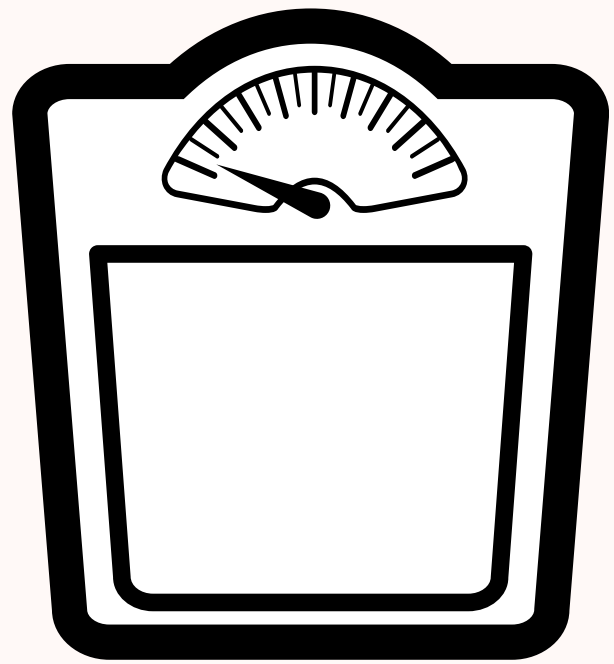
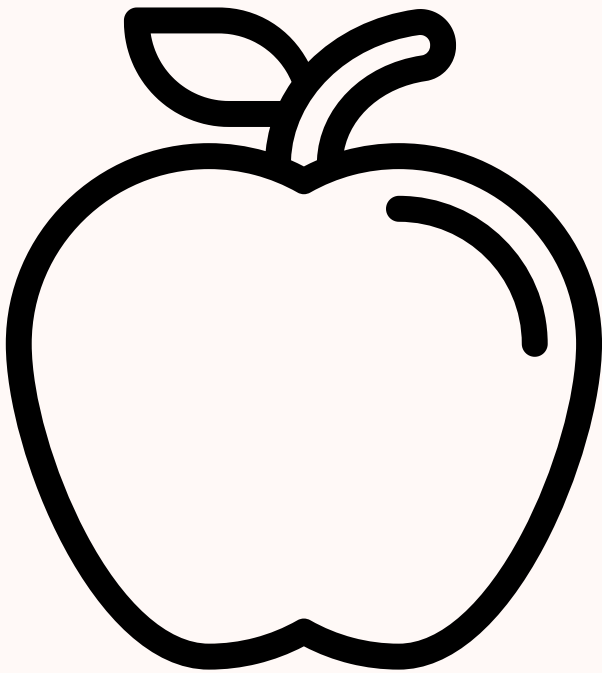


