



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|---|--|--|---|--|--|---------|
| Desayuno | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Yogur con frutos secos y plátano</p> | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Gachas de avena con manzana</p> | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Puddin de chia con avena, plátano y canela</p> | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Tostada con queso y jamón</p> <p>Raciones: 2</p> | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p>  <p>Gachas de avena con manzana</p> | <p>☕ 1 taza de café con leche entera y sin azúcar</p> <p>🥝 1 kiwi</p>  <p>Tostada con jamón serrano y aceite</p> <p>Raciones: 2</p> | |
| Almuerzo |  <p>Lentejas con verdura</p> <p>🥚 2 huevos duros</p> |  <p>Pasta con verduras</p>  <p>Pechuguita de pollo a la plancha</p> |  <p>Atún con berenjena y tomate</p>  <p>Patata cocida</p> |  <p>Fideos con pollo y verduras</p> |  <p>Garbanzos con huevo y tomate</p> |  <p>Dorada al horno con pimientos y patata</p> | |

Merienda



Yogur con chía, kiwi y avena



Puddin de chia con yogur, kiwi y limón



Yogur con chía, kiwi y avena



Yogur con frutos secos y plátano



Pudding de chía con cacao y fruta



Yogur con fruta y avena

Cena



Verduras rehogadas



Pechuguita de pollo a la plancha



Fajitas

Raciones: 2



Ensalada de queso, atún y maíz



Wok de verduras

🥚 2 huevos



Revuelto de gambas



Verduras rehogadas



Pechuguita de pollo a la plancha

lista de la compra:

Frutas y verduras

🍈 174 gr. de calabaza

🍎 2 cebollas (168 gr.)

🍅 4 tomates (429 gr.)

🥒 588 gr. de calabacín



🍅 3 pimientos rojos (357 gr.)

🥕 3,5 zanahorias (213,5 gr.)

🥝 3 kiwis (210 gr.)

🍌 3 plátanos (354 gr.)

🥝 3 kiwis (243 gr.)

🍆 1,5 berenjenas (375 gr.)

🍅 121 gr. de tomate triturado envasado

🍋 1 cucharadita (2 gr.) de ralladura de limón

🍏 3 manzanas (540 gr.)

🍃 50 gr. de canónigos

🍃 100 gr. de judías verdes

🍇 20 arándanos (26 gr.)

🌿 119 gr. de pimienta verde

🍋 0,2 limón (14 gr.)

Carne

1, 🍗 pechuga de pollo (447 gr.)

🍖 3 lonchas (49,8 gr.) de jamón serrano

Pescado

🥫 1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.) 🐟 150 gr. de atún fresco 🐟 1,2 filetes (200 gr.) de dorada

Marisco

🦞 0,6 vaso (8 unidades) (50 gr.) de langostinos cocidos pelados (gambas, camarones)

Huevos

🥚 4 huevos duros (200 gr.) 🥚 2 huevos (120 gr.)

🥚 2 huevos (120 gr.)

Quesos

🧀 0,2 taza de queso feta desmenuzado (30 gr.) 🧀 1 rebanada fina (14 gr.) de queso de untar

Leche

0, 🥛 vaso grande (73,2 gr.) de leche entera

2, 🥛 vasos (420 gr.) de leche semidesnatada

Bebidas vegetales

 0,5 vaso (120 gr.) de leche de soja sin edulcorar (enriquecida)

Yogures

 7 yogures naturales (840 gr.)

Pan

 41 gr. de wraps (tortillas) de trigo 2 rebanadas  (58 gr.) de pan

Pasta

 0,6 vaso de macarrones (60 gr.)  0,6 vaso de macarrones (60 gr.)

Legumbre

 60 gr. de alubias  0,3 vaso (60 gr.) de garbanzos crudos

Cereales en grano

 2 vasos (165,3 gr.) de avena en copos  0,5 bote pequeño (70 gr.) de maíz cocido

Frutos secos y semillas

 6 cucharadas (84 gr.) de semillas de chía  6 nueces (30 gr.)

