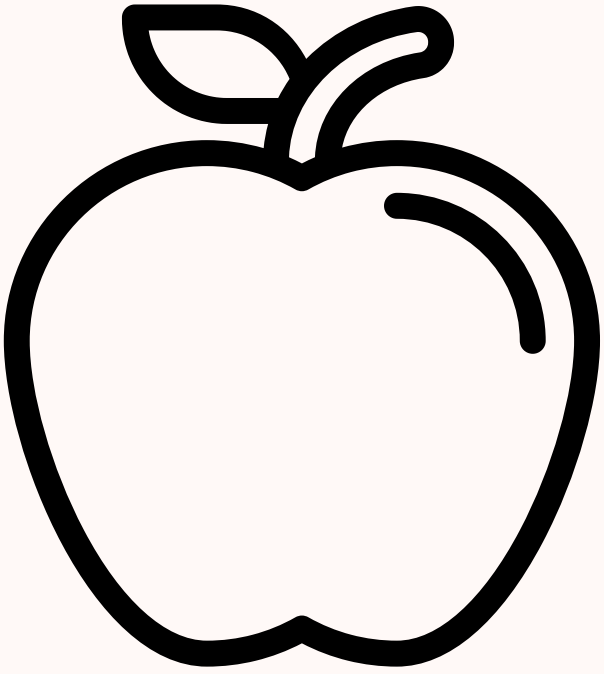
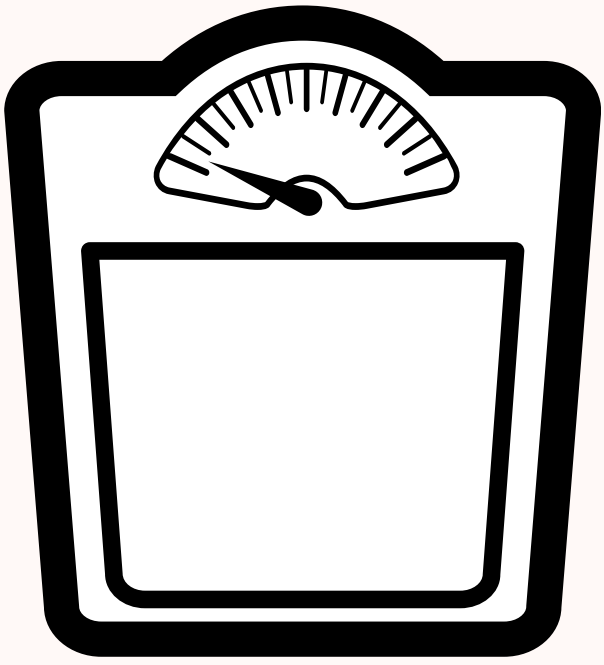
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO SEPTIMBRE JOSÉ MIGUEL BASTOS

