

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 (THERMOMIX)

INGREDIENTES (4 raciones)

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

PREPARACIÓN

1. Pon las verduras en trozos grandes en el vaso junto con el aceite
2. Pica 5 seg / Vel 4.5
3. Sofríe 8 min / 120C / Vel 1
4. Haz los vasitos de arroz al microondas, y mezcla todo en una sartén. 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 (THERMOMIX)

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. Introduce en el vaso la cebolla en cuartos, y el aceite
2. Pica 3 seg / Vel 5. Sofríe 7 min / 120C / inverso / Vel cuchara
3. Añade el boniato, calabaza y zanahoria a trozos
4. Trocea 5 seg / Vel 4
5. Añade el caldo y cocina 25 min / 100C / Vel 1
- 6 .Tritura 1 min vel 9



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)