



Menú
SEMANA DEL
5 AL 10
de abril

TU MENÚ SEMANAL, LISTA DE LA
COMPRA Y KITCHEN PARTY



COMIDAS

CENAS

LUNES

1



DORADA AL HORNO
CON PATATAS A LO
POBRE

5



HUEVOS COCIDOS
CON BECHAMEL

MARTES

3



SALTEADO DE KALE
Y CONTRAMUSLOS
DE POLLO

1



DORADA AL HORNO
CON PATATAS A LO
POBRE

MIÉRCOLES

4



TERNERA CON
PIMIENTOS AL
PEDRO XIMÉNEZ

5



HUEVOS COCIDOS
CON BECHAMEL

JUEVES

7



JUDÍAS VERDES CON
PESTO DE TOMATES
SECOS

3



SALTEADO DE KALE
Y CONTRAMUSLOS
DE POLLO

VIERNES

2



ATÚN AL LIMÓN CON
ENDIVIAS ASADAS

4



TERNERA CON
PIMIENTOS AL
PEDRO XIMÉNEZ

SÁBADO

6



QUINOA AL CURRY
CON PISTACHOS Y
RÚCULA

Menú
SEMANAL

CANTIDADES PARA 2 PERSONAS

SIMPLIFICA Y AHORRA TIEMPO

- En vez de cocer los huevos, puedes preparar una tortilla de panceta el día que los vayas a tomar.
- Para simplificar el plato de ternera con pimientos: prepara más cantidad de verduras asadas y haz los filetes de ternera a la plancha.
- Puedes sustituir las patatas cortadas por patatas de guarnición (las pequeñas que venden en malla) y cocer con piel directamente.

JUEGA CON TUS VEGETALES

Para convertir tus platos vegetales en principales, solo tendrás que añadir un poco de proteína para completarlos. También puedes utilizarlos como guarnición de cualquier carne, pescado o huevos del menú sustituyendo su acompañamiento original.

- **Quinoa al curry con pistachos y rúcula.** Prueba a añadir unos dados de pechuga de pollo cocida o fiambre de pollo.
- **Judías verdes con pesto de tomates secos.** Puedes añadir unos tacos de panceta salteada o cecina, ¡cualquiera de las dos opciones combina genial!

Si haces AIP, paleo estricto o no te gustan los pseudocereales, recuerda que son siempre opcionales y sustituibles.

- Esta semana, puedes sustituir la quinoa por arroz de coliflor. Solo tendrás que triturar $\frac{1}{2}$ de coliflor con pequeños golpes de turbo hasta obtener migas de un tamaño similar al arroz.

LA NUTRICIONISTA DICE

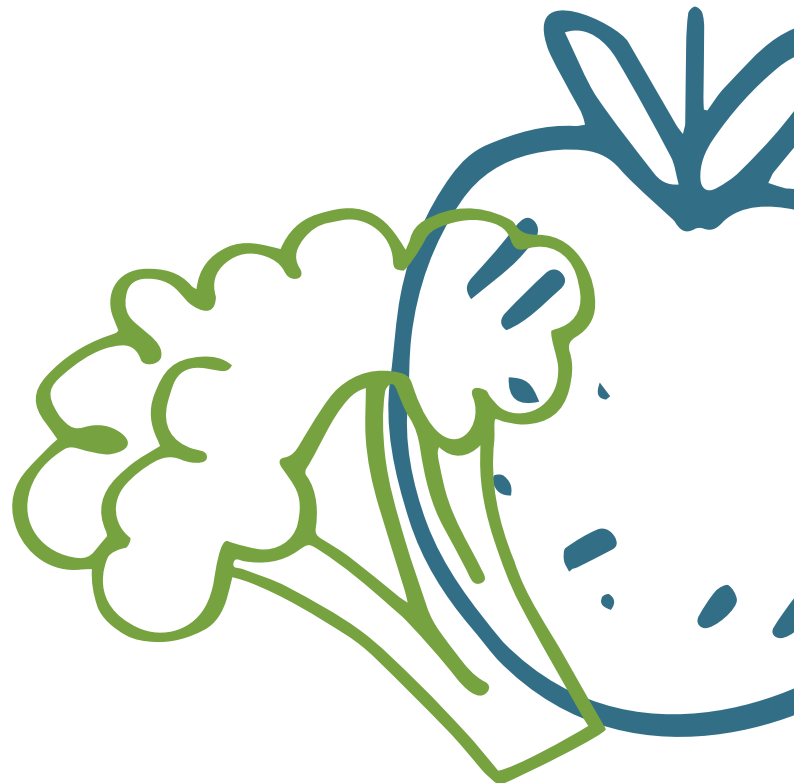
- El atún es un pescado rico en ácidos grasos omega 3. También contiene cantidades significativas de vitaminas liposolubles A y D, ambas necesarias para el mantenimiento y reparación de las mucosas, la piel u otros tejidos del cuerpo.
- El kale o col rizada aporta una gran cantidad de nutrientes esenciales como calcio, vitaminas C y K y antioxidantes. Es alto en fibra, por lo que su poder saciante es otro punto a favor.
- ¿Sabías que la quinoa es un pseudocereal? El valor nutricional de este tipo de alimentos es más elevado que el de los cereales, además contiene proteínas de mayor calidad y mayor cantidad de minerales.

