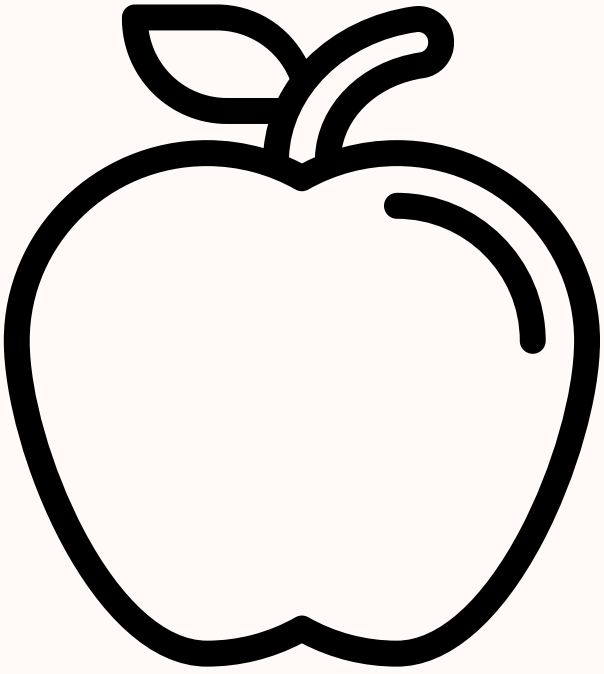
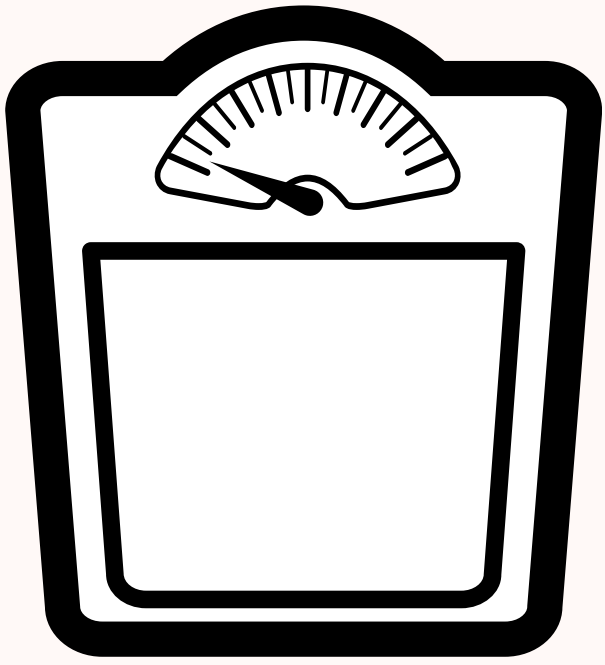
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO AGOSTO BELEN LONGARES

