MENÚ SALUDABLE PARA UNA PERSONA

SOLAN® DE CABRAS

¿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 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.

ALÉRGENOS

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 INDIVIDUAL

Semana Saludable Individual

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de alubias pintas	Crema de brócoli Revuelto de alcachofas
MARTES	Pollo con almendras	Ensalada caprese Dorada con berenjena
MIÉRCOLES	Arroz integral con verduras y gambas	Ensalada Caesar ligera
JUEVES	Guisantes salteados con verduras y nueces	Solomillo de pavo a la mostaza
VIERNES	Ensalada de brotes verdes y aguacate Salmón con espárragos	Crema de calabacín Wrap de mozzarella jamón y rúcula

LISTA DE LA COMPRA

MENÚ INDIVIDUAL

VERDURAS Y HORTALIZAS

- ❑ 50 g Canónigos
- ❑ 1 Brócoli
- ❑ 2 Cebollas
- ❑ 3 Zanahorias
- ❑ 2 Alcachofas
- ❑ 1 Calabacín
- ❑ 1 Tomate
- ❑ 1 Berenjena
- ❑ 4 Tomates cherry
- ❑ 50 g Brotes verdes
- ❑ 50 g Rúcula
- ❑ 1 Pimiento verde
- ❑ 1 Pimiento rojo
- ❑ 1 Pimiento amarillo
- ❑ Brotes verdes
- ❑ 100 g Espárragos
- ❑ 230 g Champiñones
- ❑ 1 Cabeza de ajo

FRUTAS

- ❑ 1 Limón
- ❑ 1 Aguacate

CARNE

- ❑ 2 Pechugas de pollo
- ❑ 150 g Solomillo de pavo
- ❑ 50 g Jamón serrano

PESCADO

- ❑ 150 g Dorada
- ❑ 4 Gambas peladas
- ❑ 1 Anchoa
- ❑ 150 g Salmón

LEGUMBRES Y DERIVADOS

- ❑ 80 g Alubias pintas
- ❑ 80 g Guisantes

LÁCTEOS y HUEVOS

- ❑ 2 Huevos
- ❑ 1 Bolita de Queso mozzarella
- ❑ 20 g Parmesano
- ❑ 1 Yogur natural

FRUTOS SECOS

- ❑ 15 g Pistachos
- ❑ 30 g Almendras
- ❑ 15 g Nueces

CEREALES Y SEMILLAS

- ❑ 80 g Arroz integral
- ❑ 1 Tostada pan integral
- ❑ 2 Tortitas integrales

CONDIMENTOS Y SALSAS

- ❑ Sal
- ❑ Aceite de oliva virgen extra
- ❑ Pimienta
- ❑ Vinagre
- ❑ Nuez moscada
- ❑ Salsa de soja
- ❑ Albahaca
- ❑ Cilantro
- ❑ Eneldo
- ❑ Mostaza Dijon
- ❑ Tomillo
- ❑ Romero

ENSALADA
DE ALUBIAS PINTAS

MINUTOS 10 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

- 50 g Canónigos
- 80 g Alubias Pintas
- ¼ Pimiento verde
- ¼ Pimiento rojo
- ¼ Pimiento amarillo
- 15 g Pistachos
- 1 Cda. Aceite de oliva virgen extra
- 1 Cdta. Vinagre
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

En primer lugar si utilizamos alubias secas, tendrás que ponerlas a remojo toda la noche y cocerlas hasta que estén tiernas. Si utilizamos alubias cocidas en conserva, simplemente las enjuagamos bien con agua y ya las tenemos listas. (Recuerda que las legumbres en conserva son siempre una buena alternativa)

A continuación, lavamos y cortamos los pimientos de colores.

Por otro lado, quitamos la cáscara de los pistachos y lavamos los canónigos.

Una vez tengamos todos los ingredientes listos, montamos nuestra ensalada añadiendo los canónigos, los pimientos, las alubias y los pistachos.

Por último, para el aderezo emulsionamos el aceite de oliva, junto con el vinagre, la sal y la pimienta.

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA

SO2 SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado nutricional de las alubias no hay sulfItos

SOLAN DE CABRAS

CREMA DE BRÓCOLI
REVUELTO DE ALCACHOFAS

MINUTOS 20 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

Para la crema:

- ❏ ¼ Brócoli
- ❏ ½ Cebolla
- ❏ 1 Zanahoria
- ❏ Agua
- ❏ Pimienta
- ❏ Nuez moscada
- ❏ Aceite de oliva virgen extra
- ❏ Sal

Para el revuelto:

- ❏ 2 Huevos
- ❏ 2 Alcachofa
- ❏ Sal
- ❏ Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Para la crema:

En primer lugar, lavamos todas las verduras, después las cortamos en trozos del mismo tamaño y rehogamos en una sartén con aceite de oliva, sal y pimienta.