Espicias y hierbas

 6,5 gr. de clavo en polvo

 2 cucharadas (7,8 gr.) de canela en polvo



 1 cucharada de perejil picado (3,8 gr.)



 8,8 gr. de ajo

 1 pizca (0,3 gr.) de extracto de vainilla



 0,8 cucharada colmada (2,8 gr.) de sal

 1 hoja de laurel (2 gr.)



 0,5 cucharadita de pimienta negra molida (0,4 gr.)

 6,8 gr. de pimentón dulce



Aceites

 12,1 cucharadas (157 gr.) de aceite de oliva

Salsas, aliños y condimentos

 54 gr. de salsa de soja (tamari)

Cacao, café e infusiones

 6 tazas (1,3 kg.) de café con leche entera y sin azúcar  1 cucharada (5,4 gr.) de cacao en polvo puro

Otros

 0,5 vaso (124,5 gr.) de caldo de verduras

Tubérculos

 0,7 patata (150 gr.)

Setas

 5,3 champiñones blancos (96 gr.)



Contenido

| | |
|---|----|
| Yogur con frutos secos y plátano..... | 7 |
| Pasta con verduras..... | 8 |
| Pechuguita de pollo a la plancha..... | 9 |
| Puddin de chia con yogur, kiwi y limón..... | 10 |
| Gachas de avena con manzana..... | 11 |
| Fajitas..... | 12 |
| Ensalada de queso, atún y maíz..... | 13 |
| Atún con berenjena y tomate..... | 14 |
| Patata cocida..... | 15 |
| Yogur con chía, kiwi y avena..... | 16 |
| Puddin de chia con avena, plátano y canela..... | 17 |
| Tostada con queso y jamón..... | 18 |
| Yogur con frutos secos y plátano..... | 19 |
| Wok de verduras..... | 20 |
| Fideos con pollo y verduras..... | 21 |
| Gachas de avena con manzana..... | 22 |
| Revuelto de gambas..... | 23 |
| Garbanzos con huevo y tomate..... | 24 |
| Pudding de chía con cacao y fruta..... | 25 |
| Dorada al horno con pimientos y patata..... | 26 |
| Yogur con fruta y avena..... | 27 |
| Verduras rehogadas..... | 28 |
| Pechuguita de pollo a la plancha..... | 29 |
| Tostada con jamón serrano y aceite..... | 30 |
| Lentejas con verdura..... | 31 |
| Verduras rehogadas..... | 32 |
| Pechuguita de pollo a la plancha..... | 33 |
| Yogur con chía, kiwi y avena..... | 34 |

Yogur con frutos secos y plátano

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

 1 Yogur natural (120 gr.)

 3 nueces (15 gr.)

 1 plátano (118 gr.)

Mezclamos el yogur con las nueces peladas y el plátano cortado en trocitos.

Pasta con verduras



Total:
00:10h



Elaboración:
00:10h



Lavas y cortas los vegetales en cuadraditos.

Cocinamos la pasta según las instrucciones del fabricante.

Mientras cocinas los vegetales con un poco de aceite en una sartén. Si quieres que queden duros a fuego rápido poco tiempo, si los prefieres blanditos ponemos una tapa y los cocinamos a fuego medio para que se reblandezcan con el agua que van soltando.

Añadimos el tomate triturado.

Ingredientes para una ración:

-  60 gramos de pasta integral
-  1/2 calabacín (98 gr.)
-  1/2 berenjena (125 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1/2 vaso de tomate triturado envasado (60.5 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)

Pechuguita de pollo a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Salpimentar la pechuga

Cocinar en la sartén a fuego medio con un poco de aceite, asegurarse de que se cocine por dentro.

Servir

Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pechuga de pollo
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)

Puddin de chia con yogur, kiwi y limón

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Hidratar las semillas de chía con la vainilla y la piel de limón rallada fina con un poco de leche durante 10 minutos.

