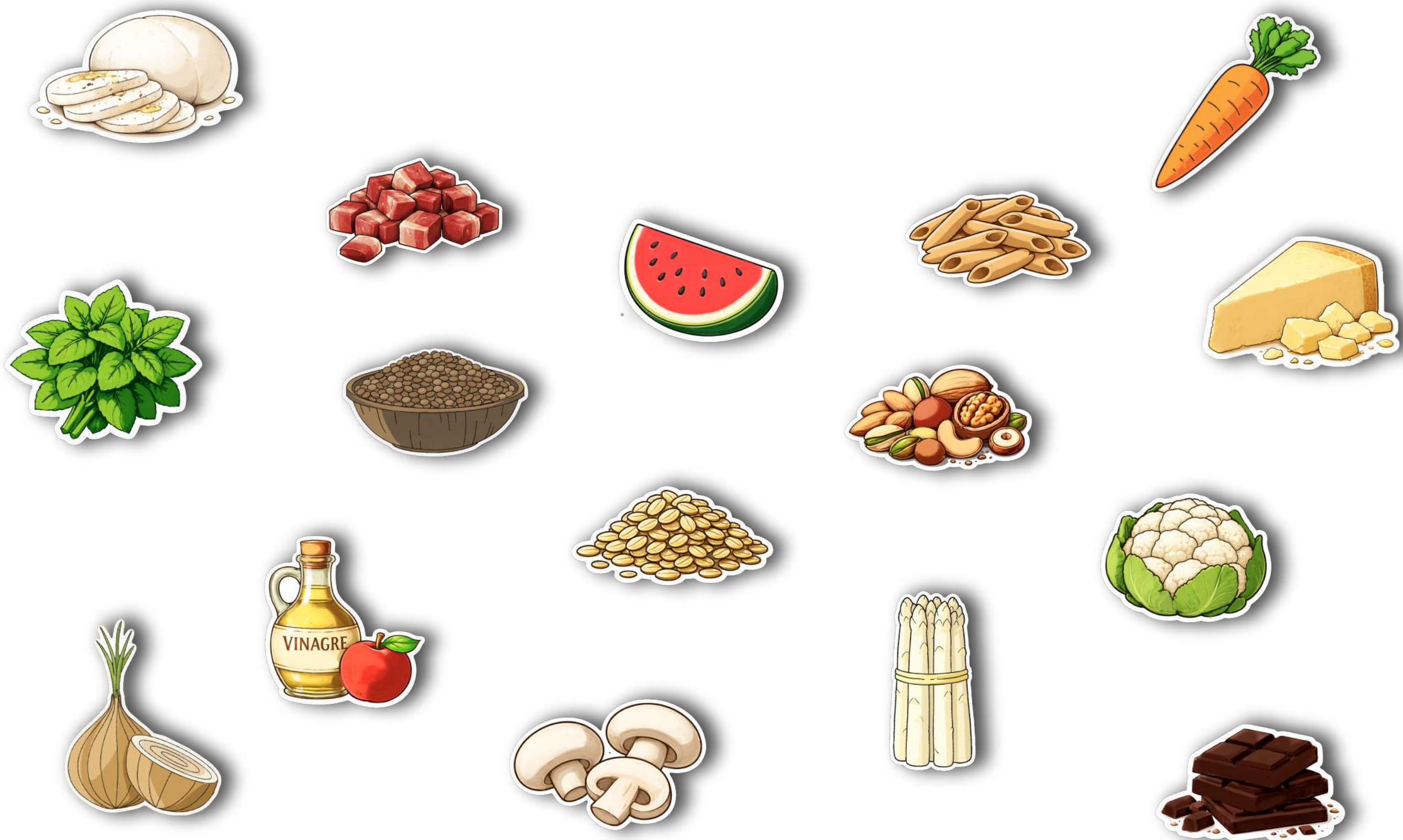




Ideas de Recetas saludables y deliciosas

SEEDO *eat* 
— Come y vive mejor —



Patrocina:



Nos preocupamos por tu salud y por lo tanto por tu alimentación. Por ello, hemos desarrollado junto con profesionales de la salud y expertos gastronómicos, una amplia gama de recetas para que puedas optar a opciones saludables a la par que deliciosas:

Banana Bits con Chocolate

Berenjenas Rellenas

Bizcocho de Plátano y Chocolate al Microondas

Bol de Pollo, Brócoli y Mango

Carpaccio de Calabacín, Olivas y Anchoas

Crema fácil de Espárragos y Gambas

Ensalada César

Ensalada de Lentejas, Fresas y Espinacas

Ensalada de Mango y Salmón Ahumado

Ensalada de Tomate y Sandía

Ensalada de Zanahorias Asadas

Fajitas Integrales con Caballa

Falso Ceviche de Berberechos

Falso Ceviche de Garbanzos

Falso Quiche

Gambas al Curry

Gazpacho con huevo cocido

Gazpacho de Sandía

Granola Casera

Lasaña de Calabacín

Magdalenas Proteicas de Cacao

Minipizzas de Berenjena

Mousse de Fresa y Chocolate

Pasta de Trigo Sarraceno con Brócoli y Pesto

Porrusalda de Tempeh

Pudding de Chía y Pera

Rollitos de Pavo

Sopa de Pollo y Verduras

Tortitas de Chocolate y Naranja

Tortitas de Espinacas

BANANA BITS

CON CHOCOLATE

Valores nutricionales	Calorías:	292 kcal
	Proteínas:	10 g
	Glúcidos:	56 g
	Lípidos:	5 g
	Azúcares:	16 g

INGREDIENTES



Plátano
1 unidad



Chocolate negro
4 onzas



PREPARACIÓN

1



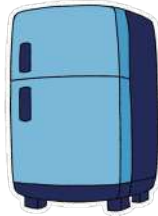
Cortar el platano en rodajas o trozos

2



Calentamos el chocolate puro negro al baño maria o en el microondas hasta que veamos que se ha fundido