# **RECETARIO**

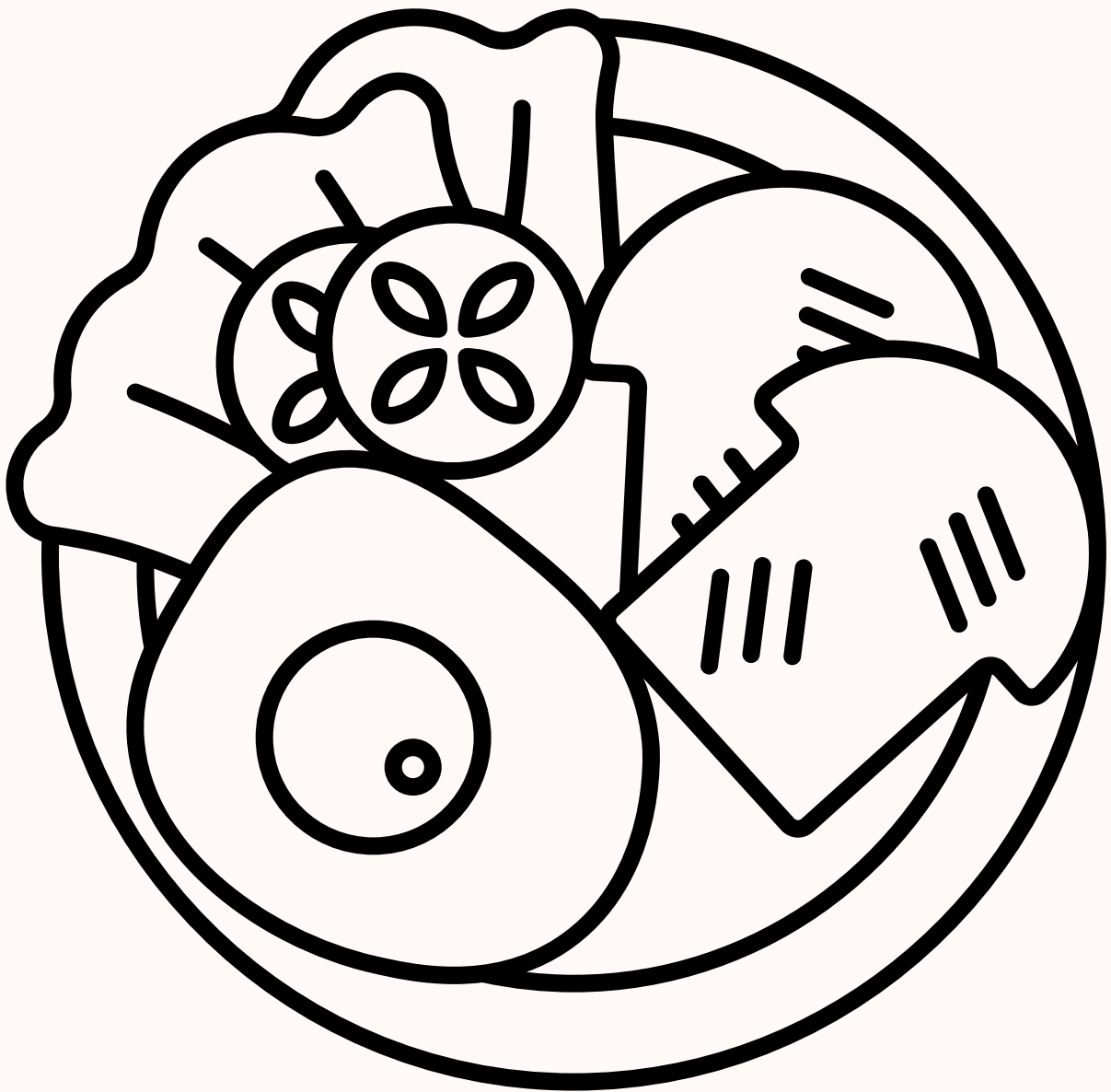
## **JUNIO**

### **CRISTINA**

### **SEVILLA**



# DESAYUNOS





## DESAYUNOS



# Porridge manzana y canela

### INGREDIENTES:

---

- 2 puñados de copos de avena.
- Leche semi o vegetal.
- 1 cucharada de postre de miel o azúcar.

### MICROONDAS

- 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.





## DESAYUNOS

# Yogur con avena y fruta



### INGREDIENTES:

---

- 1 yogur natural.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 puñados de avena o muesli.
- 1 puñado de arandanos.
- 1 plátano.

### PROCEDIMIENTO:

---

Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los copos de avena y la fruta.



## DESAYUNOS

# 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.





## DESAYUNOS



# Tostada jamón york y tomate

### INGREDIENTES:

---

- 1 rebanada pan de molde.
- Tomate en rodajas (opcional).
- 3 lonchas jamón york o pavo.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen.