Mezclar con el yogur y el kiwi.

Ingredientes para una ración:

-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)
-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1/3 vaso grande de leche entera (73.2 gr.)
-  1 kiwi (70 gr.)
-  1 cucharadita de ralladura de limón (2 gr.)

Gachas de avena con manzana

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1/2 vaso de avena en copos (40.5 gr.)
-  1 vaso de leche semidesnatada (200 gr.)
-  1 manzana (180 gr.)
-  1 cucharadita de canela en polvo (2.6 gr.)

1. Juntar en un bol los copos de avena, canela y leche
2. Introducir en el microondas 1 minuto y medio.
3. Remover
4. Meter otro minuto o minuto y medio.
5. Servir y poner la fruta por encima

Fajitas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  1/2 porción de pechuga de pollo (49 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 tortilla de trigo (41 gr.)

Cortamos el pollo, la cebolla y el pimiento en tiras. Ponemos las tiritas de pollo, pimiento y cebolla en la sartén y lo dejamos unos 8 minutos, moviéndolo de vez en cuando para que no se nos quemen, si quieres que queden blanditos concínalos a fuego lento con tapa.

Una vez estén cocinados los ingredientes envolver con la masa.

Ensalada de queso, atún y maíz

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Mezclar todos los ingredientes.

Ingredientes para una ración:

-  50 gramos de canónigos
-  0.2 taza de queso feta desmenuzado (30 gr.)
-  1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
-  1/2 bote pequeño de maíz cocido (70 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Atún con berenjena y tomate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  150 gramos de atún fresco
-  1 berenjena (250 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1/2 vaso de caldo de verduras (124.5 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Picar la cebolleta y cortar la berenjena en cubos pequeños. Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén y pochar la cebolleta unos minutos. Incorporar la berenjena, salpimentar y saltear unos 10 minutos a fuego medio. Incorporar los tomatitos, partidos por la mitad si son algo grandes. Cubrir con el caldo o agua. Llevar a ebullición, tapar y dejar cocer a fuego medio-bajo unos 10-15 minutos. Destapar y remover. Continuar la cocción unos minutos más hasta que las verduras estén bien cocinadas. Añadir el atún troceado, tapar y cocinar unos pocos minutos más, hasta que el pescado esté en su punto. Salpimentar y agregar unas hojas de albahaca picada.

Patata cocida

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

 1 vaso de patatas cortadas a cubitos (75 gr.)

 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Cocer la patata en agua con un poco de sal.

Yogur con chía, kiwi y avena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1 kiwi (70 gr.)
-  20 gramos de avena en copos
-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)

Dejamos a remojo las semillas de chía previamente en agua, leche o bebida vegetal.
Mezclamos el yogur con la chía previamente hidratada, la avena y la fruta cortada.

Puddin de chia con avena, plátano y canela

 Total:
00:35h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  2 cucharadas de semillas de chía (28 gr.)
-  1/3 vaso de avena en copos (24.3 gr.)
-  1/2 vaso de leche de soja sin edulcorar (enriquecida) (120 gr.)
-  1 cucharadita de canela en polvo (2.6 gr.)
-  1 plátano (118 gr.)
-  1 pizca de extracto de vainilla (0.3 gr.)

1. Dejar reposar las semillas de chía y los copos de avena con la leche de soja (o cualquier otra leche / bebida vegetal) al menos unos 30 minutos.

2. Mezclar con el plátano y la canela.

Comentarios:

Se puede dejar reposar la noche antes, así al día siguiente ya estará listo para comer.

Se le pueden añadir virutas de coco.

Tostada con queso y jamón

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  1 rebanada fina de queso de untar (14 gr.)
-  1 loncha de jamón serrano (16.6 gr.)

Yogur con frutos secos y plátano

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

 1 Yogur natural (120 gr.)

 3 nueces (15 gr.)

