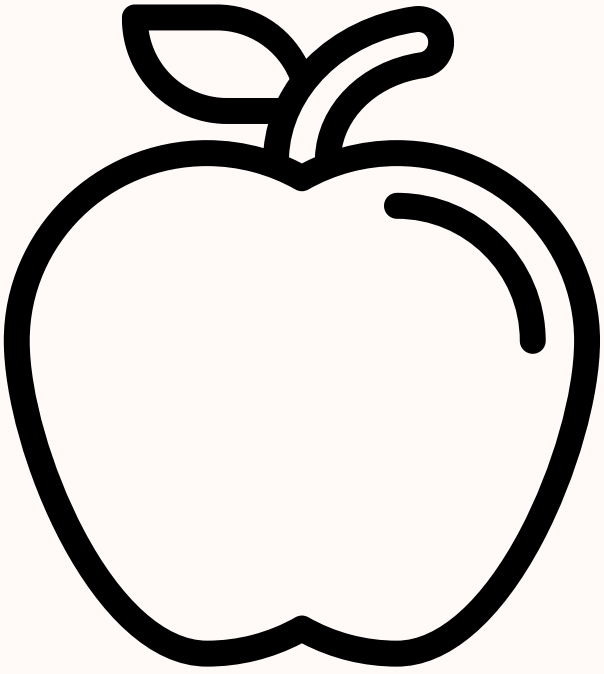
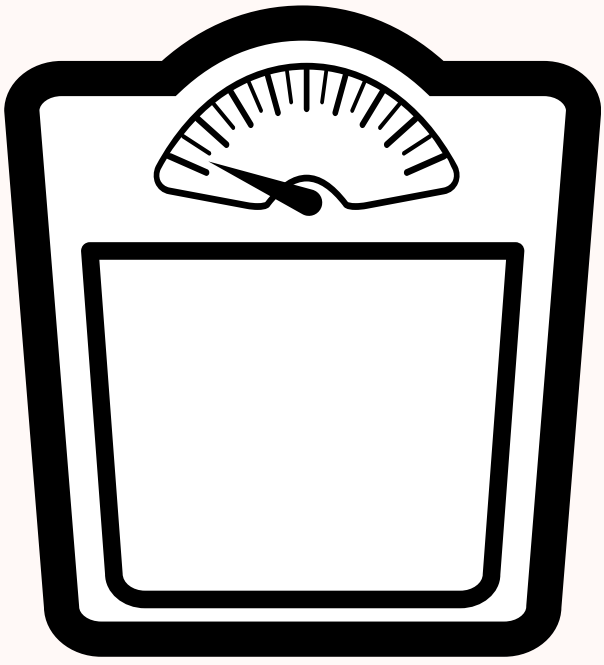
aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO JUNIO ESTHER COSA

