

Menús Antinflamatorios

Desayunos

Avena cocida con arándanos, almendras y un poco de canela

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena en copos
- 1 taza de leche descremada ó bebida vegetal (almendras, coco, etc.)
- 1/2 taza de arándanos o fresas
- 1 cda de almendras
- 1 pizca de canela en polvo.

Preparación:

1. Calienta la avena con la bebida vegetal ó leche en una olla a fuego medio, removiendo hasta que espese (unos 5-7 minutos).
2. Sirve en un bol y añade los arándanos, las almendras y la canela
3. Nota: puedes usar edulcorante



Yogur natural con frutos rojos y semillas de chía

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural (sin azúcar)
- 1/2 taza de frutos rojos variados (fresas, moras)

- Cucharada de semillas de chía.

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un bol y deja reposar unos 5 minutos para que las semillas se hidraten ligeramente.



Tostadas integrales con aguacate y tomate

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1/2 tomate en rodajas
- Aceite de oliva
- sal y pimienta.

Preparación:

Tuesta el pan. Aplasta el aguacate sobre cada rebanada, coloca encima las rodajas de tomate y adereza con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.



Porridge de avena con fresas y semillas de chía

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena en copos
- 1 taza de leche vegetal
- 1/2 taza de fresas en rodajas

- 1 cucharada de semillas de chía

Preparación:

Mezcla la avena, la leche y las semillas de chía en una olla y cocina a fuego bajo, removiendo hasta que espese. Sirve y decora con las fresas.



Yogur vegetal con granola y frutos secos

Ingredientes:

- 1 taza de yogur vegetal (sin azúcar)
- 1/4 de taza de granola casera (sin azúcar)
- Un puñado de nueces y almendras

Preparación:

Simplemente mezcla todos los ingredientes en un bol.



Panqueques de Avena y Plátano

Ingredientes:

- Avena molida
- Plátano maduro
- Huevo
- Leche vegetal
- Canela

Preparación:



1. Tritura todos los ingredientes hasta que queden homogéneos. Vierte la mezcla en una sartén caliente y cocina los panqueques

Semana 2

Bowl de yogur con té matcha, frutos secos y semillas

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural sin azúcar (o yogur de coco/almendras).
- 1/2 cucharadita de polvo de té matcha.
- Un puñado de almendras, nueces o pistachos
- 1 cucharada de semillas de calabaza o de girasol
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación:

1. En un tazón, mezcla el yogur con el polvo de matcha hasta que no queden grumos y la mezcla tenga un color verde uniforme.
2. Agrega las almendras, las semillas y la miel si lo deseas



Revuelto de huevo con espinacas y cúrcuma

Ingredientes:

- 2 huevos.
- 1 puñado de espinacas frescas.
- 1/4 de cebolla roja, finamente picada.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo.

- Sal y pimienta negra al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla hasta que esté translúcida.
2. Agrega las espinacas y cocina hasta que se ablanden.
3. Mientras tanto, bate los huevos en un tazón y agrega la cúrcuma, sal y pimienta.
4. Vierte los huevos batidos sobre las espinacas y la cebolla, y cocina revolviendo hasta que estén cocidos a tu gusto



Pudín de chía de cacao y aguacate


Ingredientes:


- 3 cucharadas de semillas de chía.
- 1 taza de leche de almendras o de coco sin azúcar.
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar.
- ¼ de aguacate maduro, machacado.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- Miel, sirope de arce o stevia al gusto (opcional).
- Frutos rojos o semillas de calabaza para decorar.

Preparación:

1. En un tazón, mezcla las semillas de chía, el cacao, el aguacate machacado, la



<p>leche y la vainilla. Bate bien con un tenedor o un batidor de alambre hasta que no queden grumos y la mezcla sea homogénea.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Endulza si lo deseas y mezcla de nuevo.3. Cubre el tazón y refrigera por al menos 4 horas o, idealmente, toda la noche, hasta que las semillas de chíá hayan absorbido el líquido y la mezcla tenga consistencia de pudín.4. Sirve en un tazón y decora con tus toppings favoritos	
<p>Panqueques de manzana y canela</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• ½ taza de harina de almendras o de avena.• 1 huevo.• ½ manzana rallada (o en puré).• ½ cucharadita de canela en polvo.• ¼ de cucharadita de polvo de hornear.• Leche vegetal sin azúcar, la necesaria para alcanzar la consistencia deseada.• Aceite de coco o mantequilla clarificada para la sartén. <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. En un tazón, combina la harina, el huevo, la manzana rallada, la canela y el polvo de hornear.2. Agrega la leche vegetal poco a poco y mezcla hasta obtener una masa para pancakes.	

<ol style="list-style-type: none"> 3. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de coco. Vierte porciones de la masa para formar panqueques. 4. Cocina por 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados. Sirve calientes. 	
<p style="text-align: center;">Tostada de queso ricotta con higos y miel</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan de masa madre o integral. • ¼ de taza de queso ricotta de leche entera. • 2 higos frescos, cortados en rodajas. • 1 cucharadita de miel. • Semillas de chía o de cáñamo para espolvorear (opcional). • Una pizca de sal marina gruesa. <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuesta el pan a tu gusto. 2. Unta el queso ricotta sobre la tostada. 3. Coloca las rodajas de higo por encima. 4. Rocía con la miel y espolvorea con una pizca de sal y las semillas si las usas. 	
<p style="text-align: center;">Omelette con espinacas, champiñones y aguacate</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos. • 1 puñado grande de espinacas frescas. 	

- ½ taza de champiñones laminados.
- ¼ de aguacate en cubos.
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco.
- Sal y pimienta negra al gusto.
- Una pizca de cúrcuma (opcional)



Preparación:

1. En un tazón, bate los huevos con sal, pimienta y la cúrcuma, si la usas.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los champiñones y cocina hasta que suelten su agua y se doren.
3. Agrega las espinacas y cocina por 1 o 2 minutos, hasta que se ablanden.
4. Vierte los huevos batidos sobre los champiñones y las espinacas, distribuyendo la mezcla uniformemente.
5. Cocina el omelette hasta que los bordes se despeguen y la parte superior esté casi cuajada.
6. Dobla el omelette por la mitad, sírvelo en un plato y coloca los cubos de aguacate por encima

Semana 3

Chía Pudding con Mango

Ingredientes:

- Semillas de chía
- Leche de almendras
- Mango
- Miel
- Vainilla



Preparación:

1. Mezcla semillas de chía con leche, miel y vainilla. Refrigerera durante la noche. Sirve con mango encima.

Pan de Plátano Integral

Ingredientes:

- Plátanos
- Harina integral
- Nueces
- Canela
- Nuez moscada

Preparación:

1. Aplasta los plátanos, mézclalos con la harina y las especias. Agrega nueces picadas y hornea a 180°C por 45 minutos.



Quinoa con Frutas Secas

Ingredientes:

- Quinoa cocida
- Frutos secos (almendras, pistachos)
- Miel
- Canela

Preparación:

Mezcla quinoa con frutos secos, miel y canela. Puedes servirla fría o caliente.



Tortilla de Verduras

Ingredientes:

- Huevos
- Pimientos
- Cebolla
- Espinacas
- Aceite de oliva

Preparación:

Sofríe las verduras en aceite de oliva, agrega los huevos batidos, cocina hasta que estén firmes.



Smoothie de Remolacha y Jengibre

Ingredientes:

- Remolacha cocida
- Plátano
- Jengibre fresco
- Yogur
- Agua

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura suave.



Acelga Salteada con Huevo Poché

Ingredientes:

- Acelga
- Huevo
- Ajo
- Aceite de oliva

- Sal

Preparación:

1. Saltea la acelga con ajo en aceite.
2. Cocina el huevo en agua hirviendo hasta que esté poché y agrégalo a la acelga.



Semana 4

Muffins de Avena y Zanahoria

Ingredientes:

- Avena
- Zanahoria rallada
- Miel
- Huevo
- Bicarbonato

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y vierte en moldes. Hornea a 180°C por 20-25 minutos.



Porridge de Mijo con Frutas

Ingredientes:

- Mijo cocido
- Leche de coco
- Plátano
- Canela
- Nueces

Preparación:



Calienta el mijo con leche de coco, agrega plátano en rodajas, canela y nueces.

Taza de Yogur con Granola Casera

Ingredientes:

- Yogur natural
- Avena
- Almendras
- Semillas de girasol
- Jarabe de arce

Preparación:

Mezcla avena, almendras y semillas, hornea hasta dorar. Sirve el yogur con la granola y un poco de jarabe.