 1 plátano (118 gr.)

Mezclamos el yogur con las nueces peladas y el plátano cortado en trocitos.

Wok de verduras



Total:
00:10h



Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  100 gramos de judías verdes
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1 vaso de champiñones blancos (96 gr.)
-  1 diente de ajo (3 gr.)
-  2 cucharadas de salsa de soja (tamari) (36 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Lavamos los pimientos, los abrimos y les quitamos el tallo y las semillas del interior.

Troceamos en tiras finas.

Cortamos los pequeños floretes de brócoli

Escurrimos el bote de judías verdes y enjuagamos bien

Pelamos las zanahorias y cortamos en rodajas finas

Limpiamos los champiñones y laminamos

Finalmente picamos el ajo bien finito.

Ponemos a calentar el wok o sartén, a intensidad fuerte, y cuando esté bien caliente echamos un chorrito de aceite de oliva virgen y salteamos el ajo y las zanahorias, sin dejar de remover con una cuchara de madera, para que los ingredientes se vayan cocinando por igual, evitando que se quemem.

Cuando la zanahoria lleve 2-3 minutos cocinándose, añadimos los pimientos en tiras.

Tras otros dos o tres minutos incorporamos las judías verdes y los champiñones, mientras seguimos removiendo.

Salpimentamos al gusto y seguimos cocinando hasta que las verduras se encuentren en su punto.

Retiramos del wok las verduras y reservamos

Fideos con pollo y verduras



Total:
00:10h



Elaboración:
00:10h



Vamos a marcar el pollo. En esta ocasión vamos a usar pechuga de pollo fileteada, Calentamos a tope la sartén. Salpimentamos la pechuga y, con un chorrito de aceite, doramos la pechuga brevemente por los dos lados. Por eso el fuego tiene que estar muy fuerte, para que el pollo se marque bien sin que se nos haga demasiado.

Hervimos abundante agua, la cual salaremos generosamente. Cuando rompa a hervir añadimos la pasta y cocemos a fuego medio.

Pelamos y cortamos las cebolletas en juliana. Hacemos lo mismo con los pimientos y las zanahorias y rehogamos en una sartén o cazuela ancha. Después de unos minutos, cuando la verdura se empiece a reblandecer y a traslucir, añadimos el calabacín, también en juliana con o sin piel. Pochamos 10-15 min más hasta que la verdura esté bien cocinada, pero siga ligeramente al dente

Añadimos la verdura sofrita y rehogamos un par de minutos, añadimos una pizca de pimentón picante, el sofrito de tomate rápidamente, y dejamos unos minutos reducir. Cortamos la pechuga de pollo en daditos y lo agregamos a la base junto con los jugos que pueda haber soltado. Mezclamos, sacamos del fuego y reservamos.

Cocemos el huevo o lo hacemos escaldados.

Por último agregamos salsa de soja,

Ingredientes para una ración:



60 gramos de pasta



1/2 vaso de tomate triturado envasado (60.5 gr.)



1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)



1/2 zanahoria (30.5 gr.)



1/2 calabacín (98 gr.)



1 porción de pechuga de pollo (98 gr.)



1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)



1 cucharada de salsa de soja (tamari) (18 gr.)

Gachas de avena con manzana

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1/2 vaso de avena en copos (40.5 gr.)
-  1 vaso de leche semidesnatada (200 gr.)
-  1 manzana (180 gr.)
-  1 cucharadita de canela en polvo (2.6 gr.)

1. Juntar en un bol los copos de avena, canela y leche
2. Introducir en el microondas 1 minuto y medio.
3. Remover
4. Meter otro minuto o minuto y medio.
5. Servir y poner la fruta por encima

Revuelto de gambas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



1) Calentar aceite en una sartén. Añadir los espárragos cortados a trozos y una pizca de sal, cocer con tapa 5 minutos.

2) Añadir las gambas y la pimienta, saltear 3 minutos.

