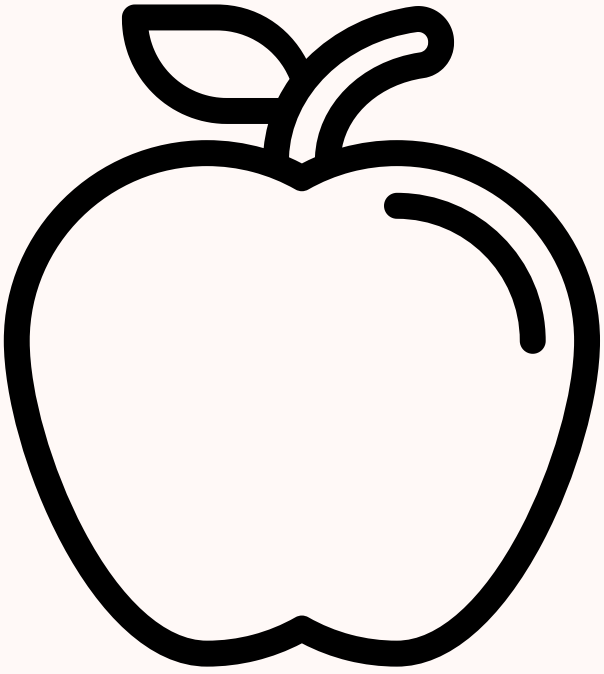
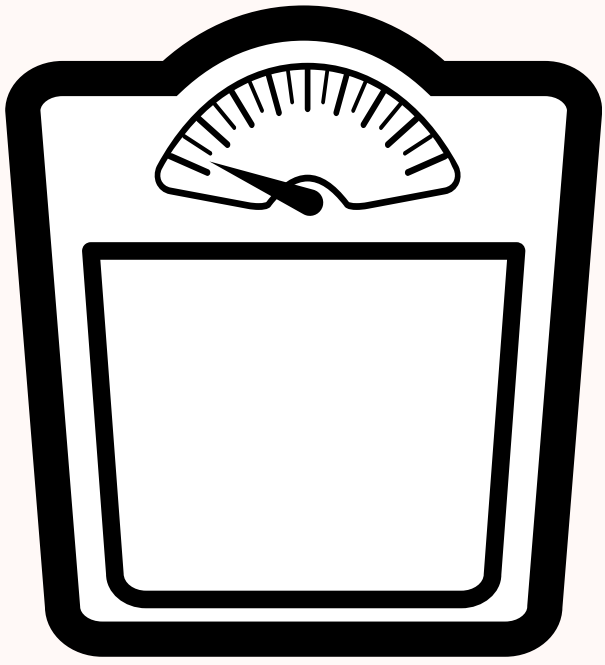
anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO JULIO