Sopa de Ajo y Espinacas

Ingredientes:

- Puerro
- Ajo
- Espinacas
- Caldo de verduras
- Pan integral

Preparación:

Sofríe puerro y ajo, añade caldo y espinacas, cocina hasta que se ablanden. Sirve con pan integral tostado.



Pancakes de Batata

Ingredientes:

- Puré de batata
- Harina integral
- Huevo
- Canela
- Vainilla

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y cocina en una sartén caliente hasta dorar.



Ensalada de Frutas con Semillas

Ingredientes:

- Frutas de temporada (fresas, kiwi, mango)
- Semillas de linaza, chía u otra semilla
- Limón

Preparación:

Corta las frutas, mezcla con semillas y un poco de jugo de limón



Semana 5

Batido Verde con Jengibre

Ingredientes:

- Hojas verdes (espinacas o *kale*)
- Jengibre fresco rallado:
Famoso por sus propiedades antiinflamatorias.
- Fruta: ½ plátano (para cremosidad) y/o piña

(contiene bromelina, una enzima antiinflamatoria).

- Base líquida: Agua de coco o leche de almendras sin azúcar.
- Extra proteína/grasa: Semillas de chía o proteína en polvo vegetal.

Preparación:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



Yogur Griego (o Kéfir) con Nueces y Frutos Rojos

Ingredientes:

- Yogur griego natural o Kéfir
- Frutos rojos
- Nueces
- Canela Ceylan

Preparación:

1. Sirve el yogur o kéfir en un bol.
2. Cubre con un puñado de nueces picadas y frutos rojos.
3. Espolvorea con canela.



Tostada con Salmón Ahumado y Aceite de Oliva

Ingredientes:

- Pan integral o de centeno/trigo sarraceno.
- Salmón ahumado: Rico en Omega-3 (grasas antiinflamatorias).

- Aguacate (opcional)
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Jugo de limón: Para darle sabor y antioxidantes.

Preparación:

1. Tuesta el pan.
2. Unta el aguacate o un chorrito de AOVE, luego coloca el salmón.
3. Termina con un chorrito de limón, pimienta negra y/o eneldo.



Pudín de Chía con Cúrcuma

Ingredientes:

- Semillas de Chía
- Leche vegetal (coco o almendra, sin azúcar).
- Cúrcuma y Canela.
- Fruta fresca (ej. mango o kiwi).

Preparación:

1. Mezcla las semillas de chía, la leche vegetal, la cúrcuma y la canela. Refrigera toda la noche.
2. A la mañana siguiente, sirve y decora con la fruta.



**Revuelto de Tofu con Cúrcuma y
Espinacas (Opción Salada /
Vegana)**

Ingredientes:

- Tofu firme (prensado y desmigado)
- Espinacas frescas o brócoli picado
- Cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Preparación:

1. Calienta un poco de AOVE en una sartén.
2. Saltea las espinacas hasta que se ablanden.
3. Añade el tofu desmigado.
4. Espolvorea generosamente con cúrcuma, pimienta negra, sal y, si quieres, levadura nutricional.
5. Cocina hasta que el tofu se caliente bien y se impregne del color amarillo de la cúrcuma.
6. Sirve solo o con una tostada de pan de centeno.



**Tostada con Hummus de
Remolacha y Semillas + aguacate**

Ingredientes:

- Pan de centeno o de masa madre.

- Hummus de remolacha (puedes comprarlo o hacerlo licuando garbanzos, remolacha cocida, tahini, limón y AOVE).
- Semillas de calabaza o cáñamo
- AOVE y una pizca de sal marina.
- Aguacate/palta



Preparación:

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con una capa generosa de hummus de remolacha.
3. Finaliza con unas gotas de AOVE y las semillas.
4. Acompaña con un vaso de agua con limón y jengibre rallado.

Semana 6

Hotcakes de Avena y Arándanos

Ingredientes:

- Harina de avena o harina de almendra .
- Huevo o claras de huevo (para la proteína).
- Arándanos frescos o congelados.
- Canela y pizca de sal.

Preparación:

1. Mezcla la harina, el huevo, la canela y un poco de leche vegetal



- hasta obtener una masa para hotcakes.
2. Agregue los arándanos a la mezcla.
 3. Cocina en una sartén con un poco de AOVE o aceite de coco.
 4. Sirve con mantequilla de almendras por encima o un poco de yogur natural.

Gachas Calientes de Avena, Manzana y Canela

Ingredientes:

- Taza de avena en copos.
- Taza de leche vegetal (almendras, avena o agua).
- Manzana (rallada o cortada en dados pequeños).
- Cucharadita de canela Ceylan en polvo.
- Dátiles Medjool picados, o sirope de arce (para endulzar).

Ingredientes sugeridos:

- o Nueces o nueces pecanas.
- o Semillas de cáñamo.

Preparación:

1. En una cazuela pequeña, combine la leche vegetal (o agua), la avena, la manzana rallada y la canela.
2. Lleva una ebullición a fuego medio y luego reduce el fuego a bajo.



3. Cocina durante minutos, removiendo constantemente, hasta que la *papilla* adquiera una consistencia cremosa. Si está muy espeso, agregue más líquido.
4. Retira del fuego, añade los dátiles picados y revuelve.
5. Sirve en un bol y decora con tus frutos secos y semillas preferidas.

Panqueques Salados de Harina de Garbanzo con Verduras

Ingredientes:

- Taza de harina de garbanzo
- Taza de agua o leche vegetal.
- Cucharadita de cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta negra.
- Sal y pimentón dulce.
- Cucharada de AOVE para la sartén.

- Topping/Relleno (Salteado):
 - Cebolla roja picada.
 - Taza de setas laminadas o espinacas.
 - Diente de ajo picado.

Preparación:

1. Masa: En un bol, mezcle la harina de garbanzo, el agua, la



cúrcuma, la pimienta, la sal y el pimentón hasta obtener una masa líquida pero espesa. Deja reposar unos minutos.

2. Salteado: Sofríe la cebolla, el ajo y las setas/espínacas con un poco de AOVE hasta que estén tiernos.
3. Cocción: Caliente una sartén antiadherente con un poco de AOVE a fuego medio. Vierta una porción de masa y cocina por unos minutos por cada lado, hasta que esté dorada.
4. Sirve los *panqueques* rellenos con el salteado de verduras.

Revuelto de Huevo con Espínacas y Cúrcuma


Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1 taza de Espínacas frescas.
- Una pizca de Cúrcuma en polvo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
- Sal y Pimienta negra recién molida.

Preparación:

1. En una sartén con un poco de AOVE, sofríe las espínacas rápidamente hasta que se reduzcan.
2. Bate los huevos y añádeles la cúrcuma, sal y pimienta negra



<p>(la pimienta ayuda a la absorción).</p> <ol style="list-style-type: none"> Vierte los huevos batidos sobre las espinacas y revuelve hasta que el huevo esté cocido a tu gusto. Sirve caliente 	
<p>Pudín de Chía Nocturno con Cacao y Frutos Secos</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de Semillas de Chía. • 1 taza de Leche de coco o almendras (sin azúcar). • 1 cucharadita de Cacao puro en polvo (sin azúcar). • Frutos rojos (arándanos o frambuesas) y almendras (troceadas) para decorar. <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> En un frasco o recipiente, mezcla las semillas de chía, la leche y el cacao. Revuelve muy bien. Refrigera por un mínimo de 4 horas o, idealmente, toda la noche. Las semillas absorberán el líquido, creando la textura de pudín. Por la mañana, revuelve, y decora con frutos rojos frescos y las almendra 	
<p>Tortilla Mediterránea de Pavo y Orégano</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos (2-3 unidades). • Hojas de rúcula o espinacas. 	

- Tiras de pavo o pollo desmenuzado (sin procesar).
- Tomate en cubos pequeños y orégano.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).

Preparación:

1. En una sartén con AOVE, saltea rápidamente la rúcula o espinacas y el pavo.
2. Bate los huevos con sal, pimienta y bastante orégano.
3. Vierte la mezcla de huevo sobre el salteado y añade los cubos de tomate.
4. Cocina a fuego bajo hasta que cuaje. Puedes cubrir la sartén unos minutos para terminar de cocinar la parte superior.



Semana 7

Avena Overnight con Chía y Frutas

Ingredientes:

- Avena
- Semillas de chía
- Leche de almendra
- Frutas (fresas y plátano)
- Nueces

Preparación:

Mezcla avena, chía y leche en un frasco. Deja reposar toda la noche y sirve con frutas y nueces por la mañana.



Tostadas de Batata con Hummus

Ingredientes:

- Rodajas de batata
- Hummus
- Aguacate
- Semillas de sésamo

Preparación:

Asa o cocina al vapor las rodajas de batata, unta hummus y añade rodajas de aguacate y semillas al gusto.



