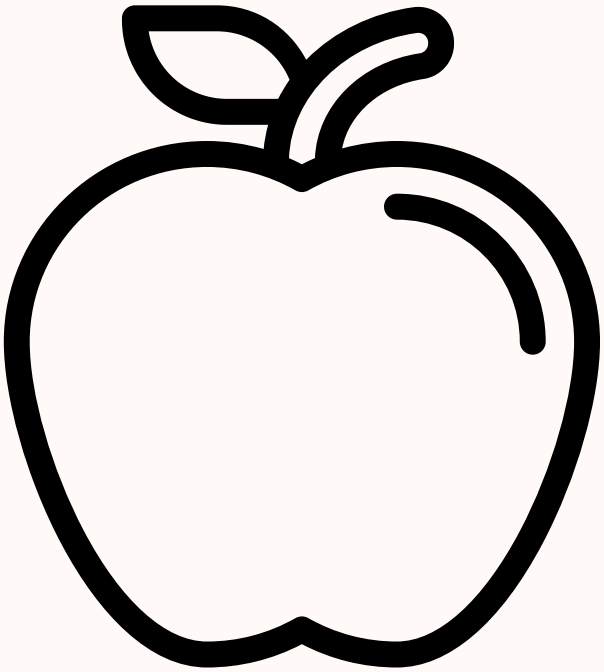
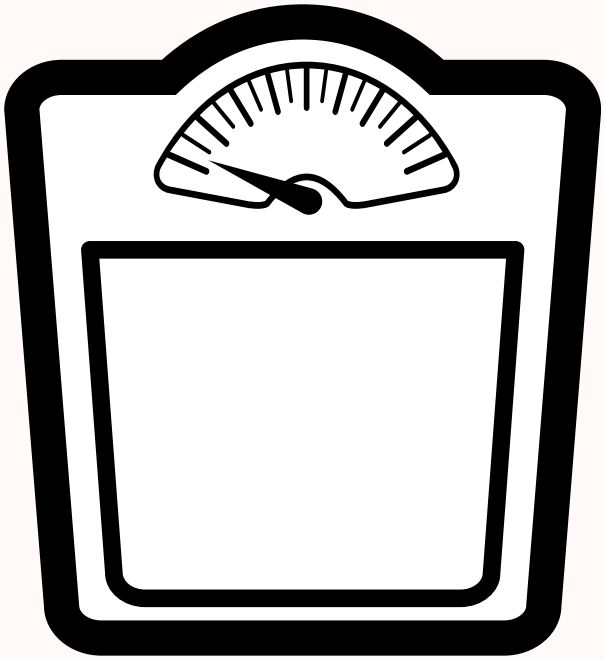
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