3



Bañamos el platano en el cholate, cubrimos, y consumimos en el momento o dejamos reposar en la nevera hasta que se enfríe la cobertura

Alérgenos:  Gluten

BERENJENAS

RELLENAS

Valores nutricionales	Calorías:	439 kcal
	Proteínas:	20 g
	Glúcidos:	19 g
	Lípidos:	34 g
	Azúcares:	8 g

INGREDIENTES

- 

Berenjena
1 unidad
- 

Queso
mozzarella
50g
- 

Albahaca
Al gusto
- 

Almendras
Un puñado
- 

Tomillo
Al gusto
- 

Sal
Al gusto
- 

Aceite de oliva
virgen extra
1 cucharada

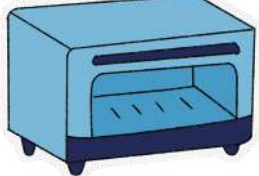


PREPARACIÓN

- 1



Corta las berenjenas en rodajas y hazles un corte
- 2



Añade sal, tomillo, aceite de oliva y introducelas en el horno durante 30 mins o en airfyer 15 minutos a 180°C
- 3



Corta las almendras, la albahaca y añade una cucharada de aceite
- 4



+

Una vez frio, añade el queso, y lo picado anteriormente

Alérgenos:  Lácteo  Frutos Secos

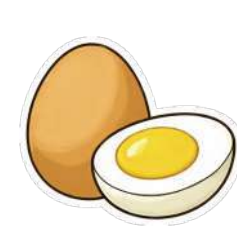
BIZCOCHO DE PLÁTANO

Y CHOCOLATE AL MICROONDAS

Valores nutricionales	Calorías:	481 kcal
	Proteínas:	20 g
	Glúcidos:	83 g
	Lípidos:	11 g
	Azúcares:	23 g

INGREDIENTES

- 

Plátano
1 unidad
- 

Huevos
1 unidad
- 

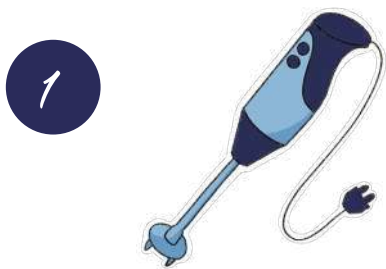
Leche
desnatada
60-70ml
- 

Copos de avena
40-60g
- 

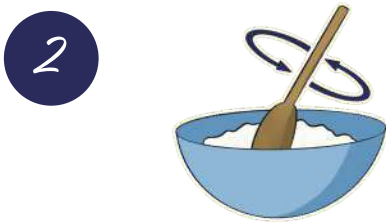
Chocolate
1 unidad



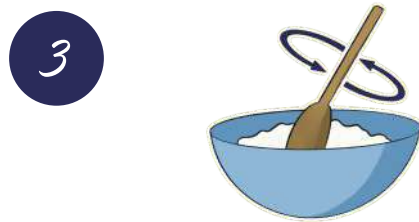
PREPARACIÓN



Tritura el plátano
hasta hacer puré



Añade el huevo, la
avena molida y la
leche y mezcla todo



Incorpora los trozos
de chocolate



Mete al microondas
3-4 minutos

Alérgenos:  Gluten  Lácteo  Huevo

BOL DE POLLO

BRÓCOLI Y MANGO

Valores
nutricionales

Calorías:

Proteínas:

Glúcidos:

Lípidos:

Azúcares:

361 kcal

40 g

37 g

8 g

4 g

INGREDIENTES



Pollo
150g



Brócoli
150g



Patata
1 unidad



Mango
1/2 unidad



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



Zumo de limón
50 ml



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Corta el pollo, la patata y el brócoli en cuadrados

2



Cocina el pollo y la patata 10 min en la airfryer a 180°C. Pasados los 10 minutos, añadimos el brócoli y cocinamos 4 min más

3



Tritura medio mango, aceite, zumo de limón y sal

4



Saca del horno/Airfyer el pollo, la patata y el brócoli y añade la salsa de mango por encima

CARPACCIO

DE CALABACÍN, OLIVAS Y ANCHOAS

Valores
nutricionales

Calorías:

Proteínas:

Glúcidos:

Lípidos:

Azúcares:

340 kcal

18 g

12 g

25 g

9 g

INGREDIENTES

Comino
Al gusto

Calabacín
300g

Queso Feta
40g

Alcaparras
10g

Aceite de oliva
virgen extra
1/2 cucharada

Pimienta
Al gusto

Olivas negras
10g

Anchoas
5-6 filetes

Sal
Al gusto

PREPARACIÓN

1

Mezcla el yogur con las semillas de chía hasta que todo quede bien integrado

2

Deja reposar la mezcla en la nevera 30 minutos para que las semillas suelten su mucílago y se forme el puddin

3

Lava y corta la pera en dados

4

Con la chía ya hidratada, añade la pera y sirve

Alérgenos: Lácteo Pescado

CREMA FÁCIL

DE ESPÁRRAGOS Y GAMBAS

Valores nutricionales	Calorías:	279 kcal
	Proteínas:	22 g
	Glúcidos:	26 g
	Lípidos:	12 g
	Azúcares:	10 g

INGREDIENTES



Gambas
100 g.



