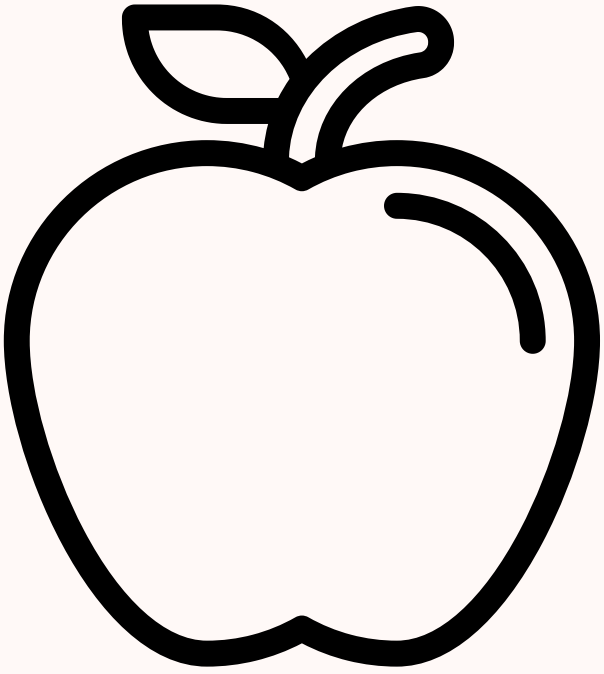
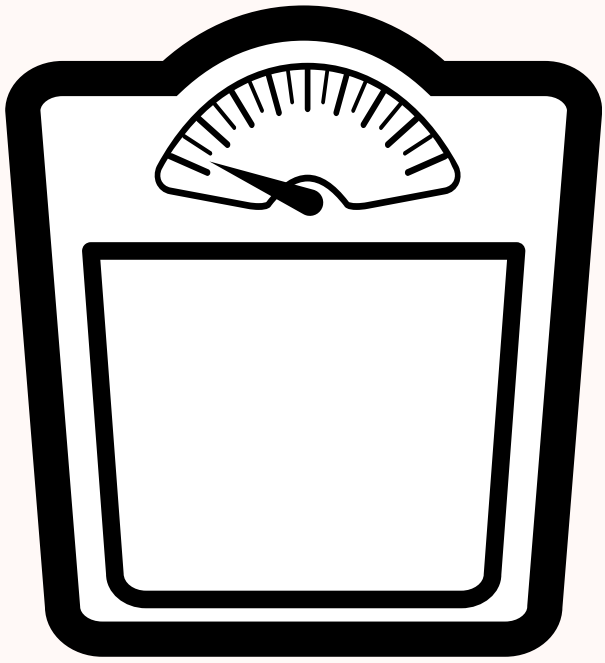
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