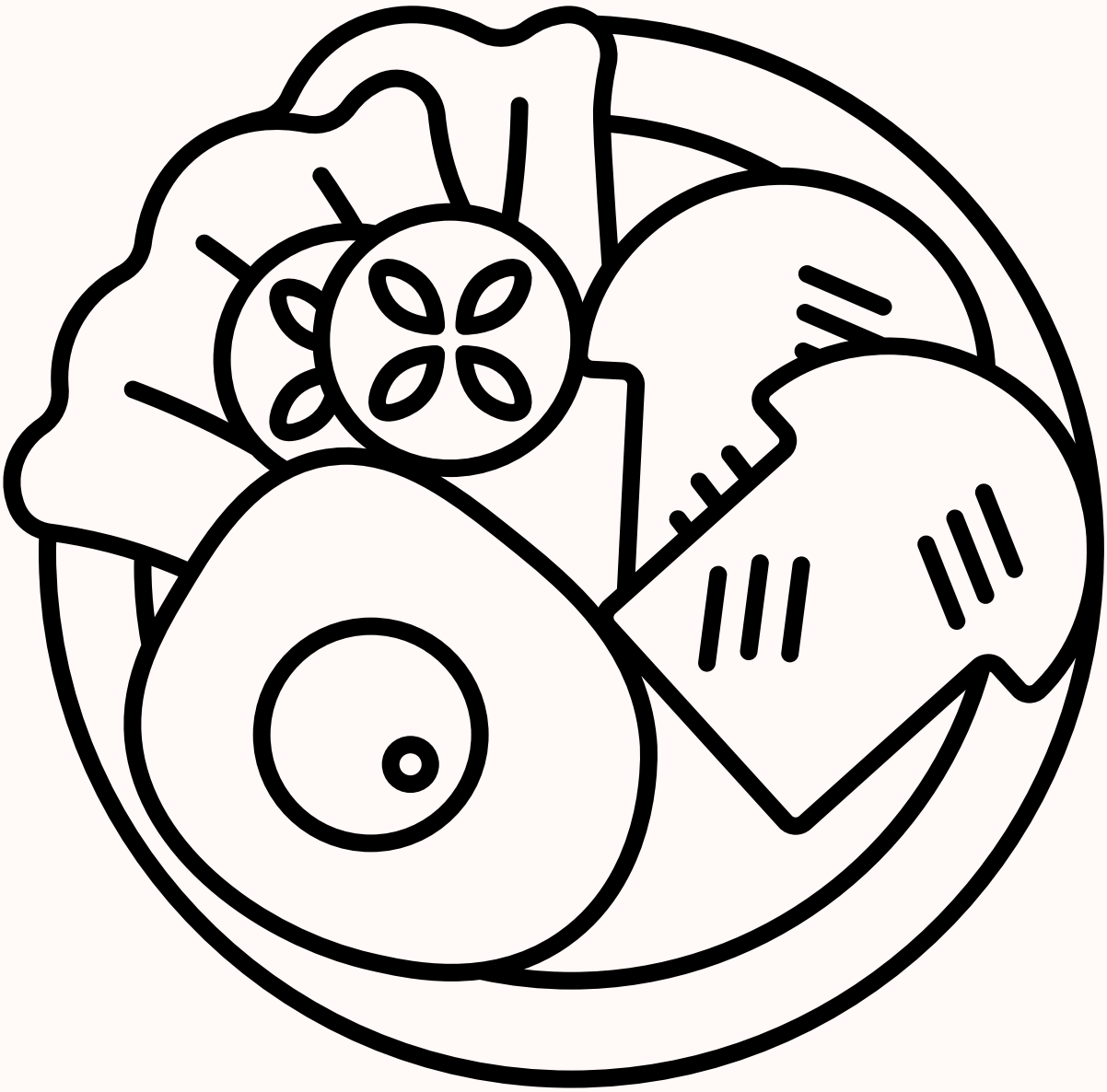




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

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 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



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.



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tortitas de plátano y avena

INGREDIENTES:

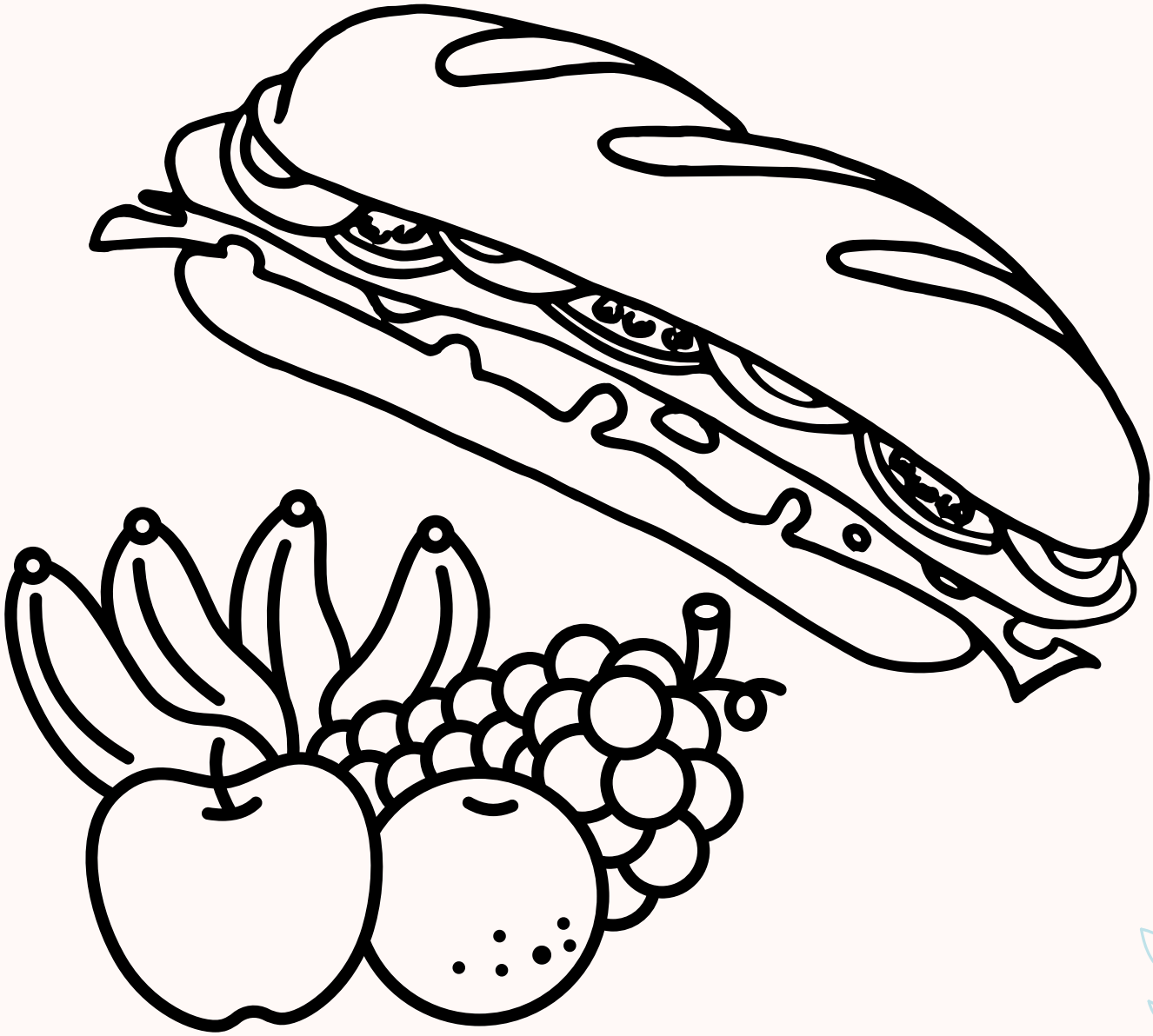
- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 2 huevos o 3 claras(más proteína)
- 1 pizca de canela
- Aceite de oliva.

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.

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



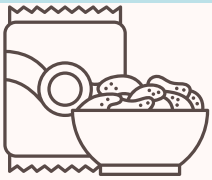
Pieza de fruta y yogur

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Tortitas de arroz con lomo

INGREDIENTES:

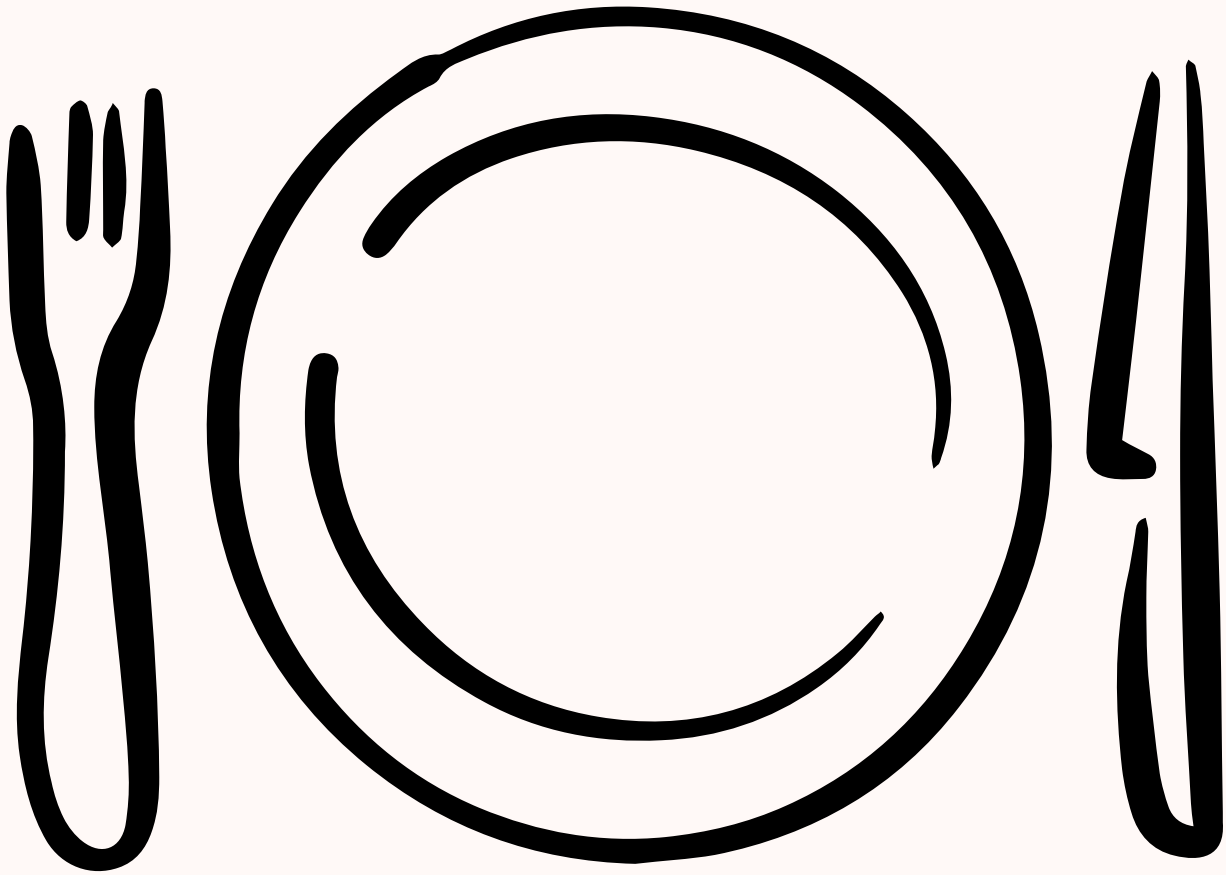
- 4 tortitas de arroz o de maíz.
- 8 lonchas de lomo embuchado.
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