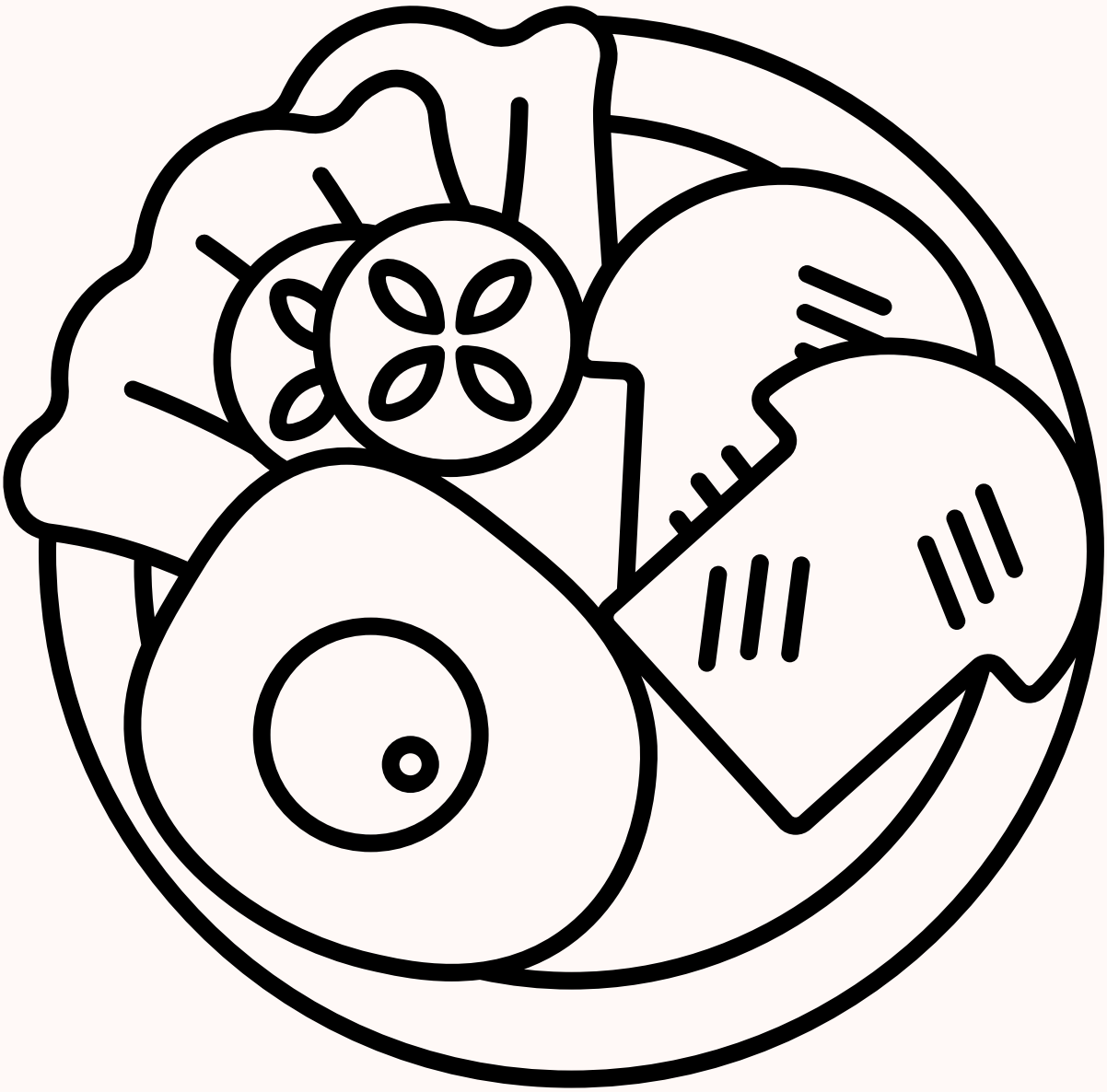




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

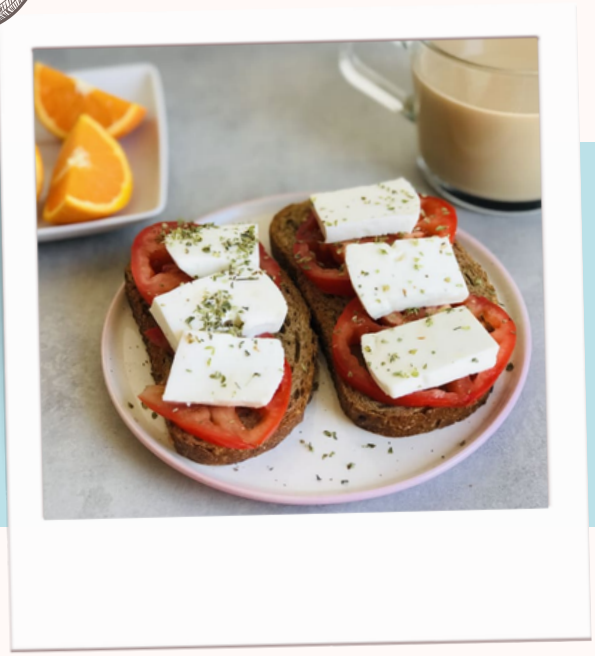
DESAYUNOS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNO



Tostadas de queso fresco y tomate

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de molde.
- 4 lonchas de queso fresco o 2 cucharadas soperas de queso cottage.
- 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 york y queso

INGREDIENTES:

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

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



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.