PARA LOS PEQUES

- Puedes sustituir el atún por su pescado favorito y omitir el toque de limón si aún prefieren sabores más neutros en sus platos.
- A veces les cuesta mezclar determinados alimentos. Prueba a servir algunos platos, como el salteado de kale y contramuslos de pollo, con sus ingredientes por separado.
- Pide a tus minipinches que te ayuden a preparar los huevos con bechamel, pelar huevos cocidos es una labor entretenida que les acercará a la cocina.

CONSERVACIÓN Y CONGELACIÓN

- Esta semana podrás congelar todo el menú salvo las ensaladas ya montadas, las patatas a lo pobre, el salteado de kale, los huevos duros y la bechamel.
- Si quieres congelar el salteado de kale y contramuslos, es mejor que congeles solo los contramuslos y añadas el kale el día que lo vayas a tomar.
- Para guardar la bechamel, puedes reutilizar botes de cristal con tapa. Ocupan poco espacio y se conservan muy bien.
- Aprovecha para preparar más cantidad de pesto, puedes congelar en cubiteras y lo tendrás siempre a mano para añadir en cualquier receta.



La Compra



CARNES

- 4 contramuslos de pollo, deshuesados 3
- 800 gr ternera, en filetes 4
- 300 gr panceta 5
- 300 gr carne de cerdo, picada (opción para AIP) 5



PESCADOS

- 1 kg dorada, limpias de tripa y escamas 1
- 400 gr atún fresco, en filetes 2



HUEVOS (omite para AIP)

- 8 huevos 5



LÁCTEOS (opcional)

- 2 Tbsp parmesano, rallado 4 7
(omite para AIP y sin lácteos)
- 150 gr queso cheddar, en dados 5
(omite para AIP y sin lácteos)



FRUTAS

- 3 limones 1 2
- 1 manzana 3
- 2 aguacates 3
- 6 fresas 6



HIERBAS

- 1 cabeza de ajos 2 3 4 7
- 1 manojo de perejil 2 3
- 1 manojo de cebollino 5 7



VERDURAS

- 2 cebollas 1 4
- 4 cebollas moradas 3 4 6 7
- 1 puerro 3
- 4 endivias 2
- 300 gr judías verdes redondas 7
(omite para AIP)
- 800 gr calabaza cacahuete 3 7
- 4 patatas (omite para AIP) 1
- 5 pimientos verdes 1 4
(omite para AIP)
- 20 tomates cherry (omite para AIP) 1
- 16 rabanitos (+20 para opción AIP) 2 4
- 400 gr kale 3
- 80 gr canónigos 4
- 100 gr rúcula 5 6
- 4 nabos gruesos (opción para AIP) 1
- 10 zanahorias (opción para AIP) 1 4
- 1 remolacha cocida 4 7
(opción para AIP)
- ½ coliflor (opción para AIP) 6
- 1 manojo de espárragos verdes 7
(opción para AIP)

TU DESPENSA BÁSICA

(Ingredientes que seguramente ya tengas en casa y usas habitualmente en tus menús)

