

MENÚ

Reconfortante 

Lunes

Comida

Crema de calabaza y zanahoria.
Lentejas con alcachofas.

Cena

Cebolla tierna asada con green chutney.
Revuelto de tofu con tomates cherry.

Martes

Comida

Guiso de verduras de raíz.
Fideos japoneses con tempeh y verduras.

Cena

Crema de puerro, calabacín y brócoli.
Lubina al horno con semillas.

Miércoles

Comida

Crema de champiñones con bebida de soja.
Sopa minestrone de verduras y judías.

Cena

Sopa de cuscús con boniato y shiitakes.
Pizza de berenjena exprés.

Jueves

Comida

Gratín de coliflor en salsa de tomate.
Dhal con verduras y arroz basmati.

Cena

Crema de calabaza y coco al curri.
Canelones de berenjena y atún.

Viernes

Comida

Crema de verduras con trigo sarraceno.
Muslos de pollo rellenos.

Cena

Cazuela de setas y verduras.
Huevos al plato.

Desayuno

Matcha latte.
Bol de calabaza dulce y granola crujiente.

Merienda

Cúrcuma latte con rosquillas de manzana.
Bizcocho de zanahoria.

Consejos

Con el frío nuestro cuerpo necesita trabajar más para mantener la temperatura constante.
En esta época del año es importante incluir en la dieta legumbres y verduras de temporada como la calabaza, los boniatos y las crucíferas.
Acompáñalos con proteínas de calidad y corona tus recetas con especias para dar ese toque de confort corporal.