RECETARIO OCTUBRE VICENTE Y CHANTAL

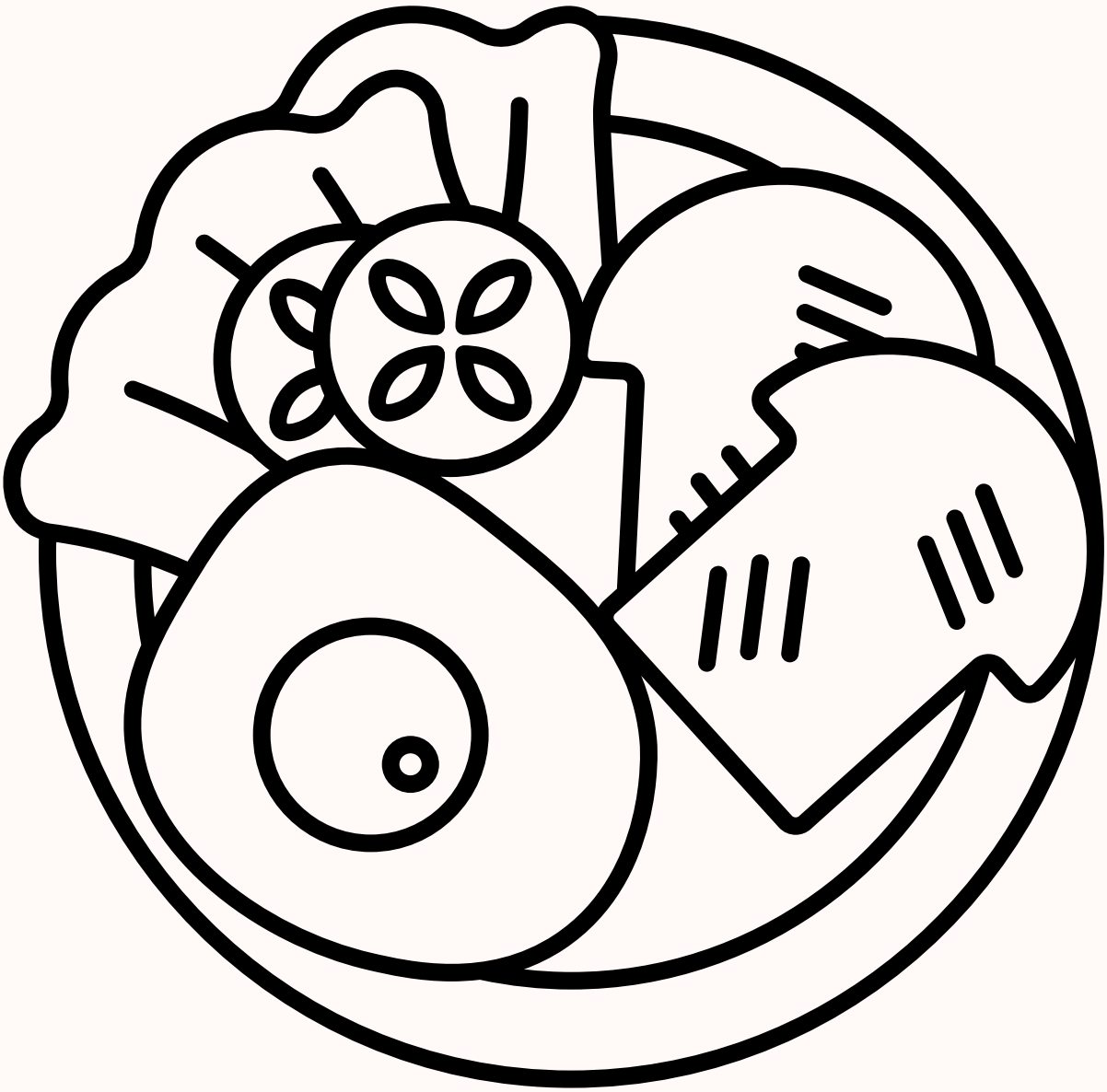




CREADO POR SAÚL CAPAPÉ MÁRQUEZ

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



Tostadas queso miel y nueces

INGREDIENTES:

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

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 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.



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

DESAYUNOS



Cereales con leche

INGREDIENTES:

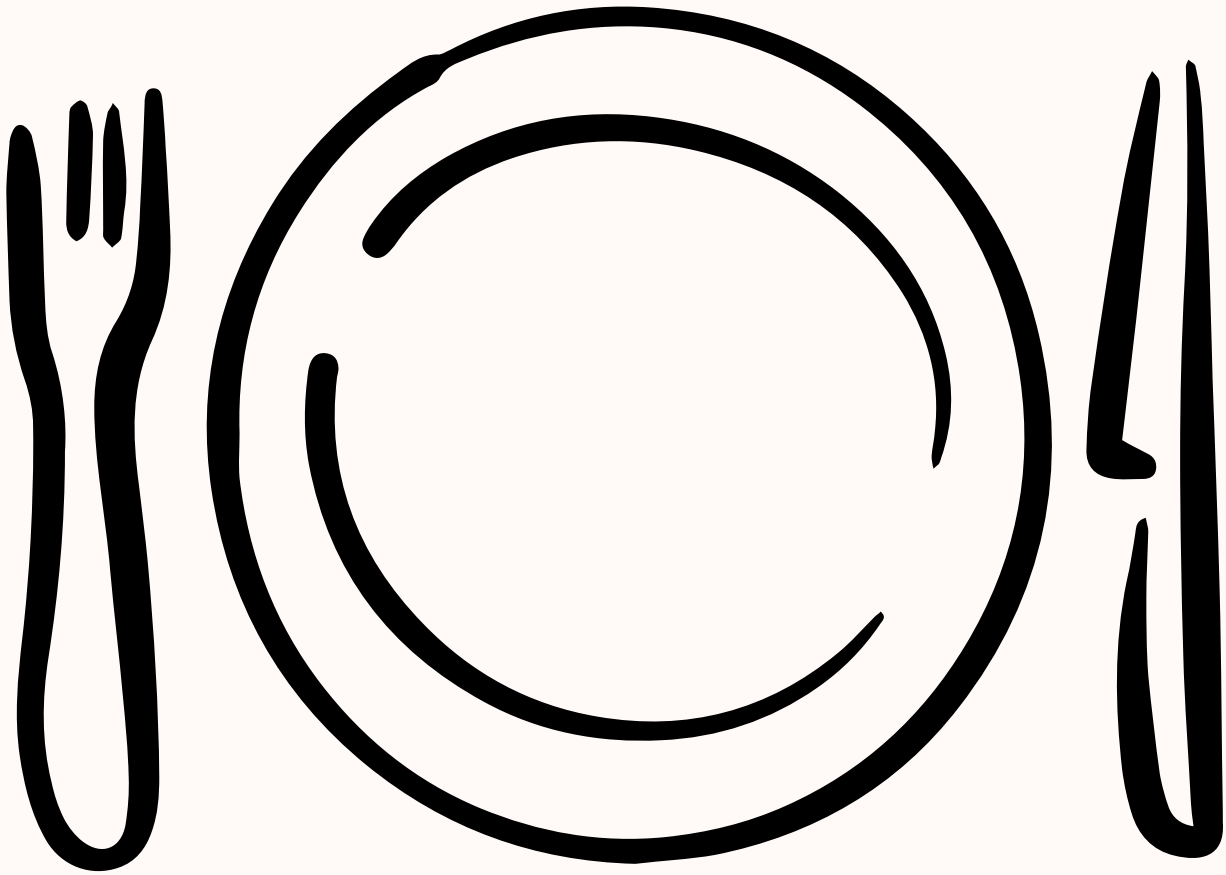
- 1 tazón de leche semidesnatada o vegetal.
- 2 puñados de muesli con chocolate

