

# MENÚ

## ENSALADAS FRESCAS CON UN TOQUE ORIGINAL

### Lunes

#### Comida

- Ensalada de bulgur y vegetales con pesto de albahaca, piñones y espirulina
- Brocheta de tofu y hortalizas (champiñón, pimiento, tomate, calabacín)

#### Cena

- Ensalada crujiente de maíz y quinoa\*

### Martes

#### Comida

- Ensalada de lentejas, zanahoria y rúcula con vinagreta de miso blanco, limón, aceite de sésamo y agave
- Muslo de pollo rehogado con zumo de manzana, kuzu y canela

#### Cena

- Ensalada de vegetales, champiñones y dados de tempeh con vinagreta de shoyu, zumo de naranja y melaza de arroz

### Miércoles

#### Comida

- Ensalada de alubias con pesto de melocotón y remolacha\*
- Sardinitas a la brasa con ajo y perejil

#### Cena

- Ensalada de berenjena asada crujiente, con queso, semillas y vinagreta de limón, mostaza y miel
- Aguacates rellenos de quinoa y gambitas con cilantro

### Jueves

#### Comida

- Tarator búlgaro: sopa fría de pepino con yogur griego, nueces, ajo y eneldo
- "Esqueixada" de bacalao con tomate, pimientos, aceitunas negras y alcaparras

#### Cena

- Ensalada de wakame, pesto y germinados\*
- Hamburguesa vegetal con chips de kale

### Viernes

#### Comida

- Gazpacho con croutons de chips de garbanzo
- Ensalada completa de quinoa, y pollo asado, con lentejas, uvas pasas y semillas

#### Cena

- Barquitos de lechuga rellenos de mousse de espinacas y salmón rojo ahumado
- Pizza de berenjena con queso de cabra y miel

#### Para desayunar:

- Parfait de chía con bebida de arroz, trocitos de fruta y nueces
- Tartaleta integral de arándanos
- Café o infusión

#### ¡Consejos!

- Tip batch cooking: hierva la quinoa y el bulgur, prepara la berenjena asada, rehoga los vegetales, prepara el pesto, asa las tiras de pollo y conserva todo en la nevera.
- En plena temporada de verano las ensaladas son el plato perfecto que podemos comer prácticamente a diario porque permiten infinidad de combinaciones (de cereales integrales, legumbres, pasta, vegetales, carnes, pescados, proteína vegetal, etc.)
- Si lo que buscas es que la ensalada sea un plato único y completo, esta debe llevar todos los nutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos, que te darán energía y te saciarán, además de vitaminas y minerales como los que proporcionan las verduras y las frutas.
- Las vinagretas y las salsas, que sean sabrosas pero saludables y ligeras: utiliza aceite virgen extra, frutos secos, semillas y aguacate, que te aportan grasas saludables, y mezcla con tahín, limón, vinagre o zumo de manzana, mostaza, miso blanco, melazas o siropes y todas las hierbas y especias que se te ocurran.

#### A media mañana o para merendar:

- Fruta de temporada
- Bizcocho de espelta y coco
- Horchata de chufa