PLAN NUTRICIONAL VALLE JUNIO

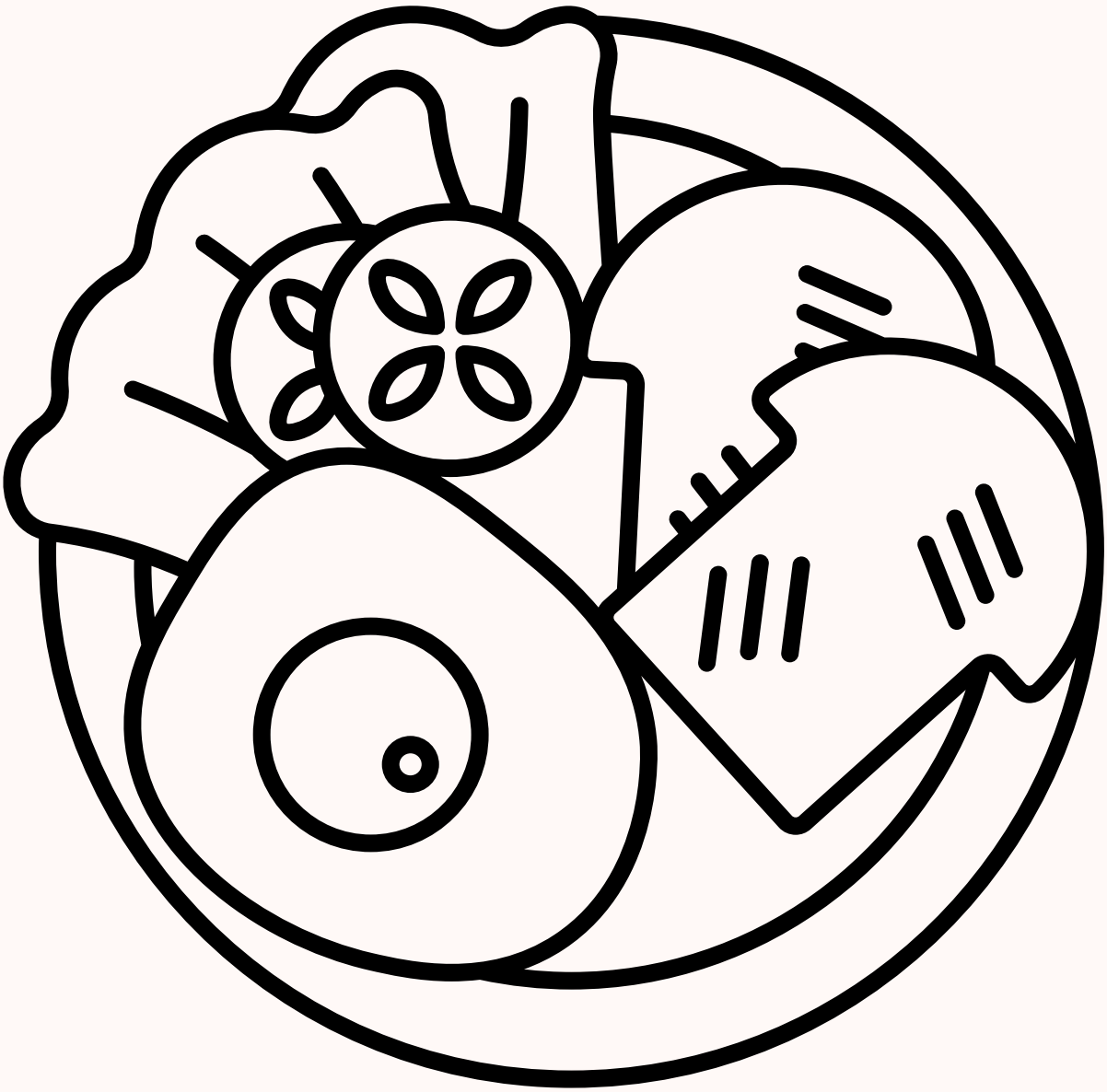




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tortitas de plátano y avena

INGREDIENTES:

- 2 puñados de copos de avena
- 1 plátano maduro.
- 1 huevo + 1 clara
- 1 pizca de canela
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Tritura el plátano con el huevo y la clara, 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

DESAYUNOS



Tostadas jamón york y queso

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

- 1 rebanadas pan de molde.
- 1/2 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



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

DESAYUNOS



Tostadas queso miel y nueces

INGREDIENTES:

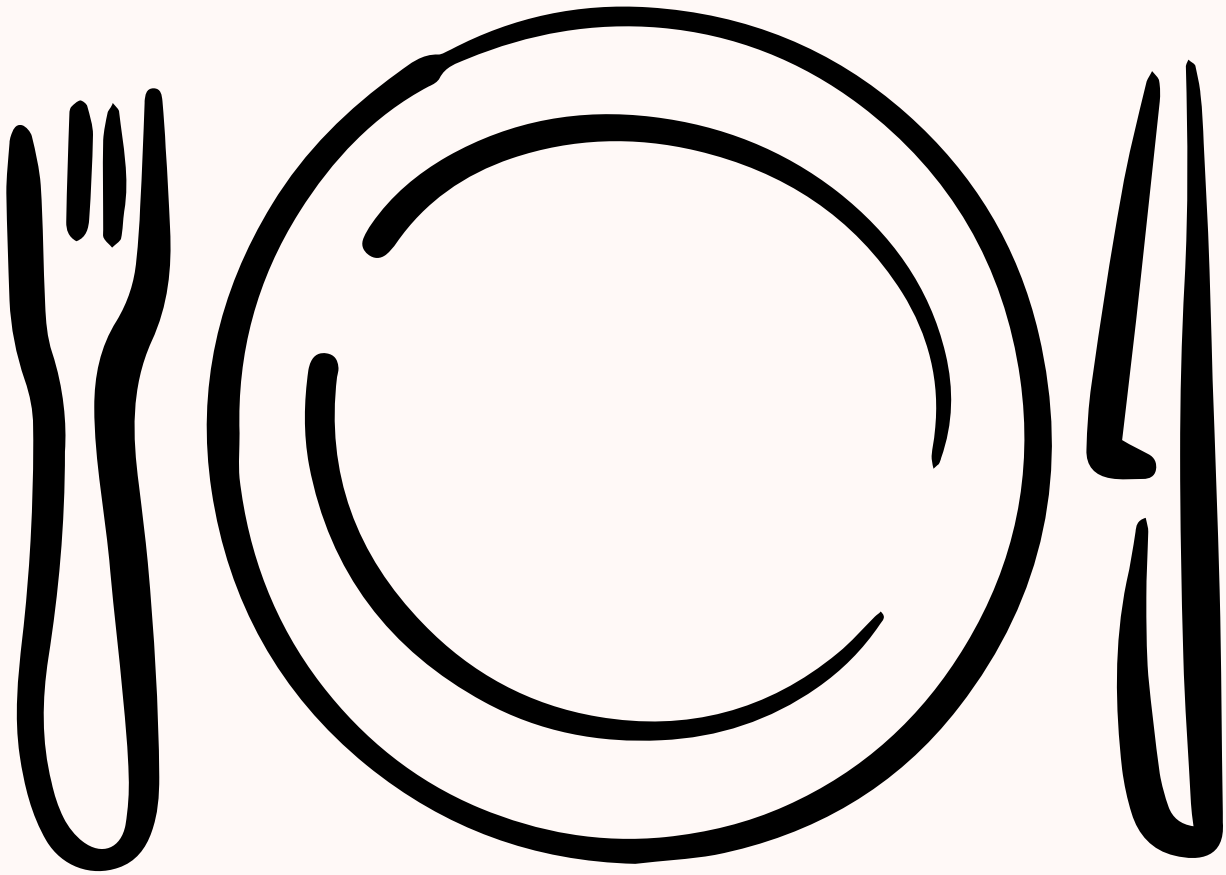
- 1 rebanadas pan de molde.
- 2 cucharadas queso cottage.
- 1/2 cucharada de miel.
- 1/2 puñado de nueces a trozos.
- 1 pizca de canela(opcional).

PROCEDIMIENTO:

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

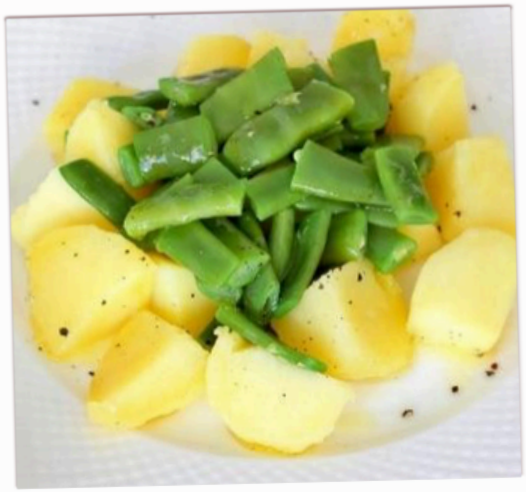
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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



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



Garbanzos con espinacas y huevo poché

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Patatas con sepia

INGREDIENTES:

- 1/2 sepia.
- 2 patatas medianas.
- 1/2 cebolla.
- 1 /2 pimiento.
- 1 diente de ajo.
- 1 /2 tomate.
- 1 /2 vaso de vino blanco.
- Sal, pimentón, laurel.
- Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

En una cazuela sofreir la cebolla, los ajos, y el pimiento. Añadimos el tomate triturado, la sal y las especias. Añadimos y cocinamos la sepia a trozos. Añadimos la patata, el vino y el agua y dejamos hervir hasta que esté todo cocinado(unos 20 minutos).