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

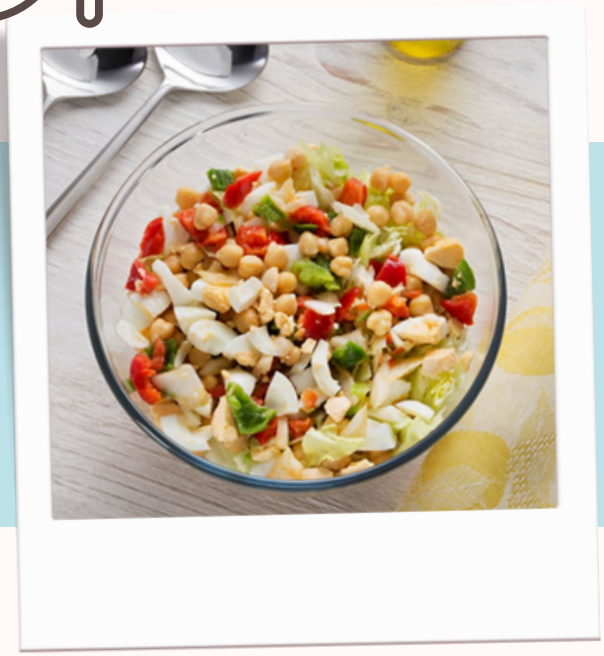
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada campera

INGREDIENTES:

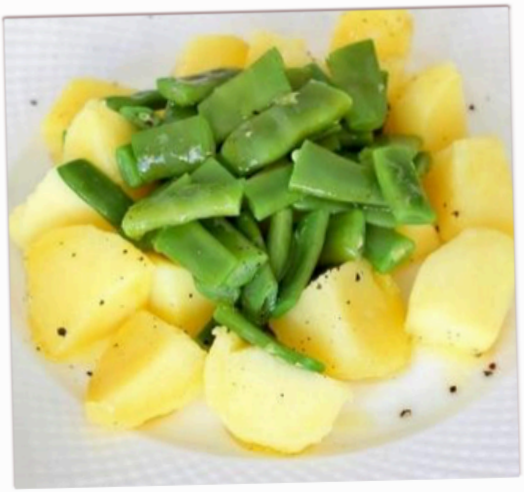
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- ¼ de cebolla.
- 1 lata de bonito, sardinas, caballa,.. escurrida
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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:

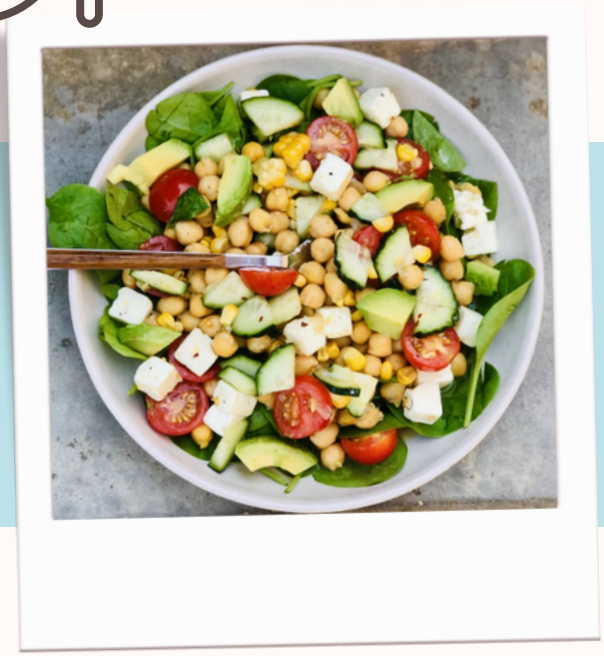
- 2 puñados de guisantes (pueden ser congelados o de bote).
- 1/2 puñado de tacos de jamón.
- 1 cabeza de ajos a trozos.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír el ajo 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 garbanzos

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 puñados de garbanzos ya cocidos.
- 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 garbanzos de bote ya cocidos (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



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



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

CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada verde

INGREDIENTES:

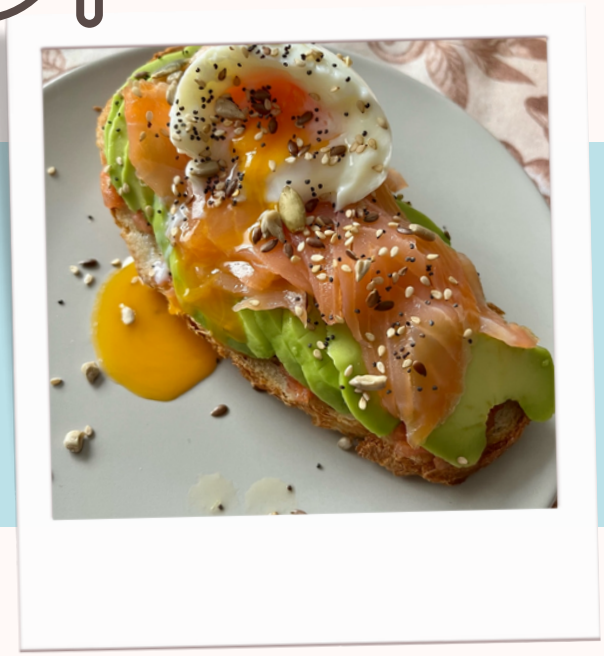
- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

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



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

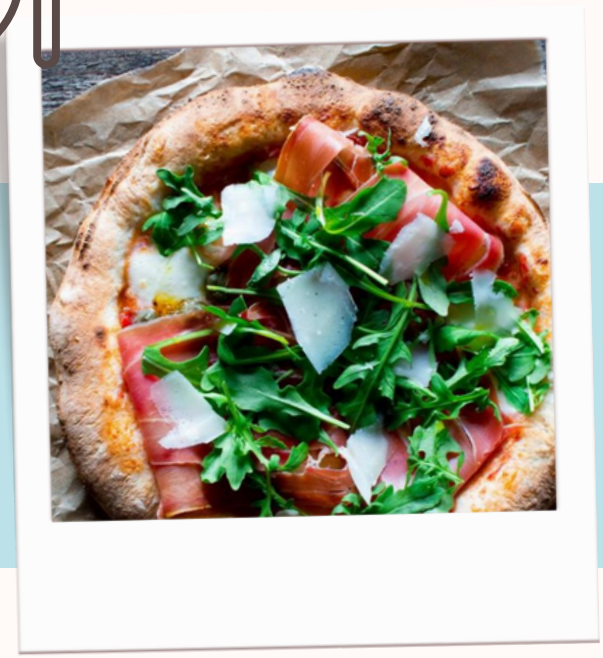
- 2-3 tortitas de trigo.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír 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



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.