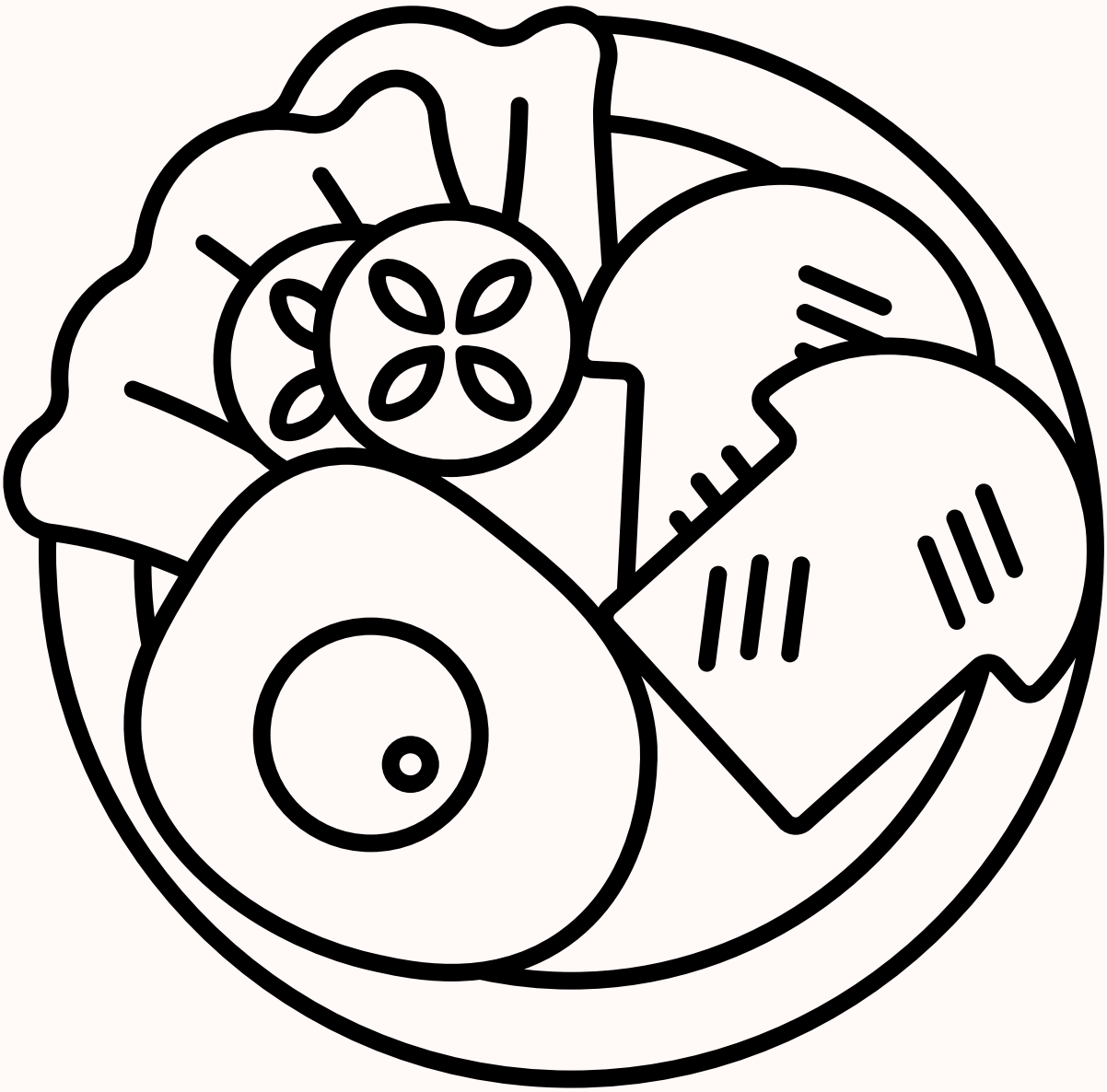




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

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.

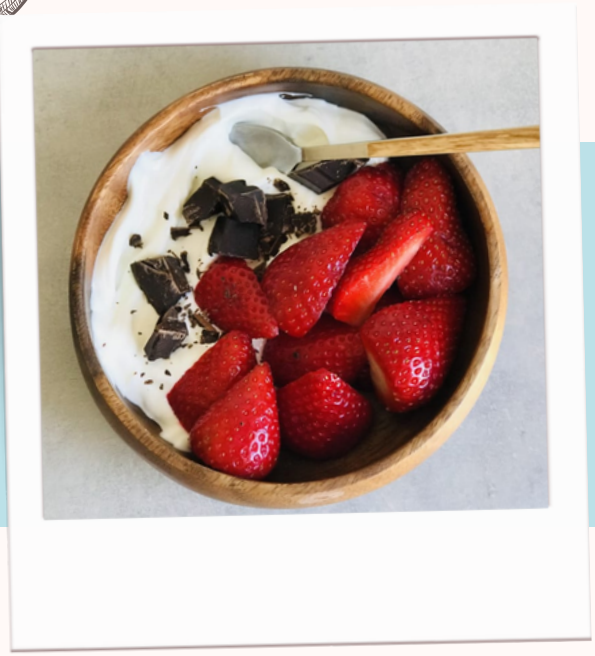
PROCEDIMIENTO:

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



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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



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



Yogur con fruta y frutos secos

INGREDIENTES:

- 2 yogures naturales.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 piezas de fruta.
- 1 puñado de frutos secos (almendras, nueces, anacardos, pipas, pistachos...)

