

MENÚ SEMANTAL

Tercera semana
de Junio

@gemma.delolmo

LUNES

COMIDA

Garbanzos con
espárragos y setas

CENA

Burrito bowl de Heura

MARTES

COMIDA

Pasta con salsa de
aguacate, huevo y
gambones

CENA

Tomates rellenos

MIÉRCOLES

COMIDA

Burrito bowl de
Heura

CENA

Pollo, quinoa y
alcachofas

JUEVES

COMIDA

Garbanzos con
espárragos y setas

CENA

Tomates rellenos

VIERNES

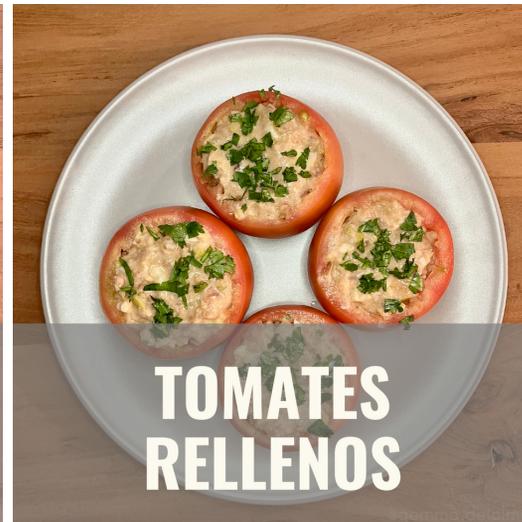
COMIDA

Pasta con salsa de
aguacate, huevo y
gambones

CENA

Pollo, quinoa y
alcachofas

RECETAS





BURRITO BOWL DE HEURA

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 vasitos de arroz para microondas
- 1 lata de frijoles de 400g, lavados y escurridos
- 1 paquete de bocaditos mediterráneos de Heura
- 1 tarrina de guacamole
- Para el pico de gallo: 2 tomates, 1/2 cebolla morada, unas ramitas de cilantro

PREPARACIÓN

1. Cocina los bocaditos de heura según las instrucciones del paquete
2. Prepara el pico de gallo: Pica los tomates, la cebolla y el cilantro y mezcla
3. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete
4. Monta el plato y sirve: base de arroz, y por encima frijoles, pico de gallo, heura y guacamole



GARBANZOS CON ESPÁRRAGOS Y SETAS

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 bote grande de garbanzos en conserva (~400g) enjuagados y escurridos
- 150g de setas congeladas
- 1 manojo de espárragos
- 1 cdta de especias ajo y perejil
- Aceite, sal, y zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Pon las setas en un recipiente apto para microondas, y cocina tapadas 8 min a máxima potencia
2. Haz lo mismo con los espárragos, durante 3 minutos.
3. Saltea las setas y los espárragos en una sartén a fuego fuerte, con un chorrito de aceite durante 1 min
4. Añade los garbanzos, las especias, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal
5. Remueve bien durante 1 minuto más hasta que esté todo integrado



PASTA CON SALSA DE AGUACATE, HUEVO DURO Y GAMBONES

INGREDIENTES (2 raciones)

- 140g de tu pasta preferida
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 4 huevos duros
- 8 gambones pelados
- Aceite, sal, pimienta y zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta el tiempo indicado en el paquete
2. Tritura la carne del aguacate con un chorrito de aceite, una pizca de sal, una pizca de pimienta, y un chorrito de zumo de limón
3. Cocina los gambones a la plancha, y pica los tomates y los huevos duros en trozos grandes
4. Sirve la pasta con la salsa de aguacate, los tomates, los gambones y los huevos duros



TOMATES RELLENOS

INGREDIENTES (4 tomates)

- 4 tomates de ensalada
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 15 aceitunas rellenas
- 50g de queso fresco o semicurado
- Un puñado de hojas de cilantro
- Sal

PREPARACIÓN

1. Abre los tomates por arriba y vacía la pulpa
2. Mezcla la pulpa, el atún escurrido, las aceitunas y el queso fresco
3. Añade una pizca de sal, y pícalo todo en un procesador de alimentos (En Thermomix, 10 seg / Vel 4)
4. Rellena los tomates, espolvorea con unas hojas de cilantro picadas y sirve