



RECETAS SEMANA 5 Y 6



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 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.





SPAGUETTI DE CALABACÍN O ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- queso fresco o bolitas de mozzarella o tofu o atún
- aceite de oliva, pizca de sal, orégano, hierbas provenzales
- tomate frito o triturado o pisto de verduras (bote)

ELABORACIÓN

Lavar el calabacín y con el espirilizador hacer los spaguettis. Cocinar en la plancha el tofu o carne picada de pollo con orégano y pizca de sal.

Añadir y cocinar a fuego medio las espirales de calabacín durante 4 minutos, no más porque el calabacín puede perder mucha agua.

Mezclar con el tomate frito o pisto.

Servir en el plato.





PANINIS INTEGRALES CASEROS

- Escoge un **pan integral** de calidad.
- Escoge los **toppings** que prefieras: queso fresco, mozzarella, atún, caballa, pavo, huevo...
- No te olvides de los **vegetales**: tomate, cebolla, calabacín, champiñones, espinacas...
- **Aliña** con aceite de oliva y orégano.
- **Cocina** en el horno o airfryer hasta que se tueste el pan.
- Acompaña de verduras a elegir: ensalada, crema de verduras, gazpacho, verduras al horno u airfryer...



ENSALADA CON AJO NEGRO



ENSALADA DE NARANJA





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.



PASTEL DE VERDURAS



INGREDIENTES

- queso mozzarella o rallado o feta o fresco
- 2-4 huevos (según comensales)
- aceite de oliva, pimienta, orégano, sal
- verduras al gusto (calabacín, zanahoria, cebolla, brócoli...)

ELABORACIÓN

- Precalentar horno a 200°C.
- Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños.
- Bate los huevos, añádeles las verduras, el queso, pizca de sal y orégano.
- Vierte en un recipiente de cristal y decora con más queso
- Lleva el recipiente al horno y hornea hasta que cuaje el pastel de 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





PECHUGAS RELLENAS DE VERDURA Y QUESO

- 1) Pon el horno a precalentar a 200°C.
- 2) Haz cortes a lo largo de las pechugas y dóralas a la plancha por ambos lados.
- 3) Cuando las pechugas estén doradas, sácalas de la plancha y colócalas en una bandeja para horno.
- 4) Rellena los cortes de las pechugas con queso mozzarella y verduras al gusto (calabacín, pimiento, cebolla...)
- 5) Decora con aceite de oliva, pizca de sal, pimienta, orégano.
- 6) Cocina en el horno a 180°C o airfryer hasta que el queso se derrita.
- 7) Aprovecha y asa más verduras (berenjena, cebolla, calabacín, zanahoria...), patata y/o boniato.





TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes

- 2 calabacines grandes o 3 medianos
- 5 huevos
- Un trozo de puerro
- Aceite de oliva
- Sal fina
- Pimienta negra

Elaboración

1. Cortar el calabacín, puerro y la patata en rodajas finas con una mandolina.
2. Después, cocina estos tres en un recipiente apto para microondas durante 6-8 minutos a máxima potencia.
3. Para que se doren, dales un toque en la sartén con un poquito de aceite de oliva y pizca de sal.
4. Mientras bate los huevos y añade pizca de sal y pimienta.
5. Vierte el calabacín, patata y puerro en los huevos e integra bien.
6. Pon en la sartén un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente vierte la tortilla.
7. Dale la vuelta con ayuda de un plato. Si quieres que quede menos hecha cocínala menos tiempo.





FAJI-PIZZA EN HORNO/ AIRFRYER

