

MENÚ SEMANAL

Quinta semana de
Noviembre

@gemma.delolmo

LUNES

COMIDA

Lentejas con
judías verdes

CENA

Fajitas de pollo

MARTES

COMIDA

Ensalada de
garbanzos

CENA

Merluza con
brócoli al vapor

MIÉRCOLES

COMIDA

Lentejas con judías
verdes

CENA

Patatas con
ensalada de huevo

JUEVES

COMIDA

Fajitas de pollo

CENA

Merluza con
brócoli al vapor

VIERNES

COMIDA

Ensalada de
garbanzos

CENA

Patatas con
ensalada de huevo

RECETAS



**ENSALADA DE
GARBANZOS**



**RELLENO PARA
FAJITAS AL HORNO**



**LENTEJAS CON
JUDÍAS VERDES**



**PATATAS CON
ENSALADA DE HUEVO**



ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 bote grande de garbanzos en conserva, aclarado y escurrido
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 pimienta italiana
- 1 bolsa de queso en daditos
- Aliño al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta todas las verduras en daditos
2. Mezcla con los garbanzos y el queso, y aliña



RELLENO PARA FAJITAS AL HORNO

INGREDIENTES (4 raciones)

- 2 cebollas
- 4-6 pimientos rojos y verdes
- 600g de pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Sazonador de fajitas

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180C
2. Corta las cebollas y los pimientos en tiras, y la pechuga de pollo
3. Pon todo en una bandeja de horno, riega con aceite de oliva y añade sazonados de fajitas
4. Hornea 25 min a 180C



LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES (4 raciones)

- 350g de lentejas pardinas
- 200g de mezcla de verduras para sofrito
- 3 zanahorias
- 1 bolsa de judías verdes congeladas (400g)
- ~1L caldo de verduras o agua + pastilla
- 60g de aceite de oliva
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de pimienta

PREPARACIÓN

1. Pon las lentejas a remojo con 2h de antelación
2. En una sartén, sofríe las verduras unos 8-10min
3. Añade el resto de ingredientes, y el caldo hasta cubrir unos 3 dedos por encima de las lentejas
4. Cuece unos 30-35 min a fuego medio



PATATAS CON ENSALADA DE HUEVO

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 bolsa de patatas de guarnición para microondas (400g)
- 5 huevos duros pelados
- 120g de cebolleta
- 80g de mayonesa de aceite de oliva
- 1 cdta de mostaza Dijon
- 2 pellizcos de sal
- 2 pellizcos de pimienta molida
- 1/2 cdta de pimentón
- 1 cucharada de cebollino fresco picado

PREPARACIÓN

1. Cocina las patatas según las instrucciones, y deja enfriar en la nevera.
2. Pica muy fina la cebolleta. Enjuágala y seca con un papel. Reserva
3. Pica los huevos, y mezcla con la cebolleta y el resto de ingredientes excepto las patatas.
4. Sirve la ensalada de huevo junto a las patatas