JOSÉ MARÍA RAMÓN

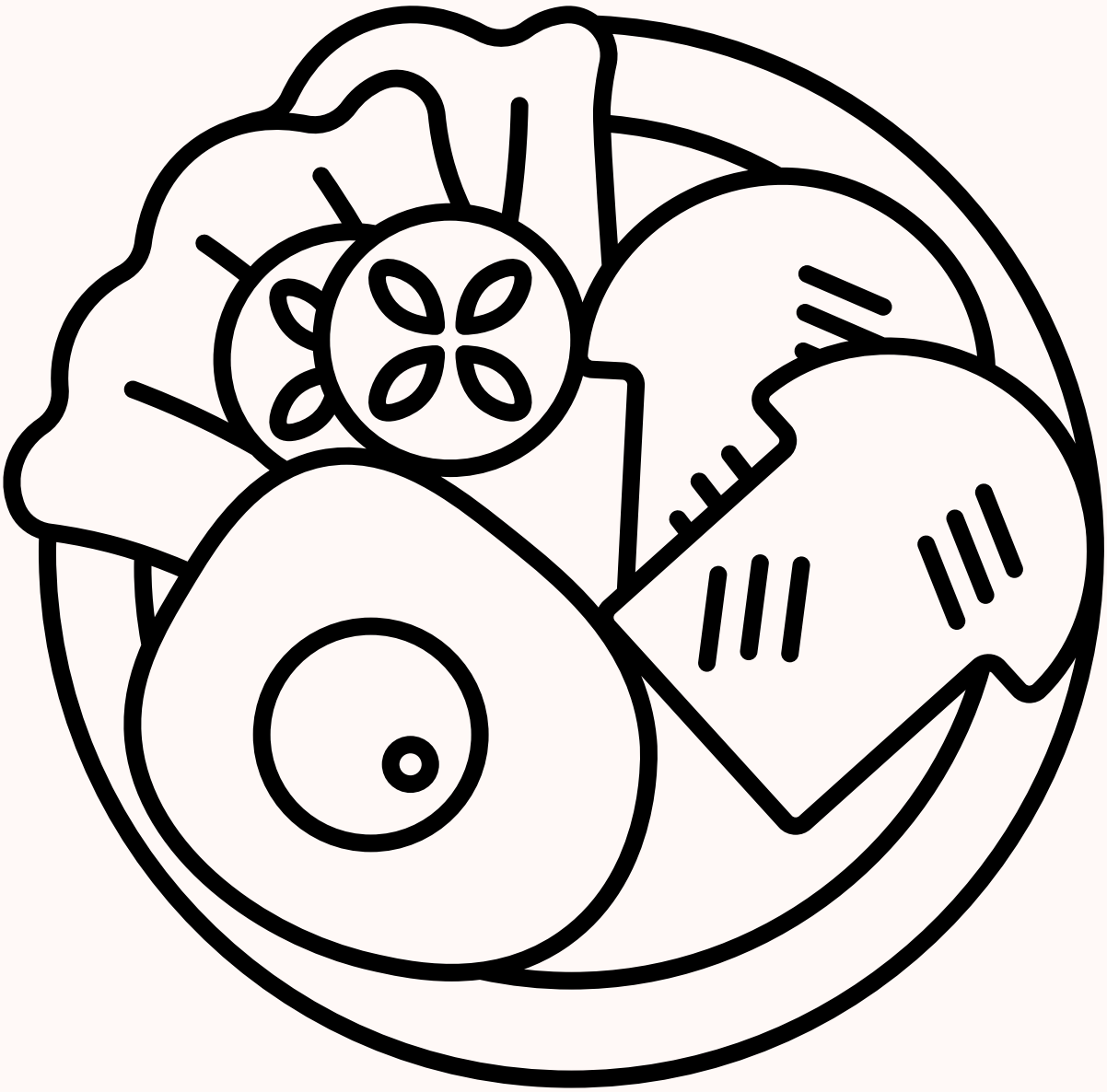




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS





aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas jamón york y tomate

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas 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.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

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.

anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Tostadas con queso y mermelada

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- Queso de untar light(tipo Philadelphia light)
- 2 cucharadas de mermelada.

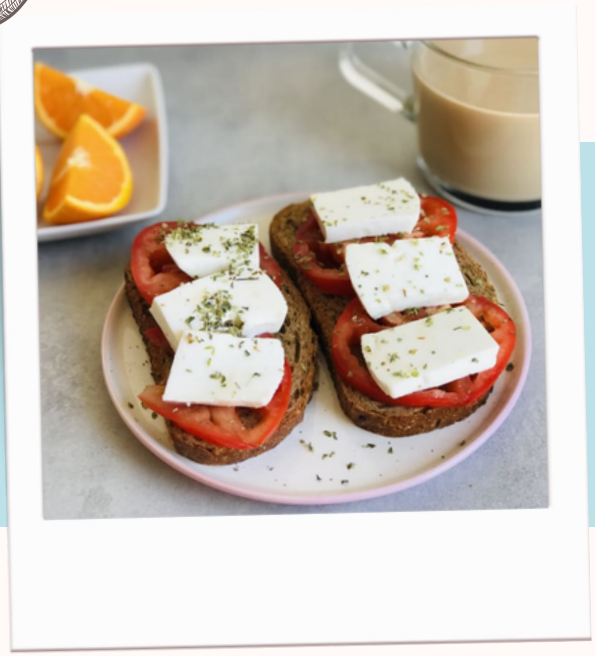
PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y untar el queso y la mermelada.