Parfait de Yogur con Semillas y Miel

Ingredientes:

- Yogur natural
- Semillas de girasol
- Bayas (arándanos o frambuesas)
- Miel

Preparación:

En un vaso, alterna capas de yogur, semillas y bayas, y añade un chorrito de miel.



Tortilla de Espinacas y Cúrcuma

Ingredientes:

- Huevos
- Espinacas frescas
- Cúrcuma
- Cebolla

- Aceite de oliva

Preparación:

Bate los huevos con cúrcuma, cocina cebolla y espinacas en una sartén, y agrega la mezcla de huevo. Cocina hasta que esté firme.



Crepes de Harina de Almendra

Ingredientes:

- Harina de almendra
- Huevos
- Leche de coco
- Vainilla

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y cocina en una sartén. Sirve con frutas frescas.



Smoothie Bowl de Açai

Ingredientes:

- Pulpa de açai
- Plátano
- Leche de almendra
- Granola
- Semillas de chía

Preparación:

Mezcla la pulpa de açai con plátano y leche en una licuadora. Sirve en



un tazón y añade granola y semillas por encima

Semana 8

Tortitas de Plátano y Avena

Ingredientes:

- Plátano maduro
- Avena
- Canela
- Huevos

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y cocina en una sartén antiadherente hasta dorar por ambos lados.



Yogur de Coco con Frutos Secos

Ingredientes:

- Yogur de coco
- Almendras
- Nueces
- Miel
- Arándanos

Preparación:

En un tazón, combina el yogur de coco con frutos secos, miel y arándanos.



Tostadas de Centeno con Aguacate y Limón

Ingredientes:

- Pan de centeno
- Aguacate

- Limón

Preparación:

Tuesta el pan, unta aguacate, exprime limón y espolvorea con chili en copos.



Chía Pudding de Matcha

Ingredientes:

- Semillas de chía
- Leche de almendra
- Polvo de matcha
- Miel

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar en la nevera hasta que espese. Sirve con frutas.




Ensalada de Frutas Tropicales

Ingredientes:

- Piña
- Papaya
- Mango
- Menta fresca
- Jugo de lima

Preparación:



<p>Corta las frutas en cubos, mezcla con menta picada y rocía con jugo de lima.</p>	
<p>Tortilla de Claras de Huevo con Kale y Pimientos Rojos Asados</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Claras de huevo ● Kale ● Pimientos rojos asados ● Cebolla ● Aceite de oliva <p><u>Preparación:</u></p> <p>Sofríe cebolla y kale en aceite de oliva, añade las claras y los pimientos, y cocina hasta que cuaje. Sirve caliente.</p>	
Semana 9	

Almuerzos

<p>Arroz integral salteado con verduras y tofu</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 taza de arroz integral cocido ● 1/2 bloque de tofu firme ● 1/2 pimiento rojo en tiras ● 1/2 calabacín pequeño en cubos ● 1 diente de ajo picado 	
---	--

- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio.

Preparación:

1. Corta el tofu en cubos y sécalo con papel de cocina.
2. En una sartén, saltea el ajo, el pimiento y el calabacín con un poco de aceite de oliva.
3. Cuando las verduras estén tiernas, añade el tofu y el arroz integral cocido.
4. Saltea todo junto por unos minutos y añade la salsa de soja al final.
5. Servir.



Pechuga de pollo a la plancha con puré de boniato

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 boniato mediano
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 pizca de paprika

Preparación:

1. Asa el boniato en el horno hasta que esté tierno (o hiérvelo).
2. Machácalo con un tenedor y añade un poco de aceite



de oliva, sal y pimentón.
Cocina la pechuga de pollo
en una sartén con un poco
de aceite hasta que esté
dorada y cocida por dentro

Quinoa con garbanzos y pimiento

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pimiento rojo en cubos
- 1/2 cebolla morada en cubos
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Perejil picado

Preparación:

1. En un bol, mezcla la quinoa, los garbanzos, el pimiento y la cebolla. En otro recipiente, prepara una vinagreta con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y perejil.
2. Vierte sobre la ensalada y mezcla bien.



Berenjena a la boloñesa vegana

Ingredientes:

- 1 berenjena grande

- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria picada
- 1 taza de salsa de tomate natural
- 1 taza de quinoa cocida, albahaca fresca

Preparación:

1. Corta la berenjena a la mitad y hazle cortes en la pulpa.
2. Hornea a 180°C (350°F) hasta que esté tierna.
3. En una sartén, sofríe la cebolla y la zanahoria.
4. Añade la salsa de tomate y la quinoa cocida, mezclando para crear la boloñesa. Rellena la berenjena horneada con la mezcla y decora con albahaca



Arroz integral con brócoli y caldo vegetal

Ingredientes:

- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de brócoli
- Ajo picado
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:



1. Cocina el arroz integral en el caldo de verduras. Mientras, saltea el brócoli con el ajo en una sartén. Una vez que el arroz esté listo, mézclalo con el brócoli salteado. Sirve caliente.

Bowl Mediterráneo de Atún

Ingredientes:

- Atún en conserva (al natural o en aceite de oliva)
- Garbanzos cocidos
- Pepino
- Tomate Cherry
- Aceitunas negras
- Cebolla morada

Aderezo: Aceite de oliva virgen extra, jugo de limón, orégano, sal y pimienta.

Preparación:

1. Combina el atún, los garbanzos, las aceitunas y las verduras picadas en un bol. Prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta.

2. Vierte el aderezo sobre la ensalada, mezcla bien y sirve.

3. Puedes acompañar con una rebanada de pan integral tostado.



Wok de Pollo con Verduras y Jengibre

Ingredientes:

- Pechuga de pollo cortada en cubos.
- Brócoli
- Pimiento rojo
- Zanahoria
- Jengibre fresco rallado y ajo picado
- Salsa de soja baja en sodio



Preparación:

1. Saltea el pollo en un wok o sartén grande con un poco de aceite de oliva.
2. Cuando el pollo esté casi listo, añade el ajo, el jengibre y las verduras.
3. Saltea hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.
4. Añade un chorrito de salsa de soja, mezcla bien y sirve. Puedes acompañarlo con arroz integral

Semana 2

Bowl de Pollo al Horno con Camote y Col Rizada

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, cortada en cubos.
- 1 camote (batata) mediano, pelado y cortado en cubos.
- 2 tazas de col rizada (kale) picada.

- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de pimentón ahumado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Un chorrito de limón.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F). En una bandeja, mezcla los cubos de camote con 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta y pimentón ahumado. En otra bandeja, mezcla los cubos de pollo con la cucharada de aceite de oliva restante, sal y pimienta.
2. Hornea el camote por 25-30 minutos. Añade el pollo a la bandeja del camote a la mitad del tiempo de cocción, o colócalos en bandejas separadas, hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Mientras tanto, saltea la col rizada en una sartén con un poco de agua o aceite hasta que se ablande.
4. En un tazón, combina el pollo asado, el camote y la col rizada. Si quieres, agrega un chorrito de limón.



Sopa Cremosa de Tomate y Pimiento Asado con Jengibre

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos grandes.
- 4 tomates maduros.
- 1 trozo de jengibre de 2 cm, pelado.
- 1 cebolla mediana.
- 2 tazas de caldo de vegetales.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta negra al gusto.
- Para decorar: unas hojas de albahaca fresca.



Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F). Coloca los pimientos, los tomates y la cebolla en una bandeja con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Hornea por 25-30 minutos, hasta que las verduras estén suaves y ligeramente doradas.
2. Transfiere las verduras asadas a una licuadora. Agrega el jengibre y el caldo de vegetales. Licúa hasta obtener una consistencia muy suave.
3. Vierte la sopa en una olla y caliéntala a fuego medio. Ajusta el sabor con sal y pimienta si es necesario.
4. Sirve la sopa caliente y decora con hojas de albahaca fresca

Salmón al Horno con Verduras y Quinoa

Ingredientes:

- 1 filete de salmón (aproximadamente 150-200 g)
- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua o caldo de vegetales
- 1 brócoli pequeño, cortado en ramilletes
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 limón
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de **cúrcuma** en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a **200 °C (400 °F)**.
2. En una olla, hierve el agua o el caldo. Agrega la quinoa, baja el fuego, tapa y cocina por unos **15 minutos** hasta que el agua se absorba.
3. Mientras se cocina la quinoa, coloca el salmón, el brócoli y el pimiento en una bandeja para hornear.
4. En un bol pequeño, mezcla el ajo picado, la cúrcuma, el jugo de medio limón, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
5. Vierte esta mezcla sobre el salmón y las verduras, asegurándote de que todo quede bien cubierto.



6. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido a tu gusto.
7. Sirve el salmón y las verduras junto con la quinoa. Puedes exprimir el resto del limón por encima para un toque extra de frescura.

Tacos de Lechuga con Pollo y Verduras

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos
- 1 zanahoria, rallada
- 100 g de champiñones, en láminas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Hojas grandes de lechuga romana o iceberg
- Para acompañar:
 - Aguacate en rebanadas
 - Semillas de sésamo o chía
 - Cilantro fresco

Preparación:

1. Sazona los cubos de pollo con el pimentón, sal y pimienta.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Cocina el pollo hasta que esté



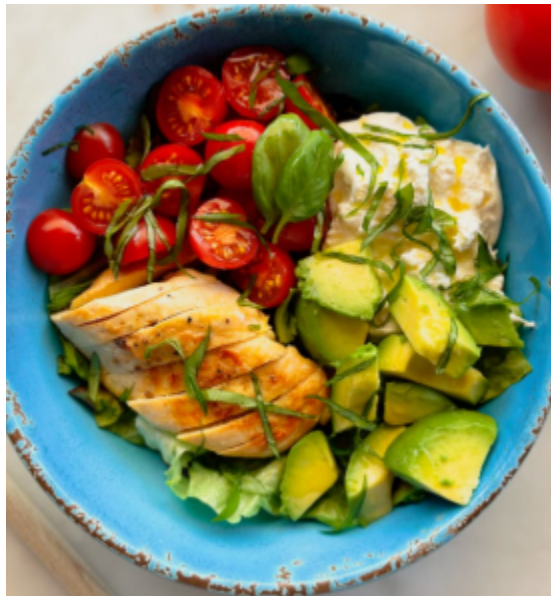
dorado y cocido por completo. Retira de la sartén.

3. En la misma sartén, saltea el pimiento, la zanahoria y los champiñones hasta que estén tiernos.
4. Vuelve a incorporar el pollo a la sartén y mezcla bien con las verduras.
5. Para armar los "tacos", rellena cada hoja de lechuga con la mezcla de pollo y vegetales.
6. Decora con rebanadas de aguacate, semillas y cilantro fresco

Bowl de Pollo con Hummus, Pepino y Tomates Cherry

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada (puedes usar restos de pollo asado)
- 2 cucharadas de hummus
- 1/2 pepino, en rodajas
- 10 tomates cherry, cortados a la mitad
- 1/4 de cebolla morada, en juliana
- Puñado de aceitunas negras (opcional)
- Jugo de 1/2 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- **Para la base:**
 - Hojas de lechuga romana o espinaca



- o Quinoa cocida (opcional, para una comida más completa)

Preparación:

1. En un bol, mezcla el pepino, los tomates, la cebolla morada y las aceitunas si las usas.
2. Prepara el aderezo: en un recipiente pequeño, bate el jugo de limón con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. En un plato o bowl, coloca una porción de lechuga o quinoa cocida como base.
4. Añade el pollo desmenuzado, los vegetales mixtos y las cucharadas de hummus.
5. Vierte el aderezo sobre el bowl. Mezcla suavemente y disfruta de inmediato

Bowl de Atún con Aguacate y Edamame

Ingredientes:

- 1 lata (aprox. 150 g) de atún en agua o en aceite de oliva, bien escurrido
- 1/2 taza de edamame cocido (pueden ser congelados, solo necesitas hervirlos unos minutos)
- 1/2 pepino, cortado en cubos pequeños
- 1/2 aguacate, cortado en cubos



- 1/4 de cebolla morada, finamente picada
- Puñado de cilantro fresco picado
- **Para el aderezo:**
 - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - El jugo de 1 limón
 - 1 cucharadita de **jengibre** fresco rallado o en polvo
 - Una pizca de **cúrcuma**
 - Sal y pimienta al gusto
- **Para la base (opcional):**
 - 1/2 taza de quinoa cocida o arroz integral cocido

Preparación:

1. En un tazón grande, desmenuza el atún. Si utilizas edamame congelado, cuécelo según las instrucciones del paquete y escúrrelo.
2. Agrega al tazón el edamame cocido, el pepino, el aguacate y la cebolla morada.
3. Prepara el aderezo: en un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el jengibre, la cúrcuma, la sal y la pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de atún y vegetales. Añade el cilantro picado y revuelve suavemente

para combinar todos los ingredientes.

5. Puedes servir el bowl tal cual o colocarlo sobre una base de quinoa o arroz integral cocido para hacerlo aún más completo y saciante.

Semana 3

Ensalada de Rúcula y Naranja

Ingredientes:

- Rúcula
- Rodajas de naranja
- Almendras tostadas
- Queso de cabra
- Aderezo de vinagre balsámico

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y adereza con vinagre balsámico antes de servir.



Ensalada de Lentejas con Pesto

Ingredientes:

- Lentejas cocidas
- Pesto
- Tomates Cherry
- Espinacas
- Piñones tostados

Preparación:



Mezcla las lentejas con pesto, añade tomates y espinacas, y espolvorea piñones.

Wrap de Pollo y Espinacas

Ingredientes:

- Tortilla integral
- Pechuga de pollo a la parrilla
- Espinacas
- Hummus
- Rodajas de pepino

Preparación:

Unta hummus en la tortilla, añade pollo, espinacas y pepino, y enrolla.



Bowl de Quinoa y Tofu Agridulce

Ingredientes:

- Quinoa
- Tofu
- Brócoli
- Salsa agridulce
- Edamame

Preparación:

Cocina la quinoa, saltea tofu y brócoli, mezcla con edamame y rocía con salsa.



Tortilla de Batata y Cebolla

Ingredientes:

- Batata

- Cebolla
- Huevos
- Perejil fresco

Preparación:

Cocina la batata y cebolla, bate los huevos y mezcla. Vierte todo en una sartén y cocina hasta dorar.



Ensalada de Mijo con Pimientos y Olivas

Ingredientes:

- Mijo cocido
- Pimientos asados
- Aceitunas
- Cebolla morada
- Aderezo de limón
- Aceite



Preparación:

Mezcla el mijo con los demás ingredientes y añade aderezo

Semana 4

Pechuga de Pollo con Pisto de Verduras

Ingredientes:

- Pollo (magro)
- Calabacín
- Pimiento
- Berenjena
- Tomate
- AOVE
- Ajo



- Orégano

Preparación:

1. Cocina el pisto de verduras (salteadas o asadas) con ajo.
2. Cocina la pechuga a la plancha. Sírvelo junto

Ensalada de garbanzos y aguacate

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos, enjuagados
- 1 aguacate, en cubos
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1/2 pepino, en cubos
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcla los garbanzos, aguacate, cebolla y pepino.
2. Aliña con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Agrega cilantro fresco antes de servir. Disfruta fría



Tacos de pescado con repollo

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado blanco (tilapia o merluza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- Tortillas de maíz
- 2 tazas de repollo rallado
- Salsa de yogur (yogur natural, jugo de limón, ajo en polvo)

Preparación:

1. Marina el pescado con aceite de oliva y comino. Cocina en una sartén hasta que esté dorado y cocido.
2. Calienta las tortillas y agrega el pescado cocido y el repollo.
3. Añade salsa de yogur al gusto y sirve.



Sopa de tomate y albahaca

Ingredientes:

- 1 kg de tomates frescos, picados
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de caldo de verduras
- Un puñado de albahaca fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén tiernos.
2. Añade los tomates y el caldo. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.

Berenjenas al horno con tahini

Ingredientes:

- 2 berenjenas, cortadas por la mitad
- 3 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezcla el tahini, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.
2. Unta la mezcla sobre las berenjenas y colócalas en una bandeja para hornear.



Guiso de lentejas con espinacas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tazas de espinacas frescas



- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sofríe la cebolla y zanahorias en una olla grande hasta que estén tiernas.
2. Añade las lentejas, caldo y pimentón. Cocina a fuego lento durante 25-30 minutos.
3. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Ajusta la sal y pimienta.

Semana 5

Tazón de Arroz Integral con Tofu y Verduras

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral cocido
- 150 g de tofu firme, cortado en cubos
- 1 taza de brócoli, picado
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 pimiento amarillo, en tiras
- 2 cucharadas de salsa de soya o tamari
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo para decorar



Preparación:

1. En una sartén, calienta el aceite de sésamo y agrega el

tofu. Cocina hasta que esté dorado por todos lados.
2. Añade las verduras y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Incorpora el arroz integral y la salsa de soya. Mezcla bien y cocina un par de minutos más.
4. Sirve en un tazón y espolvorea con semillas de sésamo.

