

MENÚ SALUDABLE EN FAMILIA





¿CÓMO FUNCIONA EL MENÚ SEMANAL?

LOS MENÚS

Estos menús no son equiparables a una dieta personalizada ya que para ello necesitaríamos saber más de ti para poder adecuarla a tus características y condiciones de salud.

Las planificaciones que son de lunes a viernes para que el fin de semana puedas hacer tus recetas favoritas.

LAS RECETAS

Las recetas son muy fáciles y divertidas.

Así que no tienes excusa para probarlas.

CAMBIAR ALIMENTOS

Si tienes una **alergia o intolerancia** o bien si no encuentras o no tienes disponibilidad de comprar algún alimento, puedes cambiarlo por otro similar.

LA LISTA DE LA COMPRA

Te facilitamos la lista de la compra. Aún así te dejamos unos espacios por si quieres rellenar con otros alimentos que necesites para los desayunos, meriendas y fin de semana.



ALERGIAS O INTOLERANCIAS

En caso de que padezcas de una alergia o intolerancia, a continuación te indicamos los colores que asignamos a cada alérgenos para que puedas detectarlos en cada receta acompañados de un texto que te indicará cómo reemplazarlos.





SEMANA SALUDABLE EN FAMILIA

Semana Saludable En Familia

	COMIDA	CENA
LUNES	Lentejas tradicionales	Merluza con salsa verde
MARTES	Crema de calabaza Salteado de lomo	Ensalada Tortilla de patata ligera
MIÉRCOLES	Spaghettis con pesto de brócoli	Pollo crujiente Verduras asadas
JUEVES	Ensalada de garbanzos multicolor	Hamburguesa de sepia con champiñones
VIERNES	Arroz tres delicias	Pizza casera



MENÚ EN FAMILIA

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 1 Cebolla morada
- 2 Pimientos rojos
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento amarillo
- 4 Cebollas
- 2 Calabacines
- 5 Patatas
- 8 Zanahorias
- 400 g Calabaza
- 1 Puerro
- 1 Tomate
- 100 g Brotes verdes
- 100 g Rúcula
- 300 g Tomates cherry
- 150 g Brócoli
- 300 g Champiñones
- 1 Cebollino
- 100 g Hojas verdes
- 400 g Espárragos
- 1 Cabeza de ajo
- 250 g Tomate triturado natural

LÁCTEOS Y HUEVOS

- Queso mozzarella (2 Bolitas)
- 10 Huevos
- 75 g Queso parmesano

CARNE

- 400 g Lomo de cerdo
- 500 g Pechuga de pollo
- 100 g Jamón codido

PESCADO

- 4 Lomos de Merluza
- 150 g Gambas peladas
- 400 g Sepia

LEGUMBRES Y DERIVADOS

- 250 g Lentejas crudo
- 450 g Garbanzos cocidos
- 50 g Guisantes

FRUTOS SECOS

- 50 g Anacardos
- 20 g Piñones

FRUTAS

- 1 Aguacate
- 1 Limón

CEREALES Y SEMILLAS

- 220 g Spaghetis integrales
- 50 g Pan rallado
- 10 g Maizena (puedes cambiarla por harina)
- 4 Panes de hamburguesa
- 50 g Copos de maíz
- 450 g Harina integral
- 220 g Arroz integral

OTROS ALIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Tomillo
- Orégano
- Salsa de soja
- Perejil
- Vinagre
- Hierbabuena
- Laurel
- Pimentón dulce
- Nuez moscada
- Albahaca
- 20 g Levadura fresca
- Panela
- Cilantro

LENTEJAS TRADICIONALES

MINUTOS



20 - 45 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g Lentejas (en crudo)
- 1 Cebolla
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- ½ Calabacín
- 2 Zanahorias
- 2 Patatas
- 2 Dientes de ajo
- Laurel
- Pimienta
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para comenzar, lavamos, pelamos y picamos todas las hortalizas en dados pequeños.

Ponemos una olla a fuego medio y añadimos el aceite de oliva. Cuando esté caliente, sofreímos la cebolla, el ajo, los pimientos, las zanahorias y el calabacín con un poquito de sal. Cocinamos a fuego medio durante 5 minutos.

Después, añadimos el pimentón y removemos para que no se queme.

