

# Menú Diciembre 2022



	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Desayuno</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Almuerzo</b>	Quinoa con verduras y tiras de pollo	Rollito de espinacas, queso y salmón <sup>2</sup>	Arroz konjac con pollo y vegetales	Brócoli gratinado con mozzarella rallada con jamón	Espaguetis de konjac con salsa boloñesa	Calabaza rellena de salmón al natura. <sup>6</sup>	Paella de marisco con arroz konjac <sup>7</sup>
<b>Merienda</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Cena</b>	Pasta konjac con salsa de aguacate <sup>1</sup>	Sopa de verduras con fideos konjac.	Aguacate relleno <sup>3</sup>	Espaguetis konjac con langostinos y almejas a la carbonara <sup>4</sup>	Espárragos blancos gratinados con queso y rellenos de espinacas <sup>5</sup>	Tallarines konjac de espinacas con 2 huevos poché	Ensalada de piña a la plancha, pavo y nueces <sup>8</sup>

# Menú Diciembre 2022



## DESAYUNOS

Escoge cada día la opción que quieras:

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

Indicaciones: chafar  $\frac{1}{3}$  de aguacate con el tenedor y poner sobre la tostada, añadir 1 loncha de jamón o 3-4 anchoas y el huevo encima.

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

Indicaciones: 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 p, 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.

Indicaciones: mezclar en una taza: 70ml de claras de huevo, 30g de proteína de chocolate, vainilla, edulcorante al gusto o 1-2 dátiles y 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.

# Menú Diciembre 2022



## RECETAS

**Receta 1 (cena lunes) salsa de aguacate:** triturar el aguacate junto con ajo, la 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 huevo 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):** escurrir los espaguetis 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 las espinacas, un poco de sal y sofreír, durante 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

# Menú Diciembre 2022



**Receta 7 (almuerzo domingo):** En una cazuela plana dorar la cebolla cortada en dados y 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

## TIPS

Tip1 (almuerzo lunes): para preparar este plato podemos utilizar un vasito de quinoa para microondas y verduras congeladas asadas, así ahorrarás tiempo.

Tip2 (cena martes): cortar los fideos en trocitos más pequeños.