3) Cascar dos huevos y añadirlos a la sartén, remover durante 3 minutos y servir.

Ingredientes para una ración:

-  2 huevos (120 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
-  5 langostinos cocidos (pelados) (50 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Garbanzos con huevo y tomate

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



- 1 Remojar los garbanzos en agua caliente la noche anterior. Poner en una cazuela al fuego la cebolleta, el apio y la calabaza, bien limpios y troceados, y cubrir con agua. Cuando el agua hierva, añadir los garbanzos y cocer hasta que estén tiernos. Sazonar y reservar.
- 2 Pelar y picar la cebolla y el pimiento rojo. Estofar en una sartén con el aceite y añadir los tomates pelados y cortados en dados. Salpimentar. Dejar cocer a fuego suave 10 minutos.
- 3 Trocear la carne en dados, incorporarlos a la sartén y rehogar unos minutos. Añadir las hierbas, retirar del fuego e incorporar a la cazuela. Cocer todo junto 10 minutos más. Retirar del fuego y servir.

Ingredientes para una ración:

-  60 gramos de garbanzos crudos
-  2 huevos duros (100 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1/2 vaso de calabaza cortada a cubos (58 gr.)
-  1 hoja de laurel (2 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 cucharada de pimentón dulce (6.8 gr.)

Pudding de chía con cacao y fruta

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)
-  0.1 vaso de leche semidesnatada (20 gr.)
-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1 cucharada de cacao en polvo puro (5.4 gr.)
-  20 arándanos (26 gr.)

Hidratamos las semillas de chía con un poco de leche, bebida vegetal o agua. Dejamos que se hidraten por lo menos 10 minutos.

Echamos las semillas en el yogur y añadimos un cucharadita de cacao y la fruta.

Dorada al horno con pimientos y patata

 Total:
00:45h

 Elaboración:
00:40h



1. Limpia las vísceras de la dorada o pide en la pescadería que lo hagan por ti.
2. Pela las patatas en rodajas de ½ centímetro.
3. Cortar la cebolla en rodajas, cortar los pimientos en rodajas.
4. Hacer una picada con los ajos, perejil, un chorrito de vino blanco y aceite de oliva.
5. En una bandeja de horno, echar un poco de aceite en la base para que no se pegue, colocar las patatas, espolvorear sal y colocar encima los pimientos, las cebollas y los tomates en rodajas (bien lavados). Espolvorear un poco más de sal, echar unas cucharadas de la mezcla anterior y meter en el horno. Dejar que se cocine la guarnición durante 30 min 200 grados arriba y abajo. Una vez que la verdura haya dorado, corta unas rodajas de limón, mételas dentro de la dorada y coloca el pescado sobre la guarnición horneada. Deja que se cocine la dorada hasta que se le pongan los ojos blancos unos 20 min 180 grados.

Ingredientes para una ración:

-  200 gramos de dorada
-  1 vaso de patatas cortadas a cubitos (75 gr.)
-  1 pimiento verde (119 gr.)
-  2 aros de cebolla (36 gr.)
-  3 rodajas de tomate (60 gr.)
-  1 diente de ajo (3 gr.)
-  1 cucharada de perejil picado (3.8 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  2 pizcas de sal (0.8 gr.)
-  2 rodajas de limón (14 gr.)

Adaptada de:

Virginia Marchante

Yogur con fruta y avena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1 manzana (180 gr.)
-  20 gramos de avena en copos

Cortar la fruta y mezclarla con el yogur y la avena.

Verduras rehogadas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Lavamos y cortamos los ingredientes en cubos pequeños. Echamos un poco de aceite en la sartén y calentamos. Añadimos los vegetales. Si quieres que queden más blanditos los cocinamos a fuego medio en la sartén con la tapa, si no a temperatura alta para que quede una textura más crujiente.