PROCEDIMIENTO:

Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir la fruta y los frutos secos.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES:

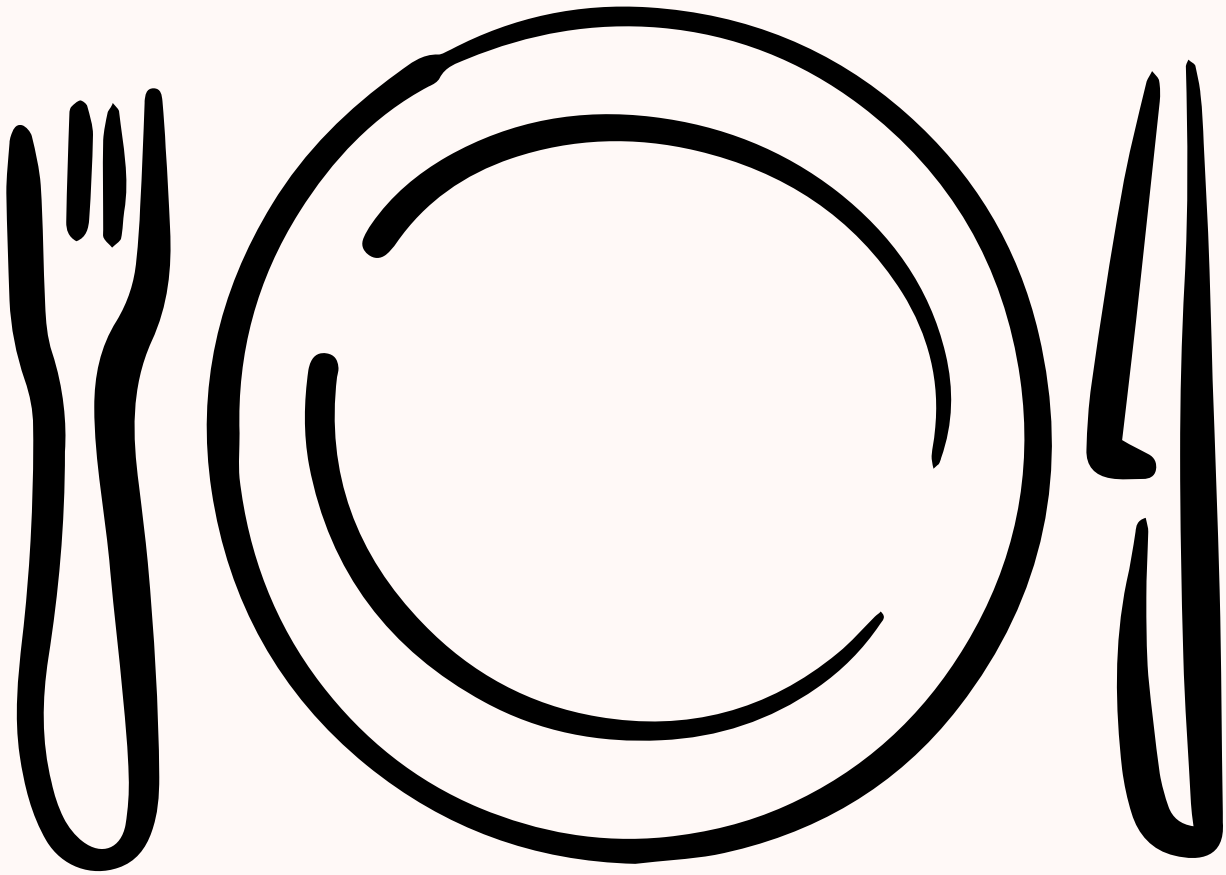
- 1 Plátano maduro congelado.
- 1 taza de frutos rojos congelados(fresas, arandanos, frambuesas, moras,...)
- 1 yogur natural.
- 1 chucharada de coco rallado.
- ½ puñado de frutos secos.

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.