Espárragos
blancos en lata
300g



Cebolla
1 unidad



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



Puerro
1 unidad



Ajo
1 dientes



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

1



En una olla con
aceite, cocina las
gambas peladas junto
con el ajo picado

2



Después, retira las
gambas y en ese
aceite dora la cebolla
picada y el puerro.
Cuando esté bien
dorado, agrega los
espárragos cortados
en trozos hasta que
este un poco dorado

3



Posteriormente
agrega el líquido de la
lata de espárragos
hasta cubrir las
verduras. Deja
cocinando a fuego
medio alto unos 5
minutos

4



Deja enfriar, mete el
contenido en una
batidora y emplata

Alérgenos:  Crustáceos

ENSALADA

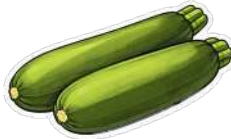
“CÉSAR”

Valores nutricionales	Calorías:	371 kcal
	Proteínas:	40 g
	Glúcidos:	9 g
	Lípidos:	21 g
	Azúcares:	3 g

INGREDIENTES



Pollo
1 cuarto



Calabacín
1/2 unidad



Queso
parmesano
30g



Nueces sin
cáscara
Al gusto



Lechuga
60g



Aceite de oliva
30ml



Aguacate
1/2 unidad



Zumo de limón
Al gusto



Mostaza de Dijon
2 cucharadas



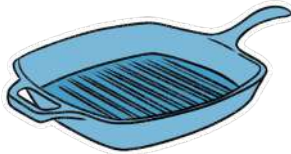
PREPARACIÓN

1



Lava y trocea la lechuga

2



Haz el pollo a la plancha y
trocéalo

3



Para la salsa coge el calabacín en trozos, el aguacate, el zumo de limón, la mostaza y el aceite y tritura hasta que quede una salsa

4



Coloca la lechuga en una fuente y añadir la salsa. Añade las nueces, el pollo y por encima las lascas de queso parmesano

Alérgenos: Lácteo Nueces Mostaza

ENSALADA

DE LENTEJAS, FRESAS Y ESPINACAS

Valores
nutricionales

Calorías:

Proteínas:

Glúcidos:

Lípidos:

Azúcares:

411 kcal

27 g

52 g

13 g

8 g

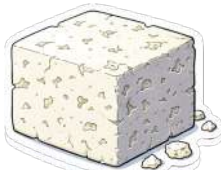
INGREDIENTES



Lentejas
1 taza



Tomate cherry
60g



Queso feta
50g



Espinacas
100g



Rúcula
Al gusto



Aceite de oliva
Al gusto



Fresas
60g



PREPARACIÓN

1



Coloca las espinacas lavadas y las hojas de rúcula en una ensaladera

2



Lava muy bien y corta las fresas en trozos pequeños. Lava y corta los tomates cherry. Corta el queso en trocitos. Escurre las lentejas cocidas de su bote

3



Vierte las fresas, los tomates, el queso y las lentejas en un cuenco y, con una cuchara, mezcla. Vierte lo anterior sobre la ensalada y aliñala a tu gusto

Alérgenos:  Legumbre  Lácteo

ENSALADA

DE MANGO Y SALMÓN AHUMADO

Valores nutricionales	Calorías:	167 kcal
	Proteínas:	9 g
	Glúcidos:	16 g
	Lípidos:	8 g
	Azúcares:	4 g

INGREDIENTES



Aguacate
1/2 unidad



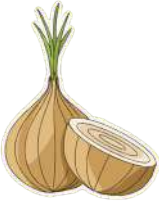
Tomate
1 unidad



Mango
1/2 unidad



Salmón ahumado
2 lonchas



Cebolla
1/4 unidad



Zumo de lima
Al gusto



Cilantro
Opcional



PREPARACIÓN

1



Trocea todos los
ingredientes y añádelos
en un bol

2



Exprime el zumo de
lima como aderezo en
un vaso y añade

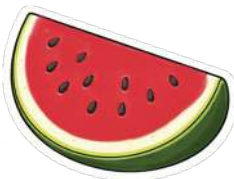
Alérgenos: Pescado

ENSALADA

DE TOMATE Y SANDÍA

Valores nutricionales	Calorías:	326 kcal
	Proteínas:	14 g
	Glúcidos:	23 g
	Lípidos:	22 g
	Azúcares:	15 g

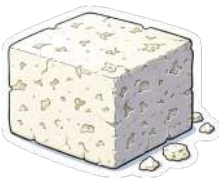
INGREDIENTES



Sandía
240g



Tomate
1 unidad



Queso Feta
Al gusto



Pistachos
Un puñado



Menta
Al gusto



Aceite de oliva
virgen extra
Al gusto



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Corta la sandía en cubitos
quitándole las pepitas

2



En un bol, mezcla rúcula o
brotes verdes con la sandía
y queso feta desmenuzado
y los pistachos

3



Añade hojas de menta
picadas y aliña con
aceite de oliva virgen
extra y sal

Alérgenos: Lácteo Frutos Secos

ENSALADA

DE ZANAHORIAS ASADAS

Valores nutricionales	Calorías:	415 kcal
	Proteínas:	13 g
	Glúcidos:	44 g
	Lípidos:	22 g
	Azúcares:	6 g

INGREDIENTES



Quinoa
40g



Zanahorias
3-4 unidades



Rúcula
Al gusto



Pepino
20g



Aceite de oliva
Al gusto



Tahini
1 cucharada



Aceitunas
Al gusto



Semillas
de calabaza
Al gusto



Mostaza de Dijon
2 cucharadas



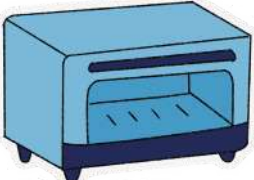
PREPARACIÓN

1



Corta las zanahoria en 4 trozos de manera vertical y aliña con sal, aceite, pimienta y comino

2



Hornéalo 40 minutos a 180°C o en airfyer 12 min a 200°

3



Prepara la salsa añadiendo 1 cucharada de tahini, 2 cucharadas de mostaza y 30 ml de aceite de oliva

4



Para preparar el plato: coloca las zanahorias en el fondo, añade la quinoa, la rúcula, el pepino, las aceitunas y por encima la salsa y las pipas de calabaza

Alérgenos:  Mostaza

FAJITAS INTEGRALES

CON CABALLA

Valores nutricionales	Calorías:	394 kcal
	Proteínas:	29 g
	Glúcidos:	36 g
	Lípidos:	16 g
	Azúcares:	3 g

