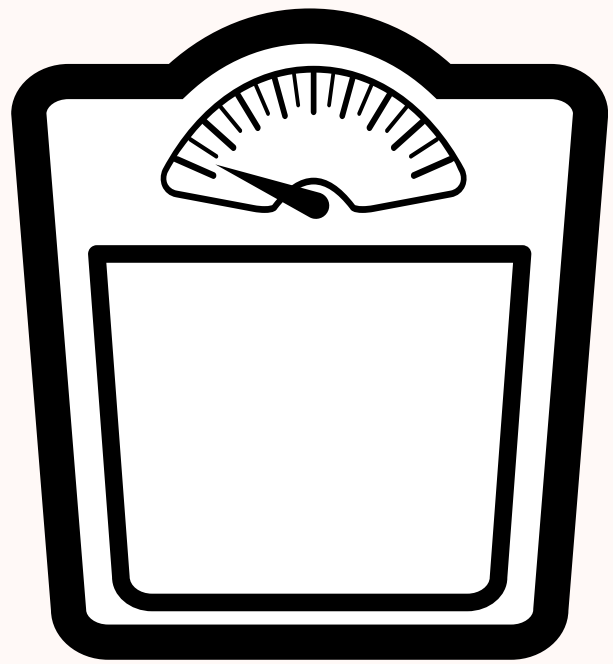
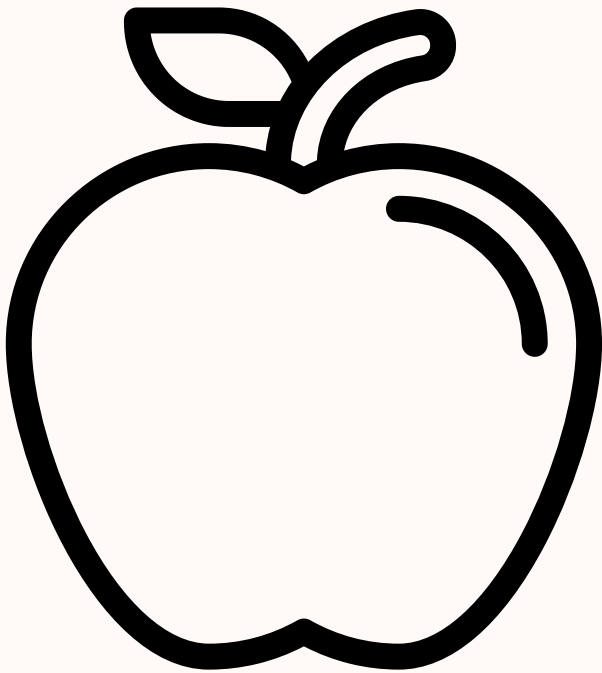