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 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

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



Arroz a la cubana

INGREDIENTES:

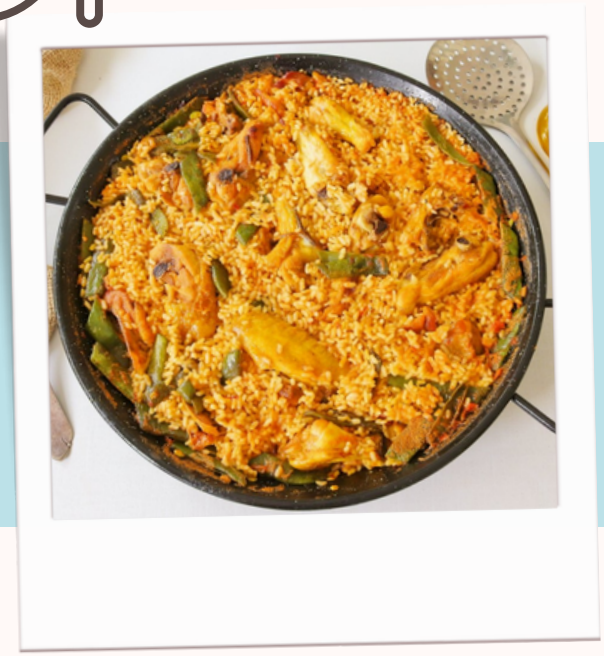
- Arroz blanco redondo o alargado. ½ vaso.
- Tomate frito. ½ brick (mejor si es frito en aceite de oliva)
- 2 Huevos.

PROCEDIMIENTO:

En una cazuela, cocer el arroz. En una sarten hacer los huevos a la plancha con poco aceite. Añadir al arroz cocido el tomate frito y los 2 huevos a la plancha

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Paella de arroz

*Cantidades para 4 raciones

INGREDIENTES:

- 3 vasos de arroz blanco redondo.
- 1L de caldo de pollo o verduras.
- Pollo a trozos.
- Conejo a trozos
- 2 Puñados de judias verdes
- 2 Tomates rallados
- 1 cucharada de pimentón.
- Hebras de azafrán.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

En una paellera sofreir la carne, incorporar las judías y el tomate. Añade el pimentón, el azafrán, la sal y el caldo y deja hervir 10 minutos. Añade el arroz de forma uniforme y deja de remover. Cuece durante 10-15 minutos hasta que el arroz este cocinado. Deja reposar 5 minutos fuera del fuego.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones o espaguetis)
- Carne picada.
- Cebolla picada.
- Tomate 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



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



Ensalada de pasta

INGREDIENTES:

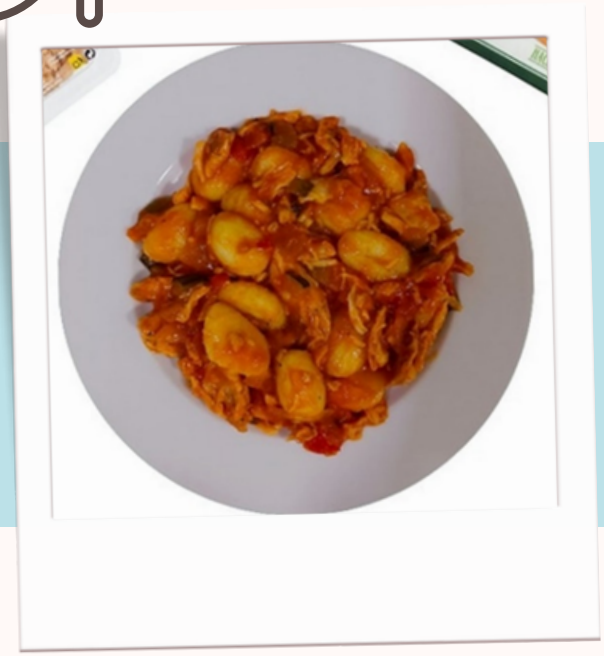
- 2-3 puñados de pasta ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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



Ñoquis con pisto y pollo

INGREDIENTES:

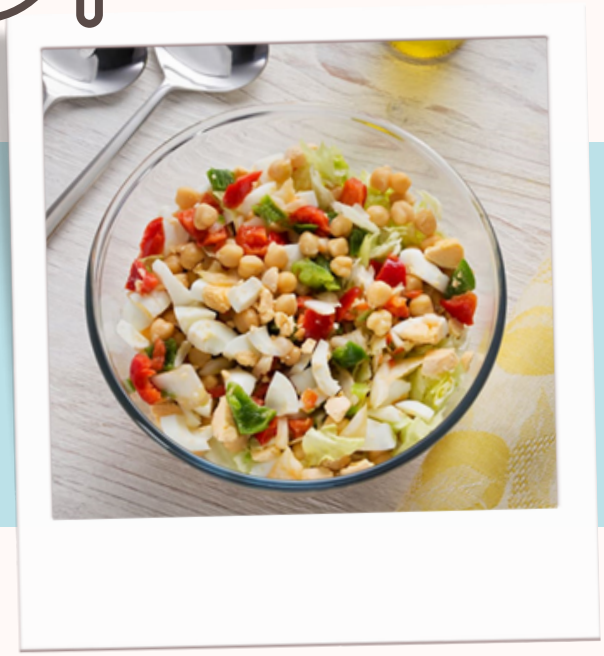
- ½ sobre de ñoquis(250gr).
- Pisto casero o ya comprado hecho.
- 2-3 pechugas de pollo a trozos.

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.

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



Ensalada campera con lentejas

INGREDIENTES:

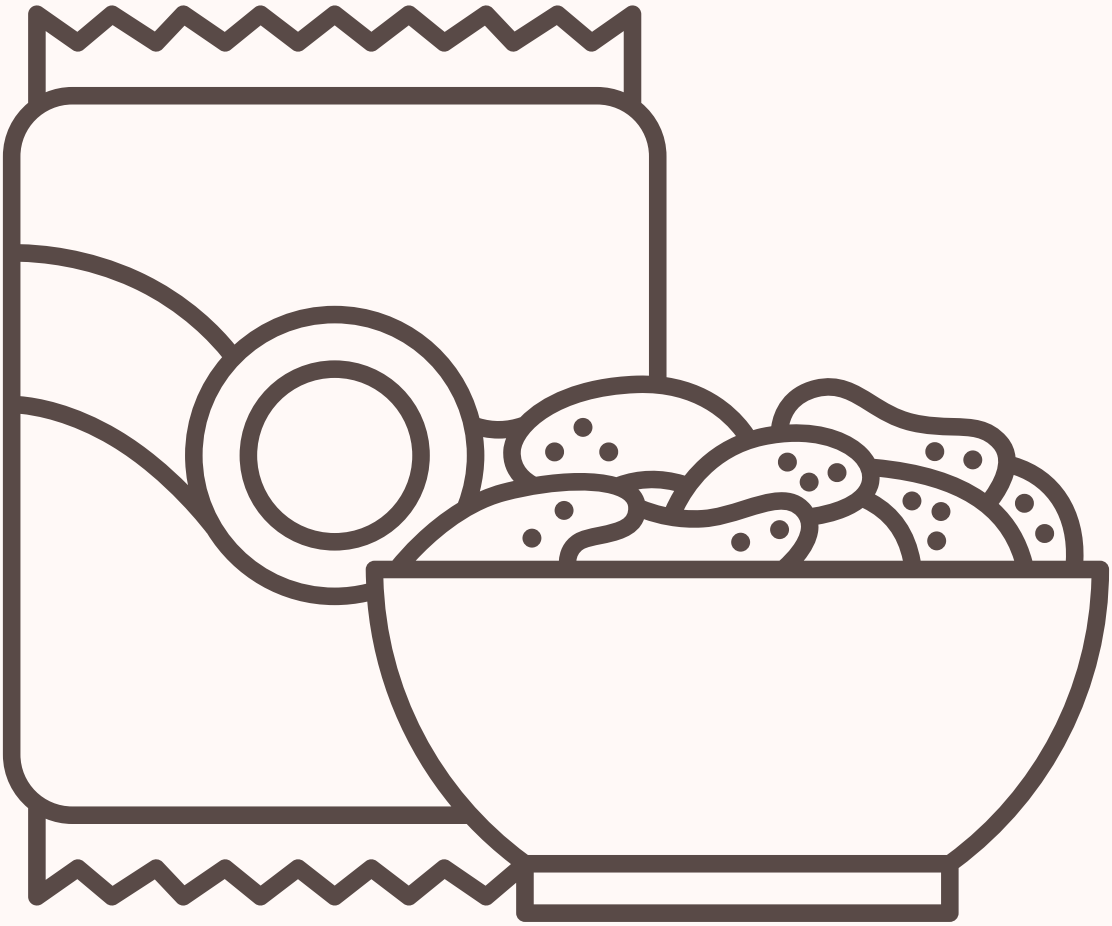
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de lentejas (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDAS



anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



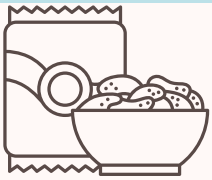
Bocadillo de lomo y queso

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 4 lonchas de lomo embuchado.
- 1 loncha de queso.