- Sal marina
- Pimienta (sustituye por clavo en polvo para AIP)
- Semillas de tu elección (omite para AIP)
- Vinagre de tu elección
- ~ 2 cups aceite de oliva
- 2 Tbsp mantequilla o ghee 5
(omite para AIP y sin lácteos)
- 2 Tbsp aceite de coco 6
- ¼ cup vino blanco (omite para AIP) 1
- ¼ cup vino Pedro Ximénez (omite para AIP) 4
- 2 ½ cups leche de coco 5
- 1 cup caldo de carne 4
- 3 cups caldo de verduras 6
- 1 Tbsp miel 6
- ½ cup tamari (omite para AIP) 3 4
- 150 gr quinoa (omite para AIP y paleo estricto) 6
- 16 tomates secos (omite para AIP) 4 7



- 2 Tbsp harina de yuca 5
- 1 Tbsp almidón de yuca 4
- 2 Tbsp pasas 3
- 1 cup aceitunas de tu elección 5
- 1 tsp hierbas provenzales 1
- 2 tsp ajo en polvo 4 7
- ¼ tsp nuez moscada (omite para AIP) 5 6
- 1 tsp curry (omite para AIP) 6
- 1 tsp cebolla en polvo 7
- ¼ cup almendras (omite para AIP) 4 7
- ⅓ cup avellanas (omite para AIP) 3 7
- ¼ cup pistachos (omite para AIP) 6
- ⅓ cup aminos de coco (opción para AIP) 3 4
- ¼ cup levadura nutricional 3 4 5 6 7
(opción para AIP)
- ⅓ tsp jengibre en polvo (opción para AIP) 5
- 1 tsp cúrcuma (opción para AIP) 6



Kitchen Party

PREPARACIÓN PREVIA

**PON LOS TOMATES SECOS EN REMOJO CON AGUA DURANTE 2 HORAS.
CONGELA LAS DORADAS SEPARADAS EN DOS RACIONES.
SI HACES AIP, CONGELA LA CARNE PICADA SEPARADA EN DOS RACIONES.**



CORTE

- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas, en juliana
- 1 cebolla morada, cortada en cuartos
- 2 cebollas moradas, en juliana
- 1 puerro, picado
- 4 endivias, cortadas en cuartos
- 300 gr judías verdes redondas, sin las puntas (*omite para AIP*)
- 400 gr calabaza cacahuete, en rodajas medianas
- 400 gr calabaza cacahuete, en dados pequeños
- 4 patatas, en rodajas finas (*omite para AIP*)
- 5 pimientos verdes, en tiras medianas (*omite para AIP*)
- 400 gr kale, picado
- 1 manzana, en dados
- 2 Tbsp queso parmesano, rallado (*omite para AIP y sin lácteos*)
- 4 contramuslos de pollo deshuesados, en trozos
- 800 gr ternera en filetes, en tiras finas
- 4 nabos gruesos, en rodajas finas (*opción para AIP*)
- 10 zanahorias, en rodajas medianas (*opción para AIP*)
- ½ coliflor, rallada a modo de arroz (*opción para AIP*)
- 1 manojo de espárragos verdes, cortados a la mitad (*opción para AIP*)

Recetas

PRECALIENTA EL HORNO A 180 °C



PESTO DE TOMATES SE SECOS

SE USA EN LA TERNERA Y LAS JUDÍAS VERDES
6 RACIONES (X, J Y V)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 16 tomates secos, remojados (*sustituye por 1 remolacha cocida para AIP*)
- 1 diente de ajo, pelado
- ¼ cup almendras (*omite para AIP*)
- 2 Tbsp parmesano, rallado (opcional) (*sustituye por levadura nutricional para AIP y sin lácteos*)
- 2 Tbsp aceite de oliva
- ⅓ tsp pimienta (*sustituye por clavo en polvo para AIP*)
- ¼ tsp sal

1. Tritura todos los ingredientes durante 1-2 minutos o hasta que te quede una crema homogénea. Si te ha quedado muy denso, añade agua poco a poco. Prueba el punto de sal.

GUARDA LA MITAD DEL PESTO DE TOMATES SECOS PARA LA TERNERA
GUARDA LA MITAD DEL PESTO DE TOMATES SECOS PARA LAS JUDÍAS VERDES



VERDURAS ASADAS

SE USA EN EL ATÚN Y LAS JUDÍAS VERDES
4 RACIONES (J Y V)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 4 endivias, cortadas en cuartos
- 300 gr judías verdes redondas, sin las puntas (*sustituye por 1 manojo de espárragos verdes para AIP*)
- 1 cebolla morada, cortada en cuartos
- 400 gr calabaza cacahuete, en rodajas medianas
- 1 tsp ajo en polvo
- 1 tsp cebolla en polvo
- ⅓ tsp pimienta (*sustituye por clavo en polvo para AIP*)