INGREDIENTES



Tortita integral
1 unidad



Tomate
60g



Queso
1 loncha



Zumo de limón
Al gusto



Caballa
80g



Canónigos
20g



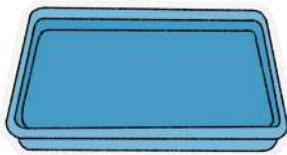
PREPARACIÓN

1



Calienta unos segundos la fajita

2



Pon sobre ella el queso, la caballa, los tomates y los canónigos. Añade unas gotas de limón

3



Enrolla y listo

Alérgenos:



Gluten



Lácteo



Pescado

FALSO CEVICHE

CON BERBERECHOS

Valores nutricionales	Calorías:	309 kcal
	Proteínas:	30 g
	Glúcidos:	11 g
	Lípidos:	16 g
	Azúcares:	2 g

INGREDIENTES



Berberechos
200g



Cebolla
30g



Aceite de oliva
virgen extra
Al gusto



Pimentón
Al gusto



Sal
Al gusto



Zumo de lima
Al gusto



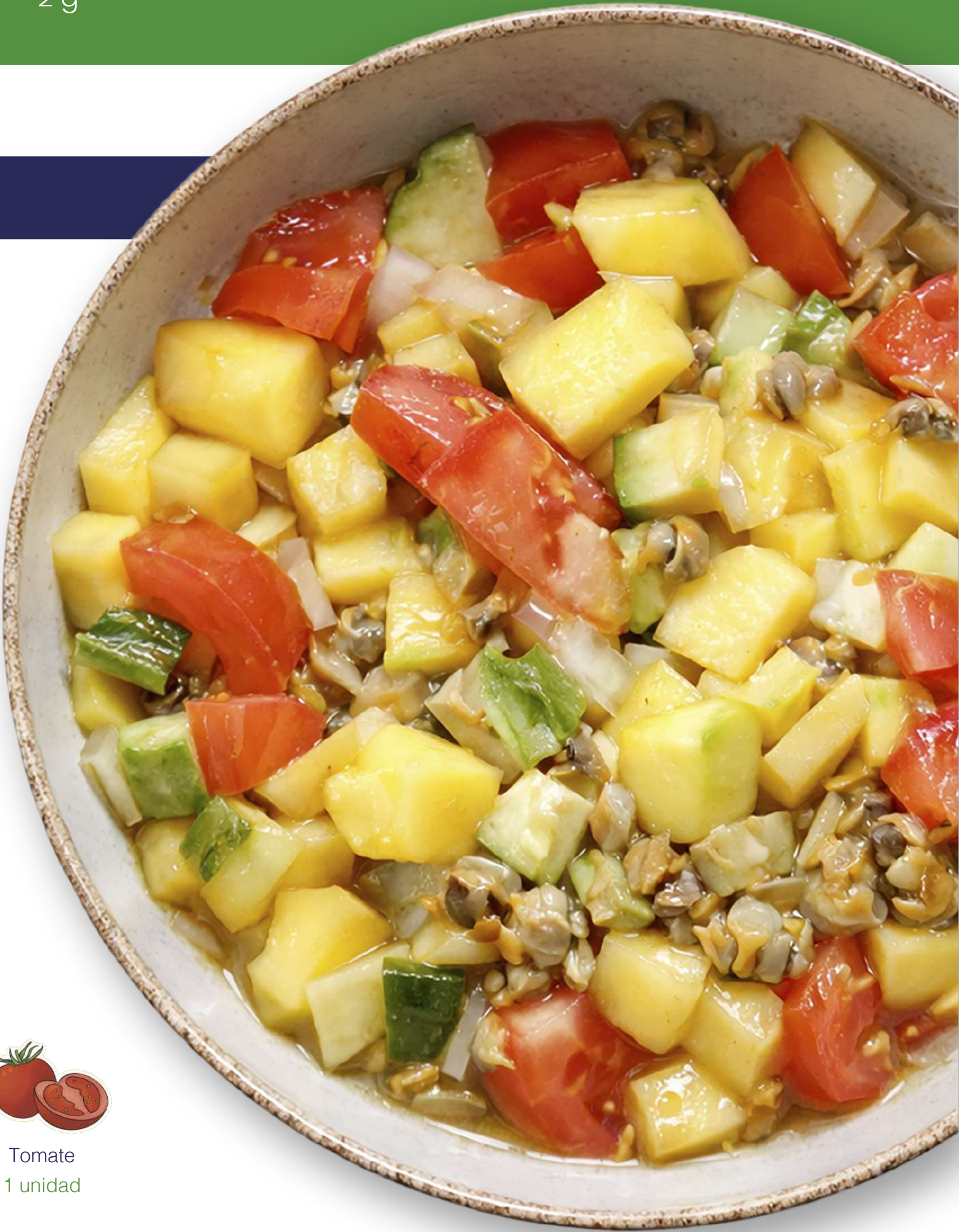
Aguacate
1/2 unidad



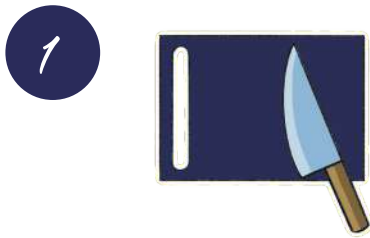
Mango
1/2 unidad



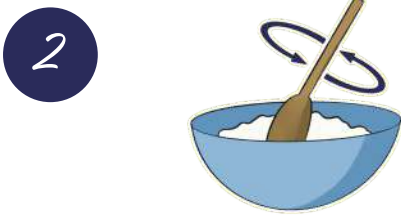
Tomate
1 unidad



PREPARACIÓN



Corta la cebolla morada,
aceite, sal, pimentón ,
zumo de un limón y el
jugo de los berberechos
para hacer el jugo



Añade medio aguacate,
medio mango, tomate y
los berberechos,
mezclar todo bien

Alérgenos: Moluscos

FALSO CEVICHE

DE GARBANZOS

Valores nutricionales	Calorías:	491 kcal
	Proteínas:	17 g
	Glúcidos:	67 g
	Lípidos:	20 g
	Azúcares:	12 g