A continuación, añadimos agua hasta cubrir los ingredientes y dejamos cocinar hasta que las verduras estén blanditas.

Después añadimos un poco de nuez moscada y trituramos.

Por último corregimos de sal y servimos.

Para el revuelto:

Primero, limpiamos y quitamos las primeras hojas de la alcachofa, pelamos el tallo y rociamos con limón para que no se oxide.

A continuación, troceamos el tallo y salteamos en una sartén caliente con aceite de oliva y una pizca de sal.

Por último añadimos los huevos y removemos hasta que el huevo esté en su punto.

ALÉRGENOS HUEVOS

SOLAN DE CABRAS

POLLO CON ALMENDRAS

MINUTOS 10 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

- 11 Pechuga de pollo
- ¼ Calabacín
- ¼ Cebolla
- 1 Zanahoria
- 30 g Almendras
- Salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 Diente de ajo

ELABORACIÓN

En primer lugar, cortamos el pollo en tiras y reservamos.

A continuación pelamos y picamos el ajo. Lavamos y cortamos las verduras en juliana.

Después, en una sartén caliente con aceite de oliva salteamos las verduras junto con el ajo.

Unos minutos más tarde, añadimos el pollo y dejamos cocinar hasta que esté prácticamente hecho.

Por último, añadimos un chorrito de salsa de soja y las almendras, removemos bien para que se integren todos los ingredientes y servimos.

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA

SOJA

SOLAN DE CABRAS

ENSALADA CAPRESE
DORADA CON BERENJENA

MINUTOS 15 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- ❏ 1 Tomate
- ❏ Albahaca
- ❏ ½ Bolita de queso mozzarella
- ❏ Aceite de oliva virgen extra
- ❏ Sal

Para la dorada:

- ❏ ½ Berenjena
- ❏ 150 g Dorada
- ❏ 1 Diente de ajo
- ❏ Aceite de oliva virgen extra
- ❏ Pimienta
- ❏ Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar lavamos y cortamos el tomate en rodajas.
Después lo aliñamos con un chorrito de aceite de oliva, albahaca fresca y una pizca de sal.

A continuación escurrimos la mozzarella y la cortamos en rodajas.

Por último colocamos la mozzarella sobre el tomate y decoramos con unas hojas de albahaca.

Para la dorada:

Primero lavamos y cortamos la berenjena en rodajas finitas.
Después en una plancha caliente con aceite de oliva las cocinamos por ambos lados.

A continuación, pelamos y picamos el diente de ajo, lo incorporamos en una sartén caliente con aceite de oliva y añadimos la dorada. Cocinamos con tapa para que se cocine por ambos lados.

Después servimos la dorada junto a la berenjena.

ALÉRGENOS

SOLAN DE CABRAS

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y GAMBAS

MINUTOS 35 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

- 80 g Arroz integral
- ¼ Cebolla
- ¼ Berenjena
- ¼ Calabacín
- 4 Gambas peladas
- Salsa de soja
- Cilantro
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos el arroz, si es integral calcula unos 35 minutos, pero si es blanco son 18 - 20 min.
Mientras tanto, si utilizamos gambas peladas congeladas, las descongelamos en el frigorífico, en un recipiente con agujeros para que el agua se filtre.

Por otro lado, lavamos las verduras y las cortamos.

Salteamos las verduras en una sartén caliente con aceite de oliva, cuando estén casi listas, añadimos las gambas y finalmente el arroz.

A continuación incorporamos dos cucharadas de salsa de soja y un poco de cilantro picado.

Por último, salteamos todo junto durante dos minutos y servimos.

ALÉRGENOS

CRUSTÁCEOS SOJA

SOLAN DE CABRAS

ENSALADA CAESAR LIGERA

MINUTOS 10 min

1 PERSONA

INGREDIENTES

- ½ Brócoli
- 100 g Pechuga de pollo
- 20 g Parmesano
- 1 Anchoa
- ½ Yogur natural
- Limón
- 1 Tostada pan integral
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Comenzamos separando el brócoli en arbolitos, después lo lavamos bien y lo hervimos o cocinamos al vapor.

Mientras tanto, cortamos en dados la pechuga de pollo, salpimentamos y salteamos en una sartén caliente con aceite de oliva.

