

MENÚ SEMANAL

Primera semana de
Noviembre

@gemma.delolmo

MIÉRCOLES

COMIDA
Tortilla de patata
+ escalivada

CENA
Dorada con
espárragos y arroz

LUNES

COMIDA
Garbanzos con
tomate y verduras

CENA
Salmón con
espárragos y arroz

MARTES

COMIDA
Ñoquis con pavo y
verduras

CENA
Ensalada de
alubias

JUEVES

COMIDA
Garbanzos con
tomate y verduras

CENA
Ensalada de
alubias

VIERNES

COMIDA
Ñoquis con pavo y
verduras

CENA
Tortilla de patata
+ escalivada

RECETAS





ÑOQUIS CON PAVO Y VERDURAS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 bolsa de ñoquis (500g)
- 400g de pechuga de pavo cortada en tiras
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 lata de champiñones en conserva (~100g)
- 1 puñado de queso parmesano
- Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Saltea la pechuga de pavo en tiras y reserva
2. Pica la cebolla y el calabacín, y sofrié con un poco de aceite, hasta que la cebolla esté dorada
3. Mientras tanto, pon agua a hervir y cuece los ñoquis el tiempo que indique el paquete
4. Mezcla en la sartén el sofrito, la pechuga de pavo reservada y los champiñones. Salpimenta al gusto
5. Sirve con los ñoquis, y espolvorea parmesano por encima



GARBANZOS CON VERDURAS Y TOMATE

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 bote grande de garbanzos cocidos escurrido (400g)
- 200g de tomate frito
- Aceite, sal, pimienta y hierbas provenzales

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras en tiras, colócalas en un recipiente apto para microondas. Tápalas y cocina 5 min a máxima potencia
2. En una sartén a fuego alto, calienta 2 cucharadas de aceite y saltea las verduras con los garbanzos a fuego alto
3. Añade el tomate frito, la sal, la pimienta y las hierbas provenzales, y saltea un par de minutos más



ENSALADA DE ALUBIAS

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 bote grande de alubias en conserva escurrido
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 pimiento italiano
- 1 bolsa de queso en daditos
- Aliño al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta todas las verduras en daditos, mezcla con las alubias y aliña