Incorporamos las lentejas, el agua y las patatas. Cocinamos a fuego al máximo hasta que rompa a hervir y en ese momento, bajamos el fuego y cocinamos a fuego suave hasta que las verduras y las lentejas estén tiernas. Tardarán unos 35 minutos.

En el caso de utilizar la olla exprés, podrás tenerlo listo en 10-15 minutos.

ALÉRGENOS



MERLUZA CON SALSA VERDE

MINUTOS

 20 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la merluza:

- 4 Lomos de Merluza
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cda. Maizena o harina integral
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la guarnición:

- 400 g Espárragos
- 2 Zanahorias
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para la merluza:

En primer lugar pelamos los ajos y los machacamos en un mortero junto con el perejil.

Luego pelamos y picamos la cebolla, la sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal hasta que se quede transparente.

Después de que la cebolla esté cocinada, añadimos una cucharada de maizena o harina y removemos. Una vez esté hecha la roux, añadimos los ajos, el perejil que hemos picado y un vaso de agua (si tuvieras caldo de pescado o de verduras le daría más sabor).

Dejamos hervir unos minutos y cuando esté espesando añadimos los lomos de merluza y los dejamos cocinar.

Para la guarnición:

Primero lavamos y pelamos las zanahorias, después las cortamos en tiras.

A continuación quitamos la parte dura de los espárragos, los lavamos y partimos por la mitad.

Por último, en una sartén caliente con aceite de oliva, incorporamos las verduras, una pizca de sal y salteamos durante diez minutos.

Servimos junto a la merluza.

ALÉRGENOS



ENSALADA TORTILLA DE PATATA LIGERA

MINUTOS



15 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 1 Tomate
- 1 Aguacate
- Brotes verdes variados
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la tortilla:

- 6 Huevos
- 2- 3 Patatas
- Opcional: ½ Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar lavamos los brotes verdes y el tomate, secamos bien y cortamos.

Después partimos el aguacate por la mitad, lo pelamos y troceamos.

Por último, montamos nuestra ensalada, mezclando el tomate, los brotes y el aguacate, aderezamos con zumo de limón, aceite de oliva y una pizca de sal.

Para la tortilla:

Comenzamos lavando, pelando y cortando las patatas en trozos del mismo tamaño.

Después ponemos las patatas en un plato con unas gotitas de aceite de oliva, tapamos con papel film y cocemos en el microondas durante diez minutos, o hasta que estén blanditas.

Mientras tanto, batimos los huevos con una pizca de sal.

Una vez las patatas estén listas las incorporamos a los huevos batidos y vertemos la mezcla en una sartén caliente con aceite de oliva.

Cocinamos por ambos lados y servimos junto a la ensalada.

ALÉRGENOS



HUEVOS



CREMA DE CALABAZA SALTEADO DE LOMO

MINUTOS



15 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la crema:

- 400 g Calabaza
- 1 Puerro
- 1 Diente de ajo
- Pimienta
- Nuez moscada
- Cilantro
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Para el lomo:

- 400 g Lomo de cerdo
- ½ Pimiento
- ½ Cebolla
- 1 Zanahoria
- 50 g Anacardos
- Salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Para la crema:

En primer lugar, pelamos la calabaza y la cortamos en trozos. Por otro lado lavamos el puerro y lo cortamos.

Después rehogamos la calabaza y el puerro en una olla con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada y un ajo pelado y picado. A continuación añadimos el agua y dejamos cocinar hasta que la calabaza esté blandita.

Por último corregimos de sal y trituramos.

Servimos decorando el plato con un poco de cilantro.

Para el salteado:

Primero lavamos, pelamos y cortamos todas las verduras en juliana y reservamos.

A continuación cortamos el lomo en tiras finas y en una sartén con un poco de aceite de oliva lo salteamos durante aproximadamente 3 minutos, después añadimos las verduras.

Cuando esté prácticamente hecho, añadimos los anacardos y dos cucharadas de salsa de soja mezclando bien todos los ingredientes.

Puedes poner opcionalmente semillas de sésamo o cualquier especia que te guste.

