MENÚ SALUDABLE PARA PAREJAS

¿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 Parejas

	COMIDA	CENA
LUNES	Salteado de garbanzos	Ensalada Tortilla de champiñones
MARTES	Wok de pollo con verduras	Bacalao al papillote con verduras
MIÉRCOLES	Quinoa con queso fresco y almendras	Ensalada de tomate, Crema de verduras
JUEVES	Berenjena rellena	Escalivada Hamburguesa de pavo
VIERNES	Lentejas estofadas con curry	Ensalada de rúcula y fresas Tartare de salmón

LISTA DE LA COMPRA

MENÚ PARA PAREJAS

VERDURAS Y HORTALIZAS

- ❑ 8 Zanahorias
- ❑ 2 Calabacines
- ❑ 3 Berenjenas
- ❑ 2 Pimiento rojo
- ❑ 50 g Rúcula
- ❑ 2 Patatas
- ❑ 80 g Espinacas
- ❑ 5 Cebollas
- ❑ 1 Puerro
- ❑ 1 Apio
- ❑ 4 Tomates
- ❑ 12 Tomates cherry
- ❑ 50 gCanónigos
- ❑ 200 g Champiñones

FRUTAS

- ❑ 1 Aguacate
- ❑ 1 Lima
- ❑ 1 Manzana
- ❑ 4 Fresas

CARNE

- ❑ 2 Hamburguesas pavo
- ❑ 300 g Pechuga de pollo

PESCADO

- ❑ 300 g Salmón
- ❑ 300 g Bacalao
- ❑ 1 lata Bonito

LEGUMBRES Y DERIVADOS

- ❑ 100 gLentejas
- ❑ 100 g Garbanzos
- ❑ 30 g Cacahuetes

LÁCTEOS y HUEVOS

- ❑ 30 g Parmesano
- ❑ 100 g Queso fresco
- ❑ 6 Huevos
- ❑ Queso mozzarella (1 bolita)

FRUTOS SECOS

- ❑ 30 g Almendras

CEREALES Y SEMILLAS

- ❑ 10 g Semillas de chía
- ❑ 100 g Quinoa

CONDIMENTOS Y SALSAS

- ❑ Sal
- ❑ Aceite de oliva virgen
- ❑ Pimienta
- ❑ Cilantro
- ❑ Curry
- ❑ Romero
- ❑ Albahaca
- ❑ Miel
- ❑ Eneldo
- ❑ Vinagre
- ❑ Jengibre
- ❑ Salsa de soja
- ❑ Tomillo
- ❑ Laurel
- ❑ Tomate triturado (1 bote)
- ❑ Ajo (1 cabeza)

SALTEADO DE GARBANZOS

MINUTOS 15 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g Garbanzos cocidos (Si usas secos serían 100 g)
- 1 Zanahoria
- ½ Calabacín
- ½ Berenjena
- ½ Pimiento rojo
- Curry
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

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 y ya los tenemos listos. (Recuerda que las legumbres en conserva son siempre una buena alternativa)

Por otro lado lavamos las verduras y las cortamos al gusto para después saltearlas en una sartén caliente con aceite de oliva.

Una vez las verduras estén cocinadas, añadimos los garbanzos cocidos, un poquito de curry u otra especia que te guste, un poco de pimienta y una pizca de sal.

Salteamos todo durante dos minutos para que se integren bien todos los ingredientes y servimos.

ALÉRGENOS

SO2 SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado nutricional de las legumbres no hay sulfltos

ENSALADA
TORTILLA DE CHAMPIÑONES

MINUTOS 15 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 2 Tomates
- 2 Zanahorias
- Canónigos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la tortilla:

- 4 Huevos
- 200 g Champiñones
- 1 Diente de ajo
- Sal
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar preparamos la ensalada. Para ello lavamos los tomates, los canónigos y las zanahorias. Pelamos las zanahorias, después cortamos los tomates y las zanahorias y montaremos la ensalada. Para finalizar aliñamos con aceite de oliva y una pizca de sal.