INGREDIENTES



Aguacate
1 unidad



Tomate
1 unidad



Mango
1 unidad



Garbanzos
2 cucharadas



Cebolla
20g



Aceite de oliva
30ml



Cilantro
Al gusto



Zumo de limón
Al gusto



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN



En un bol, añade los garbanzos, el tomate, el mango, la cebolla y el aguacate



En un cuenco añade aceite, cilantro, zumo de limón y sal y mezcla



Añadimos el aliño a los garbanzos y mezclamos todo. Puedes acompañarlo de una tosta de maíz

Alérgenos: Legumbre

FALSO

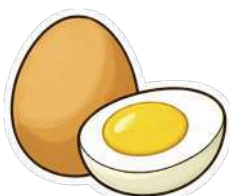
QUICHE

Valores nutricionales	Calorías:	509 kcal
	Proteínas:	40 g
	Glúcidos:	22 g
	Lípidos:	30 g
	Azúcares:	2 g

INGREDIENTES



Tortita integral
1 unidad



Huevos
2 unidades



Espinacas
250g



Jamón
50g



Pimienta
Al gusto



Queso
mozzarella
20g



Sal
Al gusto



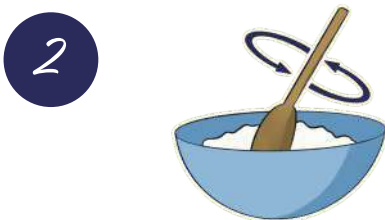
Aceite de oliva
virgen extra
1/2 cucharada



PREPARACIÓN



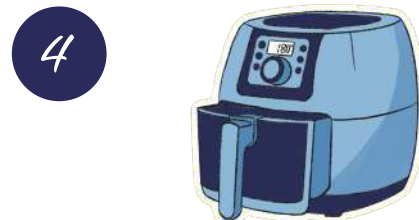
Saltea las espinacas
y el jamón troceado



Bate los huevos con la
pimienta y la sal,
añade las espinacas y
el jamón troceado



Pon la fajita en un molde,
encima la mezcla
que hemos hecho
previamente, y luego el
queso mozzarella



Introdúcelo en la airfyer
15 minutos a 180°C

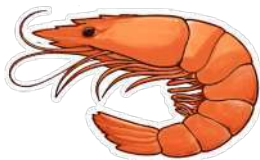
Alérgenos: Gluten Lácteo Huevo Frutos Secos Soja

GAMBAS

AL CURRY

Valores nutricionales	Calorías:	518 kcal
	Proteínas:	28 g
	Glúcidos:	26 g
	Lípidos:	36 g
	Azúcares:	8 g

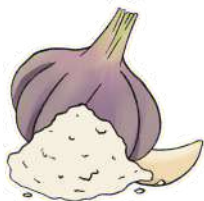
INGREDIENTES



Gambas,
pollo o tofu
200g



Cebolla
1 unidad



Ajo
2 dientes



Berenjena
1 unidad



Aceite de oliva
virgen extra
1/2 cucharada



Curry
2 cucharadas



Bebida de
almendra o coco
150ml



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Pica la cebolla y el
ajo en taquitos

2



En una sartén añade
1 cucharada de aceite
de oliva y sube el fuego
al máximo. Añade la
cebolla, la berenjena y
los dos dientes de ajos y
dóralo

3



Añade las 2 cucharadas
de curry y las gambas y
lo saltea un poco. Luego
añade la bebida de
almendras o coco (si lo
quieres más líquido
puedes añadir un
poco más)

4



Baja el fuego a medio
bajo y deja cocer
durante unos 10-15
minutos

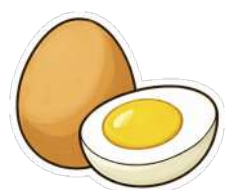
Alérgenos: Crustáceos

GAZPACHO

CON HUEVO COCIDO

Valores nutricionales	Calorías:	256 kcal
	Proteínas:	11 g
	Glúcidos:	9 g
	Lípidos:	20 g
	Azúcares:	5 g

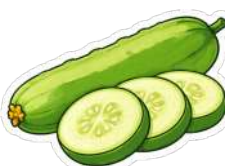
INGREDIENTES



Huevo duro
1 unidad



Tomate
120g



Pepino
30g



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



Pimiento verde
20g



Ajo
Al gusto



Vinagre
de manzana
5g



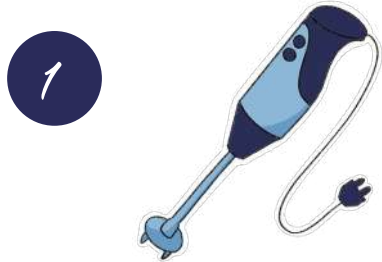
Sal
Al gusto



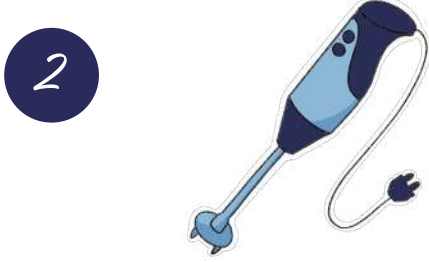
Pimienta
Al gusto



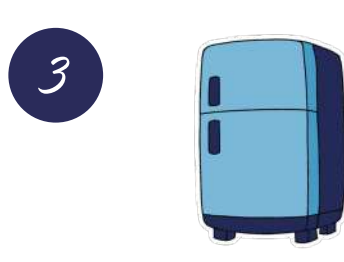
PREPARACIÓN



Incorpora todos los
ingredientes a una
batidora



Prueba y rectifica la
cantidad de sal y/o
vinagre cuando sea
necesario



Deja enfriar y sirve
con huevo cocido

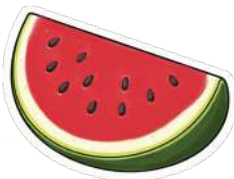
Alérgenos: Huevo

GAZPACHO

DE SANDÍA

Valores nutricionales	Calorías:	177 kcal
	Proteínas:	2 g
	Glúcidos:	23 g
	Lípidos:	10 g
	Azúcares:	18 g