Ingredientes para 1:

-  1 calabacín (196 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Pechuguita de pollo a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Salpimentar la pechuga

Cocinar en la sartén a fuego medio con un poco de aceite, asegurarse de que se cocine por dentro.

Servir

Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pechuga de pollo
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)

Tostada con jamón serrano y aceite

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



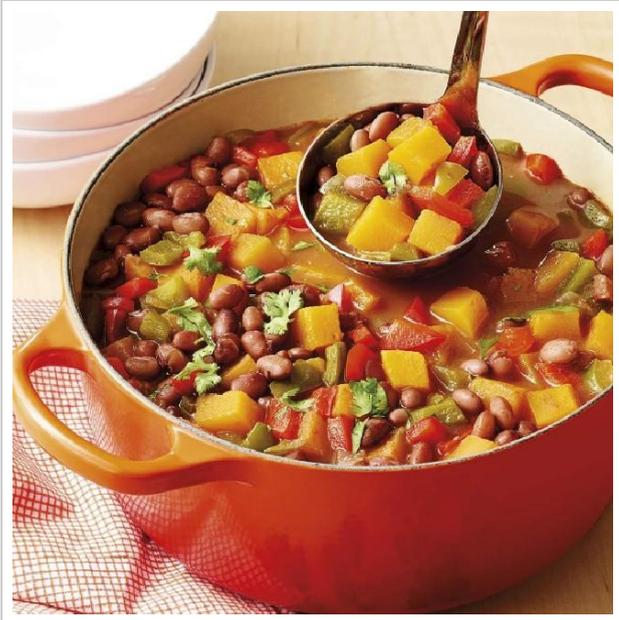
Ingredientes para 1:

-  1 rebanada de pan (29 gr.)
-  2 lonchas de jamón serrano (33.2 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)

Lentejas con verdura

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para una ración:

-  60 gramos de alubias
-  1 vaso de calabaza cortada a cubos (116 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 cucharada de clavo en polvo (6.5 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  1 cucharadita de ajo (2.8 gr.)

- 1 Dejar las alubias en remojo la noche anterior. Poner una olla al fuego con las alubias cubiertas de agua, laurel y clavo. Dejar que se hagan a fuego lento durante 1 hora.
- 2 Pelar y picar la cebolla, el tomate y los ajos. Lavar y secar los pimientos, quitarles las semillas y trocear. Pelar y cortar la calabaza en trozos del mismo tamaño. Poner una olla al fuego con aceite de oliva y sofreír la cebolla, los ajos y el tomate. Cocinar 3-5 minutos. Salpimentar y añadir el pimentón, los pimientos y la calabaza. Mantener hasta que las verduras estén tiernas.
- 3 Retirar el agua de la cocción de las alubias (dejar solo la justa para que las cubra) y añadir el sofrito de verduras. Dejar que hierva durante 10 minutos. Retirar y dejar reposar. Servir bien caliente.

Verduras rehogadas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Lavamos y cortamos los ingredientes en cubos pequeños. Echamos un poco de aceite en la sartén y calentamos. Añadimos los vegetales. Si quieres que queden más blanditos los cocinamos a fuego medio en la sartén con la tapa, si no a temperatura alta para que quede una textura más crujiente.

Ingredientes para 1:

-  1 calabacín (196 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  0.2 cebolla (22 gr.)
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)

Pechuguita de pollo a la plancha

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Salpimentar la pechuga

Cocinar en la sartén a fuego medio con un poco de aceite, asegurarse de que se cocine por dentro.

Servir

Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pechuga de pollo
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)

Yogur con chía, kiwi y avena

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h



Ingredientes para 1:

-  1 Yogur natural (120 gr.)
-  1 kiwi (70 gr.)
-  20 gramos de avena en copos
-  1 cucharada de semillas de chía (14 gr.)

Dejamos a remojo las semillas de chía previamente en agua, leche o bebida vegetal.
Mezclamos el yogur con la chía previamente hidratada, la avena y la fruta cortada.