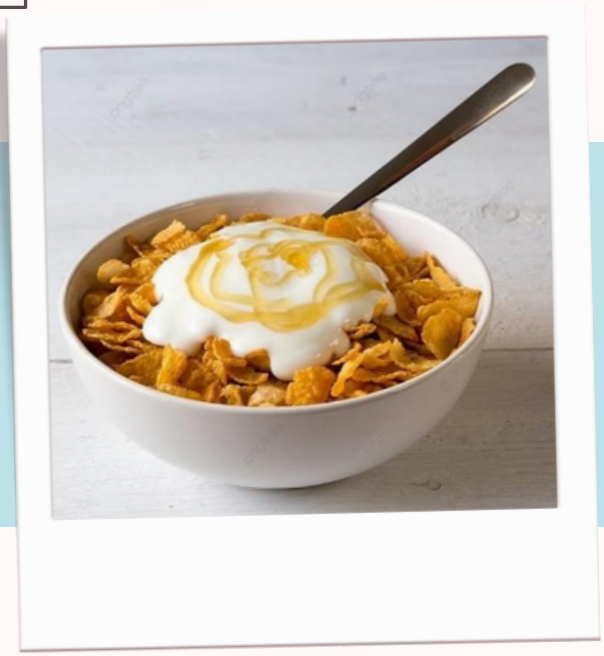
PROCEDIMIENTO:

No requiere



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



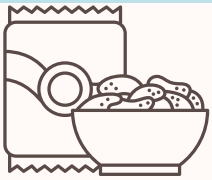
Yogur con cereales

INGREDIENTES:

- 2 yogures naturales, queso fresco batido 0%MG o yogures de proteínas.
- 1 cucharada de miel o azúcar para los yogures.
- 2 puñados de corn flakes u otro cereal similar

PROCEDIMIENTO:

Añadir los yogures a un bol y edulcorar. Añadir los cereales.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



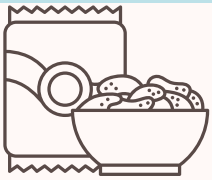
Sándwich de atún y aguacate

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de molde.
- 1 lata de atún al natural.
- 1/2 aguacate maduro.
- Unas gotas de zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:

Machacar el aguacate con un tenedor y echar unas gotas de limón. Colocar el puré de aguacate y el atún bien escurrido entre las rebanadas de pan.



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



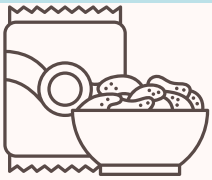
Frutos secos y pieza de fruta

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

No requiere



anientO
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



Hummus con palitos de zanahoria

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

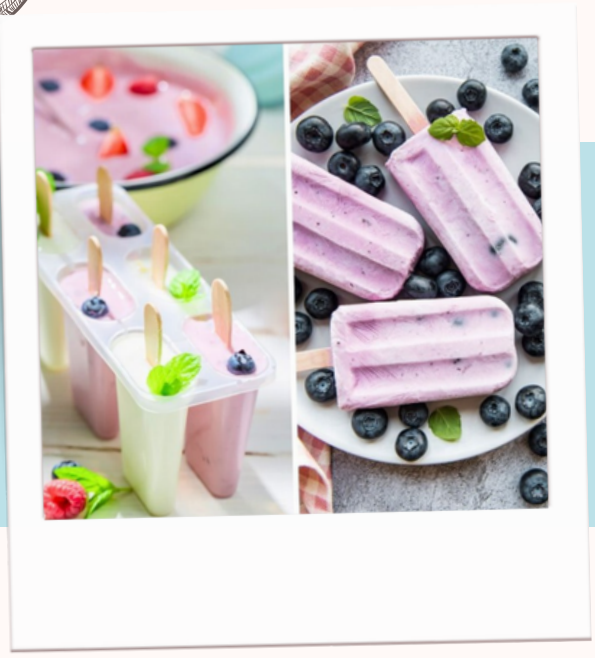
Cortar las zanahorias en forma de palitos. utilizar los palitos de zanahoria para untar el hummus.