Pollo Asado con Cúrcuma y Limón

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Mezcla en un bol el jugo de limón, cúrcuma, aceite de oliva, miel, sal y pimienta.
3. Marina el pollo en esta mezcla por al menos 30 minutos.
4. Coloca el pollo en una bandeja para hornear y ase durante 25-30 minutos o hasta que esté cocido.



Ensalada de Remolacha y Naranja

Ingredientes:

- 2 remolachas cocidas, en cubos
- 1 naranja, en gajos
- 1/4 de cebolla roja, en rodajas finas
- 1/2 taza de nueces, picadas
- Queso de cabra desmenuzado (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. En un bol, combina las remolachas, naranja, cebolla y nueces.
2. Aliña con vinagre balsámico y aceite de oliva.



Sopa de Calabaza con Jengibre

Ingredientes:

- 500 g de calabaza, pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, rallado
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre.
2. Agrega la calabaza y el caldo. Lleva a ebullición.
3. Cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
4. Licúa hasta obtener una mezcla suave y ajusta la sal y pimienta antes de servir.

Pan de Espelta con Pesto y Verduras Asadas

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de espelta
- 1/4 de taza de pesto
- 1/2 berenjena, en rodajas
- 1 calabacín, en rodajas
- Aceitunas negras (opcional)
- Queso feta desmenuzado (opcional)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Coloca la berenjena y el calabacín en una bandeja para hornear y asar durante 20 minutos.
3. Unta pesto en el pan y agrega las verduras asadas por encima, junto con aceitunas y queso feta si lo deseas.
4. Sirve frío o caliente.



Bowl de Pescado y Arroz con Aderezo Oriental

Ingredientes:

- Arroz integral
- Atún fresco ó Salmón
- Pepino en dados
- Zanahoria rallada
- Aguacate
- Edamame cocido y pelado

Aderezo:

- Salsa de soya o tamari
- Aceite de sésamo
- Jengibre rallado
- Zumo de lima
- Semillas de sésamo tostadas

Preparación:

1. Marinar el Pescado: Mezcla los dados de pescado con la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre y el zumo de lima. Deja reposar por minutos.
2. Preparar y Reunir: Ten listos el arroz cocido, el edamame y los vegetales cortados (pepino, zanahoria, aguacate).
3. Montar el Bowl: Coloca el arroz en el fondo del recipiente. Distribuya el



pescado marinado y los vegetales frescos alrededor.

4. Finalizar: Vierte cualquier resto del líquido de la marinada sobre el tazón y espolvorea con las semillas de sésamo tostado

Semana 6

Ensalada de Quinoa y Garbanzos con Aderezo de Tahini

Ingredientes:

- Quinoa cocida
- Garbanzos cocidos
- Espinacas
- Zanahoria rallada
- Tomates Cherry
- Tahini
- Limón
- Ajo

Preparación:

Mezcla la quinoa, garbanzos, espinacas, zanahoria y tomates. Para el aderezo, mezcla tahini, jugo de limón, ajo picado y un poco de agua. Sirve la ensalada con el aderezo por encima.



Pescado con Pesto de Albahaca y Vegetales Asados

Ingredientes:

- Pescado blanco (tilapia, merluza o bacalao).
- Vegetales: Espárragos y calabacín (zucchini).
- Pesto de Albahaca (casero o bajo en sodio).
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), sal y pimienta.

Preparación:

1. Prepara los vegetales: córtalos, mézclalos con AOVE, sal y pimienta. Hornéalos por unos minutos.
2. Sazona el pescado y úntalo con el pesto.
3. Coloca el pescado junto a los vegetales y hornea por minutos más, hasta que esté cocido.



Bowl de Bonito (Atún) con Batata y Espinacas

Ingredientes:

- Bonito del Norte o Atún en conserva (en aceite de oliva, escurrido).
- Batata (o camote) cocida o asada, en cubos.
- Hojas de Espinaca fresca.
- Aguacate y Pimiento rojo picado.

Aderezo: Jugo de Lima y AOVE.

Preparación:

1. Cocina la batata (puedes asarla, hervirla o usar sobras).



2. En un tazón, haz una base de espinacas.
3. Agrega el bonito/atún, la batata en cubos, el aguacate y el pimiento.
4. Aliña con un chorrito de AOVE, jugo de lima, sal y pimienta

Lomo de Cerdo Magro con Brócoli y Salsa de Mostaza y Miel

Ingredientes:

- Lomo de cerdo (corte magro), en filetes o cubos.
- Brócoli y Coliflor (en ramilletes).

Salsa: Mostaza Dijon (sin azúcar añadido), Miel pura (poca cantidad), AOVE y Jengibre rallado.

Preparación:

1. Cocina el lomo de cerdo a la plancha o al horno hasta que esté bien cocido. Córtalo en tiras.
2. Blanquea el brócoli y la coliflor (puedes cocerlos al vapor o saltearlos brevemente).
3. Prepara la salsa: Mezcla la mostaza, la miel, el AOVE y el jengibre.
4. Mezcla las tiras de cerdo y los vegetales con la salsa. Sirve caliente. Acompaña con ensalada y puré de patata.



Hamburguesa de Garbanzos (o Frijoles) en Hoja de Lechuga con Especias

Ingredientes:

- Garbanzos o Frijoles negros cocidos (machacados).
- Cúrcuma, Comino, Cilantro picado y Pimienta negra.
- Cebolla y Ajo picados.
- Hojas grandes de Lechuga (para envolver).
- Opcional: Tomate en rodajas.

Preparación:

1. Tritura o machaca los garbanzos/frijoles. Mézclalos con la cebolla, el ajo, la cúrcuma, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta.
2. Forma las hamburguesas.
3. Cocínalas a la plancha con un poco de AOVE hasta que estén doradas y firmes.
4. Sirve la hamburguesa dentro de una hoja de lechuga grande (como si fuera pan) con rodajas de tomate.



Salteado Rápido de Edamame, Setas y Jengibre

Ingredientes:

- Edamame (vainas o granos pelados) congelado.

- Setas (champiñones, shiitake) laminadas.
- Jengibre fresco rallado o picado.
- Cebolla y Ajo picados.
- Salsa de soja baja en sodio, AOVE y pimienta negra.

Preparación:

1. En un wok o sartén grande, calienta el AOVE y saltea la cebolla, el ajo y el jengibre por un minuto.
2. Agrega las setas y el edamame (previamente descongelado). Saltea a fuego alto durante a minutos, hasta que las setas se doren.
3. Sazona con un chorrito de salsa de soja y pimienta negra.
4. Sirve inmediatamente. Puedes acompañar con una pequeña porción de arroz integral.



Semana 7

Sopa de Lentejas Rojas y Cúrcuma

Ingredientes:

- Lentejas rojas
- Zanahoria
- Cebolla
- Cúrcuma
- Caldo de verduras

Preparación:

Sofríe cebolla y zanahoria, añade lentejas y cúrcuma.



Cocina en caldo hasta que las lentejas estén tiernas. Tritura si deseas una textura cremosa

Salmón a la Parrilla con Salsa de Mango

Ingredientes:

- Filete de salmón
- Mango
- Cebolla morada
- Cilantro
- Jugo de lima

Preparación:

Asa el salmón y mezcla mango picado, cebolla, cilantro y jugo de lima. Sirve el salmón con la salsa.



Guiso de Quinoa con Espinacas y Pimientos

Ingredientes:

- Quinoa
- Espinacas
- Pimientos rojos
- Ajo
- Caldo de verduras

Preparación:

Sofríe ajo y pimientos, añade quinoa y caldo. Cocina hasta que la quinoa esté lista y agrega espinacas antes de servir.



Bowl Mediterráneo de Garbanzos

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos
- Quinoa
- Pepino
- Tomate
- Aceitunas
- Aderezo de yogur

Preparación:

Mezcla garbanzos, quinoa, pepino, tomate y aceitunas. Añade el aderezo de yogur antes de servir.



Brochetas de Camarón y Vegetales al Jengibre

Ingredientes:


- Camarones grandes, pelados y desvenados.
- Vegetales para brocheta: Pimiento rojo, cebolla en trozos grandes, calabacín (zucchini).
- Adobo: Jugo de Lima o limón, Jengibre rallado, AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).
- Especias: Pimentón dulce, sal y pimienta.

Preparación:

1. Adoba: Mezcla los camarones y los vegetales con el AOVE, el jugo de lima, el jengibre, el pimentón y la sal. Deja marinar minutos.



