

MENÚ SEMANAL

Quinta semana de
Noviembre

@gemma.delolmo

MIÉRCOLES

COMIDA
Lentejas con judías
verdes

CENA
Patatas con
ensalada de huevo

LUNES

COMIDA
Lentejas con
judías verdes

CENA
Fajitas de pollo

MARTES

COMIDA
Ensalada de
garbanzos

CENA
Merluza con
brócoli al vapor

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

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 secado 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