anienTo
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNO



Tostadas de queso fresco y tomate

INGREDIENTES:

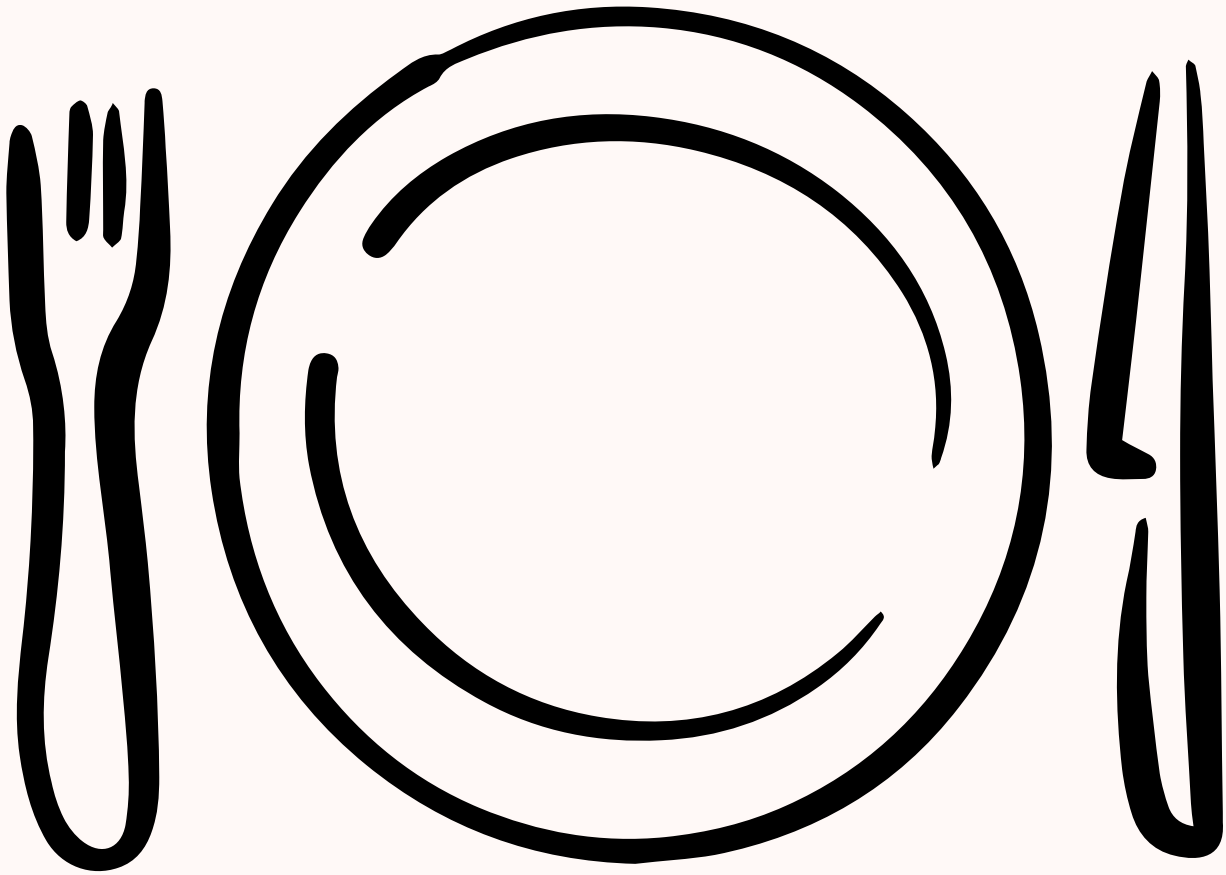
- 2 rebanadas de pan de molde.
- 4 lonchas de queso fresco o 2 cucharadas soperas de queso cottage.
- 1 tomate en rodajas.
- Especias. (opcional)

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.