### PROCEDIMIENTO:

---

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





## DESAYUNOS



# Tostada jamón serrano

### INGREDIENTES:

---

- 1 rebanada pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas (opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

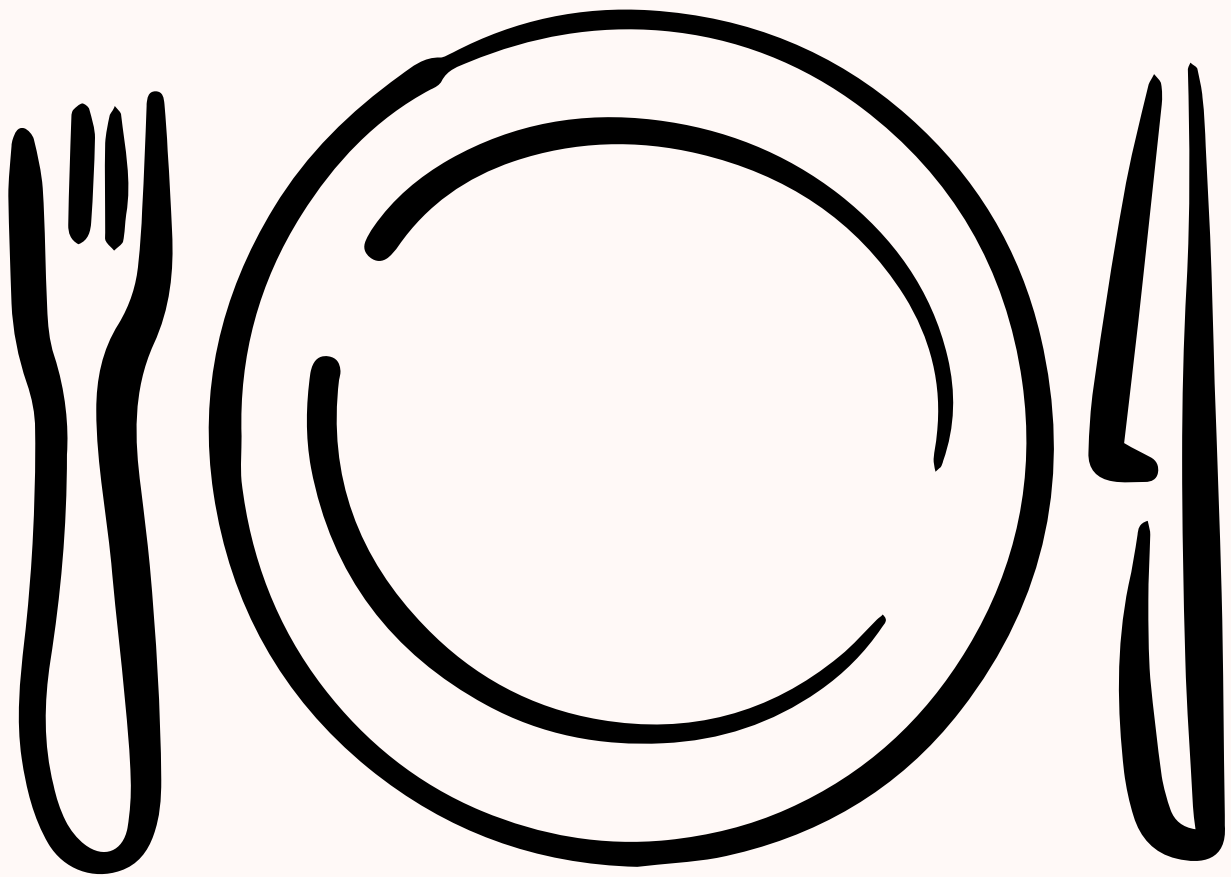
### PROCEDIMIENTO:

---

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



# COMIDAS





## COMIDA



# Lentejas con verduras y jamón

## INGREDIENTES:

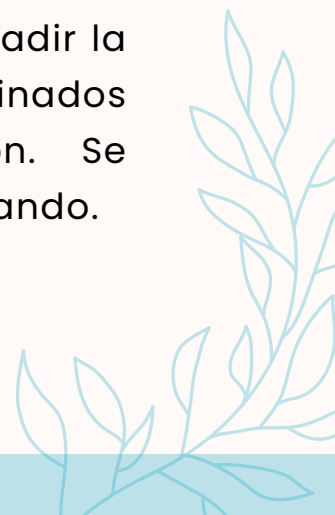


- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 patata.
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

## 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



# Ñoquis con pisto y pollo

## INGREDIENTES:



- ½ sobre de ñoquis(250gr).
- Pisto casero o ya comprado hecho.
- 2-3 pechugas de pollo a trozos.