1. Calienta el horno a 180°C.
2. Coloca en una bandeja de horno las endivias + 1 Tbsp aceite de oliva + ¼ tsp sal y remueve hasta integrar.
3. Coloca en otra bandeja o una fuente apta para horno el resto de verduras + las especias + 2 Tbsp aceite de oliva + ½ sal y remueve hasta integrar.
4. Hornea a media altura durante 25-30 minutos o hasta que estén blandas y se doren un poco. Remueve a mitad de cocción. Cuando hayan pasado 15 minutos, retira las endivias.

GUARDA LAS ENDIVIAS PARA EL ATÚN
GUARDA EL RESTO DE VERDURAS ASADAS PARA LAS JUDÍAS VERDES



PATATAS A LO POBRE

SE USA EN LA DORADA
4 RACIONES (L Y M)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 4 patatas, en rodajas finas (*sustituye por 4 nabos gruesos para AIP*)
- 2 pimientos verdes, en tiras medianas (*sustituye por 4 zanahorias para AIP*)
- 1 cebolla, en juliana
- 3 Tbsp aceite de oliva
- 1 tsp hierbas provenzales
- $\frac{1}{8}$ tsp pimienta negra (*sustituye por clavo en polvo para AIP*)
- $\frac{1}{4}$ cup vino blanco (*omite para AIP*)

1. Calienta el horno a 180°C.
2. Coloca en una bandeja o una fuente apta para horno todos los ingredientes (excepto el vino) + $\frac{1}{2}$ tsp sal y remueve hasta integrar.
3. Añade el vino blanco.
4. Hornea a media altura durante 35-40 minutos o hasta que las patatas estén blandas y se doren un poco. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO KITCHENER

Si tienes mandolina, te recomiendo usarla para cortar las patatas, te quedarán más finas y uniformes. Para esta receta, las rodajas de patata quedarán genial con un grosor aproximado de 0,3 cm.



HUEVOS COCIDOS (*OMITE PARA AIP*)

SE USA EN LAS HUEVOS
4 RACIONES (L Y X)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 8 huevos

1. Pon una cazuela a fuego alto con abundante agua y sal.
2. Cuando rompa a hervir, añade los huevos y cuece durante 12 minutos.
3. Retira y enfría con agua rápidamente. Guarda en la nevera con cáscara.



BECHAMEL

SE USA EN LOS HUEVOS
4 RACIONES (L Y X)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 2 Tbsp mantequilla o ghee (*sustituye por aceite de oliva para AIP y sin lácteos*)
- 2 Tbsp harina de yuca
- 2 $\frac{1}{2}$ cups leche de coco
- $\frac{1}{8}$ tsp nuez moscada (*sustituye por jengibre en polvo para AIP*)
- $\frac{1}{8}$ tsp pimienta (*sustituye por clavo en polvo para AIP*)

1. Pon una cazuela a fuego medio con la mantequilla.
2. Cuando esté caliente añade la harina y remueve constantemente con una varilla durante 2 minutos hasta que se dore un poco.
3. Añade la leche de coco poco a poco sin dejar de remover hasta que la salsa espese.
4. Añade el resto de ingredientes + $\frac{1}{4}$ tsp sal y remueve. Cuece durante 2 minutos más. Prueba el punto de sal.



TERNERA CON PIMIENTOS AL PEDRO XIMÉNEZ

SE USA EN LA TERNERA
4 RACIONES (X Y V)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 800 gr ternera en filetes, en tiras finas
- 1 cebolla, en juliana
- 3 pimientos verdes, en tiras medianas (*sustituye por 6 zanahorias en rodajas medianas para AIP*)
- 1 Tbsp almidón de yuca
- ¼ cup vino Pedro Ximenez (*omite para AIP*)
- ½ tsp pimienta (*sustituye en clavo en polvo para AIP*)
- 3 Tbsp tamari (*sustituye por aminos de coco para AIP*)
- 1 tsp ajo en polvo
- 1 cup caldo de carne

1. Pon una cazuela a fuego medio-alto con 2 Tbsp aceite de oliva.
2. Salpimenta la ternera y cocina durante 3 minutos o hasta que se dore un poco. Retira.
3. En la misma cazuela, a fuego medio, añade ¼ cup aceite de oliva + las verduras + ¼ tsp sal y rehoga durante 8-10 minutos o hasta que la cebolla esté pochada. Remueve de vez en cuando.
4. Añade el almidón, remueve y cocina durante 1 minuto.
5. Añade el vino + las especias + la ternera y deja evaporar el alcohol 3 minutos.
6. Añade el caldo. Cuando rompa a hervir pon a fuego bajo.
7. Pon la tapa sin cerrar del todo y cocina durante 30-35 minutos o hasta que la salsa haya espesado un poco. Prueba el punto de sal.

