



# MENÚ SALUDABLE PARA CELIACOS





# ¿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.



## 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 PARA CELÍACOS

## Semana Saludable para celíacos

	COMIDA	CENA
LUNES	Berenjenas rellenas de lentejas	Ensalada de rúcula y fresas Tortilla paisana
MARTES	Ensalada de canónigos y nueces Bacalao al horno con patata y cebolla	Gazpacho de pepino Rollitos de pavo
MIÉRCOLES	Cous cous de brócoli con taquitos de jamón	Salmón con espinacas y frutos secos
JUEVES	Empedrado de garbanzos	Ensalada de brotes verdes Brochetas de lomo y verduras
VIERNES	Poke rápido de atún	Pizza de coliflor



# LISTA DE LA COMPRA

## MENÚ SALUDABLE PARA CELÍACOS

### VERDURAS Y HORTALIZAS

- 2 Berenjenas
- 1 Brócoli
- ½ Coliflor
- 1 Cebolla
- 1 Cebolla morada
- 1 Zanahoria
- 1 Calabacín
- 3 Tomates
- 4 Tomates cherry
- Brotes verdes
- Rúcula
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 50 g Espinacas
- 80 g Espárragos
- 4 Champiñones
- 2 Pepinos
- Tomate triturado natural
- 1 Patata

### FRUTAS

- 1 Limón
- ½ Aguacate
- 4 Fresas

### CARNE

- 1 Pechugas de pavo
- 100 g Lomo de cerdo
- 50 g Jamón serrano

### PESCADO

- 150 g Bacalao
- 150 g Salmón
- 1 Lata de Atún en aceite

### LEGUMBRES Y DERIVADOS

- 75 g Lentejas cocidas
- 150 g Garbanzos cocidos

### LÁCTEOS y HUEVOS

- 4 Huevos
- 1 Bolita de Queso mozzarella
- 20 g Queso manchego
- 1 Loncha de queso mozzarella

### FRUTOS SECOS

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

### CEREALES Y SEMILLAS

- 125 g Arroz integral cocido
- 10 g Semillas de sésamo

### CONDIMENTOS Y SALSAS

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Perejil
- Albahaca
- Menta
- Vinagre de Módena
- Jengibre
- Salsa de soja
- Cilantro
- Orégano
- 1 Cabeza de ajo

# BERENJENAS RELLENAS DE LENTEJAS

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- ½ Zanahoria
- ¼ Calabacín
- ¼ Cebolla
- 75 g Lentejas cocidas
- 2 Cda. Tomate triturado natural
- ½ Bolita de queso mozzarella
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

## ELABORACIÓN

En primer lugar, lavamos la berenjena y la cortamos de forma longitudinal por la mitad. Con ayuda de una cuchara vaciamos la carne de las dos partes y reservamos la piel.

Por otro lado lavamos y pelamos las verduras, después las cortamos junto a la carne de las berenjenas en “brunoise” y las sofreímos en una sartén caliente con aceite de oliva.

A continuación, añadimos las lentejas previamente lavadas y la salsa de tomate, removemos bien y salpimentamos.

Cuando tengamos listo el relleno, lo vertemos en las dos mitades de berenjena, cortamos en forma de tiras el queso mozzarella, las colocamos sobre la berenjena y gratinamos en el horno durante diez minutos.

ALÉRGENOS



LÁCTEOS



SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado nutricional de las lentejas no hay sulfitos



# ENSALADA DE RÚCULA Y FRESAS

## TORTILLA PAISANA

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

### INGREDIENTES

#### Para la ensalada:

- Rúcula
- 4 Fresas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

#### Para la tortilla:

- 2 Huevos
- ¼ Pimiento
- ¼ Calabacín
- ¼ Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

#### Para la ensalada:

En primer lugar, lavamos bien la rúcula y las fresas, escurrimos y reservamos.

Por otro lado, cortamos las fresas en láminas.

Por último, mezclamos con la rúcula y aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta en el momento de servir.

#### Para la tortilla:

Primero, lavamos bien las verduras y las cortamos en "brunoise". Esta receta es ideal para que puedas aprovechar las verduras que te sobren en la nevera

A continuación, salteamos las verduras en una sartén caliente con aceite de oliva.

