

MENÚ OMNÍVORO

del 7 al 13 de diciembre de 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<u>Batido de avena u plátano con avellanas u cacao</u>	<u>Porridge de frutos secos</u>	<u>Porridge de piquillos u huevo</u>	<u>Tostada de plátano u cacao</u>	<u>Tostada de yogur con fruta a la plancha</u>	<u>Brownie de chocolate con nueces</u>	<u>Huevos revueltos con mantequilla y tostada integral</u>
<u>Ensalada de tomate u mozzarella con aceite de albahaca y estofado de garbanzos al curry</u>	<u>Anchoas a la plancha con aceite de alcaparras y ajo y salteado de brócoli</u>	<u>Ensalada templada de espinacas u aliño de olivas y hummus de berenjena</u>	<u>Salteado de arroz u pavo con brócoli u avellanas</u>	Sardinas marinadas con <u>champiñones salteados</u>	<u>Guiso de hortalizas y huevos duros rellenos de atún</u>	<u>Ensalada templada con champiñones u cherry y espaguetis con berberechos</u>
Fruta fresca	Fruta fresca	<u>Macedonia</u>	Frutos secos con yogur natural	Fruta fresca	Yogur natural	Fruta fresca
<u>Papillote de verduras con huevos a la plancha</u>	Costilla de cerdo con mantequilla de ajo y perejil u <u>col salteada al wok</u>	<u>Dorada al horno con verduras</u>	<u>Ensalada mixta y hamburguesa de lentejas</u>	Ensalada de garbanzos con puerro y tomate y revuelto de espinacas al ajillo	Alcachofas salteadas con queso y <u>jamoncitos de pollo</u>	<u>Ensalada de lechuga u tomate y crema de lentejas u verduras al horno</u>



LISTA DE LA COMPRA

del 7 al 13 de diciembre de 2020



Carnes y pescados

- anchoa 150 g.
- atún en conserva 26 g.
- berberechos 30 g.
- costillas de cerdo 175 g.
- dorada 200 g.
- pavo 125 g.
- pollo 175 g.
- sardina en lata 100 g.

Cereales

- arroz integral cocido 100 g.
- avena 175 g.
- espaguetis integrales 50 g.
- harina de espelta integral 10 g.
- pan integral 180 g.

Frutas

- aguacate 1
- dátil 15 g.
- fresa u otra fruta de temporada 75 g.
- fruta 4 pieza
- lima 1
- limón 1
- mandarina 2
- manzana 2
- plátano 4

Espicias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- cayena
- chile
- comino
- curry
- hierbas provenzales
- jengibre
- jengibre en polvo
- laurel
- mostaza
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal yodada
- salsa de soja
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

Legumbres

- garbanzo cocido 450 g.
- lenteja cocida 250 g.

Frutos secos y semillas

- almendra
- avellana
- nueces
- semillas de sésamo

Huevos

- huevo 9

Lácteos y bebidas vegetales

- leche 205 ml.
- mantequilla 40 g.
- queso curado 20 g.
- queso mozzarella 65 g.
- yogur griego 1
- yogur natural 6

Otros

- aceituna
- aceituna negra 15 g.
- alcaparra
- cacao puro
- caldo de verdura 75 ml.
- chocolate 85% 30 g.
- maíz dulce 50 g.
- tomate triturado 15 g.
- zumo de limón

Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 40 g.
- alcachofa congelada 150 g.
- berenjena 25 g.
- brócoli 450 g.
- calabacín 300 g.
- cebolla 300 g.
- champiñón 350 g.
- col 250 g.
- espinaca 175 g.
- lechuga 200 g.
- patata 190 g.
- pimiento rojo 115 g.
- pimiento verde 155 g.
- pimientos del piquillo 50 g.
- puerro 165 g.
- tomate 475 g.
- tomate cherry 30 g.
- zanahoria 140 g.



COCINAMOS CONTIGO

del 7 al 13 de diciembre de 2020



Recuerda, con tu suscripción tienes disponibles los 5 menús que hay cada semana. ¿Te has animado a probar alguna receta de los menús vegano o vegetariano?

Ya sabes que puedes elegir el menú que quieras o incluso combinar recetas de todos a tu gusto. ¡Verás que muchos platos te pueden sorprender y quizá te decidas a probar alguno de ellos! Si lo haces cuéntanos y etiquétanos en RRSS en [@micocina.real](https://www.instagram.com/micocina.real).

Con los tips de esta semana sacarás la planificación de la semana rápidamente.

¡Esperamos que lo disfrutéis!

¿Te apetece aprender a hacer algún plato que aún no hemos propuesto? [Escríbenos](#), estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

En los menús que te proponemos, a veces, verás que hay dos platos en la misma comida. Son platos para acompañar. Puedes tomar primero el que más verdura tenga, o hacer un rico plato combinado. ¡Como prefieras!