CONGELA LA MITAD DE LA TERNERA PARA LA CENA DEL VIERNES



SALTEADO DE KALE Y CONTRAMUSLOS DE POLLO

SE USA EN EL SALTEADO
4 RACIONES (M Y J)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 4 contramuslos de pollo deshuesado, en trozos
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla morada, en juliana
- 1 puerro, picado
- 400 gr calabaza cacahuete, en dados pequeños
- 400 gr kale, picado
- 2 Tbsp tamari (*sustituye por aminos de coco para AIP*)
- 2 Tbsp pasas
- ¼ cup avellanas, picadas (*sustituye por levadura nutricional para AIP*)
- 1 manzana, en dados medianos

1. Pon una sartén a fuego medio-alto con 3 Tbsp aceite de oliva.
2. Salpimenta los contramuslos y cocina durante 8-10 minutos o hasta que estén hechos. Retira.
3. En la misma sartén a fuego medio, añade 3 Tbsp aceite de oliva y añade todos los ingredientes desde el ajo hasta la calabaza + ¼ tsp sal y rehoga durante 6-8 minutos.
4. Añade el kale y rehoga durante 5 minutos o hasta que esté blando.
5. Añade los contramuslos + el tamari y rehoga 5 minutos más.
6. Añade el resto de ingredientes + ¼ tsp sal y mezcla. Cocina 3 minutos más y prueba el punto de sal.

CONGELA LA MITAD DEL SALTEADO PARA LA CENA DEL JUEVES

CONSEJO KITCHENER

Si lo prefieres, para el jueves, puedes congelar el salteado sin el kale y añadirlo el mismo día que lo vayas a comer. Así disfrutarás de su textura crujiente.



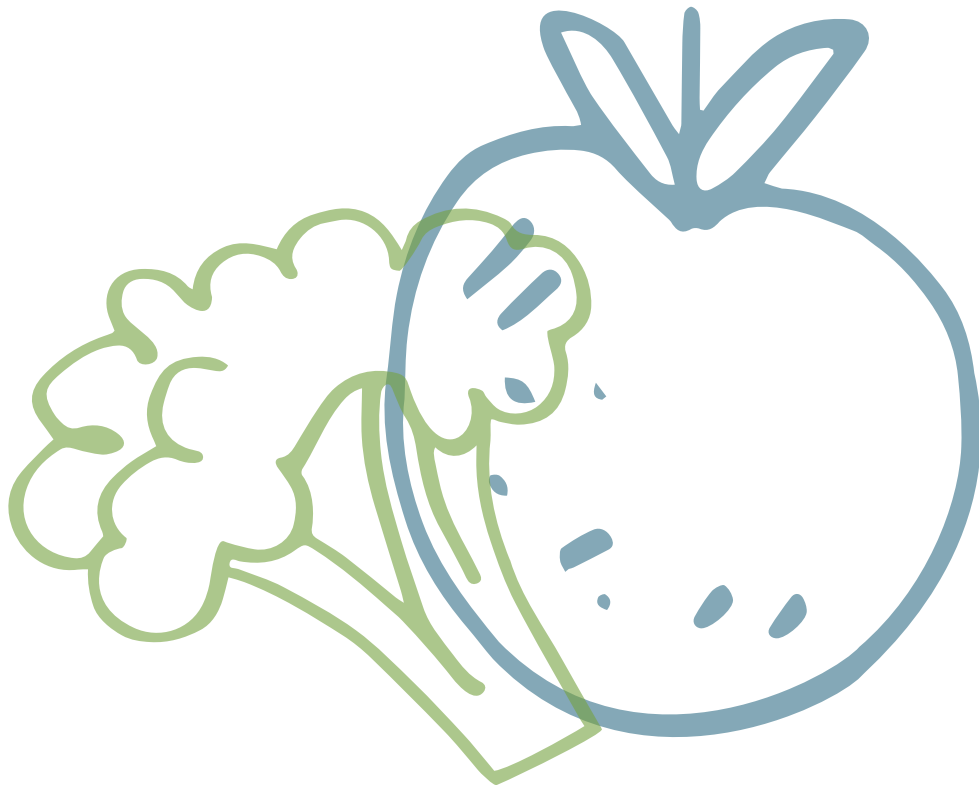
QUINOA AL CURRY CON PISTACHOS

SE USA EN LA QUINOA
2 RACIONES (S)

