

# MENÚ SEMANAL

Cuarta semana de  
Octubre

@gemma.delolmo

## LUNES

### COMIDA

Calabacín relleno  
de pollo + patatas

### CENA

Arroz con verduras  
y huevo

## MARTES

### COMIDA

Pasta con atún y  
tomate + ensalada

### CENA

Crema de  
calabaza y  
boniato +  
hamburguesas de  
lentejas

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Calabacín relleno  
de pollo + patatas

### CENA

Ensalada de  
falafel

## JUEVES

### COMIDA

Arroz con verduras  
y huevo

### CENA

Crema de  
calabaza y  
boniato +  
hamburguesas de  
lentejas

## VIERNES

### COMIDA

Pasta con atún y  
tomate + ensalada

### CENA

Ensalada de  
falafel

# RECETAS





# GUARNICIÓN DE ARROZ CON VERDURAS

## INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 calabacín
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 30g de aceite
- 4 vasitos de arroz integral para microondas

## PREPARACIÓN

1. Pica todas las verduras finitas
2. Sofríe 5-10 min con el aceite
3. Haz los vasitos de arroz al microondas, añade a las verduras y mezcla. Salpimenta al gusto



# CALABACÍN RELLENO DE POLLO ASADO

## INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 calabacín
- 1 paquete de tiras de pollo de Mercadona
- 100g de tomate frito
- 100g de queso rallado para fundir (yo uso emmental)

## PREPARACIÓN

1. Corta el calabacín por la mitad, haz unos cortes en la superficie, y cocina tapado en el microondas: 4 min a máxima potencia
2. Con una cuchara, vacía el calabacín y reserva la pulpa
3. En el procesador de alimentos, pon la pulpa del calabacín, el tomate frito y el pollo. Pica unos segundos hasta deshilar el pollo (En Thermomix: 5 seg / Giro inverso / Vel 4)
4. Rellena los calabacines con la mezcla, y cubre con el queso rallado
5. Calienta en el microondas, sin tapar, 3 min o hasta que el queso esté fundido. Puedes ponerlo un poco más al grill para gratinar.



# CREMA DE CALABAZA Y BONIATO

## INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 cebolla
- 30g de AOVE
- 1 boniato grande o 2 pequeños pelado
- 400g de calabaza pelada
- 3 zanahorias
- 1/2L de caldo de verduras, o 1/2L de agua + 1 pastilla de caldo
- Picatostes para acompañar

## PREPARACIÓN

1. Pica y sofríe la cebolla
2. Añade las verduras a trozos, cubre con el caldo y cuece 20-25min, hasta que el boniato esté tierno
3. Tritura



# ENSALADA DE FALAFEL

## INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 caja de preparado para falafel (Yo uso bauck-hof o al'fez)
- Lechuga de tu variedad favorita
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 aguacate

Para la salsa de yogur:

- 2 yogures griegos
- 1 cdta de sal
- 1cdta de hierbas provenzales
- 1/2 cdta de ajo en polvo
- 1 pizca de cominos
- 1 pizca de pimienta
- 1 chorro de AOVE
- 1 chorro de agua

## PREPARACIÓN

Falafel:

1. Prepara la masa de falafel de acuerdo a las instrucciones de la caja
2. Forra el plato del microondas con papel de hornear
3. Pon sobre el plato del microondas cucharadas de mezcla de falafel repartidas
4. Cocina el falafel en el microondas 5 minutos en función combinada media. Da la vuelta y cocina otros 5 minutos. Puedes hacerlo frito, pero prefiero esta opción mucho más sana

Salsa de yogur:

1. Mezcla todos los ingredientes excepto el agua, y ve añadiendo agua hasta alcanzar la textura deseada (a mi me gusta más líquida)