

# 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 pimiento italiano
- 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 (THERMOMIX)

## 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. Pon en el vaso el aceite y las verduras, sofríe 8 min / 120C / Vel 1
3. Añade el resto de ingredientes, y el caldo hasta cubrir unos 3 dedos por encima de las lentejas
4. Programa 35 min / 100C / Inverso / Vel cuchara



# PATATAS CON ENSALADA DE HUEVO (THERMOMIX)

## 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. En el vaso, pon la cebolleta en cuartos y 1/2 litro de agua. Pica 5 seg / Vel 5
3. Escurre bien la cebolleta y sécala con un papel.
4. En el vaso seco y aclarado, pon los huevos, la cebolleta, y el resto de ingredientes, excepto las patatas. Mezcla 5 seg / Vel 4
5. Sirve la ensalada de huevo junto a las patatas