INGREDIENTES PARA ESTA RECETA

- 150 gr quinoa (*sustituye por ½ coliflor en arroz para AIP y paleo estricto*)
- 2 Tbsp aceite de coco
- 1 cebolla morada, en juliana
- 1 Tbsp miel
- 1 tsp curry (*sustituye por cúrcuma para AIP*)
- ½ tsp pimienta (*sustituye por clavo en polvo para AIP*)
- ½ tsp nuez moscada (*omite para AIP*)
- 3 cups caldo de verduras
- ¼ cup pistachos (*sustituye por levadura nutricional para AIP*)

1. Pon la quinoa sobre un colador y lava con agua bajo el grifo hasta que salga limpia.
2. Pon un cazo a fuego medio con el aceite de coco.
3. Añade la cebolla morada + ½ tsp sal y rehoga durante 6-8 minutos o hasta que esté pochada.
4. Añade la miel + las especias + la quinoa y rehoga 1 minuto.
5. Cubre con el caldo. Pon la tapa y cuece durante 20-25 minutos o hasta que la quinoa haya absorbido el líquido y duplicado su volumen.
6. Añade los pistachos y mezcla. Prueba el punto de sal.



A Cocinar

1. DORADA AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE

COMIDA DEL LUNES Y CENA DEL MARTES

PARA 2 RACIONES

- 500 gr dorada (limpias de tripa y escamas)
- ½ patatas a lo pobre (ver receta pág. 7)
- Preparación de frutas y verduras:
 - 1 limón, en medias lunas
 - 10 tomates cherry, cortados a la mitad (sustituye por 10 rabanitos para AIP)

1. Calienta el horno a 180°C. Salpimenta la dorada y haz unas pequeñas incisiones en el lomo, rellena con el limón. Rocía con 3 Tbsp aceite de oliva.
2. Hornea a media altura durante 15 minutos o hasta que la carne se separe fácilmente de la espina.
3. Calienta las patatas en el horno durante los 5 últimos minutos.
4. Aliña los tomates cherry.
5. Sirve la dorada con las patatas y acompaña con los tomates.

PARA EL MARTES, RECUERDA SACAR LAS DORADAS DEL CONGELADOR Y PASARLAS A LA NEVERA LA NOCHE ANTERIOR.

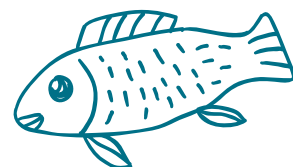
2. ATÚN AL LIMÓN CON ENDIVIAS ASADAS

COMIDA DEL VIERNES

PARA 2 RACIONES

- 4 dientes de ajo, en láminas
- 400 gr atún fresco, en filetes
- El zumo de ½ limón
- 1 tsp ralladura de limón
- ½ manojo perejil, picado
- Endivias asadas (ver receta pág. 6)
- Semillas de tu elección (omite para AIP)
- Preparación de verduras:
 - 8 rabanitos, cortados en láminas

1. Pon una sartén a fuego medio con 2 Tbsp aceite de oliva.
2. Añade el ajo y rehoga durante 1-2 minutos, removiendo para que no se queme.
3. Añade el atún + ¼ tsp sal y cocina durante 2 minutos por cada lado.
4. Añade el zumo de limón + la ralladura + el perejil y cocina durante 4-5 minutos más.
5. Sirve el atún con las endivias y acompaña con los rabanitos. Decora con las semillas.