DESAYUNOS



Tostadas lomo y tomate

INGREDIENTES:

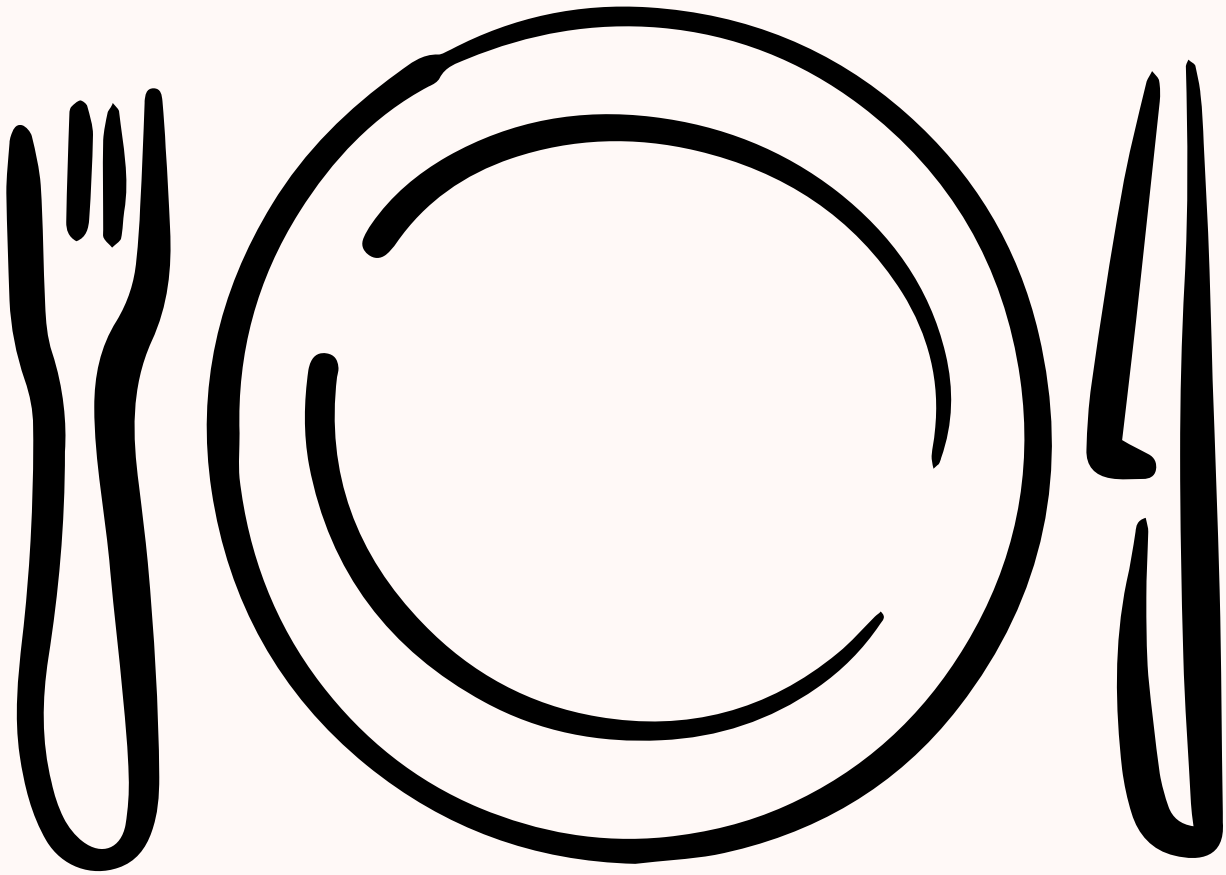
- 2 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 6 lonchas de lomo embuchado.