## PROCEDIMIENTO:



Preparar el pisto si se quiere hacer casero (cebolla, tomate, berenjena, calabacín y tomate frito). Venden unos briks con el pisto ya hecho que es más cómodo y sigue siendo sano, se puede utilizar para ahorrar tiempo. Cocer los ñoquis (normalmente 2 min, pero mirar etiqueta del producto). Hacer el pollo a trozos a la plancha. Juntarlo todo y servir.





## COMIDA



# Crema de calabaza

## INGREDIENTES: \*Cantidades para 2 raciones

- 400gr de calabaza en cubos.
- 1 zanahoria.
- 1/2 cebolla a trozos.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 500 ml de agua o caldo de verduras.
- Sal.
- Pimienta negra.

## PROCEDIMIENTO:

En una olla, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo durante 2-3 minutos hasta que estén blandos y fragantes. Añade la calabaza y la zanahoria. Cocina unos minutos removiendo. Vierte el agua o caldo. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas. Retira del fuego. Usa una batidora de mano (o licuadora) para triturar todo hasta obtener una crema suave. Si la quieres más líquida, puedes añadir un poco más de agua o caldo. Posibilidad de comprar una crema de calabaza ya hecha.



## COMIDA



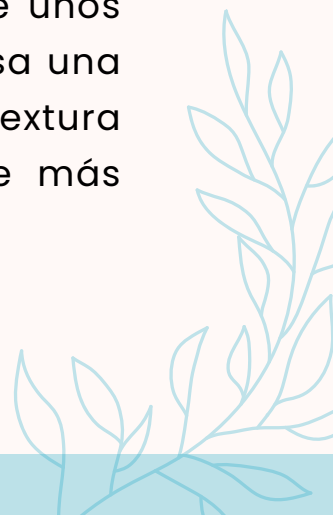
# Puré de verduras

## 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.





## COMIDA



# Acelgas con patata

## INGREDIENTES:



- 2 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.





## COMIDA



# Judías verdes con patata

## INGREDIENTES:

---

- 2 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 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



# 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



# Puré de patata

**INGREDIENTES:** \*Cantidades para 2 raciones

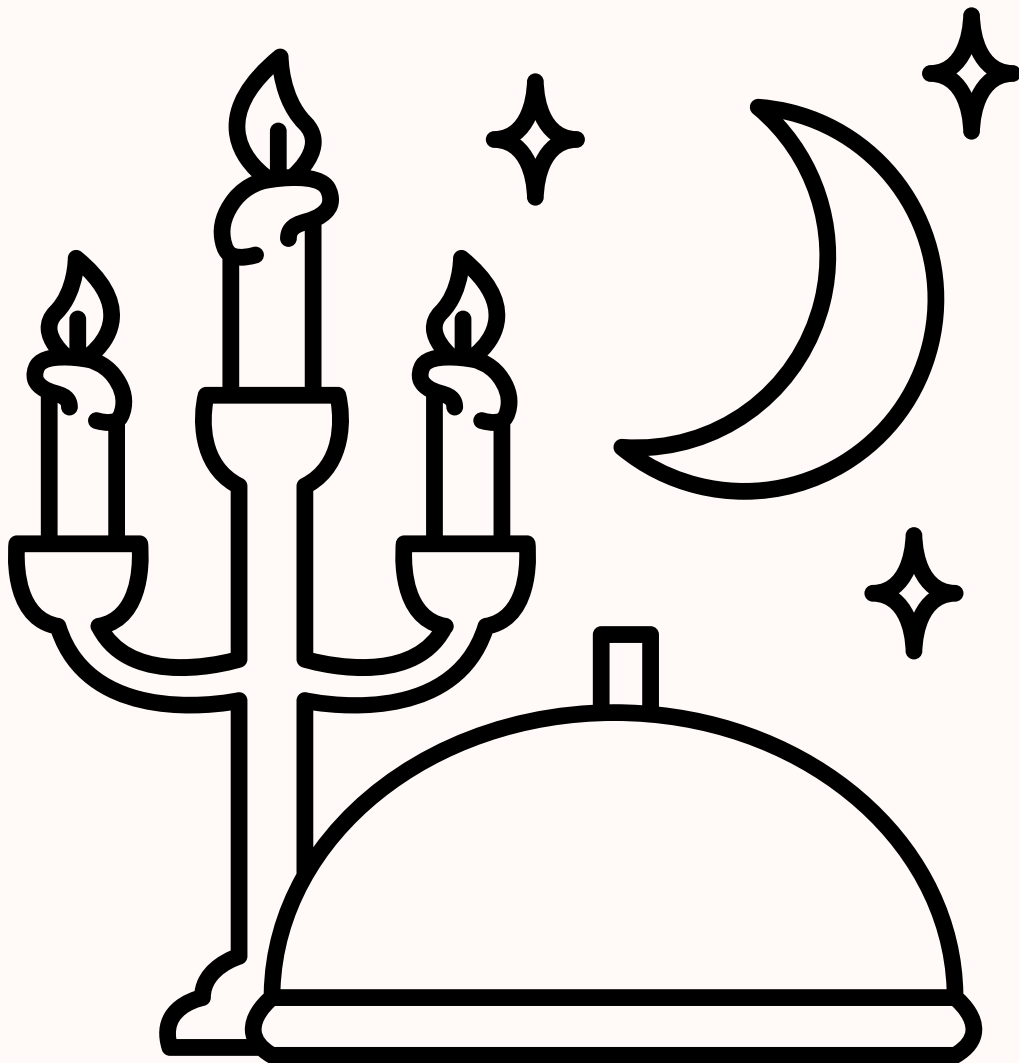
- 4 patatas medianas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso de leche semidesnatada o vegetal.
- Sal
- Pimienta negra

