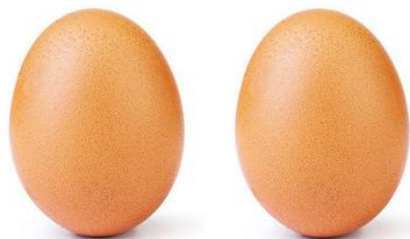




RECETAS SEMANA 3 Y 4



WRAPS CON SALMÓN AHUMADO Y SALSA DE YOGUR



Para la salsa de yogur mezcla yogur griego o natural con orégano, perejil picado, aceite de oliva, pizca de sal y pimienta





FAJI-PIZZA EN HORNO/ AIRFRYER





ARROZ 3 DELICIAS



Manzana con crema de
cacahuete



MERIENDAS DULCES



Tortas de arroz con crema de
cacahuete y plátano



ENSALADA MURCIANA (MOJETE)



SARTENADA DE LEGUMBRES



ELABORACIÓN

- 1) Prepara un salteado de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate frito...) con aceite de oliva o bien utiliza pisto de verduras ya preparado.
- 2) Cuando las verduras estén listas añade las legumbres bien enjuagadas y escurridas. Integra bien y añade el atún en lata, pizca de sal y orégano.
- 3) Después añade el huevo por encima y cubre con la tapa de la sartén. Cocina a fuego medio para que el huevo se cocine.
- 4) Cuando el huevo esté cuajado, el plato estará listo, sirve y disfruta.





POLLO AL CURRY

INGREDIENTES

- pechuga de pollo a tiras/ tacos
- cebolla mediana, ¼ calabacín, 2 arbolitos de brócoli, 1 zanahoria
- curry al gusto
- 1/2 tarro de leche de coco o 1 vaso de leche semi o entera o bebida vegetal (soja o almendras sin azúcar)
- 2 cucharadas de yogur griego o natural o queso crema light
- aceite de oliva, pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Cortar el pollo a tacos y cocinar en la sartén con un poquito de aceite de oliva y sal.
2. Cuando el pollo esté casi listo, añadir la cebolla y resto de verduras troceadas. Pochar a fuego medio
3. Después añadir la leche, curry y pizca de sal
4. Esperar hasta que la salsa haya reducido y esté al gusto.





PASTA CON GAMBAS Y VERDURA

INGREDIENTES

- gambas o langostinos
- cebolla, pimiento, zanahoria
- salsa de soja baja en sal
- tomate frito
- aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Cortar las verduras troceadas en la sartén con un poquito de aceite de oliva.
2. Mientras cocinar la pasta o noodles.
3. Cuando estén casi listas las verduras troceadas, añadir los langostinos.
4. Después añadir la pasta cocida, 3 cucharadas de tomate frito y la salsa de soja baja en sal. Integrar bien.
5. Cuando todos los ingredientes estén bien mezclados, servir y emplatar.



ENSALADA DE HABICHUELAS BLANCAS



POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO Y VERDURAS





PIZZA DE BONIATO



INGREDIENTES

- 1 boniato mediano
- 1-2 huevos
- 2-3 cucharadas de harina de avena
- orégano, pimienta y pizca de sal
- cucharada de aceite de oliva
- queso fresco o mozzarella
- pechuga de pavo, atún o jamón serrano o tofu
- tomate natural triturado, frito en aceite de oliva o tamizado
- champiñones, calabacín, tomates cherry u otras verduras al gusto

ELABORACIÓN

- 1) Cocinar el boniato en el microondas a máxima potencia envuelto en papel film o en estuche de silicona. También puedes cocerlo o cocinarlo al vapor.
- 2) Quitarle la piel, mezclarlo con los huevos, un chorrito de aceite de oliva, pizca de sal y orégano. Añadir 2-3 cucharadas de harina de avena e integrar bien.
- 3) Expandir la masa sobre papel vegetal engrasado con aceite de oliva en una bandeja de horno.
- 4) Cocinar durante 15-20 minutos a 180°C con el horno precalentado a 200°C.
- 5) Sacar del horno y añadir los toppings. Cocinar durante 5-10 min y listo.

JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN



SEPIA O CALAMAR CON SALSA VERDE



Salsa verde: perejil, aceite de
oliva virgen extra, ajo.
Puedes comprarla ya preparada.

LASAÑA DE CALABACÍN



1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Lava el calabacín, corta en placas alargadas con o sin piel, según prefieras y quita las puntas.
3. Pon un poquito de aceite y sal por encima.
4. Cocínalo en el microondas durante 7 minutos, encima de un plato.
5. Mientras, cocina la cebolla, el tomate y demás verduras en la plancha con una cucharada de aceite de oliva, orégano, hierbas provenzales y sal.
6. Cuando las verduras estén listas añade la carne, atún o soja texturizada (previamente hidratada).
7. En una bandeja de cristal para horno pon las láminas de calabacín en la base, encima añade la mezcla de verdura y carne/atún/soja, después otra lámina de calabacín... hasta que se acaben los ingredientes.
8. Decora con un poquito de queso fresco o queso light y orégano. Cocinar en el horno a 180 hasta que el queso se derrita.





HUMMUS O GUACAMOLE CON CRUDITÉS DE VERDURA