Para la tortilla:

Por otro lado limpiamos los champiñones con un paño húmedo, los troceamos y los salteamos junto a dos dientes de ajo laminados, en una sartén caliente con aceite de oliva.

Mientras tanto batimos los huevos y cuando tengamos los champiñones listos los incorporamos al huevo , mezclamos bien y vertemos en la sartén. Cocinamos la tortilla por ambos lados hasta que esté a tu gusto.

Servimos la tortilla junto a la ensalada.

ALÉRGENOS

HUEVOS

WOK DE POLLO CON VERDURAS

MINUTOS 15 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g Pechuga de pollo
- ½ Calabacín
- ½ Berenjena
- ½ Cebolla
- 1 Zanahorias
- 30 g Cacahuetes
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- 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 y en una sartén caliente las salteamos junto con el ajo.

Unos minutos después añadimos el pollo y dejamos cocinar hasta que esté prácticamente hecho.

Por último, añadimos un chorrito de salsa de soja y los cacahuetes machacados.

ALÉRGENOS

CACAHUETES

SOJA

BACALAO AL PAPILLOTE CON VERDURAS

MINUTOS 20 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g Bacalao
- 1 Manzana
- ½ Calabacín
- 1 Cebolla
- 1 Cda. Miel
- Jengibre
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, lavamos y pelamos la manzana, después la cortamos en juliana.

Por otro lado pelamos la cebolla y la lavamos junto con el calabacín, después cortamos ambos vegetales en juliana.

A continuación, cortamos dos trozos de papel de horno lo suficiente grandes como para poner el lomo de bacalao y las verduras.

Añadimos un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta tanto a los vegetales como al bacalao, incorporamos un poco de jengibre rallado y un poquito de miel.

Por último, cerramos el papel de aluminio, como si se tratara de un “paquetito” y horneamos durante 10 minutos a 200°C.

ALÉRGENOS

PESCADO

QUINOA CON QUESO FRESCO Y ALMENDRAS

MINUTOS 20 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 100 g Quinoa (en crudo)
- 12 Tomates cherry
- 80 g Espinacas
- 30 g Almendras
- 100 g Queso fresco
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

En primer lugar lavamos bien la quinoa en un colador bajo el grifo para eliminar las saponinas que tienen. Luego la cocemos aproximadamente entre 15 - 20 minutos. Te recomiendo ir probando su textura para ver que punto te gusta más.

Después lavamos las espinacas y los tomates cherry y los troceamos por la mitad.

A continuación partimos el queso en dados y picamos las almendras.

Por último mezclamos la quinoa con el resto de ingredientes y aliñamos con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Si lo prefieres puedes saltear la quinoa junto a las espinacas y los tomates para tomarlo caliente.

ALÉRGENOS

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

ENSALADA DE TOMATE
CREMA DE VERDURAS

MINUTOS 25 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 1 Tomate
- 2 Huevos
- Bonito (1 lata)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Eneldo
- Sal

Para la crema:

- ½ Puerro
- ½ Calabacín
- 1 Zanahoria
- ½ Apio
- 1 Patata
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal
- Semillas de chía
- Agua

ELABORACIÓN

Para la ensalada:
En primer lugar ponemos a cocer los huevos en un cazo con agua y sal durante 8 minutos.

Mientras tanto lavamos y cortamos el tomate.

Después colocamos el tomate en un plato y añadimos el bonito, los huevos cocidos y aliñamos con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal, pimienta y un poquito de eneldo.

Para la crema:
Para empezar, lavamos y cortamos todas las verduras en trozos pequeños.

A continuación, pochamos las verduras en una olla con un poco de aceite de oliva y sal. Luego añadimos agua hasta cubrir los ingredientes y cocinamos aproximadamente durante 30 minutos. Comprobamos que estén bien hechas y trituramos.

Después servimos junto a unas semillas de chía.