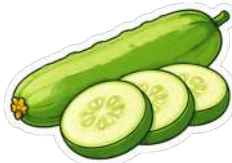
INGREDIENTES



Sandía
240g



Tomate
3 unidades



Pepino
1/2 unidad



Aceite de oliva
1 cucharada



Vinagre de
manzana o zumo
de limón
1 cucharada



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Lava y trocea los tomates en trozos grandes. En este paso se le puede quitar la piel, pero no es necesario si al final lo pasamos por un colador. Reserva en una olla

2



Corta y quita las pepitas a la sandía. Pela y corta el pepino. Añade todo a la olla

3



Añade una cucharada de aceite de oliva virgen extra, otra de vinagre o zumo de limón y una pizca de sal

4



Tritura todo y pásalo por un colador para no encontrarnos pepitas o trozos de piel. Sirvelo frío

GRANOLA

CASERA

Valores nutricionales	Calorías:	373 kcal
	Proteínas:	15 g
	Glúcidos:	39 g
	Lípidos:	20 g
	Azúcares:	8 g

INGREDIENTES



Cereales de
copos de avena
150g



Nueces sin
cáscara
50g



Sésamo tostado
2 puñados



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



Miel
1 cucharada



PREPARACIÓN

1



Pica los frutos secos y
tuéstalos en la sartén
durante 2-3 minutos
hasta que estén
doradas, sin que
lleguen a quemarse

2



Añade los copos de
avena y mezcla bien
las avellanas.
Incorpora una
cucharada de aceite
de oliva virgen extra.
Después añade el mix
de semillas

3



Incorpora las
2 cucharadas de miel y
mezcla bien para que se
caramelicen y se integren
todos los elementos

4



Cocina durante
5 minutos a fuego
medio hasta que la
granola esté tostada.
Deja enfriar y conserva
en un tarro de cristal

Alérgenos: Gluten Sésamo Nueces Frutos Secos

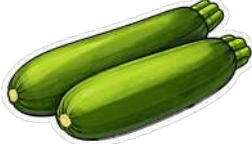
LASAÑA

DE CALABACÍN

Valores nutricionales	Calorías:	264 kcal
	Proteínas:	37 g
	Glúcidos:	13 g
	Lípidos:	8 g
	Azúcares:	8 g

INGREDIENTES

- 

Carne picada de pollo o pavo
125g
- 

Calabacín
1 unidad
- 

Aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas
- 

Pimiento rojo
1/4 unidad
- 

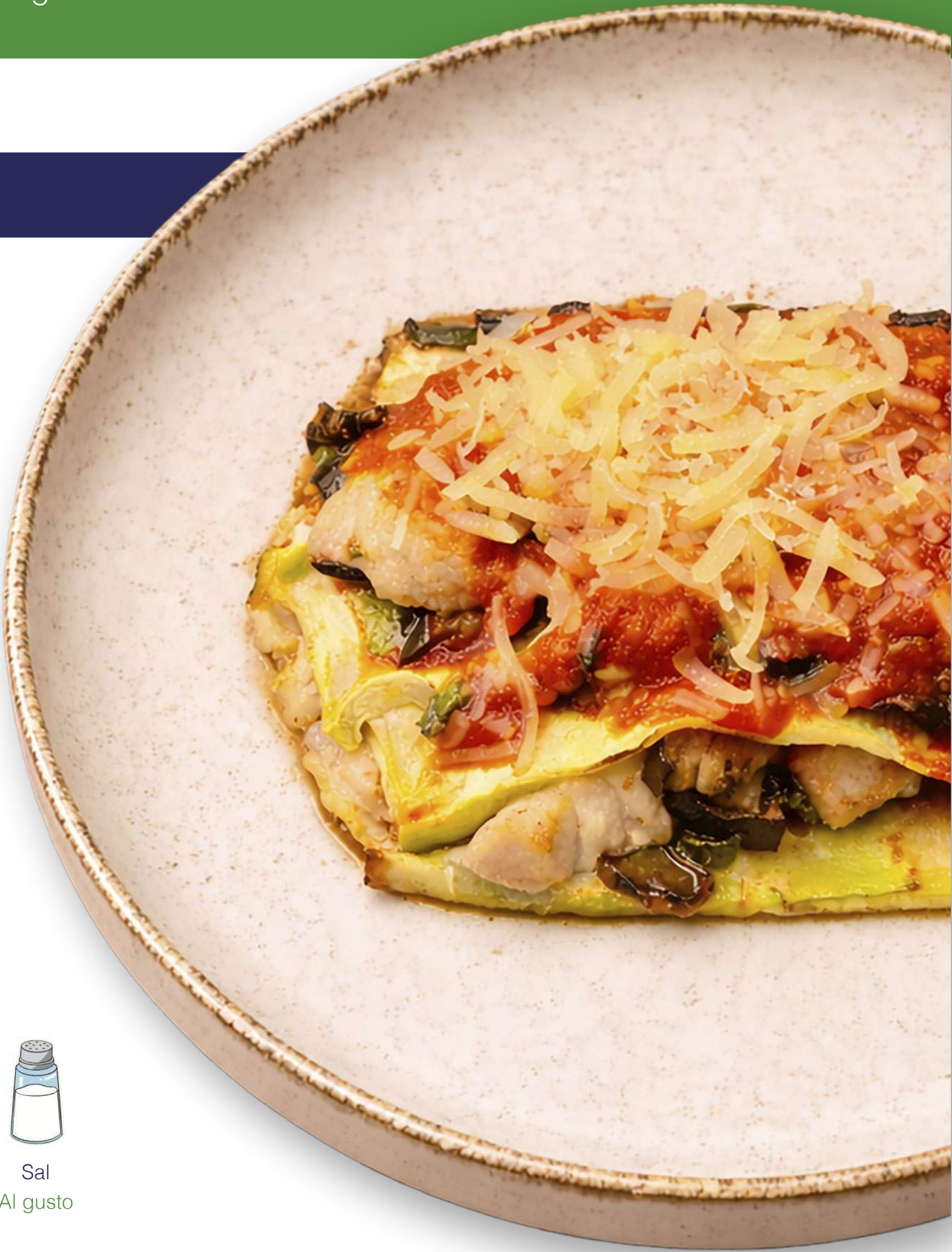
Pimiento verde
1/4 unidad
- 

Berenjena
50g
- 

Tomate triturado
50g
- 

Queso rallado
30g
- 

Sal
Al gusto



PREPARACIÓN

- 1



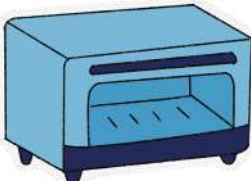
Corta en láminas el calabacín y sécalas bien
- 2