A continuación, preparamos la salsa caesar picando muy fina la anchoa y mezclandola con el yogur natural, medio limón exprimido, aceite de oliva, sal y pimienta.

Cuando tengamos todo listo, mezclamos el brócoli con el pollo, añadimos queso parmesano rallado por encima, una tostada de pan integral troceada y nuestra salsa.

Removemos bien y servimos.

ALÉRGENOS

GUISANTES SALTEADOS CON VERDURAS Y NUECES

MINUTOS 10 min

1 PERSONA

INGREDIENTES

- 80 g Guisantes
- 4 Tomates cherry
- 1 Zanahoria
- 80 g Champiñones
- 15 g Nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos los guisantes en un cazo con agua hirviendo el tiempo que indique el fabricante.

En ese tiempo, lavamos, pelamos y troceamos la zanahoria. Limpiamos los champiñones con un paño húmedo y los laminamos.

A continuación, en una sartén caliente con aceite de oliva, salteamos la zanahoria y los champiñones, salpimentamos.

Después incorporamos los guisantes, los tomates cherry y las nueces partidas por la mitad.

Por último, mezclamos bien para que se integren todos los sabores y servimos.

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA

SULFITOS

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

SOLAN DE CABRAS

SOLOMILLO DE PAVO A LA MOSTAZA

MINUTOS 20 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

Para el solomillo:

- ❏ 150 g Solomillo Pavo
- ❏ 150 g Champiñones
- ❏ 1 Diente de ajo
- ❏ 1 Cda. Mostaza Dijon
- ❏ 2 Cda. Aceite de oliva virgen extra
- ❏ 2 Cda. Agua
- ❏ Romero
- ❏ Tomillo
- ❏ Sal

ELABORACIÓN

Para el solomillo:

Primero pelamos y machacamos el diente de ajo, agregamos la mostaza, el aceite, el agua, una pizca de sal y las especias.

Limpia y corta los champiñones en láminas y reservamos .

Después mezclamos bien la salsa con el solomillos, los champiñones y dejamos macerar el solomillo con esta salsa unos 5 minutos.

A continuación cocinamos en una sartén o bien al horno y listo para comer.

ALÉRGENOS

MOSTAZA

ENSALADA DE BROTES VERDES Y AGUACATE
SALMÓN CON ESPÁRRAGOS

MINUTOS 10 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- ❏ Brotes verdes
- ❏ ½ Aguacate
- ❏ Aceite de oliva virgen extra
- ❏ Pimienta
- ❏ Sal

Para el salmón:

- ❏ 150 g Salmón
- ❏ 100 g Espárragos trigueros
- ❏ Eneldo
- ❏ Aceite de oliva virgen extra
- ❏ Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar lavamos los brotes verdes y escurrimos.

Después partimos por la mitad el aguacate, sacamos la carne y troceamos.

Por último montamos la ensalada con los brotes, el aguacate, un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta.

Para el salmón:

Comenzamos lavando los espárragos y retiramos la parte más dura.

Después, salpìmentamos el salmón y espolvoreamos un poco de eneldo.

Por último en una sartén caliente con aceite de oliva, cocinamos el salmón y los espárragos.

ALÉRGENOS PESCADO

SOLAN DE CABRAS

CREMA DE CALABACÍN
WRAP DE MOZZARELLA, JAMÓN Y RÚCULA

MINUTOS 15 min 1 PERSONA

INGREDIENTES

Para la crema:

- ½ Calabacín
- ½ Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

Para el wrap:

- 2 Tortitas integrales
- 50 g Jamón
- Rúcula
- ½ Bolita de Queso mozzarella

ELABORACIÓN

Para la crema:

En primer lugar, pelamos la cebolla, lavamos el calabacín y cortamos en trozos similares.
Después rehogamos las verduras en una olla con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.
A continuación, añadimos agua hasta cubrir los ingredientes y cocinamos hasta que el calabacín esté blandito.
Por último, corregimos de sal y trituramos.
En esta crema, puedes utilizar las verduras que te hayan sobrado durante la semana o sustituirla por la crema de brócoli del lunes.

Para el wrap:

En primer lugar lavamos la rúcula y la escurrimos. Después cortamos la mozzarella en rodajas.

Una vez tengamos los ingredientes listos, calentamos las tortitas en una sartén o en el microondas.

Montamos el wrap poniendo el jamón, la mozzarella y la rúcula. Enrollamos y servimos.

ALÉRGENOS

CEREALES CON GLUTEN

LÁCTEOS

SOLAN DE CABRAS

BATCH COOKING

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.

SOLAN®
DE CABRAS