ALÉRGENOS

PESCADO HUEVOS APIO

BERENJENA RELLENA

MINUTOS 20 min 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 250 g Tomate triturado
- Queso Mozzarella
- Albahaca
- 30 g Parmesano
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar lavamos la berenjena, la cortamos por la mitad y la cocinamos al microondas durante 4 - 5 minutos a potencia máxima.

Pelamos y troceamos la cebolla en brunoise y la salteamos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen y un diente de ajo y por último añadimos el tomate triturado.

Una vez cocinada la berenjena la vaciamos con ayuda de una cuchara y la añadimos a la salsa de tomate que hemos preparado.

Ahora solo tenemos que rellenar las berenjenas y añadir unas cortadas de mozzarella fresca y espolvorear con un poco de queso parmesano y gratinamos.

ALÉRGENOS

LÁCTEOS

ESCALIVADA
HAMBURGUESA DE PAVO

MINUTOS 20 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Berenjena
- Aceite de oliva virgen
- 2 Hamburguesas
- Pimienta
- Tomillo
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar precalentamos el horno a 180°.

Después pelamos la cebolla y la lavamos junto a la berenjena y el pimiento rojo.

Una vez tengamos las verduras lavadas, las cortamos en tiras.

A continuación preparamos la bandeja de horno, le ponemos un papel vegetal y añadimos las verduras, incorporamos un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y tomillo. Horneamos durante 15 minutos.

Por último cocinamos las hamburguesa a la plancha y servimos junto a la escalivada.

Las hamburguesas, si disponéis de un poquito de tiempo, os retamos a que las hagáis caseras, estarán más ricas y serán más saludables.

ALÉRGENOS

HUEVOS CEREALES CON GLUTEN SOJA

Asegúrate que en el etiquetado nutricional de las hamburguesas no lleve gluten, huevo o soja

LENTEJAS ESTOFADAS CON CURRY

MINUTOS 30 min 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 150 g Lentejas (en crudo)
- 1 Patata
- ½ Cebolla
- 2 Zanahorias
- 1 Tomate
- 1 Diente de ajo
- Laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- 1/2 Cda. Curry

ELABORACIÓN

En primer lugar lavamos, pelamos y cortamos todas las verduras y las rehogamos en una olla con un poco de aceite y el diente de ajo.

A continuación añadimos media cucharadita de curry y las lentejas y salteamos hasta que se integren bien todos los ingredientes y por último añadiremos el agua y una hoja de laurel.

Dejamos que se cueza y vamos comprobando para ver cuando están hechas las lentejas.

ALÉRGENOS

SO2 SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado
nutricional de las legumbres no hay sulfatos

ENSALADA DE RÚCULA Y FRESAS
TARTARE DE SALMÓN

MINUTOS 15 min

2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- Rúcula
- 4 Fresas
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

Para el tartare:

- 300 g Salmón fresco
- 1 Aguacate
- ¼ cebolla
- Salsa de soja
- Sal
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Pimienta

ELABORACIÓN

Para la ensalada:

En primer lugar, lavamos tanto la rúcula como las fresas. A continuación las secamos las fresas, las troceamos y mezclamos con la rúcula.

Después aliñamos con una vinagreta de aceite de oliva con vinagre (que le potenciará el sabor a las fresas) y un poco de sal y pimienta.

Para el tartare:

Es importante que para esta receta el salmón haya estado congelado previamente, al menos cinco días, ya que se consume crudo. En el caso de que no haya estado congelado, mejor cocinalo a la plancha y otro día pruebas a hacer esta receta tan deliciosa y resultona.

Para comenzar pelamos y cortamos la cebolla en brunoisse y reservamos. Lo mismo haremos con el aguacate pero lo cortaremos en dados de 1 cm.

A continuación cortamos el salmón en cubos de aproximadamente 1 cm y unimos a la cebolla y aguacate y mezclamos con cuidado para que no se rompa el aguacate.

Por último preparamos un aliño con salsa de soja y cilantro fresco bien picado que añadiremos al tartare y ya lo tendremos listo.

ALÉRGENOS

PESCADO

SOJA

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.