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



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

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



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.

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



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



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 cúbrelas 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



Salmorejo

INGREDIENTES:

- 1/4 kilo de tomates maduros.
- 1 diente de ajo.
- Un trozo de pan del día anterior.
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cucharada de postre de vinagra.
- Sal al gusto.
- 1 puñados virutas de jamón. (30gr)
- 1 huevos duros.

PROCEDIMIENTO:

Lavar, pelar y trocear los tomates. Añade el diente de ajo, el pan, el aceite, el vinagra y la sal y tritura en una batidora. Posibilidad de pasarlo por un chino si se quiere una textura más suave. Refrigerar mínimo 1 hora antes de servir. A la hora de servir añadir a cada plato un puñado de virutas de jamón serrano y 2 huevos duros a trozos.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

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.
- 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



Hamburguesa

INGREDIENTES:

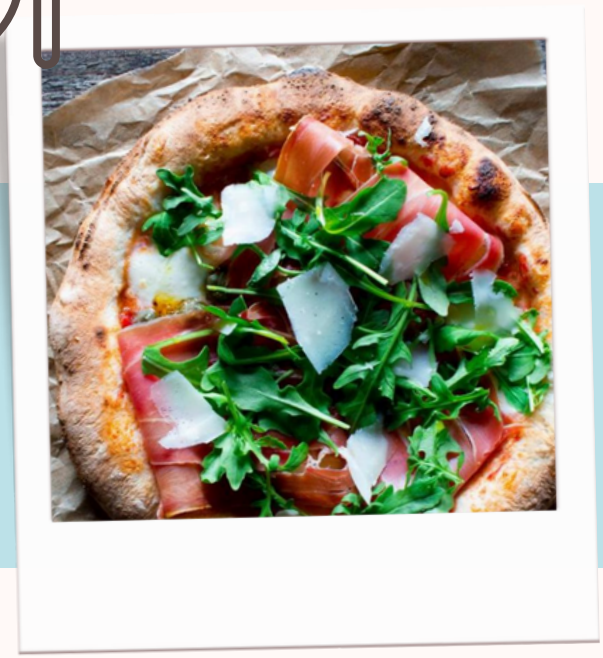
- Pan de hamburguesa.
- Hamburguesa de carne.
- Rodajas de tomate.
- Lechuga.
- 1 Cebolla.
- 1 loncha de queso.
- 1 huevo hecho a la plancha.
- Kétchup o mostaza.

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



Pizza casera de jamón y rúcula

INGREDIENTES:

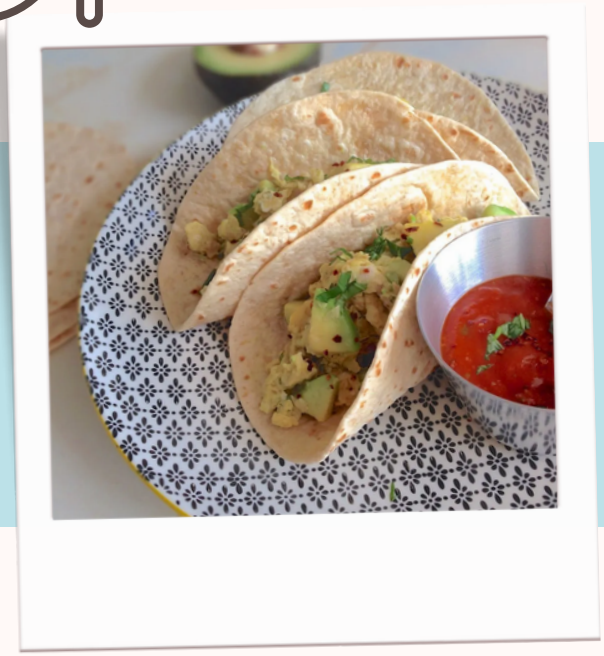
- 1 masa para pizza.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- 2 puñados de queso mozzarella.
- 1 puñado de jamón york o serrano.
- 1 puñado de hojas de rúcula.
- Orégano

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



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.