Batimos los huevos, salpimentamos y añadimos las verduras que hemos salteado.

Por último, en la misma sartén, cocinamos la tortilla por las dos partes hasta que el huevo esté en su punto.

ALÉRGENOS



HUEVOS



# BACALAO AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para la ensalada:

- Canónigos
- 15 g Nueces
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

### Para el bacalao:

- 150 g Bacalao
- 1 Tomate
- ¼ Cebolla
- 1 Patata
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal
- Pimienta

## ELABORACIÓN

### Para la ensalada:

Lavamos los canónigos y escurrimos. Partimos las nueces por la mitad y mezclamos los ingredientes en un bol.

Para finalizar, aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta en el momento de servir,

### Para el bacalao:

Primero, precalentamos el horno a 180°C y mientras, lavamos y cortamos en rodajas la patata, el tomate y la cebolla.

Extendemos un papel vegetal y colocamos en la base una capa de láminas de patata, sobre ella, una capa de tomate, a continuación el bacalao y arriba del todo la cebolla. Espolvoreamos perejil picado, salpimentamos y cerramos como si fuese un paquetito. Introducimos en el horno durante 15 minutos.

Pasado el tiempo, sacamos del horno, espolvoreamos perejil fresco y servimos.

ALÉRGENOS



# GAZPACHO DE PEPINO ROLLITOS DE PAVO

MINUTOS



25 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para el gazpacho:

- 1 Pepino
- 20 g Queso manchego
- 15 g Almendras
- ½ Diente de ajo
- Albahaca
- 50 ml Agua
- 10 ml Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

### Para el pavo:

- 1 Pechuga de pavo
- 80 g Espárragos
- 1 Loncha de queso mozzarella
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

## ELABORACIÓN

### Para el gazpacho:

Empezamos lavando, pelando y troceando el pepino. Pelamos el ajo, cortamos el queso y picamos un poco las almendras.

A continuación, añadimos todos los ingredientes a la procesadora.

Trituramos a máxima potencia hasta obtener una mezcla homogénea. En el caso de no obtener la textura deseada, podemos añadir más agua.

Finalmente corregimos de sal y pimienta y servimos bien fresquito.

### Para el pavo:

Primero, precalentamos el horno a 200°C.

Mientras, en una bandeja con papel vegetal, extendemos la pechuga de pavo y colocamos una loncha de queso mozzarella y los espárragos sobre la misma.

Enrollamos y horneamos durante 20 minutos, hasta que la pechuga esté cocinada y la mozzarella fundida.

ALÉRGENOS



FRUTOS DE  
CÁSCARA



LÁCTEOS



# COUS COUS DE BRÓCOLI Y TAQUITOS DE JAMÓN

MINUTOS



10 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ½ Brócoli
- ½ Zanahoria
- ½ Pimiento verde
- 1 Tomate
- 50 g Jamón serrano
- 15 g Pistachos
- Menta
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

En primer lugar, lavamos todas las hortalizas, pelamos la zanahoria y las cortamos en “brunoise”, excepto el brócoli, que lo rallamos para que adopte una forma similar a la sémola del cous cous.

Después mezclamos todos los ingredientes en crudo, añadimos el jamón cortado en taquitos, los pistachos pelados y aderezamos con aceite, sal, pimienta y unas hojitas de menta.

ALÉRGENOS



FRUTOS DE  
CÁSCARA

# SALMÓN CON ESPINACAS Y FRUTOS SECOS SALTEADOS

MINUTOS



10 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para la ensalada:

- 1 Tomate
- 1 Diente de ajo
- Albahaca
- Aceite de oliva
- Sal

### Para el salmón:

- 150 g Salmón
- 50 g Espinacas
- 15 g Almendras
- 15 g Nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

## ELABORACIÓN

### Para la ensalada:

Primero lavamos y cortamos el tomate en cuartos. Picamos un diente de ajo y mezclamos todo. Podemos condimentarlo con unas hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

### Para el salmón:

Primero, añadimos aceite de oliva en una sartén y dejamos que se caliente.

Seguidamente, salpimentamos el lomo de salmón y lo cocinamos en la sartén por las dos partes.