PROCEDIMIENTO:

Añadir los cereales a la leche.

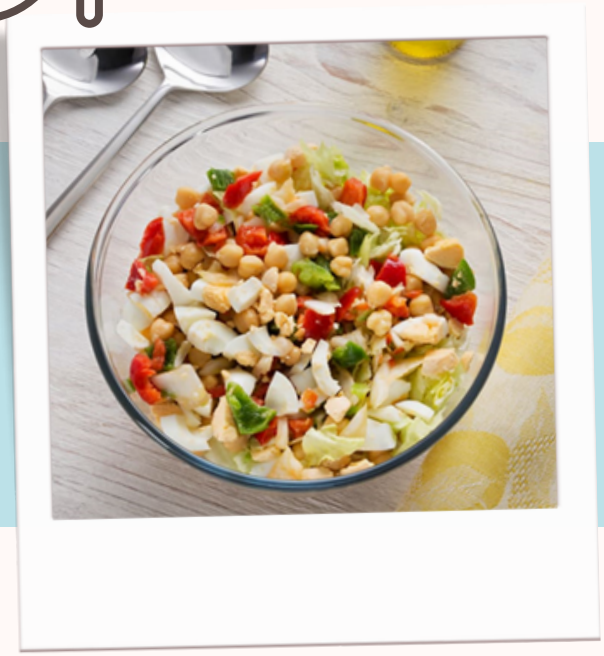
anienta
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

COMIDA



Ensalada campera con garbanzos

INGREDIENTES:

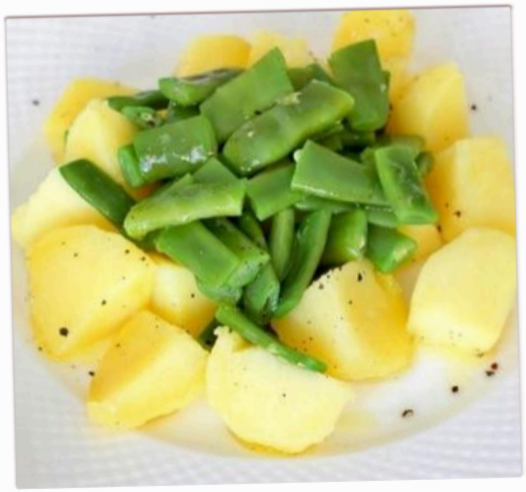
- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de garbanzos (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

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



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



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



Merluza con salsa de tomate

INGREDIENTES:

- 2 filetes de merluza.
- Media cebolla picado.
- Un bote de tomate triturado.
- 1 cucharada de orégano.
- Una pizca de pimienta.

PROCEDIMIENTO:

En una sartén dora con un poco de aceite y la cebolla. 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



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



Acelgas con patata

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

Cocer las acelgas con la patata cortada a trozos. En una sartén sofreír los tacos de jamón. Una vez cocinado todo juntar.