RECETARIO

JUNIO

DIANA

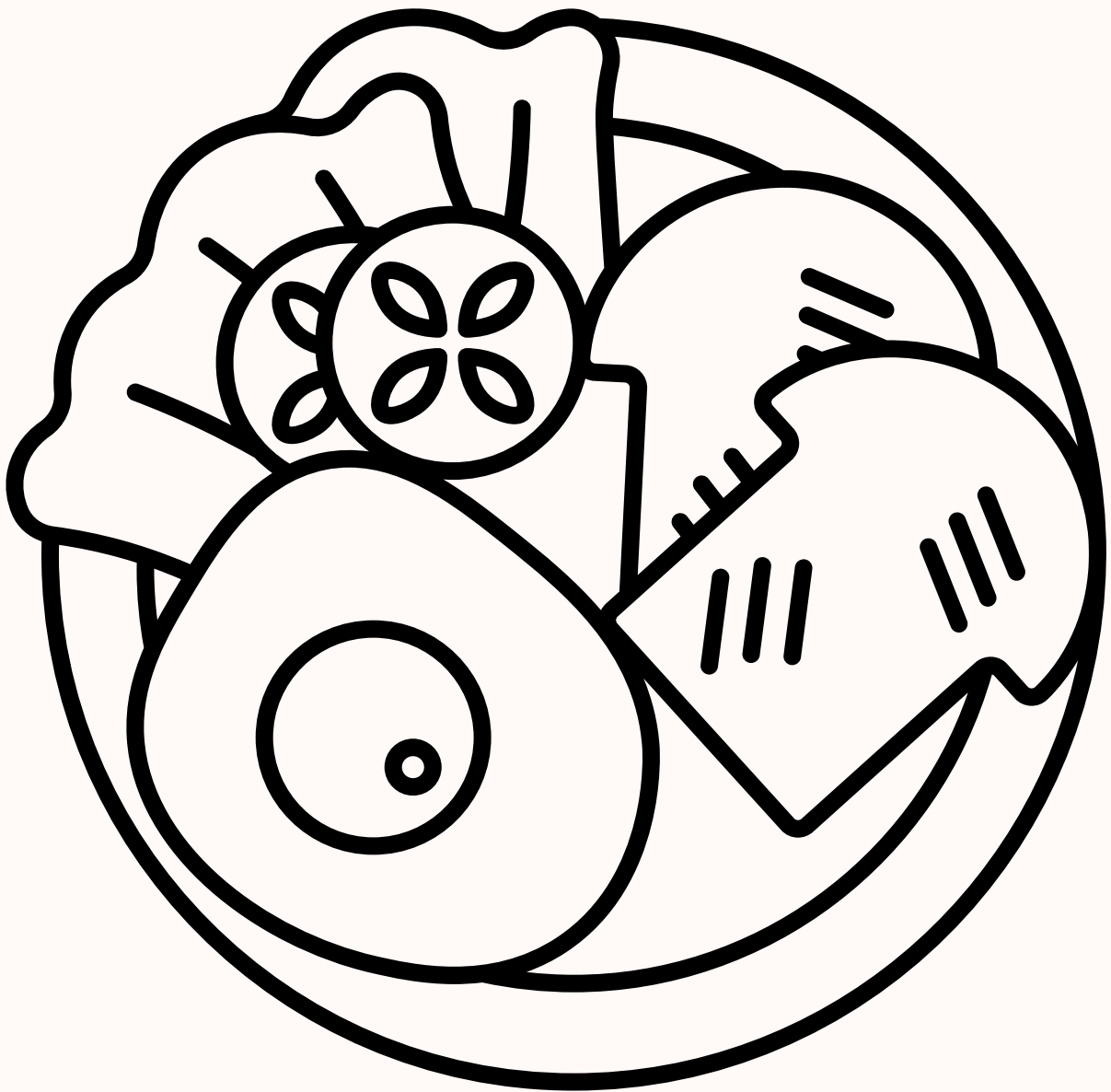
ORREGO



CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ



DESAYUNOS





DESAYUNOS



Tostadas de hummus y semillas

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas de hummus.
- 4 Tomates cherrys cortados a trozos.
- 1 cucharadita de semillas de sésamo.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, untar el hummus y colocar los tomates cherrys y las semillas por encima.





DESAYUNOS



Porridge con pasas

INGREDIENTES:

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

MICROONDAS

- 1 puñado de pasas.

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 fruta y chocolate



INGREDIENTES:

- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 1 pieza de fruta.
- 2 onzas de chocolate negro (85% o más)

PROCEDIMIENTO:

Endulzar el yogur con la miel o azúcar y la fruta y el chocolate.





DESAYUNOS



Porridge sabor plátano y chocolate

INGREDIENTES:

- 2 puñados de copos de avena
- Leche semidesnatada o vegetal.
- 1 Cucharada de postre de miel o azúcar.

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 los ingredientes.

MICROONDAS

- 1 cucharada de postre de cacao en polvo
- 1 plátano





DESAYUNOS

Tostadas de cacahuete con plátano



INGREDIENTES:

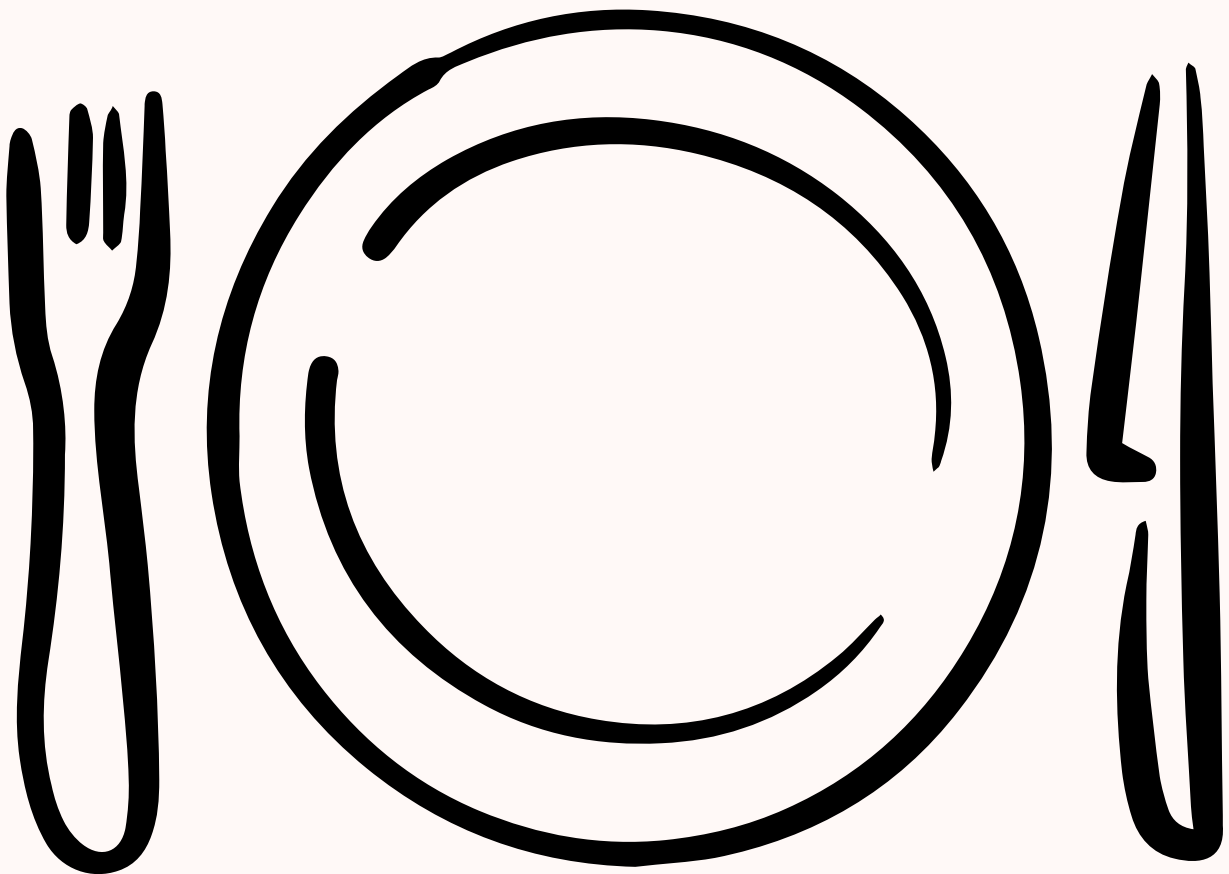
- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan, untar la crema de cacahuete y colocar el plátano en rodajas.



COMIDAS





COMIDA



COMIDAS FUERA DE CASA

PRIMEROS

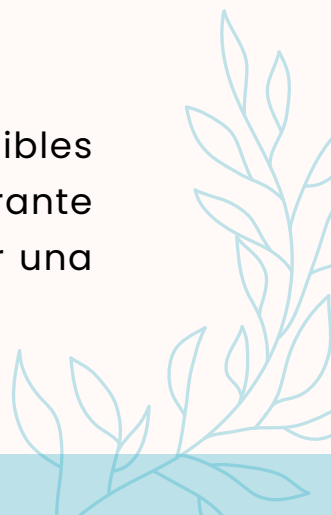
Intentar elegir opciones de primera plato como ensaladas, verduras, verduras con patatas, ...

SEGUNDOS

Intentar elegir opciones de segundo plato que contengan proteína magra como tofu, thempe, seitan, legumbres, quinoa,...

POSTRES

Intentar elegir opciones de postre lo más saludable posibles como fruta, yogures, alguna infusión, café... Si el restaurante que vas a ir no dispone de estos siempre se puede llevar una pieza de fruta en la mochila y consumirla de postre.





COMIDA



Garbanzos con espinacas y huevo

INGREDIENTES:

- 1/2 bote de garbanzos ya cocidos.
- 2 puñados de espinacas frescas o congeladas.
- 1/4 de cebolla picada.
- 1 huevo.
- Especias(cúrcuma y comino).
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén sofríe la cebolla con las espinacas, añade los garbanzos y las especias. El huevo se puede añadir al plato una vez cocinado en forma de huevo duro, a la plancha o huevo poché.