3. SALTEADO DE KALE Y CONTRAMUSLOS DE POLLO

COMIDA DEL MARTES Y CENA DEL JUEVES

4. TERNERA CON PIMIENTOS AL PEDRO XIMÉNEZ

COMIDA DEL MIÉRCOLES Y CENA DEL VIERNES

PARA 2 RACIONES

- $\frac{1}{2}$ salteado de kale (ver receta pág. 8)
- Semillas de tu elección (omite para AIP)
- Preparación de frutas y verduras:
 - 1 aguacate, en láminas
 - $\frac{1}{4}$ manojo de perejil, picado

1. Calienta el salteado en una sartén a fuego medio durante 3 minutos.
2. Sirve el salteado y acompaña con el aguacate. Decora con el perejil.

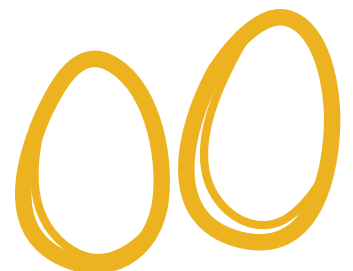
PARA EL JUEVES, RECUERDA SACAR EL SALTEADO DEL CONGELADOR Y PASARLO A LA NEVERA LA NOCHE ANTERIOR.

PARA 2 RACIONES

- $\frac{1}{2}$ ternera con pimientos (ver receta pág. 8)
- $\frac{1}{2}$ pesto de tomates secos para ternera (ver receta pág. 6)
- Semillas de tu elección (omite para AIP)
- Preparación de verduras:
 - 40 gr canónigos
 - 4 rabanitos, cortados en cuartos
 - $\frac{1}{2}$ cebolla morada, en aros

1. Calienta la ternera en una cazuela a fuego medio hasta que rompa a hervir.
2. Aliña las verduras con el pesto de tomate seco.
3. Sirve la ternera y acompaña con la ensalada. Decora con las semillas.

PARA EL VIERNES, RECUERDA SACAR LA TERNERA DEL CONGELADOR Y PASARLA A LA NEVERA LA NOCHE ANTERIOR.



5. HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL

CENA DEL LUNES Y DEL MIÉRCOLES



PARA 2 RACIONES

- 4 **huevos cocidos** (*omite para AIP*) (ver receta pág. 7)
- 300 gr carne picada de cerdo (*opción para AIP*)
- ½ **bechamel** (ver receta pág. 7)
- 150 gr panceta, en dados
- 75 gr queso cheddar, en dados (opcional) (*sustituye por 2 Tbsp levadura nutricional para AIP*)
- Preparación de verduras:
 - 40 gr rúcula
 - ½ cup aceitunas
 - ½ manojo de cebollino, picado

Omite para AIP

1. Pon una sartén a fuego medio-alto con 1 Tbsp aceite de oliva.
2. Añade la panceta y cocina durante 3-4 minutos. Retira.
3. Calienta la bechamel en una cazuela a fuego medio hasta que rompa a hervir.
4. Aliña la rúcula + las aceitunas.
5. Pela los huevos y córtalos por la mitad. Añade la bechamel + la panceta + el queso cheddar por encima.
6. Sirve los huevos encima de la ensalada. Decora con el cebollino.

Opción para AIP

1. Pon una sartén a fuego medio-alto con 1 Tbsp aceite de oliva.
2. Añade la carne + la panceta y cocina durante 5-6 minutos o hasta que la carne esté hecha. Retira.
3. Aliña la rúcula + las aceitunas.
4. Sirve la carne con la bechamel y acompaña con la ensalada. Decora con el cebollino.

6. QUINOA AL CURRY CON PISTACHOS Y RÚCULA

COMIDA DEL SÁBADO

PARA 2 RACIONES

- Quinoa al curry con pistachos (ver receta pág. 9)
- Semillas de tu elección (*omite para AIP*)
- Preparación de frutas y verduras:
 - 20 gr rúcula
 - 6 fresas, cortadas en láminas

1. Pon una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade la quinoa con pistachos y calienta durante 3 minutos removiendo de vez en cuando. Retira.
3. Cuando haya templado un poco, añade la rúcula + las fresas y mezcla.
4. Sirve y decora con las semillas.