<p>2. Ensarta: Coloca alternadamente los camarones y los vegetales en las brochetas.</p> <p>3. Cocina: Ásalas en una parrilla o en el horno a C por a minutos, volteando a la mitad, hasta que los camarones estén rosados y cocidos.</p>	
<p>Tazón de Pescado a la Mostaza con Batata y Hojas de Remolacha</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Filete de Pescado blanco (Merluza, Bacalao, etc.). • Batata (camote o boniato) en rodajas o cubos. • Hojas de Remolacha o Espinaca. • Mostaza Dijon y AOVE. • Especias: Cúrcuma, ajo en polvo. <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asa: Cubre las rodajas de batata con AOVE y un poco de ajo en polvo. Hornea a C hasta que estén blandas. 2. Prepara el Pescado: Unta el pescado con Mostaza Dijon, un poco de AOVE, cúrcuma y sal. 3. Coloca el pescado junto a la batata los últimos minutos de cocción. 4. Saltea las hojas de remolacha (o espinaca) 	<p style="text-align: center; color: red;">No encontré foto</p>

<p>rápidamente en una sartén con AOVE y ajo.</p> <p>5. Sirve el pescado y la batata sobre las hojas salteadas.</p>	
Semana 8	
<p>Atún Sellado con Especias y Champiñones Salteados</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lomo de Atún fresco (corte grueso). • Especias para el atún: Pimienta negra gruesa, Jengibre seco. • Acompañamiento: Champiñones y Cebolleta salteados. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sazona el atún con pimienta, jengibre y sal. 2. Sella el atún en un sartén caliente con AOVE por minutos por lado (debe quedar rojo por dentro). 3. Saltea los champiñones y la cebolleta con AOVE. 4. Corta el atún y sírvelo sobre los vegetales. Y arroz. 	
<p>Fideos de Calabacín (Zoodles) con Pesto y Pavo Desmenuzado</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabacín (zucchini) hecho fideos (zoodles). • Pesto de Albahaca (casero o bajo en sodio). 	

- Pavo cocido o asado, desmenuzado.
- Opcional: Tomates cherry y nueces picadas.

Preparación:

1. Saltea los zoodles en AOVE por minutos (deben quedar al dente).
2. Mezcla los zoodles calientes con el pesto.
3. Incorpora el pavo desmenuzado y los tomates cherry.



Bowl de Batata y Frijoles Negros con Cilantro y Lima

Ingredientes:

- Batata (camote) asada en cubos.
- Frijoles negros cocidos (o porotos).
- Cebolla morada y cilantro picado.
- Aderezo: Jugo de Lima y un chorrito de AOVE.

Preparación:

1. Mezcla la batata, los frijoles, la cebolla y el cilantro en un bol.
2. Aliña con el jugo de lima, AOVE, sal y pimienta.
3. Sirve templado o frío.



Merluza a la Plancha con Champiñones y Orégano

Ingredientes:

- Filete de Merluza (o cualquier pescado blanco).

- Champiñones laminados y ajo picado.
- Orégano seco y AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).
- Jugo de limón fresco

Preparación:

1. Sazona la merluza con sal, pimienta y un poco de orégano.
2. Cocina el pescado a la plancha con AOVE hasta que esté cocido.
3. En la misma sartén, saltea los champiñones y el ajo.
4. Sirve el pescado sobre los champiñones y rocía con jugo de limón.



Tofu Revuelto con Cúrcuma y Brócoli


Ingredientes:

- Tofu firme, desmoronado (como si fuera huevo)
- Brócoli picado
- Especias: Cúrcuma, Comino, Pimienta negra y sal
- AOVE y Cebolla picada

Preparación:

1. Sofríe la cebolla y el brócoli en AOVE.
2. Añade el tofu desmoronado, la cúrcuma, el comino y la pimienta.
3. Saltea hasta que el tofu se caliente y se dore ligeramente.



<p>4. Sazona al gusto y sirve caliente.</p>	
<p>Pavo con Pimientos Asados y Romero</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pavo en tiras o cubos. • Pimientos de colores (rojo, amarillo, naranja) en trozos. • Cebolla en julianas. • Especias: Romero seco, Pimentón dulce, AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra). <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcla el pavo y los pimientos/cebolla con el AOVE, romero, pimentón y sal. 2. Asa en el horno a C por a minutos o hasta que el pavo esté cocido y los pimientos tiernos. 3. Sirve caliente. 	
Semana 9	

Cenas

<p>Salmón al horno con brócoli y quinoa</p> <p>Ingredientes:</p>	
--	--

- 1 filete de salmón
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1/2 taza de quinoa
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F). Sazona el salmón con sal, pimienta y un poco de aceite.
2. Coloca el brócoli y el salmón en una bandeja para hornear. Hornea por unos 15-20 minutos.
3. Mientras, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Sirve el salmón y el brócoli junto con la quinoa cocida



Crema de calabaza con jengibre

Ingredientes:

- 500 g de calabaza pelada y troceada
- 1/2 cebolla picada
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco rallado
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. En una olla, sofríe la cebolla y el jengibre con un poco de aceite.
2. Añade la calabaza y el caldo, y cocina a fuego medio hasta que la calabaza esté blanda.
3. Tritura la mezcla con una batidora de mano hasta obtener una crema suave. Sirve caliente



Merluza a la plancha con puré de zanahoria y cúrcuma

Ingredientes:

- 1 filete de merluza
- 3 zanahorias
- 1 pizca de cúrcuma en polvo
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. Hierve las zanahorias hasta que estén muy blandas.
2. Machácalas con un tenedor y mezcla con la cúrcuma, sal y un poco de aceite de oliva.
3. Cocina el filete de merluza en una sartén con un poco de aceite hasta que esté cocido. Sirve el puré como acompañamiento.



Revuelto de espárragos y setas

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos
- 1 taza de setas
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajo en polvo

Preparación:

1. En una sartén, saltea los espárragos troceados y las setas con un poco de aceite.
2. Cuando estén casi listos, añade los huevos batidos y remueve para hacer un revuelto.



Pollo al Curry con Verduras

Ingredientes:

- Pechuga de pollo cortada en cubos
- Brócoli
- Pimiento rojo
- Leche de coco sin azúcar
- Pasta de curry rojo
- Jengibre fresco rallado
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. Saltea el pollo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorado.



2. Agrega el brócoli, el pimiento y el jengibre, y cocina por unos minutos.
3. Añade la leche de coco y la pasta de curry, y remueve hasta que todo se integre.
4. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas y el pollo bien cocido. Sirve con arroz integral o quinoa.

Tortilla de Espinacas y Champiñones

Ingredientes:

- 2-3 huevos
- 1 puñado de espinacas
- 1/2 taza de champiñones laminados
- Ajo picado
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén con aceite de oliva, saltea el ajo, los champiñones y las espinacas hasta que se ablanden.
2. Bate los huevos con sal y pimienta, y viértelos sobre las verduras en la sartén.
3. Cocina a fuego bajo hasta que la tortilla cuaje.



Semana 2

Ensalada de rúcula, calabaza asada, remolacha y queso feta

Ingredientes principales:

- Rúcula
- Calabaza
- Remolacha cocida
- Queso feta
- Semillas de calabaza

Preparación:

Asa la calabaza en dados en el horno con aceite, sal y pimienta. En un bol, mezcla la rúcula con la calabaza asada, la remolacha en dados y el queso feta desmenuzado. Aliña con aceite de oliva y vinagre balsámico



Salteado de verduras con cúrcuma y huevo

Ingredientes:

- Calabacín
- Zanahoria
- Cebolla
- Espinacas
- Huevo
- Cúrcuma
- Pimienta negra

Preparación:

Saltea la cebolla y la zanahoria. Añade el calabacín y cocina unos minutos más. Incorpora la cúrcuma, la pimienta y las espinacas hasta que se marchiten. Mientras, prepara un huevo a la plancha y sírvelo sobre las verduras.



Salmón al horno con brócoli y batata

Ingredientes:

- Lomo de salmón
- Brócoli
- Batata
- Limón
- aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Corta la batata en dados pequeños y el brócoli en ramilletes. Colócalos en una bandeja de horno con aceite, sal y pimienta. Hornea a 200°C durante 15 minutos. Saca la bandeja, coloca el salmón (salpimentado) sobre las verduras y añade unas rodajas de limón. Hornea 12-15 minutos más hasta que el salmón esté cocido.



Bowl de aguacate y atún

Ingredientes:

- Una lata de atún al natural (escurrido) medio aguacate
- Tomate Cherry
- Rúcula
- Limón

Preparación:

1. En un bol, coloca la rúcula como base.
2. Añade el atún desmenuzado, el aguacate en trozos



y los tomates cherry cortados por la mitad. Aliña con aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y un buen chorro de zumo de limón. Mezcla ligeramente y listo.