ALÉRGENOS



FRUTOS DE
CÁSCARA



SOJA



SPAGHETTIS CON PESTO DE BRÓCOLI

MINUTOS



20 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- ❑ 220 g Spaghetts integrales (en crudo)
- ❑ 150 g Brócoli
- ❑ 75 g Queso parmesano
- ❑ 20 g Piñones
- ❑ 1 Ajo
- ❑ Albahaca
- ❑ Rúcula
- ❑ 100 g Tomates cherry
- ❑ Aceite de oliva virgen extra
- ❑ Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar ponemos a hervir abundante agua con sal para cocinar los spaghetts. Una vez cocidos los reservamos.

Para hacer el pesto, lavamos y cocemos el brócoli de 3 a 5 minutos. Recuerda que no debes sobrecocinarlo, ya que así mantendrá mejor sus vitaminas, color y sabor.

Una vez tengamos el brócoli cocinado lo ponemos en una trituradora junto con el parmesano, el ajo, los piñones, unas hojas de albahaca y retocamos de sal, por último añadimos el aceite de oliva. Trituramos y ya tendremos listo nuestro pesto.

Finalmente mezclaremos bien el pesto con los spaghetts.

Para decorarlo puedes utilizar unas hojitas de albahaca y unos tomates cherry.

ALÉRGENOS



CEREALES
CON GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS DE
CÁSCARA



POLLO CRUJIENTE VERDURAS ASADAS

MINUTOS



20 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para el pollo:

- 500 g Pechugas de pollo (o muslos deshuesados)
- 2 Huevos
- 100 g Harina integral
- 50 g Copos de maíz sin azúcar
- 50 g Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para las verduras:

- 1 Calabacín
- 200 g Tomates cherry
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Romero
- Sal

ELABORACIÓN

Para el pollo:

En primer lugar, precalentamos el horno a 180°.

Después, preparamos tres platos; uno con harina, otro con huevo batido y en el último plato mezclamos los copos de maíz con el pan rallado.

A continuación, pasamos las pechugas de pollo por harina, después por huevo y por último por la mezcla de copos y pan rallado.

Una vez tengamos las pechugas listas, en una bandeja de horno ponemos papel vegetal y un poco de aceite de oliva. Horneamos las pechugas durante quince minutos aproximadamente, en la mitad del tiempo les damos la vuelta.

Para las verduras:

Primero, lavamos las verduras, después cortamos el calabacín y la cebolla, las aliñamos con aceite de oliva, romero y una pizca de sal.

A continuación, las metemos al horno y cuando estén casi listas, incorporamos los tomates cherry partidos por la mitad.

Para finalizar servimos el pollo crujiente, junto a las verduras asadas.

ALÉRGENOS



HUEVOS



CEREALES
CON GLUTEN



ENSALADA DE GARBANZOS MULTICOLOR

MINUTOS  15 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 450 g Garbanzos cocidos (Si usas secos serían 220 g)
- 2 Zanahorias
- ½ Pimiento verde
- ½ Pimiento amarillo
- ½ Pimiento rojo
- 1 Cebolla morada
- Vinagre
- Hierbabuena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

En primer lugar, si utilizamos garbanzos secos, los dejamos a remojo durante la noche y los cocemos según las indicaciones del fabricante, en el caso de utilizar garbanzos ya cocidos, los enjuagamos bien, escurrimos y reservamos.

Por otro lado, lavamos todas las verduras y picamos finamente los pimientos, las zanahorias, la hierbabuena y la cebolla morada.

A continuación, en un bol o plato hondo mezclamos los garbanzos con las verduras.

Finalmente, preparamos una vinagreta emulsionando aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta, aliñamos en el momento de servir.

ALÉRGENOS



Asegúrate que en el etiquetado nutricional de los garbanzos no hay sulfitos



HAMBURGUESA DE SEPIA CON CHAMPIÑONES

MINUTOS  15 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 400 g Sepia
- 300 g Champiñones
- 4 Panecillos de hamburguesa
- Hojas verdes
- 1 Tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Pimienta
- 1 Diente de ajo
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, limpiamos bien la sepia y picamos junto al perejil y un diente de ajo, dejamos reposar en la nevera. Si no tienes trituradora lo puedes cortar con un poco de paciencia con un cuchillo o bien haciendo directamente la sepia a la plancha.

Con ayuda de dos cucharas formamos las hamburguesas y las cocinamos en una sartén caliente con aceite de oliva, por ambas caras.

A continuación, limpiamos y cortamos en láminas los champiñones. Los salteamos en una sartén caliente con aceite de oliva y los servimos como guarnición de nuestras hamburguesas.

