



# **RECETAS SEMANAS 7 y 8**



# PURÉ DE PATATA

- Cuece o cocina en el microondas patatas.
- Después quita la piel y mezcla e integra bien con un chorrito de agua/ bebida vegetal/ leche.
- Añade sal, pimienta, aceite de oliva y especias al gusto.





# LEGUMBRES AL CURRY CON ARROZ

## INGREDIENTES

- 1 cebolla, 2 zanahorias, ½ calabacín
- 1/2 lata de tomate triturado
- 1 puñado de espinacas frescas (opcional)
- ½ lata de leche de coco
- garbanzos o lentejas cocidas
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharadita de ajo en polvo, pimentón dulce, pimienta negra y comino
- 1 pizca de sal
- chorrito de aceite de oliva

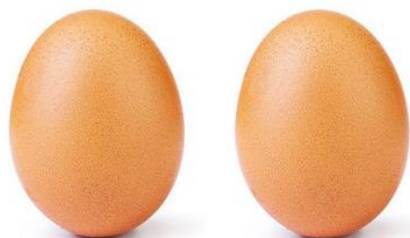
## ELABORACIÓN

- Cocina el arroz por un lado mientras preparas el curry.
- Corta la cebolla y saltea 5 minutos hasta que esté transparente y añade el resto de verduras cortadas en trozos medianos, junto con el curry, la sal, la pimienta negra, el pimentón y el comino.
- Pasados unos 7 minutos cuando las verduras empiecen a estar hechas, añade el tomate triturado y la leche de coco y deja que se integre.
- Una vez pasado este tiempo añade las legumbres cocidas y deja que se integren los sabores 5 minutos más.
- Para finalizar añade el puñado de espinacas frescas y apaga el fuego.
- Deja reposar 5 minutos y ya está listo para comer.





# 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





# 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





# 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.