Salmón con Verduras y Salsa de Yogur

Ingredientes:

- Salmón
- Brócoli
- Tomates Cherry
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Yogur griego
- Limón
- Eneldo y ajo

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Coloca el salmón, el brócoli y los tomates en una bandeja. Rocía con aceite, sal y pimienta.
3. Hornea por 15-20 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla el yogur, limón, eneldo y ajo para la salsa.
5. Sirve el salmón con las verduras y la salsa por encima.



Ensalada Mediterránea de Quinoa

Ingredientes:

- Quinoa
- Pepino
- Pimiento rojo
- Cebolla morada
- Aceitunas negras
- Garbanzos
- Aceite de oliva
- Limón y orégano

Preparación:

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y deja enfriar.
2. En un bol grande, combina la quinoa fría con el pepino, pimiento, cebolla, aceitunas y garbanzos.
3. Para el aderezo, mezcla el aceite de oliva, limón, orégano, sal y pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien



Semana 3

Tazón de pollo con quinua y espárragos

Ingredientes:

- Pechuga de pollo a la plancha o asada Quinoa cocida
- Espárragos
- Pimiento rojo
- Jengibre fresco rallado
- AOVE

- Un poco de salsa de soja baja en sodio (opcional)

Preparación:

3. Cocina la quinoa según las instrucciones.
4. Saltea el pollo en tiras, los espárragos y el pimiento con un poco de AOVE.
5. Al final, añade el jengibre rallado. Sirve la mezcla sobre la quinoa



Tacos de Lechuga con Pollo y Aguacate

Ingredientes:

- Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- hojas de lechuga romana
- Aguacate en cubos
- Tomate en dados
- Cilantro picado y aderezo de yogur natural (con limón y un poco de ajo en polvo)



Preparación:

1. Mezcla el pollo desmenuzado con el aguacate y el tomate .
2. Prepara el aderezo de yogur.
3. Rellene cada hoja de lechuga (usándolas como si fueran tortillas de taco) con la mezcla de pollo.
4. Cúbrelas con un poco de cilantro y el aderezo de yogur

Merluza con Puré de Batata y Espinacas

Ingredientes:

- Filete de merluza (o bacalao)
- Batata en trozos
- Espinacas frescas
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Un toque de nuez moscada

Preparación:

1.Asa o cocina la merluza al vapor. 2.Hierve o asa la batata hasta que esté muy tierno y machácalo para hacer un puré (añade un poco de AOVE y nuez moscada).

3.Saltea las espinacas muy brevemente con un poco de ajo. Sirve el pescado sobre el puré de boniato y las espinacas.



Tallarines de Calabacín con Pesto de Albahaca

Ingredientes:

- 1-2 calabacines grandes
- Piñones tostados (o almendras)
- Hojas frescas de albahaca, queso parmesano (opcional o poco)
- Ajo
- AOVE



- Un puñado de tomates cherry.

Preparación:

2. Haz los tallarines de calabacín (usan un espiralizador o cortándolos muy finos).
3. Para el pesto, tritura la albahaca , los piñones , el ajo, el AOVE y una pizca de sal.
4. Mezcla el pesto con los tallarines de calabacín y calienta suavemente.
5. Sirve con los tomates cherry partidos.

Boquerones al Horno con Ajo y Perejil


Ingredientes:

- Boquerones (anchoas frescas) limpios
- Ajo picado
- Perejil fresco picado
- AOVE
- Limón y una pizca de sal

Preparación:

1. Coloque los boquerones en una fuente de horno.
2. Mezcla el ajo , el perejil y el AOVE, y vierte sobre el pescados.
3. Hornea por unos 10-15 minutos a 180°C, hasta



<p>que sean hechos. Sírvelos con un chorrito de limón</p> <p>4. (Ricos en Omega-3.</p> <p>Acompaña con puré de zanahoria y ensalada.</p>	
<p>Sopa/Crema de Tomate con Albahaca Fresca</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomates maduros (o en conserva de buena calidad) ● Cebolla ● Ajo ● Caldo de verduras ● Albahaca fresca ● AOVE ● Sal ● Pimienta <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sofríe la cebolla y el ajo en AOVE. 2. Añade los tomates y cocina unos 10-15 minutos. 3. Cubre con el caldo de verduras y cocina 10 minutos más. 4. Retira del fuego, añade la albahaca y tritura hasta obtener una crema. 5. Sirve con un chorrito de AOVE crudo por encima. 	
Semana 4	
<p>Tacos de Pescado con Repollo</p>	

Ingredientes:

- Filetes de pescado blanco
- Tortillas de maíz
- Repollo rallado
- Limón
- Cilantro

Preparación:

1. Cocina el pescado a la plancha. Sirve en tortillas con repollo, cilantro y jugo de limón.



Estofado de Pollo con Verduras

Ingredientes:

- Muslos de pollo
- Zanahoria
- Apio
- Cebolla
- Tomate
- Hierbas

Preparación:

1. Cocina el pollo hasta dorar, añade las verduras y tomate, hierbas al gusto, y cocina a fuego lento hasta que todo esté tierno.



Bowl de Quinoa ó cus cus con Verduras Asadas

Ingredientes:

- Quinoa
- Berenjena

- Pimiento
- Zucchini o calabacín
- Aceite de oliva
- Especias

Preparación:

1. Asa las verduras con aceite y especias.
2. Cocina la quinoa por separado y mezcla ambos antes de servir.



Pasta de Lentejas Rojas con Pesto de Albahaca

Ingredientes:

- Pasta de lentejas rojas
- Albahaca fresca
- Piñones
- Ajo
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Cocina la pasta según las instrucciones.
2. Mezcla albahaca, piñones, ajo y aceite para hacer el pesto. Mezcla con la pasta cocida.



Ensalada de Espinacas con Nueces y Manzana

Ingredientes:

- Espinacas frescas
- Manzana
- Nueces
- Queso

- Aderezo balsámico

Preparación:

Mezcla espinacas, manzana en rodajas, nueces y queso. Aliña con el aderezo balsámico antes de servir.



Pollo al Curry con Coco y Verduras

Ingredientes:

- Pechuga de pollo
- Leche de coco
- Curry en polvo
- Brócoli
- Zanahorias
- Cebolla

Preparación:

1. Sofríe cebolla hasta que esté dorada. Agrega el pollo en trozos, luego brócoli y zanahorias. Añade curry y leche de coco, cocina a fuego lento por 20 minutos.



Semana 5

Salmón al Horno con Eneldo y Puré de Coliflor con Cúrcuma

Ingredientes:

Para el Salmón:

- 2 filetes de salmón fresco (aproximadamente 150g cada uno).
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 1 cucharada de eneldo fresco picado (o 1 cucharadita de seco).
- Jugo de limón.
- Sal y pimienta negra al gusto

Para el Puré:

- 1 cabeza pequeña de coliflor.
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo.
- 1 cucharada de AOVE.
- Taza de bebida vegetal sin endulzar (almendra, avena, etc.).
- Sal y pimienta negra al gusto.

Preparación:

1. Precalentar y Preparar el Salmón: Precalienta el horno. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear.
2. Aliñar el Salmón: Rocía el salmón con el AOVE y el jugo de limón. Espolvorea el eneldo, sal y pimienta.
3. Hornear: Hornea durante unos minutos, o hasta que el salmón esté cocido a tu gusto y se desmenuce fácilmente.
4. Hacer el Puré: Mientras se hornea el salmón, cocina la



coliflor. Lávala, córtala en ramilletes y cuécela al vapor o hiévela hasta que esté muy tierna.

5. Triturar: Escurre la coliflor y colócala en una licuadora o procesador de alimentos. Agrega la cúrcuma, el AOVE, la bebida vegetal, sal y pimienta. Tritura hasta obtener un puré suave.
6. Sirve el salmón recién horneado sobre una cama de puré de coliflor con cúrcuma.

Sándwich de Pan de Centeno con Pavo y Mostaza

Ingredientes:

- Pan de centeno
- Pechuga de pavo
- Espinacas
- Rodajas de pepino
- Mostaza

Preparación:

Arma el sándwich con todos los ingredientes y disfruta con una ensalada de acompañamiento.



Pasta de Espelta con Salsa de Espinacas

Ingredientes:

- Pasta de espelta
- Espinacas
- Ajo
- Nuez moscada
- Queso parmesano

Preparación:

Cocina pasta, saltea espinacas con ajo, mezcla todo y añade nuez moscada y queso.



**Salmón a la Parrilla con
Espárragos Rellenos**

Ingredientes:

- Filete de salmón
- Espárragos
- Queso ricotta
- Limón

Preparación:

Asa el salmón y los espárragos rellenos de ricotta y limón al horno.

