

Menú diciembre “The Konjac Shop”

Estamos hechos de otra pasta



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
Almuerzo	Quinoa con verduras y tiras de pollo	Rollito de espinacas, queso y salmón *	Arroz konjac con pollo y vegetales	Brócoli gratinado con mozzarella rallada con jamón	Espaguetis de konjac con avena y salsa boloñesa	Calabaza rellena de salmón al natural *	Paella de marisco con arroz konjac *
Merienda	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
Cena	Pasta konjac con salsa de aguacate *	Sopa de verduras con fideos konjac	Aguacate relleno *	Espaguetis konjac con langostinos y almejas a la carbonara	Espárragos blancos gratinados con queso y rellenos de espinacas *	Tallarines de judía verde con 2 huevos poché	Ensalada de piña a la plancha, pavo y nueces *

- Receta en la página 3.

Menú diciembre “The Konjac Shop”

Estamos hechos de otra pasta



DESAYUNOS

Escoge cada día la opción que quieras:

- Tostada integral con aguacate, jamón serrano/anchoas y huevo poché. Té o infusión.

Chafar 1/3 de aguacate con el tenedor y poner sobre la tostada, añadir 1 loncha de jamón/3-4 anchoas y el huevo encima.

- Tortitas de trigo sarraceno con York y queso. Té o infusión.

Mezcla harina con agua hasta conseguir una masa con textura semilíquida. Añadir orégano, mezclar. Echar un cazo en la sartén previamente engrasada con aove, aceite de coco, mantequilla o ghee, vuelta y vuelta.

- Pan wasa, tortilla francesa, anchoas o melva y queso de cabra o aguacate. Té o infusión.

- Mugcake proteico Té o infusión.

Mezclar en una taza: 70ml de claras de huevo, 30g de proteína de chocolate, vainilla, etc., edulcorante al gusto o 1-2 dátiles, medio plátano. Meter 2 min en el microondas a máxima potencia. Se puede acompañar de una pieza de fruta. Si la proteína es sin sabor se puede añadir un endulzante o también se podría sustituir la proteína por 30g de harina de avena.

MERIENDAS

Escoge cada día la opción que quieras:

- Crepes con harina de konjac rellenos de chocolate negro 85% y arándanos
- Batido de plátano con chocolate de glucomanano.
- Bebida de almendra sin azúcar, nueces y frambuesas.
- Sándwich de pan thins con queso fresco de cabra, espinacas y melva.

info@thekonjacshop.com

[@thekonjacshop](https://www.instagram.com/thekonjacshop)

Menú diciembre “The Konjac Shop”

Estamos hechos de otra pasta



RECETAS

Receta 1 (cena lunes) salsa de aguacate: triturar aguacate junto con ajo, albahaca y perejil. Añadir un chorrito de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

Receta 2 (almuerzo martes): batir 2 huevos con dos puñados grandes de espinacas frescas. Extender la mezcla en una bandeja de horno, dando forma rectangular y dejar 15-20 min que se cocine a 200°C. Luego rellenar con queso fresco de cabra y salmón.

Receta 3 (cena miércoles): ½ aguacate, 1 lata atún enlatado al natural, 1 huevo y mozzarella rayada. En el hueco del hueso poner el huevo y salpimentar. Añadir encima el atún y el queso. Introducir en el horno unos 10 minutos para que se cocine el huevo y se derrita la mozzarella.

Receta 4 (cena jueves): Cocer los espaguetis escurrir y reservar. Pelar las gambas. Colocar al fuego una sartén con aove y saltear las gambas junto con las almejas. Agregar el vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Cuando el vino haya reducido añadir los espaguetis y mezclar. Incorporar a la sartén el huevo batido y sazonado con nuez moscada y pimienta y parmesano. Apagar el fuego y remover muy bien para que cuaje la carbonara con el propio calor de la pasta. Servir inmediatamente.

Receta 5 (cena viernes): abrir los espárragos por la mitad sin llegar a separarlos del todo(tipo libro), para poder meter el relleno. En una sartén dorar el ajo y cuando este medio dorado, añadir la espinaca , un poco de sal y sofreír, 2-3 minutos. En cada espárrago introducir un poco de espinaca rehogada y trozos pequeños de langostinos cocidos. Poner los espárragos en una fuente de cristal para horno, añadir mozzarella por encima y gratinar 15 min a 180°C.

Receta 6 (almuerzo sábado): Asar la calabaza cortada en dos mitades al horno, a 180°C durante 30 minutos. Extraer la pulpa con una cuchara y reservar las dos mitades como base para el relleno. En una sartén con la cantidad sugerida de aceite sofreír la cebolla cortada en pequeños dados, cuando se empieza a dorar incorporar la calabaza y el salmón al natural. Mezclar y cocinar el conjunto durante 5 minutos. Rellenar la calabaza con la mezcla. Añadir mozzarella rallada por encima. Gratinar a 200°C

Receta 7 (almuerzo domingo): En una cazuela plana dorar la cebolla cortada en dados, cuando empiece a dorarse añadir el tomate triturado. Sofreír el tomate hasta que evapore el agua, incorporar el pimentón. Añadir los guisantes y dejar hervir a fuego fuerte durante 10 minutos. Añadir las gambas, el calamar troceado y los mejillones, bajar el fuego y cocer otros 10 minutos. Finalmente incorporar el arroz Konjac (previamente enjuagado). Dejar reposar 5 minutos y servir.

Receta 8 (cena domingo): Saltear en una sartén caliente el pavo troceado en tiras y posteriormente la piña en rodajas vuelta y vuelta hasta que se dore un poco. Reservar. Mezclar en un bol los brotes verdes elegidos, el pavo, los tomates cherry y las nueces troceadas. Decorar con las rodajas de piña. Aliñar con aceite de oliva y vinagre de manzana madre. Mezclar bien todos los ingredientes para que se integren los sabores

info@thekonjacshop.com
[@thekonjacshop](https://www.instagram.com/thekonjacshop)

Menú diciembre “The Konjac Shop”

Estamos hechos de otra pasta



TIPS

TIP 1 (almuerzo lunes): para preparar este plato podemos utilizar un vasito de quinoa para microondas y verduras congeladas asadas, así ahorrarás tiempo.

TIP 2 (cena martes): cortar los fideos en trocitos más pequeños.