PROCEDIMIENTO:

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

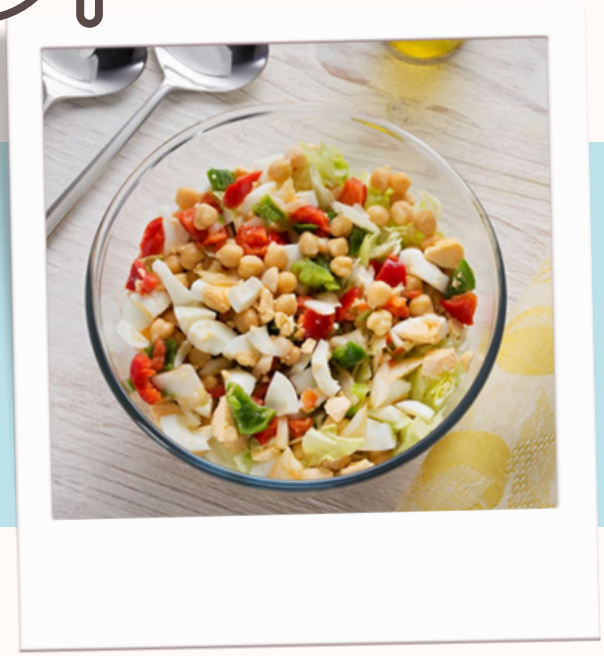
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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



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



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 arroz

INGREDIENTES:

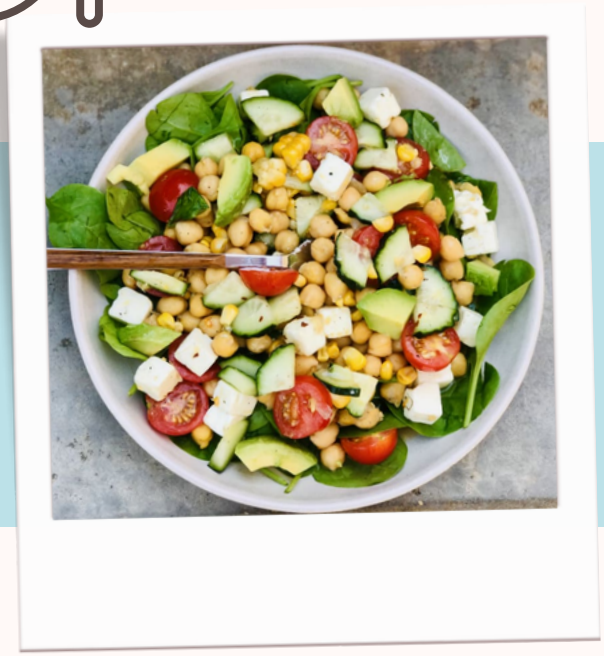
- 2 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera.
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 tomate.
- 1 puñado de tacos de queso.
- 1 filete de pollo a tiras.

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



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



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 tomate y atún

INGREDIENTES:

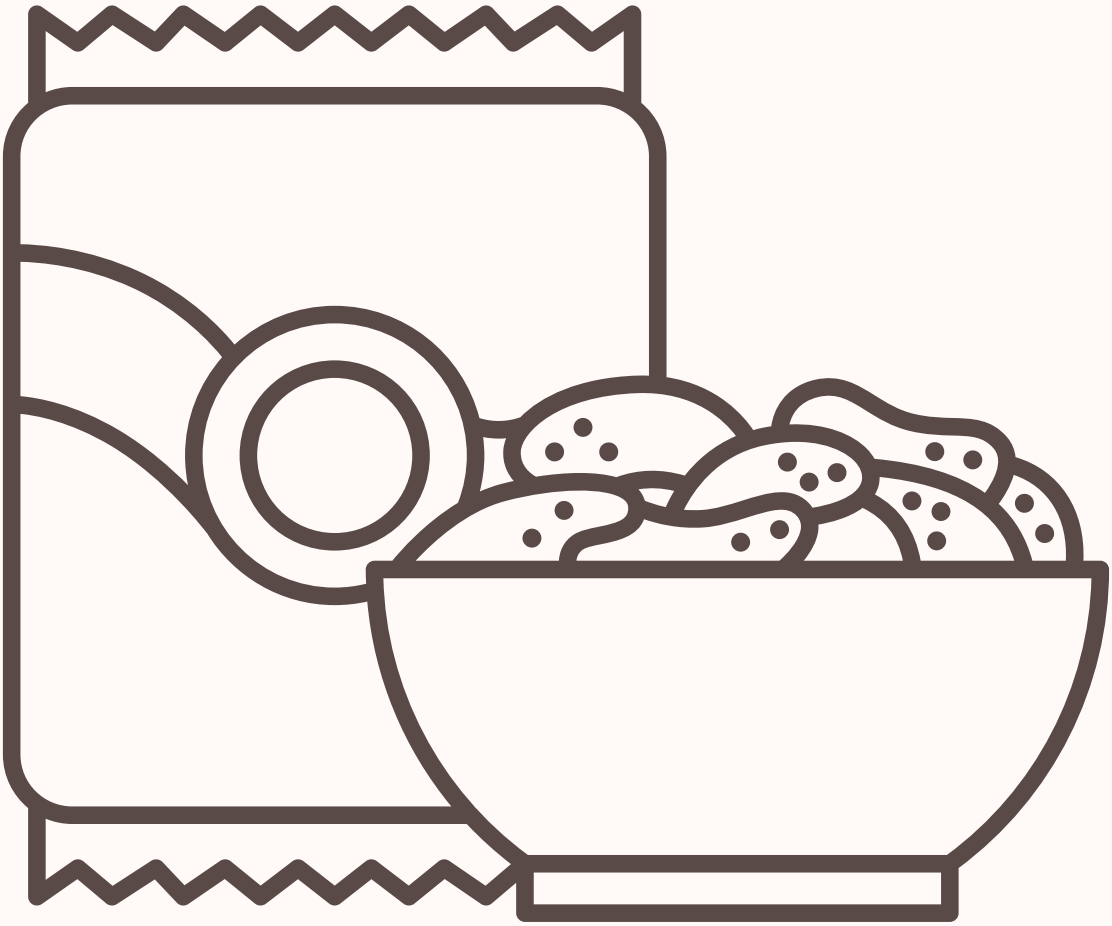
- 2 tomates grandes.
- ½ cebolla (opcional).
- 1 lata de atún al natural o en escabeche blanco
- Orégano seco o albahaca.
- 1 puñado de olivas.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

PROCEDIMIENTO:

Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el atún, las especias y las olivas. Aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

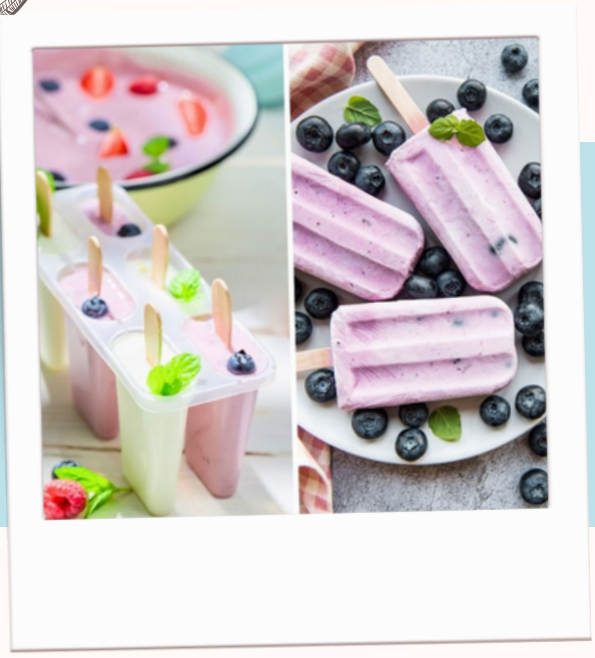
MERIENDAS





anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

MERIENDA



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:

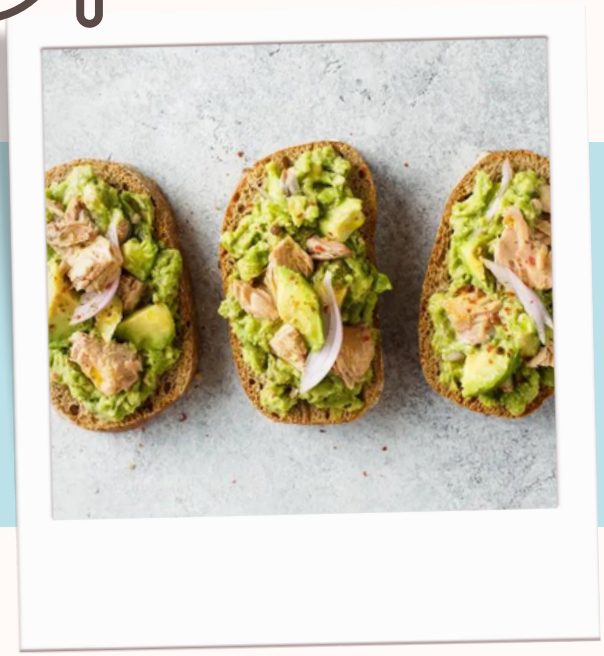
- 2 huevos.
- 1 lata de atún natural.
- Aceite de oliva.

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



Tostada de atún y aguacate

INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 aguacate

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y colocar encima el atún y el aguacate machacado o en rodajas.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de pollo

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo.
- Ensalada de espinacas frescas o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- Aceite de oliva para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, cortar en tiras y dejar enfriar. En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate y las tiras de pollo. Añadir las semillas de sesamo por encima y aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Ensalada de tomate con queso fresco y atún

INGREDIENTES:

- 2 tomates a trozos.
- Una tarrina de queso fresco light.
- Una lata de atún al natural.
- Hojas de albahaca fresca(opcional).
- Aceite de oliva y sal.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña 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



Espaguetis de calabacín

INGREDIENTES:

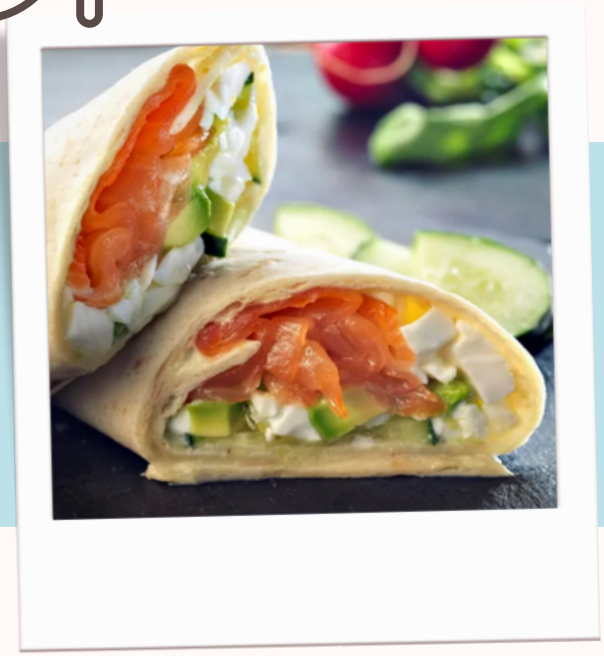
- 1 calabacín
- 1cucharada de aceite de oliva.
- Sal y especias.

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.

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 light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

PROCEDIMIENTO:

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