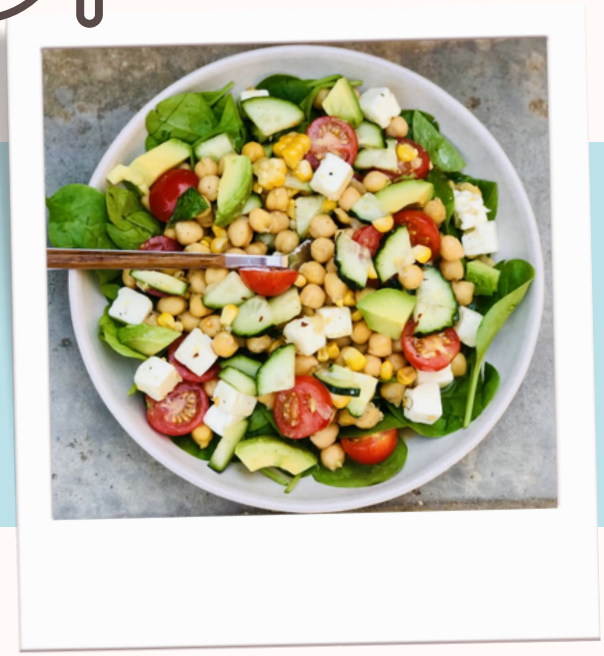
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



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



Arroz con pollo, calabacín y zanahoria

INGREDIENTES:

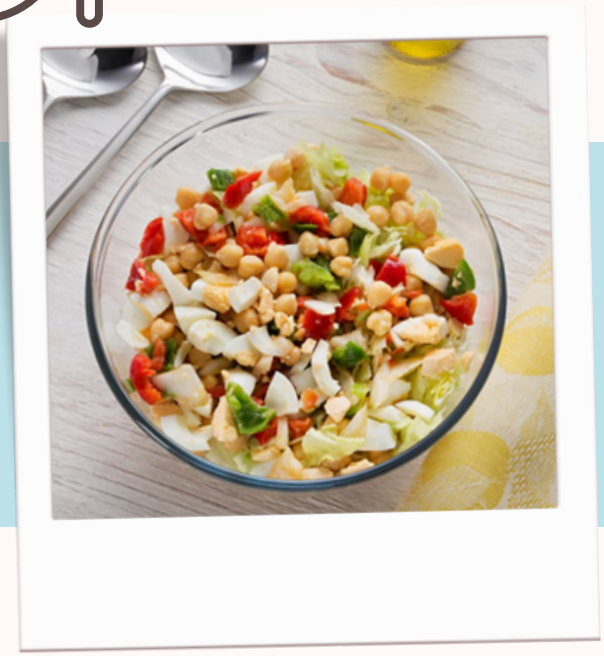
- 1/2 vaso de arroz en seco.
- 2 pechugas de pollo a trozos.
- 1/2 calabacín a trozos.
- 1 zanahoria a trozos.
- 1/4 de cebolla picada.
- Aceite de oliva.
- Sal y especias al gusto.

PROCEDIMIENTO:

indique el paquete. En una sartén cocinar la cebolla, el calabacín, la zanahoria y el pollo con un poco de aceite. Cuando esté todo cocinado, juntar con el arroz y añadir sal y especias al gusto.

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



Ensalada con huevo y queso

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- Tomate, cebolla, ...
- 2 huevos cocidos a trozos.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso.

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, el huevo cocido a trozos , el tomate a trozos, las aceitunas y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES:

- Pasta (macarrones o espaguetis) 2 puñados en seco
- Carne picada(de pollo o ternera) 1 puñado
- 1/4Cebolla picada.
- Medio brik de omate 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) 2 puñados en seco
- Carne picada. 1 puñado
- Pisto(se puede comprar ya hecho o hacerlo casero). 2 puñados.

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 tomate y queso

INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes (o 2 puñados de cherrys).
- ½ cebolla (opcional).
- 1 puñado de queso feta.
- Orégano seco o albahaca.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

PROCEDIMIENTO:

Cortar el tomate y la cebolla. Añadir el queso, las especias y aliñar al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Verduras a la plancha

INGREDIENTES:

-Verduras varias: Calabacín, pimiento, setas, champiñones, berenjena, puerros,...
-Aceite de oliva virgen extra.