COMIDA



Quinoa con verduras y tofu

INGREDIENTES:



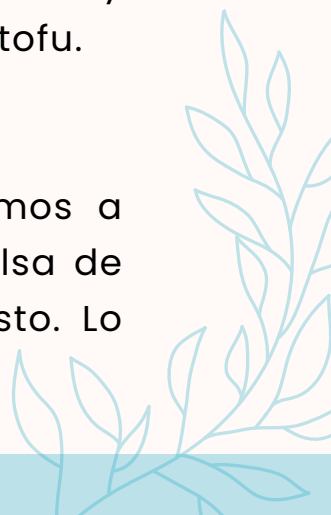
- 1 vaso de quinoa.
- 1 trozo de tofu
- 1/4 de calabacín a trozos.
- 1/4 de pimiento a trozos
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal.
- 1 chorrito de zumo de limón.
- 1 cucharada de aceite para cocinar.
- Sal y especias al gusto.

PROCEDIMIENTO:



Lava la quinoa bajo agua fría y cuécela durante 15-20 minutos. En una sartén añade un poco de aceite y cocina las verduras y el tofu previamente marinado. Añade sal y especias al gusto. Junta la quinoa con las verduras y el tofu.

*Para marinar el tofu lo escurrimos bien y lo cortamos a tacos. En un bol colocamos el tofu, aceite de oliva, salsa de soja, un chorrito de zumo de limón y especias al gusto. Lo dejamos macerar 20 minutos.





COMIDA



Ensalada campera con lentejas

INGREDIENTES:

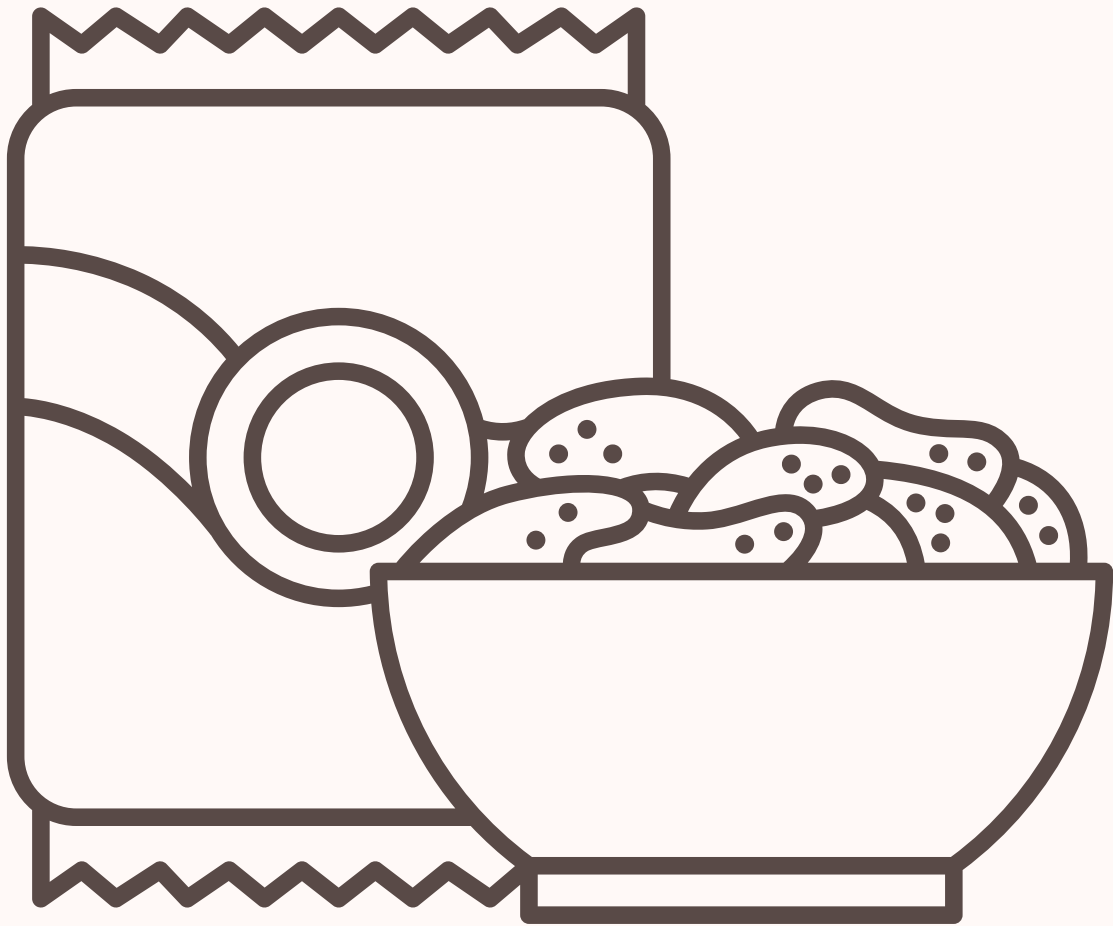
- 2-3 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 puñado de lentejas (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