**PROCEDIMIENTO:**

Pelar y cortar las patatas a tacos y hervirlas durante 15 minutos. Las machacamos con ayuda de un tenedor y añadimos la sal, pimienta y el aceite de oliva. Vamos añadiendo la leche poco a poco a la vez que removemos hasta conseguir la textura deseada.

Puede usarse puré de patata de sobre y realizarlo según la receta del fabricante.

# CENAS





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 sartén. Cuando esté a mitad de cocción añade el queso y dobla la tortilla por la mitad.





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



## 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



## Berenjena rellena

### INGREDIENTES:

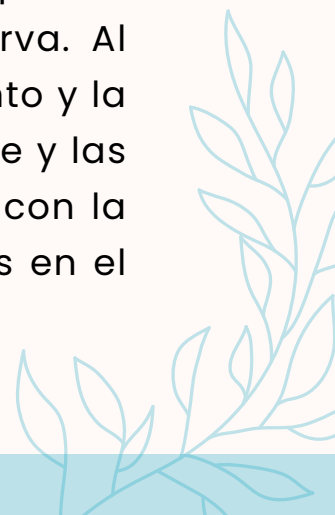


- 1 Berenjena.
- 2 puñados de carne picada de pollo( unos 100-150gr).
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de pimiento picado.
- 1 tomate natural triturado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta y oregano.
- 1 puñado de queso rallado.

### PROCEDIMIENTO:



Corta la berenjena por la mitad y haz cortes en la pulpa y añade un chorrillo de aceite 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



## Tortitas de salm3n y queso crema

### INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salm3n ahumado.
- Queso de untar light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

### PROCEDIMIENTO:



Unta el queso crema en la tortita, coloca el salm3n y el pepino, enrolla y listo.





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.





CENA



## Tortitas de jamón york y queso

### INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- 6 lonchas de jamón york o pavo.
- 2 lonchas de queso.

\*Intentar que el jamón york/pavo tenga el mayor % de carne posible.

### PROCEDIMIENTO:



Colocar el jamón york y queso en la tortita y fundirlo en un horno, microondas( grill) o air fryer.





CENA



## Esparragos a la plancha

### INGREDIENTES:



- Un puñado de esparragos trigueros.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Sal y especias.

### PROCEDIMIENTO:



Cocinar a la plancha los esparragos y aliñar con 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.
- 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 sazónador y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.