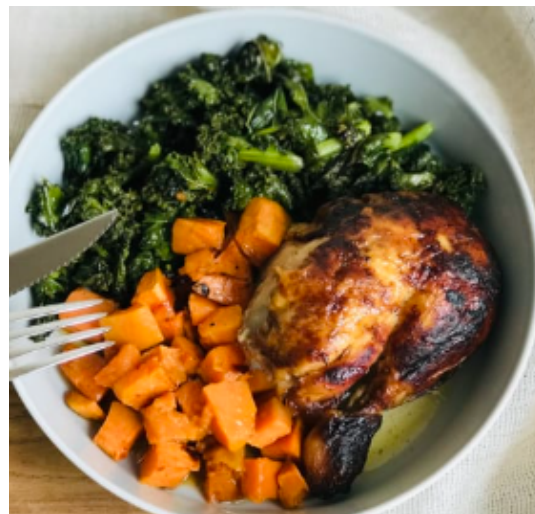


**Pollo Salteado con Kale y
Batata**

Ingredientes:

- Pechuga de Pollo (en tiras)
- Batata
- Kale o espinacas
- AOVE
- Ajo
- Pimentón
- Romero

Preparación:



1. Asa o cocina al vapor los cubos de batata hasta que estén tiernos.
2. En una sartén con AOVE, saltea el pollo con ajo, pimentón y romero.
3. Añade el kale y el boniato cocido. Saltea brevemente hasta que el kale se ablande. Sazona y sirve

Tacos de lechuga con pavo

Ingredientes:

- Carne picada de **Pavo** o Pollo magro
- Hojas grandes de **Lechuga** (romana/iceberg)
- **Aguacate**
- Tomate picado Cilantro
- Pimentón
- Comino

Preparación:

1. En una sartén con AOVE, cocina la carne de pavo picada con ajo, cebolla, pimentón y comino hasta que esté dorada.
2. Rellena las hojas de lechuga con la carne especiada.
3. Cubre con cubos de aguacate y tomate fresco.
4. Decora con cilantro fresco y un chorrito de limón



Semana 6

Arroz de Coliflor con Pollo

Ingredientes:

- Coliflor rallada (como arroz)
- Pechuga de Pollo a la plancha
- Pimientos
- Zanahoria
- AOVE

Preparación:

1. Ralla la coliflor cruda o usa arroz de coliflor congelado.
2. Saltea el pollo y las verduras. Combina con el "arroz" y sazona.



Pimientos Rellenos Vegetarianos

Ingredientes:

- Pimientos grandes
- Quinoa cocida
- Frijoles negros
- Maíz (opcional)
- Cilantro
- Aguacate
- AOVE

Preparación:

1. Hornea los pimientos.
2. Rellénalos con una mezcla de quinoa, frijoles negros y cilantro. Sirve con cubos de aguacate por encima.



Brochetas de Pescado y Calabacín

Ingredientes:

- Cubos de Bacalao
- Calabacín (trozos)
- Limón
- Orégano
- AOVE

Preparación:

1. Arma las brochetas intercalando pescado y calabacín.
2. Adereza con limón, AOVE y orégano. Cocina a la parrilla o al horno.



Salteado de Tiras de Pollo y Apio

Ingredientes:

- Tiras de Pollo magro
- Apio (en láminas)
- Nuez moscada
- Pimienta
- AOVE

Preparación:

1. Saltea las tiras de pollo en AOVE con un poco de ajo.
2. Añade el apio laminado y cocina hasta que esté crujiente.
3. Sazona con nuez moscada y pimienta.



Ensalada de Atún/Sardinas con Hojas Verdes

Ingredientes:

- Atún o Sardinas en aceite de oliva
- Canónigos o rúcula
- Huevo duro
- Tomate Cherry
- AOVE
- Vinagre de sidra

Preparación:

1. Mezcla el pescado con los canónigos y los tomates cherry.
2. Pica el huevo duro. Adereza con AOVE y vinagre de sidra de manzana.



Berenjenas Rellenas de Quinoa

Ingredientes:

- Berenjenas (mitades)
- Quinoa cocida
- Tomate natural
- Pimiento
- Perejil
- AOVE


Preparaciones:

1. Asa las mitades de berenjena.



<ol style="list-style-type: none"> 2. Mezcla la carne de berenjena con la quinoa y el tomate/pimiento salteados. 3. Rellena las cáscaras, hornea brevemente. Sirve con perejil. 	
---	--

Semana 7

<p style="text-align: center;">Ensalada de Quinoa con Edamame y Semillas</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quinoa cocida ● Edamame (cocido) ● Zanahoria rallada ● Semillas de sésamo ● Vinagreta de lima <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcla la quinoa y el edamame (ambos fríos). 2. Añade zanahoria. 3. Prepara la vinagreta con AOVE y lima. 4. Adereza y espolvorea semillas 	
---	---

<p style="text-align: center;">Pechuga de Pavo al Curry en Leche de Almendras</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pechuga de Pavo (en tiras) ● Leche de Almendras sin azúcar ● Curry en polvo ● AOVE 	
--	--

- Arroz integral (opcional)

Preparación:

1. Sella el pavo en AOVE.
2. Agrega curry en polvo y luego la leche de almendras.
3. Cuece a fuego lento hasta que espese.
4. Sirve con arroz integral o vegetales al vapor.



Bollos (Wraps) de Repollo con Hummus y Zanahoria

Ingredientes:

- Hojas de Repollo o Col
- Hummus casero o natural
- Zanahoria rallada
- Pimiento rojo
- Cilantro
- Limón

Preparación:

Usa las hojas de repollo como "tortillas". Unta el hummus en cada hoja. Rellena con zanahoria, pimiento y cilantro. Enrolla y sirve



Wok Rápido de Tofu y Jengibre

Ingredientes:

- Tofu firme
- Jengibre fresco
- Ajo
- Coles de Bruselas
- Soya natural

- AOVE

Preparación:

Sofríe jengibre y ajo. Añade el tofu en cubos y las verduras. Saltea a fuego alto. Adereza con soya al final.



Ensalada de Quinoa con Garbanzos

Ingredientes:

- Quinoa cocida
- Garbanzos cocidos
- Pepino
- Tomate
- Cilantro
- Aguacate
- Vinagreta de limón

Preparación:

Mezcla la quinoa, garbanzos, pepino y tomate. Adereza con vinagreta de AOVE y limón. Incorpora cubos de aguacate justo antes de servir.



Tortilla de Espinacas y Orégano

Ingredientes:

- Huevos
- Espinacas frescas
- Champiñones
- Ajo
- Orégano

- AOVE

Preparación:

Saltea los champiñones, ajo y espinacas. Bate los huevos con orégano, sal y pimienta. Vierte sobre las verduras y cocina hasta que cuaje.



Semana 8

Tazón de Quinoa y Frijoles Negros

Ingredientes:

- Quinoa
- Frijoles negros
- Aguacate
- Pico de gallo
- Cilantro



Preparación:

Cocina la quinoa, mezcla con frijoles, aguacate y pico de gallo; decora con cilantro fresco.

Curry de Garbanzos y Espinacas

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos
- Espinacas
- Leche de coco
- Pasta de curry
- Cebolla

Preparación:

Sofríe cebolla, añade pasta de curry, garbanzos y espinacas, vierte la leche de coco y cocina hasta calentar



Tacos de Camarones con Salsa de Mango

Ingredientes:

- Camarones
- Tortillas de maíz
- Mango
- Cebolla roja
- Cilantro.

Preparación:

Cocina los camarones, sirve en tortillas y cubre con salsa de mango y cebolla.



Bowl de Lentejas y Arroz Integral



Ingredientes:

- Lentejas
- Arroz integral
- Zanahorias
- Cilantro
- Comino

Preparación:

Cocina las lentejas y arroz. Mezcla con zanahorias cocidas y aliña con cilantro y comino.



<p style="text-align: center;">Tortilla de Espinacas y Champiñones</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Huevos ● Espinacas ● Champiñones ● Cebolla ● Queso feta <p><u>Preparación:</u></p> <p>Sofríe cebolla y champiñones, añade espinacas. Bate huevos, viértelos en la sartén y cocina hasta que esté firme. Añade queso feta al final.</p>	
<p style="text-align: center;">Salmón al Horno con Mostaza y Miel</p> <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Filete de salmón ● Mostaza ● Miel ● Pimientos ● Espárragos <p><u>Preparación:</u></p> <p>Mezcla mostaza y miel, unta sobre el salmón y hornea. Asa los pimientos y espárragos como guarnición.</p>	
	Semana 9