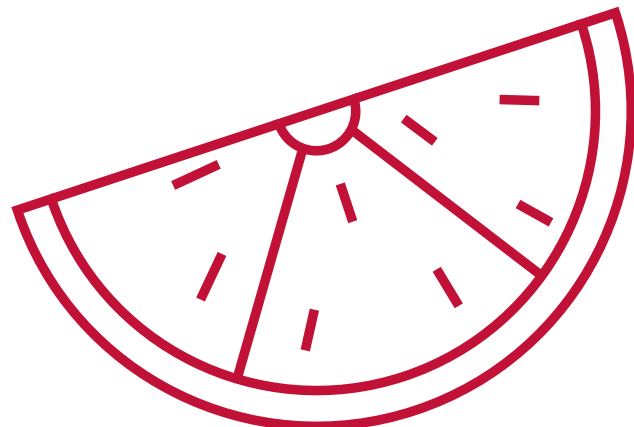
7. JUDÍAS VERDES CON PESTO DE TOMATES SECOS

COMIDA DEL JUEVES

PARA 2 RACIONES

- Verduras asadas para judías verdes (ver receta pág. 6)
- Pesto de tomates secos para judías verdes (ver receta pág. 6)
- 2 Tbsp avellanas, picadas (*sustituye por levadura nutricional para AIP*)
- Preparación de verduras:
 - $\frac{1}{8}$ manojo de cebollino, picado

1. Calienta las verduras en una sartén a fuego medio durante 3 minutos.
2. Sirve las verduras y añade el pesto + las avellanas picadas. Decora con el cebollino.



Sustitución de Ingredientes

La mayoría de los ingredientes que usamos en los menús semanales se pueden comprar en el mercado o en supermercados y grandes superficies. A veces usamos unos pocos ingredientes más específicos que se consiguen fácilmente en tiendas de productos ecológicos, latinos o asiáticos, y en tiendas online. En [esta página](#) tienes enlaces a mis recomendaciones.

Aquí te he preparado un listado de sustituciones de los ingredientes que puedan ser un poco más raros en tu cocina habitual. Quiero que sepas que, aunque no tengas los ingredientes exactos que te indico, tus recetas te van a quedar igual de ricas.

En [este enlace](#) tienes un listado de sustituciones mucho más completo.

Aceite de coco	Aceite de oliva.
Alcaparras	Aceitunas, pepinillos en vinagre.
Almidón de yuca	Almidón de maíz o de patata.
Azúcar de coco	Miel, azúcar de caña, sirope de arce, panela.
Boniato	Patata, yuca, calabaza.
Caldo de verdura/carne/pescado	Agua.
Carne	Si hay alguna carne que no te gusta o prefieres no consumir, siempre puedes sustituirla por otro corte similar de cualquier otro animal: pollo, pavo, cordero, ternera, cerdo. Puedes sustituir el jamón serrano por cecina de vaca o caballo y viceversa.
Cúrcuma/Curry	Pimentón.
Frutos secos	Puedes sustituir los que se proponen por los que tengas más a mano.
Ghee	Aceite de oliva o mantequilla.
Harina de yuca	Harina de trigo o de avena.
Hierbas frescas (cilantro, cebollino, albahaca, menta)	Puedes sustituir las hierbas frescas de cada menú por hierbas secas. En el caso del cilantro o cebollino, siempre puedes sustituir por perejil.
Jengibre	Jengibre en polvo, ajo, ajo en polvo.
Kale	Espinacas, acelgas, grellos.
Leche de coco	Leche/nata de vaca u otra leche vegetal de tu elección.
Mezclum de lechugas	Lechuga común, cogollos, espinaca, rúcula, canónigos.
Pescado	Los pescados también los puedes sustituir por otras opciones que te gusten más o te resulten más fáciles de conseguir.
Rabanitos	Tomate cherry.
Semillas	Las semillas son siempre un complemento, utiliza las que más te gusten o prepara un mix para añadir a cualquier elaboración.
Tamari	Salsa de soja, sal.
Vinagre	Utiliza el vinagre que más te guste para aliñar tus ensaladas. En ocasiones encontrarás alguna recomendación específica, pero será sustituible por el que tengas a mano.
Yuca	Boniato, patata, calabaza.

Medidas

Para que tus recetas salgan de rechupete sin necesidad de estar pesando o midiendo ingredientes en CRK utilizamos **teaspoons, tablespoons y cups**, un sistema de medidas que te facilitará la elaboración de las recetas. Si quieres más información, [aquí](#) tienes la guía completa de medidas y conversiones.

1 TEASPOON (TSP) = 1 CUCHARADITA DE POSTRE

1 TABLESPOON (TBSP) = 1 CUCHARADA SOPERA

1 CUP = 1 TAZA = 240 ML • ½ CUP = 120 ML • ⅓ CUP = 80 ML • ¼ CUP = 60 ML