Por último, calentamos el pan de las hamburguesas, sobre él colocamos una base de hojas verdes, luego la hamburguesa y finalmente una rodaja de tomate.

ALÉRGENOS 



MOLUSCOS



CEREALES
CON GLUTEN

Los panecillos de hamburguesa pueden contener lácteos y sésamo.



ARROZ TRES DELICIAS

MINUTOS  25- 45 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 220 g Arroz integral
- 50 g Guisantes cocidos
- 1 Zanahoria
- 100 g Jamón cocido o 150 g gambas peladas
- 2 Huevos
- Salsa de soja
- Cebollino o el rabito de una cebolla tierna
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos el arroz integral durante 30 - 40 minutos aproximadamente (si usas arroz blanco la cocción será más de 20 minutos), con abundante agua. También cocemos los guisantes durante dos minutos en agua hirviendo.

Mientras, lavamos, pelamos y cortamos la zanahoria en trozos pequeños. Después cortamos el jamón cocido o las gambas y salteamos junto a la zanahoria.

Por otro lado, batimos los huevos con una pizca de sal, vertemos en una sartén caliente con aceite de oliva y cocinamos la tortilla por ambos lados. Una vez esté lista, la cortamos en trozos pequeños.

Por último incorporamos al salteado, el arroz, la tortilla, los guisantes, una pizca de sal, pimienta y dos cucharadas de salsa de soja, mezclamos bien para que se integren todos los ingredientes.

Servimos decorando el plato con un poco de cebollino picado.

ALÉRGENOS



SOJA



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado nutricional de los guisantes no hay sulfitos

PIZZA CASERA

MINUTOS

 35 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la pizza:

- 350 g Harina integral
- 175 ml Agua
- 2 Bolitas de queso mozzarella
- Salsa de tomate casera
- 3 Cda. Aceite de oliva virgen extra
- 20 g Levadura fresca
- Sal
- Orégano

Para la salsa de tomate casera:

- 250 g Tomate triturado
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 Diente de ajo
- ½ Cda. Panela
- ½ Cda. Sal

ELABORACIÓN

Para la pizza:

En un bol grande añadimos la harina, la levadura fresca desmenuzada, tres cucharadas de aceite, una pizca de sal y medio vaso de agua. Removemos bien, primero con una cuchara y después amasamos con las manos. Seguidamente, tapamos con un paño y dejamos reposar 30 minutos.

Precalentamos el horno a 200°.

Pasado este tiempo extendemos la masa sobre un papel de horno y le damos la forma de pizza.

Sobre la masa añadimos la salsa de tomate, el orégano y la mozzarella cortada, aunque puedes añadir los ingredientes que más te gusten.

Después metemos la pizza al horno durante 15-20 minutos a 180° con calor arriba y abajo.

Para la salsa de tomate:

En primer lugar, pelamos y picamos el ajo.

Después, en una sartén caliente con aceite de oliva, añadimos el ajo, el tomate, la sal y la panela, removemos a fuego lento dejando que se concentre.

Una vez este concentrada, rectificamos de sal y extendemos sobre la pizza.

ALÉRGENOS 



LÁCTEOS



CEREALES
CON GLUTEN





ALGUNAS IDEAS PARA AHORRAR TIEMPO

Queremos que estés el menor tiempo en la cocina y que realmente disfrutes de las cosas que más te gustan.

Por eso te proponemos una serie de preparaciones que puedes hacer el fin de semana y de esta manera ahorrar tiempo entre semana.

VERDURAS

Ahorrarás mucho tiempo si haces una gran fuente de verduras al horno o bien salteadas. Puedes refrigerarlas y te durarán 3 días en la nevera o bien puedes congelarlas en bolsas individuales y así tendrás para cuando las vayas necesitando.

LEGUMBRES

Si no dispones de mucho tiempo siempre puedes comprarlas cocidas ya, pero recuerda que tendrás que lavarlas antes de consumirlas.

CREMAS

Puedes preparar más cantidad, congelarla y utilizarla los días de la semana que dispongas de menos tiempo o incluso para el batch cooking de la semana siguiente.

SALSAS

Prepara más cantidad de salsa de la que te proponemos y puedes congelarlas para utilizar en otras ocasiones. recuerda hacerlo en las raciones justas.