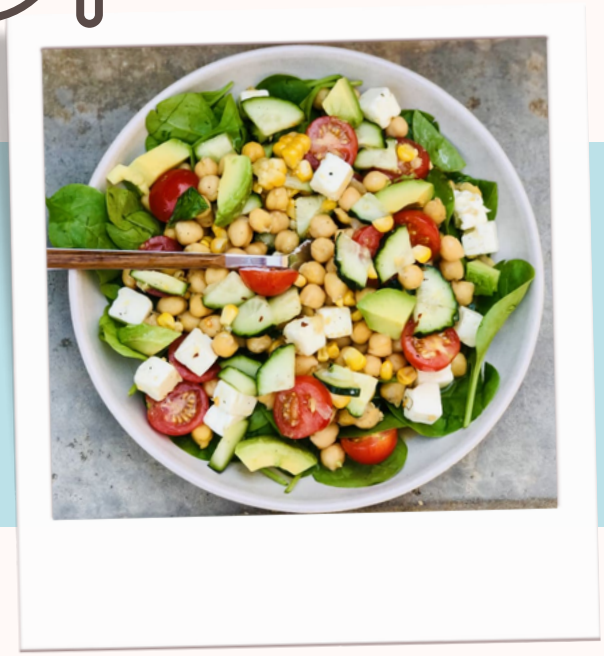
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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 judias blancas

INGREDIENTES:

- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 2 puñados de judías ya cocidas.
- 1 tomate.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de maiz dulce.
- 1 lata de atún al natural o 1 pechuga de pollo a la plancha y enfriada.
- Aceite, vinagra y sal

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un bol la ensalada, un puñado de judías 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 maíz dulce. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

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

COMIDA



Brócoli salteado con ajos y almendra

INGREDIENTES:

- 2 puñados de brócoli
- 1 diente de ajo en laminas.
- 1/2 puñado de almendra laminada.
- Un chorrito de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Cocer el brócoli 5 minutos para que quede al dente. En una sarten sofreír el ajo la almendra y el brócoli una vez hervido.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Bacalao al horno con verduras

INGREDIENTES:

- 2 lomos de bacalao.
- 1 calabacín.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1/2 cebolla.
- Tomates cherry o 1 tomate grande.
- Aceite de oliva.
- Sal, pimienta y orégano.

PROCEDIMIENTO:

Precalentar el horno a 200 ºC. Cortar todas las verduras. Colocarlas en una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y orégano. Hornear durante 20 minutos. Añadir los lomos de bacalao por encima y hornear 10-15 minutos más, hasta que el bacalao esté en su punto.

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.

COMIDA



Acelgas con patata

INGREDIENTES:

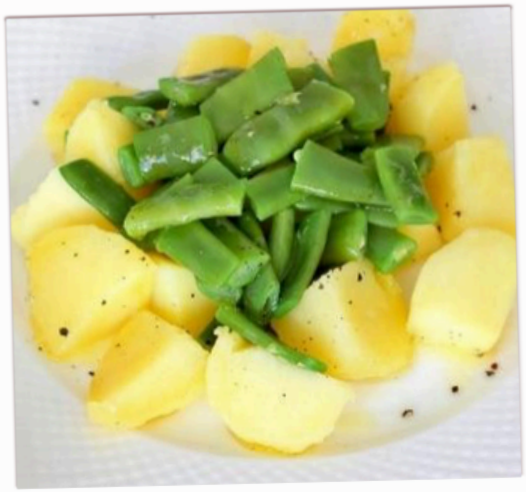
- 2 patatas medianas.
- Acelgas
- 1 cabeza de ajo.
- 1/2 puñado de tacos de jamón.

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.

