

MENÚ

Take away 

Lunes

Comida

Ensalada caprese vegana.
Pollo rebozado con harina de garbanzos y especias.

Cena

Cazuela de setas y verduras.
Revuelto de tofu con tomates cherry.

Martes

Comida

Fingers de berenjena al horno.
Ensalada crujiente de maíz y quinoa.

Cena

Revuelto de brócoli con aguacate.
Hamburguesas de lentejas.

Miércoles

Comida

Crema de champiñones con bebida de soja.
Bocadillo vegetariano.

Cena

Chips de polenta al horno.
Hummus de garbanzos.

Jueves

Comida

Coliflor en salsa de tomate gratinada.
Albóndigas de azukis.

Cena

Crema de calabaza y zanahoria.
Tortilla de patatas vegana.

Viernes

Comida

Paté de aguacate con crudités.
Sándwich con ensaladilla.

Cena

Crema de puerro, calabacín y brócoli.
Hamburguesas de quinoa.

Desayuno

Pudin de chía y cacao con frutos rojos.
Brownie de garbanzos.

Merienda

Granola casera de avena y avellanas.
Batido ultranutritivo.

Consejos

¿Comida rápida, sana y nutritiva? ¡Claro que es posible! Te proponemos preparaciones ricas y fáciles para hacer en casa. El menú take away es versátil y permite aprovechar al máximo cada comida; son recetas para llevar al trabajo o a la universidad al día siguiente. Recuerda mantenerte hidratado y adaptar tus platos a tus gustos individuales y tu estilo de vida.