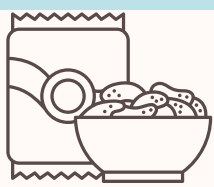
PROCEDIMIENTO:

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 lentejas de bote ya cocidas (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.

100%
Vegan

MERIENDAS





MERIENDA

Tostadas queso miel y nueces



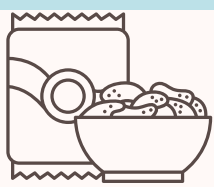
INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 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.





MERIENDA

Frutos secos y pieza de fruta



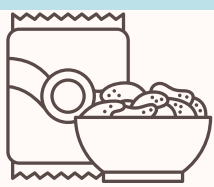
INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere





MERIENDA

Hummus con palitos de zanahoria



INGREDIENTES:



- Hummus de garbanzo. (puede ser ya comprado o hacer uno casero)
- 2-3 zanahorias.

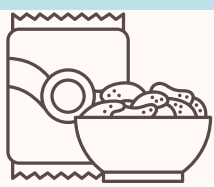
PROCEDIMIENTO:



Cortar las zanahorias en forma de palitos. utilizar los palitos de zanahoria para untar el hummus.

*Posibilidad de hacer los palitos de pepino además de zanahoria.





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.



CENAS





CENA



Bowl de quinoa y tofu

INGREDIENTES:



- 2-3 quinoa ya cocinada y dejada enfriar en la nevera.
- 1 puñado de tacos de tofu.
- 1 puñado de maíz dulce
- 1/2 aguacate a trozos
- Un puñado de rúcula
- Un chorro de zumo de limón.
- Una cucharada de mostaza.
- Una cucharada de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Cocer la quinoa y dejar enfriar durante unas horas en la nevera. Sofreír el tofu en una sartén con un poco de salsa de soja y dejarlo enfriar. En un bol, mezcla la quinoa cocida con la rúcula. Añade el tofu, el maíz y el aguacate. En un vasito, mezcla el zumo de limón, la mostaza, el aceite y la sal.. Vierte el aliño sobre el bowl.





CENA



Tostada de hummus y huevo

INGREDIENTES:



- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 huevo duro.
- 4 cucharadas de hummus de garbanzo

PROCEDIMIENTO:



Tostar el pan y untar el hummus. Colocar encima el huevo cortado a trozos.





CENA



Tortilla de espinacas y queso feta

INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- Un puñado de espinacas frescas.
- Queso feta desmenuzado.
- 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 las espinacas y el queso feta antes de doblar la tortilla.





CENA



Bocadillo de tortilla francesa

INGREDIENTES:

- 1/3 de barra de pan.(mejor si es integral, aunque no es obligatorio).
- 2 huevos.
- 1 loncha de queso.
- Tomate a rodajas.
- Rúcula o canónigos.

PROCEDIMIENTO:

Hacer una tortilla francesa de 2 huevos rellena de una loncha de queso. Crear un bocadillo de dicha tortilla añadiendo tomate y rúcula o canónigos.





CENA



Ensalada de lentejas

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de lentejas ya cocidas.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 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 y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.





CENA



Fajitas mexicanas con frijoles

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- 2 puñados de frijoles ya cocidos.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla y el pimiento. Una vez estén casi hechos echar el tomate a tacos y los frijoles cocidos y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.





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.