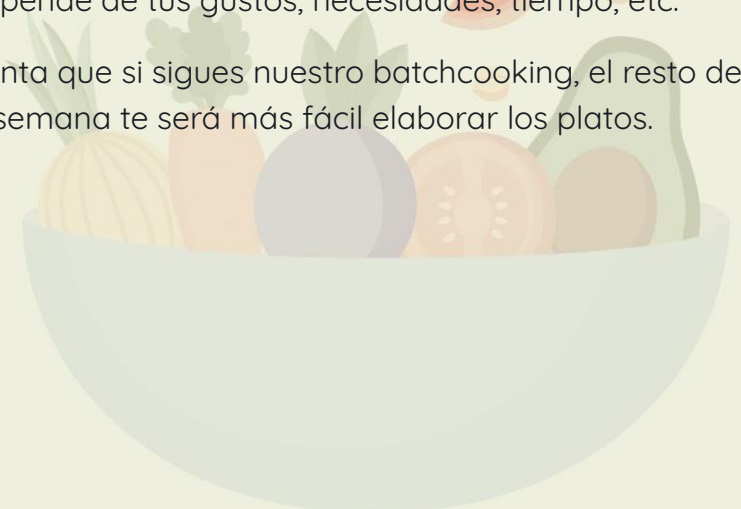
Te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves, es decir, dos días por semana, **saques un rato para cocinar** y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

Si solamente puedes cocinar el sábado o el domingo, recuerda que puedes congelar la comida de algunos días.

Si tienes dudas sobre si puedes congelar algún plato, [¡pregúntanos!](#) ¡Estaremos encantadas de ayudarte!

Lo ideal es que puedas avanzar ciertas preparaciones en la cocina cualquier día que tengas más tiempo, nosotras te proponemos domingo y miércoles, pero ya sabes que lo puedes adaptar a ti como prefieras o incluso cocinar día a día. Eso depende de tus gustos, necesidades, tiempo, etc.

Ten en cuenta que si sigues nuestro batchcooking, el resto de días de la semana te será más fácil elaborar los platos.



COCINAMOS CONTIGO

del 7 al 13 de diciembre de 2020



Dejar listas estas preparaciones te llevará alrededor de 1 hora o 1:30 cada día, dependiendo también de las raciones que tengas que dejar listas y de la práctica que tengas en cocina.

Así pues, ¡comenzamos!

El **domingo**:

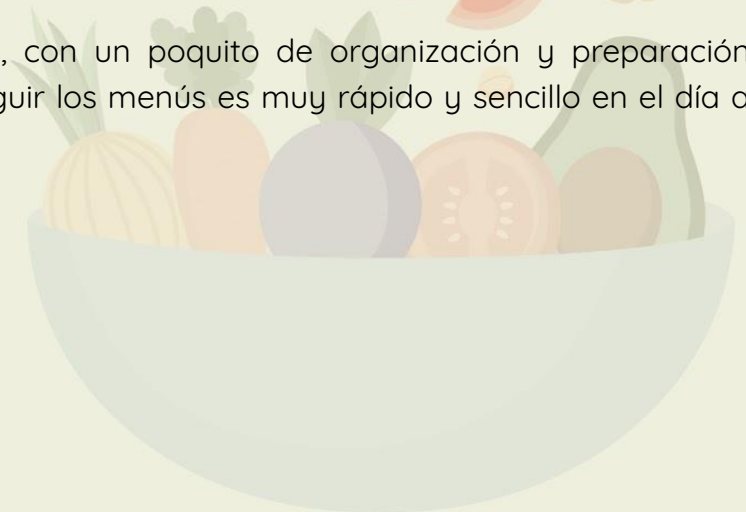
- Lo primero de todo sería dejar preparadas las recetas que van al horno. Empieza cortando y preparando las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
 - Te proponemos [esta receta](#) que te ahorrará algo de tiempo en el día a día (1 hora en el horno que puedes aprovechar para ir haciendo otras cosas).
 - O también puedes optar por saltear verduras congeladas o utilizar las verduras que venden en los supermercados ya cortadas y listas para cocinar en apenas 7 minutos en el microondas. Lo que mejor se adapte a tu tiempo disponible y necesidades.

- Haz el **hummus de berenjena** (7 minutos)
- Por último, trocea las frutas para la **macedonia** (10 minutos) y déjalas bien selladas en un tupper para que no se oxiden. Si te gusta puedes hacer de más y tenerla como snack ;)

El **miércoles por la tarde** o el jueves por la mañana es el otro momento que te proponemos para avanzar en cocina.

- De nuevo, lo primero sería dejar preparadas las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
- Deja formada la **hamburguesa de lentejas** (10 minutos).

Como ves, con un poquito de organización y preparación previa, seguir los menús es muy rápido y sencillo en el día a día.



COCINAMOS CONTIGO

del 7 al 13 de diciembre de 2020



Con esta organización verás que comer sano, rico y variado día a día es más fácil y rápido de lo que podías imaginar.

Como siempre te recordamos, la alimentación y el ejercicio son complementarios para tener una vida saludable. Así que no te olvides de planificar un ratito al día para moverte. ;)

Esperamos que disfrutes de la semana y ya sabes que si tienes alguna duda técnica o nutricional puedes [contactar con nosotras](#).

Además como cada semana tienes disponible una nueva lección de nuestros **[cursos de cocina](#)**. ¡Cada semana añadiremos nuevo material y estamos seguras de que te va a encantar y a resultar súper útil!

Tenemos cursos de **[nutrición infantil](#)** impartidos por nuestra compañera Amparo Solaz y los **[cursos de cocina](#)** de David Guibert. Esperamos que os gusten y como siempre, estaremos encantadas de resolver vuestras dudas.

¡Corre a echarles un vistazo!

NOTA: En algunos productos no se especifican cantidades porque suelen ser los típicos que podemos tener en la despensa o nevera, como frutos secos, aceites, especias, congelados y algunas verduras como ajo, tomates secos, etc.

Algunas recetas utilizan distintos tipos de bebidas vegetales, tomates, aceitunas, pimientos, frutos secos... Por practicidad y ahorro utiliza la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