PROCEDIMIENTO:

Cocinar las verduras a la plancha con un poco de aceite y consumir la cantidad que se quiera.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Revuelto de setas

INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- Un puñado de setas o champiñones.
- Cebolla picada.
- Ajos verdes tiernos.
- Espárragos trigueros. (las verduras pueden cambiarse)
- 1 puñado de jamón serrano a tacos.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír en una sartén con un poco de aceite los ajos tiernos, la cebolla, los espárragos, las setas y el jamón. Una vez estén cocinados añadir los huevos previamente batidos y remover para crear un revuelto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Revuelto de gambas

INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- Un puñado de gambas.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír en una sartén con un poco de aceite las gambas y los ajos a trozos. Una vez cocinadas añadir los 2 huevos batidos e ir removiendo hasta que estén cocinados.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Setas salteadas

INGREDIENTES:

- 2 puñados de setas y/o champiñones.
- ¼ de cebolla picada.
- 1 Cabeza de ajo picada.

PROCEDIMIENTO:

Colocar un poco de aceite en una sartén y una vez este caliente añadir la cebolla, el ajo y las setas/ champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que todo esté cocinado.

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



Tostada de sardinas y tomate

INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo.
- 1 lata de sardinas en aceite de oliva.
- 1 Tomate a tacos o un puñado de cherrys.
- Un chorrito de zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y colocar encima el tomate y las sardinas escurridas. Aliñar con el zumo de limón

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



Ensalada verde

INGREDIENTES:

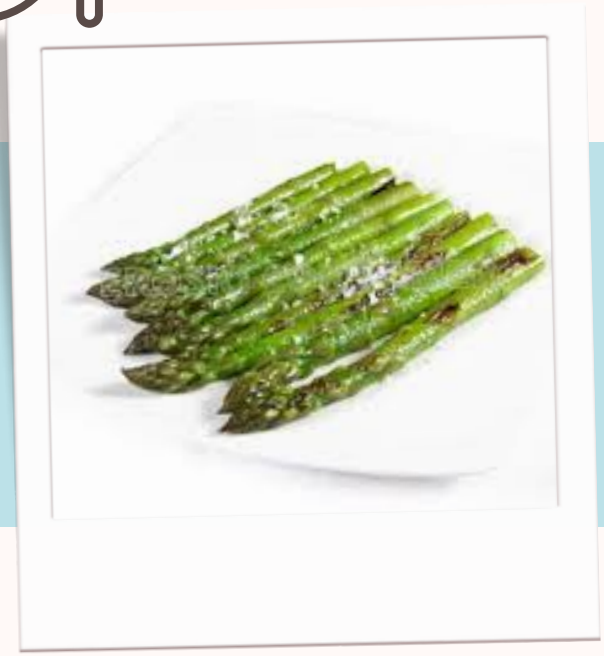
- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



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.

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



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

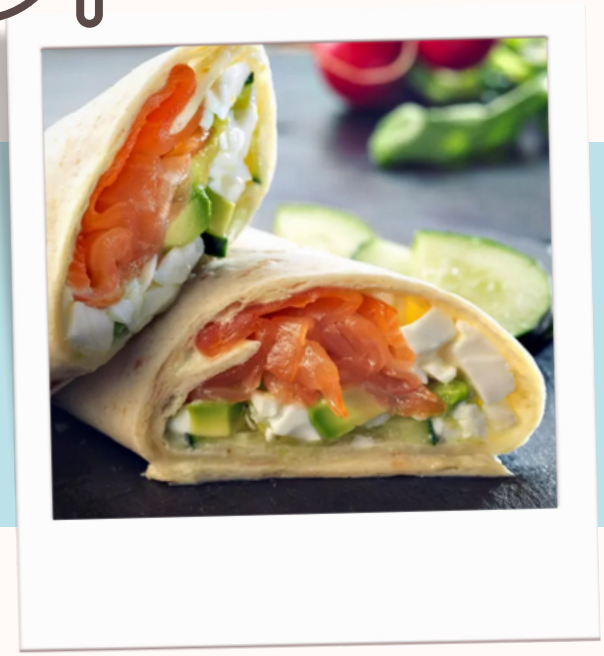
- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras.

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



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.