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Pasta de legumbres con verduras y queso

INGREDIENTES:

- 2 puñados de pasta de lenteja roja o de garbanzos.
- 1/2cebolla 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 incorporal los dados de queso y la pimienta.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada de pasta

INGREDIENTES:

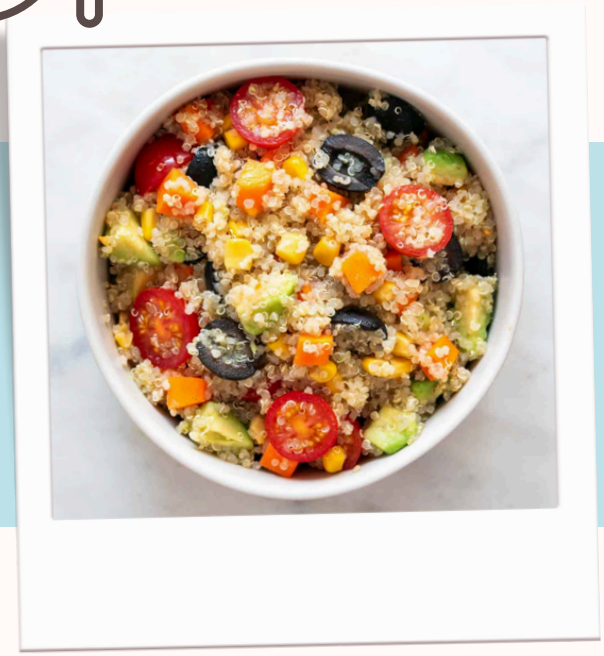
- 2-3 puñados de pasta ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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 quinoa

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de quinoa ya cocida.
- 2 puñados de hojas de ensalada.
- 1 tomate.
- 1 puñado de olivas o medio aguacate.
- 4 lonchas de jamón serrano a trozos
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer la quinoa y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y añadirlo a la quinoa. Añadir las hojas de ensalada, el jamón a trozos, las olivas o el aguacate. 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



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



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 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



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



Tostada de salmón y aguacate

INGREDIENTES:

- 1 tostada grande o 2 rebanas de pan bimbo
- 3 lonchas de salmón ahumado.
- Medio aguacate
- Hojas de rúcula

PROCEDIMIENTO:

Tostar el pan y colocar las hojas de rúcula, las lonchas de salmón y el aguacate en rodajas.

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:

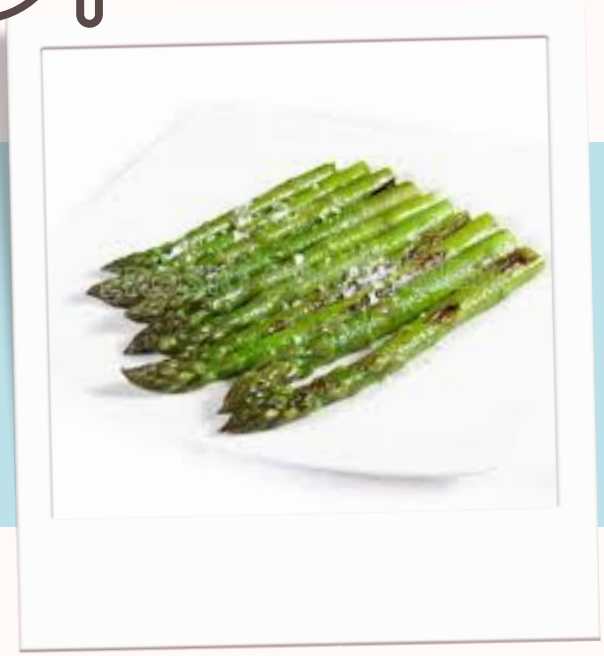
- 2 puñados de hojas de lechuga o brotes.
- 1/ 2 pepino en rodajas.
- 1/ 2 aguacate a trozos.
- 5 rabanetas a trozos.
- Un chorro de zumo de limón
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

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



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



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



Tortilla de patatas

INGREDIENTES: (PARA 2 PERSONAS)

- 4 huevos.
- 1 cebolla a trozos
- 4 patatas grandes.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las patatas y hacerlas al Lekue durante 10 minutos. Pochar la cebolla con un poco de aceite. En un bol batir los huevos e incorporar la cebolla pochada y las patatas al Lekue. Machacar la patata en el bol y mezclar los ingredientes junto con una pizca de sal. Colocar un poco de aceite en la sartén y hacer la tortilla por ambos lados.