

MENÚ

SALSAS Y ADEREZOS LIGEROS

Lunes

Comida

- Ensalada tibia de lombarda con manzana asada y piñones
- Dados de tofu crujiente con tomate asado

Cena

- Panaché de verduras con **salsa** de curri, mostaza y nata de avena
- Merluza con ajo y perejil

Martes

Comida

- Guisantes con **aliño** de tamari, miso blanco y crema de almendras
- Salchichas de pollo

Cena

- Crema fría de lechuga con germinados
- Risotto con gambas y calabacines

Miércoles

Comida

- Ensalada Rebel Heart*
- Croquetas vegetales de mijo con queso

Cena

- Sopa minestrone con arroz
- Huevos al plato con tomates cherry y champiñones*

Jueves

Comida

- Espirales de calabacín con **salsa** de aguacate, albahaca fresca y limón
- Bistec de ternera con pimientos asados

Cena

- Judías tiernas con patata, bacalao y olivada

Viernes

Comida

- Rollitos de pepino rellenos de hummus y zanahoria rallada
- Tempeh con salsa de almendras*

Cena

- Ensalada mesclum con **vinagreta** de mango, vinagre de manzana y menta
- Falafels con **salsa** de remolacha y yogur

¿Y para desayunar?

- Fruta del tiempo
- Tostadas de arroz y lino con aguacate y tomate
- Leche de coco con cacao

¡Consejos!

- ¡Mejor casero! Haciendo tus propios aderezos y salsas podrás controlar mejor la cantidad de ingredientes (especialmente sal y azúcares).
- Las **salsas cocinadas** (sofrito, bechamel, curri, etc.) deben dejarse enfriar antes de guardar en la nevera. Bien tapadas aguantan de 2 a 3 días. También puedes congelarlas.
- Las **vinagretas** pueden guardarse varios días refrigeradas. Cuando las vayas a usar, acuérdate de dejarlas unos minutos a temperatura ambiente y remueve bien para que baje la densidad del aceite.
- Encontrarás más aliños ligeros y deliciosos en este enlace: www.veritas.es/5-aliños-para-triunfar/

¿Y a media mañana o para merendar?

- Tortitas de maíz y chía con crema de almendras
- Yogur de arándanos o frambuesa con muesli

