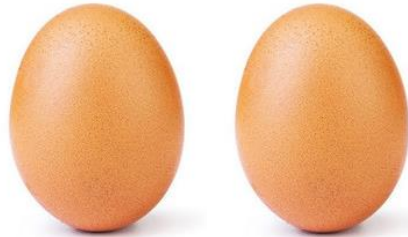


WRAPS CON SALMÓN AHUMADO Y SALSA DE YOGUR



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



TORTILLA DE BONIATO

- Pela y corta el boniato en rodajas
- Cocínalo en el microondas, a máxima potencia durante 8 minutos. Puedes utilizar un cuenco de cristal tapado con papel film o un estuche de silicona para microondas.
- Mientras bate 4 huevos con pizca de sal.
- Mezcla el boniato con los huevos e integra bien.
- Pon en una sartén un poco de aceite y cuando esté caliente vierte la mezcla. Tapa y espera para darle la vuelta.
- Pasados unos minutos dale la vuelta con ayuda de un plato y cocina por el otro lado.
- Cuando esté cocinada por ambos lados ya estará lista.



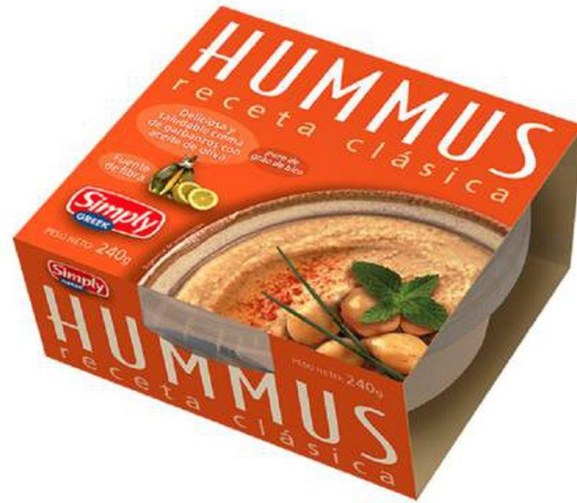
ÑOQUIS CON CARNE Y VERDURAS



M.A. Kitchen

www.makitchen.com

HUMMUS O GUACAMOLE CON CRUDITÉS DE VERDURA



“PICOTEO” SALUDABLE



HAMBURGUESA EN CASA



En consum, Mercadona...



Cebolla tierna



Puedes comprar la hamburguesa ya preparada



Salsa Barbacoa sin azúcar



SOPA DE FIDEOS



1. Caldo casero o de brik
2. Fideos
3. Verduras: cebolla, zanahoria, puerro...
4. Mulos de pollo o pavo
5. Huevo cocido, si no le añades carne.

Para acompañar, escoge ensalada súper variada o de tomate.

POKE BOWL



ENSALADA ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIA



Integrar todo y aliñar bien. Añadir fuente de carbohidratos según actividad física.





ENSALADA DE QUINOA





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.



TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes

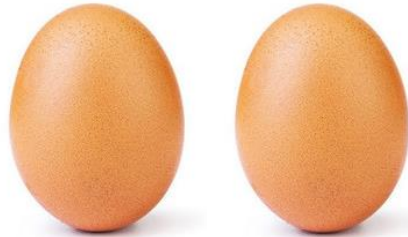
- 2 calabacines grandes o 3 medianos
- 5 huevos
- Un trozo de puerro
- Aceite de oliva
- Sal fina
- Pimienta negra

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.



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





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...

