

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	Guiso de coliflor con guisantes	Crema de espárragos Rollitos de tortilla
MARTES	Tallarines salteados con langostinos	Ensalada de rúcula Merluza a la naranja
MIÉRCOLES	Garbanzos con espinacas y huevo	Ensalada de tomate Pavo con verduras y cúrcuma
JUEVES	Ensalada de brotes verdes Pollo al horno con manzana	Emperador a las hierbas con escalivada
VIERNES	Falso arroz a la cubana	Ensalada de cogollos Wrap de verduras



MENÚ EN FAMILIA

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 1 Coliflor
- 4 Pimientos rojos
- 1 Pimiento verde
- 2 Patatas
- 11 Cebollas
- 1 Calabacín
- 4 Zanahorias
- 320 g Espárragos
- 1 Puerro
- 5 Tomates
- 4 Pepinos
- 100 g Brotes verdes
- 100 g Cogollos
- 200 g Rúcula
- 200 g Espinacas
- 400 g Tomates cherry
- 2 Berenjenas
- 300 g Champiñones

LÁCTEOS Y HUEVOS

- Queso de untar
- 12 Huevos

CARNE

- 400 g Contramuslo de pollo
- 500 g Pechugas de pavo

PESCADO

- 4 Lomos de Merluza
- 150 g Langostinos peladas
- 4 Filetes de emperador

LEGUMBRES Y DERIVADOS

- 450 g Garbanzos cocidos
- 200 g Guisantes

FRUTOS SECOS

- 50 g Nueces

FRUTAS

- 3 Naranjas
- 1 Lima
- 2 Manzanas

CEREALES Y SEMILLAS

- 220 g Tallarines integrales
- 4 Tortitas de maíz
- 220 g Arroz integral
- 40 g Semillas de sésamo

OTROS ALIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Cúrcuma
- Orégano
- Salsa de soja
- Perejil
- Cilantro
- Eneldo
- Pimentón dulce
- Albahaca
- Caldo de verduras
- Chile
- Tomate triturado nat.
- Cabeza de ajo

GUISO DE COLIFLOR CON GUISANTES

MINUTOS



25 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- 200 g Guisantes congelados
- 1 Cebolla
- ½ Puerro
- ½ Pimiento
- 2 Patatas
- 2 Dientes de ajo
- Perejil
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, limpiamos las verduras y las cortamos al estilo “brunoise”, excepto la coliflor, que la separamos en ramilletes. También, pelamos la patata, troceamos y reservamos.

A continuación, preparamos un sofrito vertiendo la cebolla, el puerro, los ajos y el pimiento en una sartén caliente con el aceite de oliva. Cuando comience a dorarse, añadimos la coliflor cortada en ramilletes y seguimos cocinando hasta que se dore.

Seguidamente, añadimos la patata troceada, los guisantes congelados y cubrimos nuestros ingredientes con caldo de verduras. Cocemos hasta que la patata esté tierna, una forma para comprobarlo es pinchando con el tenedor.

Por último, antes de apagar el fuego, añadimos una ramita de perejil y dejamos reposar hasta que coja el aroma.

ALÉRGENOS



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



CREMA DE ESPÁRRAGOS ROLLITOS DE TORTILLA

MINUTOS

 20 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la crema:

- 320 g Espárragos
- 2 Cebollas
- 40 g Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la tortilla:

- 6 Huevos
- Queso de untar
- 200 g Tomates cherry
- 100 g Rúcula
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para la crema:

En primer lugar, calentamos una olla con aceite de oliva y cocinamos la cebolla y los espárragos en trozos pequeños.

Cuando la cebolla comience a verse transparente, añadimos agua hasta cubrir todos los ingredientes y dejamos cocinar durante 15 minutos.

Una vez pasado el tiempo, trituramos y pasamos por un colador chino hasta conseguir una crema fina.

Por último, en el momento de servir decoramos con semillas de sésamo.

Para la tortilla:

En primer lugar, añadimos los huevos a un bol, salpimentamos y batimos.

A continuación, en una sartén caliente con aceite de oliva, hacemos una tortilla cubriendo toda la superficie y le damos la vuelta cuando haya cuajado de un lado para que se cocine bien por las dos partes.

Una vez lista, la extendemos en un plato y untamos el queso crema de base, en el centro colocamos los tomates cherry troceados en daditos, las hojas de rúcula y enrollamos.

Por último, cortamos en pequeños rollitos nuestra tortilla y servimos a cada persona su "canelón" acompañado de la crema.