En el molde o fuente a utilizar, coloca primero las láminas de calabacín y luego la carne mezclada con el resto de verduras cortadas en trozos
- 3



Coloca otra capa de láminas de calabacín. Añade y esparce la salsa de tomate triturada. Espolvorea el queso rallado
- 4



Hornear en freidora de aire 25-30 minutos a 160°C o en horno durante 50-60 minutos

Alérgenos:  Lácteo

MAGDALENAS

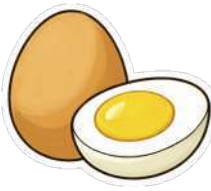
PROTEICAS DE CACAO

Valores nutricionales	Calorías:	427 kcal
	Proteínas:	25 g
	Glúcidos:	29 g
	Lípidos:	24 g
	Azúcares:	8 g

INGREDIENTES



Yogur natural
entero
60-80g



Huevos
1 unidad



Harina
de avena
15g



Almendras
Un puñado



Chocolate negro
1 porción



Esencia de vainilla
Opcional



Proteína
1/2 scoop
Opcional



PREPARACIÓN

1



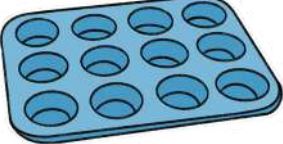
En un bol mezcla el
huevo, el yogur griego y
la esencia de vainilla.
Añade los ingredientes
secos a la mezcla. Bate
hasta obtener una masa
homogénea

2



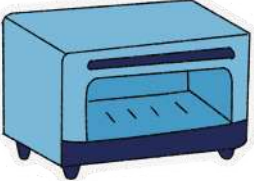
Añade la mitad de los
trozos de chocolate a la
mezcla

3



Rellena los moldes y
añade el chocolate
restante por encima

4



Hazlas en el horno
precalentado a 180°C
durante 15-20 minutos

Alérgenos:

 Gluten

 Lácteo

 Frutos Secos

 Soja

 Huevo

MINIPIZZAS

DE BERENJENA

Valores nutricionales	Calorías:	285 kcal
	Proteínas:	15 g
	Glúcidos:	28 g
	Lípidos:	16 g
	Azúcares:	10 g

INGREDIENTES



Berenjena
1 unidad



Tomate triturado
50g



Queso
parmesano
30g



Orégano
Al gusto



Aceite de oliva
virgen extra
Al gusto



Sal
Al gusto



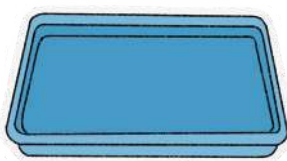
PREPARACIÓN

1



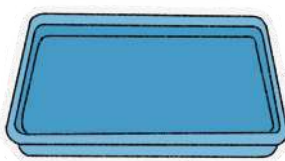
Elige berenjenas grandes para que así nuestras pizzas salgan de un tamaño mediano. Corta la berenjena en rodajas

2



Sobre el papel de horno coloca las rodajas de berenjena. Añade la salsa de tomate encima de cada rodaja de berenjena

3



Por último, agrega el queso rallado y espolvorea con orégano o albahaca

4



Pon las pizzas de berenjena a 180°C durante 8 minutos, hasta que notemos que la base de berenjena está hecha

Alérgenos: Lácteo

MOUSSE

DE FRESA Y CHOCOLATE

Valores nutricionales	Calorías:	185 kcal
	Proteínas:	7 g
	Glúcidos:	31 g
	Lípidos:	5 g
	Azúcares:	9 g

INGREDIENTES



Fresas
1 taza



Semillas de chía
2 cucharadas



Leche
desnatada
60-70ml



Cacao soluble
2 cucharadas



PREPARACIÓN

1



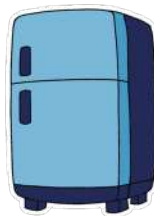
Pon fresas, leche, 2
cucharadas de cacao
y tritura

2



Vierte la mezcla en un
bol y añade 2 cucharadas
de chía, Remueve e
intégralo bien

3



Déjalo enfriar mínimo
30 minutos

Alérgenos: Gluten Lácteo

PASTA DE TRIGO SARRACENO

CON BRÓCOLI Y PESTO

Valores nutricionales	Calorías:	672 kcal
	Proteínas:	27 g
	Glúcidos:	67 g
	Lípidos:	36 g
	Azúcares:	5 g

INGREDIENTES



Pasta de trigo sarraceno
60g



Ramilletes de brócoli
150g



Queso parmesano
20g



Albahaca
12 hojas



Aceite de oliva virgen extra
40ml



Frutos secos
30g



Ajo
1 diente



Sal
Al gusto



Pimienta
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Escalda el brócoli 2 min. Calienta agua con sal. Echa los floretes de brócoli 1-2 min hasta que intensifiquen su color

2



En un vaso batidor coloca el brócoli escaldado y escurrido, albahaca, frutos secos, parmesano, ajo, sal y pimienta. Tritura añadiendo el aceite en hilo hasta lograr textura espesa y cremosa. Ajusta de sal

3



Mezcla el pesto con la pasta y un poco de agua de cocción para ajustar la textura del pesto y ya está listo para disfrutarlo