A continuación, echamos las espinacas con los frutos secos, salteamos durante 2 minutos y servimos como guarnición del salmón.

ALÉRGENOS



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA

# EMPEDRADO DE GARBANZOS

MINUTOS



10 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- 150 g Garbanzos cocidos
- ¼ Pimiento rojo
- 1 Tomate
- ¼ Cebolla
- 1 Huevo
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- 1 Diente de ajo
- Perejil

## ELABORACIÓN

En primer lugar, si utilizamos garbanzos secos, tendrás que ponerlos a remojo toda la noche y cocerlos hasta que estén tiernos. Si utilizamos garbanzos cocidos en conserva, simplemente los enjuagamos bien con agua. (Recuerda que las legumbres en conserva son siempre una buena alternativa)

A continuación, en un cazo con agua hirviendo cocemos el huevo durante 12 minutos. Mientras, cortamos el pimiento, la cebolla y el tomate en brunoise.

Preparamos el aliño con aceite de oliva, zumo de limón, ajo molido y perejil picado.

Por último, en un bol, mezclamos todos los ingredientes y aliñamos en el momento de servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS



SULFITOS

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



# ENSALADA DE BROTES VERDES BROCHETAS DE LOMO Y VERDURAS

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para la ensalada:

- Brotes verdes
- ½ Pepino
- 4 Tomates cherry
- Aceite de oliva
- Vinagre de Módena
- Sal

### Para el lomo:

- 100 g Lomo de cerdo
- ¼ Berenjena
- ¼ Calabacín
- 4 Champiñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

## ELABORACIÓN

### Para la ensalada:

Lavamos bien las verduras y cortamos los tomates cherry por la mitad, el pepino en cubitos y mezclamos todos los ingredientes en un plato hondo.

Por último, aliñamos con aceite de oliva, vinagre de módena y sal en el momento de servir.

### Para las brochetas:

Primero, cortamos el lomo y las verduras en cubos de aproximadamente 2 centímetros. Una vez tengamos todo cortado, preparamos las brochetas intercalando el pollo con las verduras, salpimentamos, rociamos con un poco de aceite de oliva y las cocinamos a la sartén.

ALÉRGENOS



# POKÉ RÁPIDO DE ATÚN

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- 75 g Remolacha cocida
- 125 g Arroz integral cocido (puedes usar el que viene cocido)
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- ½ Pepino
- ½ Aguacate
- ¼ Cebolla morada
- Jengibre
- Salsa de soja
- Cilantro
- Sésamo

## ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos el arroz el tiempo que indique el fabricante y reservamos hasta que se enfríe. Puedes usar el que viene ya cocido.

Mientras tanto, lavamos y cortamos el aguacate, el pepino y la cebolla morada.

A continuación abrimos la lata de atún y escurrimos el aceite.

Después, en un cuenco, añadimos el arroz en la base, las verduras y el atún formando diferentes filas intercaladas, de forma que quede muy vistoso.

Finalmente decoramos con un poco de cilantro picado, jengibre en polvo y semillas de sésamo.

ALÉRGENOS



SOJA



GRANOS DE  
SÉSAMO



PESCADO

# PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

MINUTOS



25 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ½ Coliflor
- 1 Huevo
- 2 Cdas. Tomate triturado natural
- ¼ Calabacín
- ¼ Cebolla morada
- ½ Bolita de queso mozzarella
- Orégano
- Albahaca

## ELABORACIÓN

Primero, lavamos y rallamos la coliflor hasta que quede como una especie de cous cous.

Con ayuda de un trapo, extraemos toda la humedad de la coliflor y la mezclamos con 1 huevo hasta conseguir una masa homogénea.

A continuación, precalentamos el horno a 200°C y preparamos en una bandeja la masa de la pizza con la mezcla preparada. Horneamos 15 minutos y mientras, cortamos las verduras al estilo juliana.

Pasado el tiempo, sacamos la pizza y con ayuda de una espátula añadimos una base de tomate y sobre ella, el resto de verduras y el queso mozzarella en láminas

Por último, horneamos hasta que se funda el queso y condimentamos con orégano y albahaca fresca antes de servir.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS





## 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.