ALÉRGENOS



HUEVOS



GRANOS DE
SÉSAMO



LÁCTEOS



TALLARINES SALTEADOS CON LANGOSTINOS

MINUTOS



20 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 220 g Tallarines integrales (en crudo)
- 150 g Langostinos pelados
- ½ Berenjena
- ½ Calabacín
- 2 Zanahoria
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja

ELABORACIÓN

En primer lugar ponemos a hervir abundante agua con sal para cocinar los tallarines el tiempo que indique el fabricante. Una vez cocidos, los escurrimos y reservamos.

Mientras, limpiamos las verduras, pelamos las zanahorias, el diente de ajo y la cebolla. Cortamos todas las verduras muy finitas.

A continuación, en una sartén caliente con aceite de oliva, añadimos las verduras y los langostinos y salteamos durante 5 minutos.

Finalmente, añadimos a la sartén los tallarines, dos cucharadas de salsa de soja y salteamos dos minutos más todos los ingredientes.

ALÉRGENOS



ENSALADA DE RÚCULA MERLUZA A LA NARANJA

MINUTOS

 15 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 100 g Rúcula
- 2 Pepinos
- 50 g Nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la merluza:

- 4 Lomos de Merluza
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 3 Naranjas
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

Lavamos bien la rúcula y escurrimos. Mientras, cortamos el pepino en cubitos y las nueces por la mitad.

Por último, mezclamos todos los ingredientes en un plato hondo y aliñamos con aceite de oliva y sal en el momento de servir.

Para la merluza:

En primer lugar, pelamos y cortamos en rodajas una de las naranjas y en una sartén con un poco de aceite, marcamos las rodajas por las dos caras y reservamos.

A continuación, pelamos y picamos el ajo, cortamos la cebolla y el pimiento en "brunoise" y en la misma sartén, sofreímos los tres ingredientes.

Añadimos los lomos de merluza, cubrimos con el zumo de las otras 2 naranjas y dejamos cocinar unos minutos con tapa evitando que se pasen demasiado.

Por último, colocamos en cada plato una base de rodajas de naranja marcada, un lomo de merluza y las verduras de guarnición.

ALÉRGENOS 



FRUTOS DE
CÁSCARA



PESCADO



GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO

MINUTOS  20 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 450 g Garbanzos cocidos (Si usas secos serían 220 g)
- 1 Cebolla
- 200 g Espinacas
- 2 Huevos
- Pimentón dulce
- 2 Dientes de ajo
- Cilantro
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

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, en una olla con abundante agua, hervimos las espinacas durante 5 minutos, escurrimos pasado el tiempo y reservamos. Una vez retirados los garbanzos, cocemos los huevos durante 12 minutos.

A continuación, pelamos y picamos los dientes de ajo y en una sartén caliente con aceite de oliva los doramos.

Seguidamente, en la misma sartén añadimos las espinacas, los huevos troceados en cuartos, los garbanzos cocidos y pimentón dulce. Mezclamos y cocinamos todo junto unos minutos.

Por último, espolvoreamos cilantro picado antes de servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS



SULFITOS

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



ENSALADA DE TOMATE PAVO CON VERDURAS Y CÚRCUMA

MINUTOS



10 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 4 Tomates
- Albahaca
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para el pavo:

- 500 g Pechugas de pavo
- ½ Cebolla
- ½ Pimiento
- ½ Berenjena
- 2 Zanahorias
- Aceite de oliva virgen extra
- Cúrcuma
- Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada

Lavamos bien los tomates, con ayuda de un cuchillo los cortamos en láminas y los colocamos en un plato.

A continuación, condimentamos con albahaca fresca picada, sal, pimienta y aceite de oliva.

Para el pavo:

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

A continuación cortamos las pechugas en tiras finas, las salpimentamos y en una sartén caliente con aceite de oliva las salteamos durante 3 minutos. Seguidamente, añadimos las verduras.

Cuando esté prácticamente hecho, espolvoreamos cúrcuma y mezclamos bien todos los ingredientes.

ALÉRGENOS



ENSALADA DE BROTES VERDES POLLO AL HORNO CON MANZANA

MINUTOS  35 - 40 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 100 g Brotes verdes
- 2 Pepinos
- ½ Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para el pollo:

- 4 Contramuslos deshuesados
- 2 Manzanas
- 1 Cebolla
- 300 g Champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar lavamos los brotes verdes y los pepinos, pelamos la cebolla y reservamos.