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



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.
- 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 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

CENAS



aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Verduras a la plancha

INGREDIENTES:

-Verduras varias: Calabacín, 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:

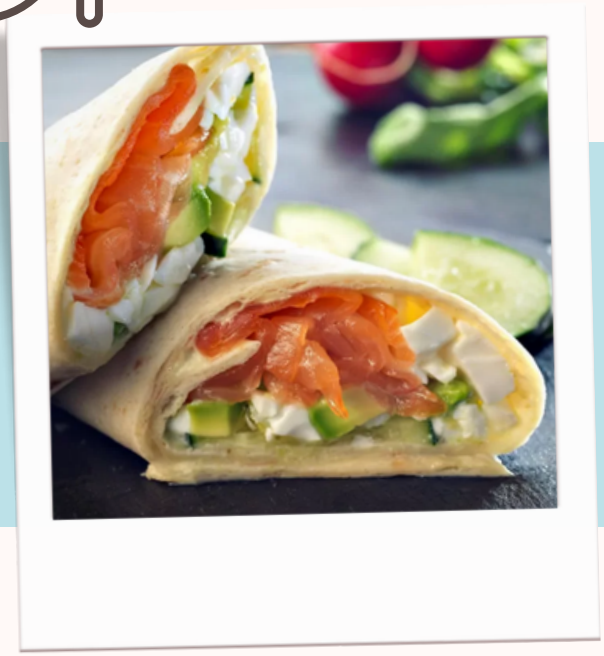
- 2 huevos.
- 1 lata de atún natural.
- Aceite de oliva.

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



Tortitas de salmón y queso crema

INGREDIENTES:

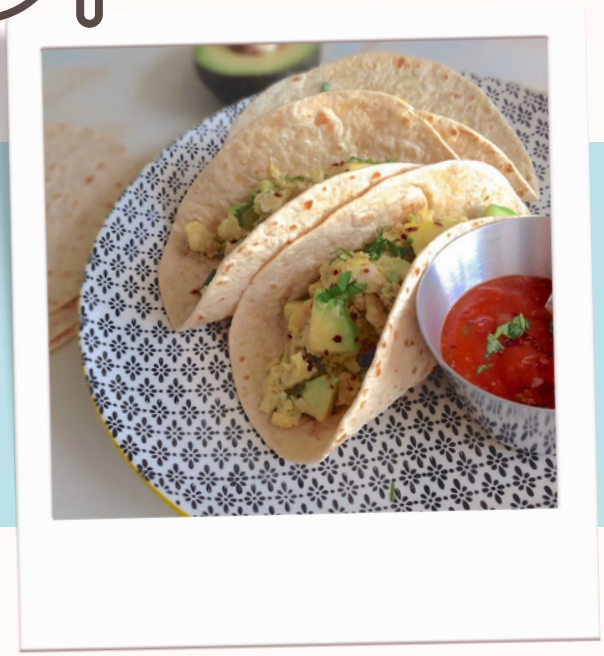
- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

PROCEDIMIENTO:

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

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.

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

CENA



Hamburguesa

INGREDIENTES:

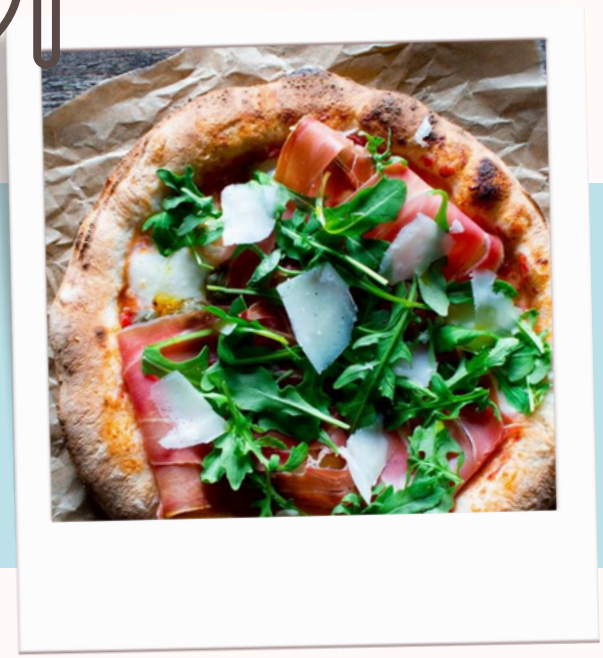
- Pan de hamburguesa.
- Hamburguesa de carne.
- Rodajas de tomate.
- Lechuga.
- 1 Cebolla.
- 1 loncha de queso.
- 1 huevo hecho a la plancha.
- Kétchup o mostaza.

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. ½ para cada uno.

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



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

CENA



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla 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.