PORRUSALDA

DE TEMPEH

Valores nutricionales

Calorías:

Proteínas:

Glúcidos:

Lípidos:

Azúcares:

570 kcal

35 g

57 g

26 g

11 g

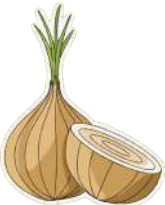
INGREDIENTES



Puerro
2 unidades



Zanahorias
3 unidades



Cebolla
1 unidad



Patata
1 unidad



Tempeh
200g



Caldo de verdura
200ml



Aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharada



Sal
1 cucharada



PREPARACIÓN

1



Trocea el tempeh, el puerro, la cebolla y la zanahoria. Chasquea las patatas

2



Dora el tempeh en una olla con aceite y resérvalo

3



Cocina la cebolla en la olla hasta que este transparente. Añade el resto de verdura junto con una cucharadita de sal

4



Cubre con caldo, incorpora el tempeh y cocina hasta que la patata y la zanahoria estén tiernas. 20 min aproximadamente

PUDDING

DE CHÍA Y PERA

Valores nutricionales	Calorías:	277 kcal
	Proteínas:	12 g
	Glúcidos:	34 g
	Lípidos:	13 g
	Azúcares:	17 g

INGREDIENTES



Yogur natural
entero
125g



Peras
110g



Semillas de chía
2 cucharadas



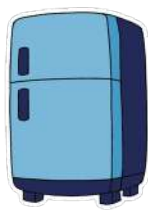
PREPARACIÓN

1



Mezcla el yogur con las semillas de chía hasta que todo quede bien integrado

2



Deja reposar la mezcla en la nevera 30 minutos para que las semillas suelten su mucílago y se forme el puddin

3



Lava y corta la pera en dados

4



Con la chía ya hidratada, añade la pera y sirve

Alérgenos: Lácteo

ROLLITOS

DE PAVO

Valores nutricionales	Calorías:	258 kcal
	Proteínas:	8 g
	Glúcidos:	5 g
	Lípidos:	21 g
	Azúcares:	2 g

INGREDIENTES



Pavo
1 loncha



Queso
1 loncha



Rúcula
Al gusto

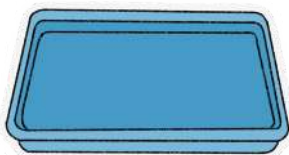


Nueces sin
cáscara
Al gusto



PREPARACIÓN

1



Pon como base el pavo, encima la loncha de queso, la rúcula y después las nueces

2



¡Enrollarlo y a comer!

Alérgenos: Lácteo Nueces

SOPA

DE POLLO Y VERDURAS

Valores nutricionales	Calorías:	478 kcal
	Proteínas:	41 g
	Glúcidos:	50 g
	Lípidos:	14 g
	Azúcares:	13 g

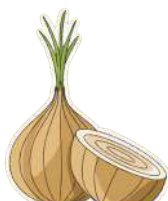
INGREDIENTES



Pollo
2 pechugas



Tomate triturado
2 unidades



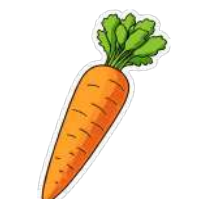
Cebolla
1 unidad



Fideos
50g



Aceite de oliva
virgen extra
2 cucharadas



Zanahorias
2 unidades



PREPARACIÓN

1



Cocina todo en
500-600 ml de agua
durante 35 minutos a
fuego medio-alto

2



Retira el pollo y tritura
las verduras

3



Añade los fideos, el
pollo desmenuzado y
cocina 5-7 minutos más

Alérgenos:  Gluten

TORTITAS

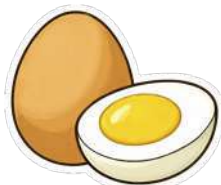
DE CHOCOLATE Y NARANJA

Valores nutricionales	Calorías:	402 kcal
	Proteínas:	19 g
	Glúcidos:	60 g
	Lípidos:	11 g
	Azúcares:	18 g

INGREDIENTES



Naranja
1 pieza



Huevos
1 unidad



Cacao soluble
30g



Harina o cereales
de copos de avena
30g



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



PREPARACIÓN



Mezcla la naranjas,
los huevos y la harina
o copos



Vierte la mezcla en la
sartén. Deja hacer a
ambos lado y retira de
la sartén



Mezcla los
ingredientes de la
cobertura y vierte
encima

Alérgenos: Gluten Lácteo Huevo

TORTITAS

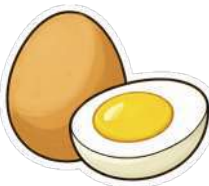
DE ESPINACAS

Valores nutricionales	Calorías:	925 kcal
	Proteínas:	39 g
	Glúcidos:	160 g
	Lípidos:	21 g
	Azúcares:	34 g

INGREDIENTES



Plátano
2 unidades



Huevos
2 unidades



Leche o
bebida vegetal
125ml



Copos de avena
150g



Aceite de oliva
1/2 cucharadas



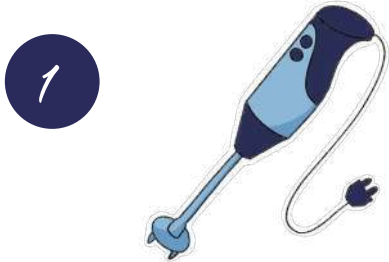
Espinacas
2 puñados



Sal
Al gusto



PREPARACIÓN



Coloca todos los
ingredientes en una
batidora o procesador
de alimentos. Tritura
hasta obtener una
mezcla homogénea,
sin grumos



Calienta una sartén
antiadherente con
unas gotas de aceite.
Vierte pequeñas
cantidades de masa
para formar las tortitas



Cocina a fuego medio
durante 1–2 minutos
por cada lado, hasta
que estén doradas.
Repite hasta terminar
la masa

Alérgenos:



Gluten



Lácteo



Huevo