Después partimos el pepino en láminas y la cebolla en juliana.

Por último, montamos nuestra ensalada, mezclando los ingredientes y aderezando con aceite de oliva y una pizca de sal.

Para el pollo:

Primero, pelamos la cebolla y limpiamos con un paño húmedo los champiñones y las manzanas. Después, cortamos la manzana y los champiñones en finas láminas y la cebolla al estilo juliana.

En una sartén caliente con aceite de oliva, doramos las piezas de pollo y reservamos. En la misma sartén, salteamos los champiñones.

A continuación, sobre la bandeja de hornear, colocamos una capa de cebollas y manzanas. Seguidamente, colocamos las piezas de pollo guardando espacio entre ellas y por último rociamos aceite de oliva, sal y pimienta.

Horneamos a 190° durante 15 minutos, le damos la vuelta a las piezas de pollo, añadimos los champiñones y horneamos 15 minutos más.

Por último, finalizado el tiempo de horneado, dejamos reposar unos minutos y servimos.

ALÉRGENOS 



EMPERADOR A LAS HIERBAS ESCALIVADA

MINUTOS



35 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para el emperador:

- 4 Filetes de emperador
- 2 Dientes de ajo
- Orégano
- Eneldo
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la guarnición:

- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 1 Berenjena
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

ELABORACIÓN

Para el emperador:

Primero, añadimos en un bol los dientes de ajo pelados, las hierbas, el zumo de un limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Con ayuda de un mortero o prensador, picamos hasta obtener una masa y mezclamos.

Por último, pintamos los filetes de emperador y cocinamos vuelta y vuelta en una sartén con cuidado de que no se seque demasiado.

Para la guarnición:

Limpiamos bien las verduras y las cortamos en forma de tiras.

A continuación, las colocamos en una bandeja y horneamos a fuego fuerte durante 30 minutos.

Por último, las dejamos reposar unos minutos en su propio jugo, aderezamos con aceite de oliva, sal y pimienta y la servimos como guarnición del emperador.

ALÉRGENOS



PESCADO



FALSO ARROZ A LA CUBANA

MINUTOS



25- 45 min



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 220 g Arroz integral
- 4 Huevos
- 8 Cdas. Tomate triturado nat.
- 2 Zanahorias
- 2 Dientes de ajo
- 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.

Por otro lado, pelamos los dientes de ajo, las zanahorias, los picamos muy fino y los añadimos a una sartén caliente con aceite de oliva. Cuando comiencen a dorarse, añadimos el tomate triturado natural, una pizca de sal, comino y cocinamos durante 5 minutos.

Mientras, se prepara la salsa, calentamos otra sartén con aceite de oliva, abrimos los huevos con mucho cuidado para que no se rompa la yema, tapamos y dejamos que se cocinen hasta que veamos la clara bien cuajada.

Por último, servimos el arroz con la salsa de tomate y decoramos colocando con cuidado el huevo sobre nuestro plato.

ALÉRGENOS



HUEVOS



ENSALADA DE COGOLLOS WRAP DE VERDURAS

MINUTOS  20 min

 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 100 g Cogollos de lechuga
- 1 Tomate
- ½ Cebolla
- Cilantro
- Zumo de lima
- Sal

Para los wraps:

- 4 Tortitas de maíz
- ½ Pimiento rojo
- ½ Pimiento verde
- 200 g Tomates cherry
- 1 Cebolla
- Chile
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

Primero limpiamos los cogollos de lechuga y los separamos en hojas.

A continuación, preparamos el pico de gallo, para ello, cortamos el tomate y la cebolla en cubitos de forma similar y mezclamos en un bol con cilantro bien picado, sal y zumo de lima al gusto.

Por último, servimos en los cogollos de lechuga.

Para los wraps:

Primero, lavamos bien las verduras y cortamos los pimientos en tiras finas de 1 cm de grosor aproximadamente. Pelamos también la cebolla y la cortamos, junto a los tomates cherry en cubitos.

A continuación, en una sartén caliente, cocinamos las tortitas de maíz por las dos caras y reservamos.

Seguidamente, en la misma sartén añadimos aceite de oliva, calentamos y salteamos las verduras hasta que estén listas. Salpimentamos y servimos sobre las tortitas.

Por último, enrollamos cerrando uno de los extremos.

Si eres un amante del picante, puedes añadir chile en polvo a las verduras.

ALÉRGENOS 





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.

