

## Recetario 1 Almuerzos Calientes para 2 semanas

Las recetas rinden 1 porción, utilice curry de forma libre, poderoso desinflamante natural. Contiene 120g de proteína y 1 porción de vegetales cuidadosamente seleccionados.

### \*Pescado con Zapallito Italiano:

-120g de merluza al horno c/ rodajas de tomate sin semilla, cebolla blanca en aros, y 1chda de perejil picado, zumo de limón, pizca de pimienta.

-Zapallito italiano picado en cubos, previamente cocidos(3/4tz) , cubrir c/2chdas de cottage, adornar c/ perejil picado 1/2chda u orégano. Hornear ó gratinar.

### \*Salmón con Cebolla y Pimientos:

-120g de Salmón al vapor c/ limón. Una vez cocido. Dorar a Fuego bajo con pam light adicionando kiñon rallado y 1chda de champiñones

-Picar cebolla roja y poner a remojar en agua caliente con vinagre por 1/2 hora, escurrir y secar c/papel absorbente, pelar tomate y cortar en trocitos de media luna, picar pimiento rojo en tiras (dorar c/pam light junto con la cebolla y tomate s/semillas) al final 1chda de oliva y perejil picado.

### \*Vegetales con Lenteja y Huevo

-Gratinado de vegetales: cocinar al vapor pimiento rojo apio y vainitas, picar en cuadraditos hasta llenar 3/4tz. Luego saltear c/ pam light y perejil picado, llevar a un pyrex , adicionar 1 clara de huevo fresca, remover y cubrir c/2 chdas de cottage. Cubrir c/orégano. Dejar gratinar en horno de 7 a 10min.

-Acompañar c/ 3/4tz de lentejas con tomate picado s/ semillas, aderezo com pam light y cebolla blanca picada todo bajo en sal.

### \*Trucha con Espárragos:

-120g de trucha al vapor, luego desmenuzar, combinar c/ 3chdas de apio picado en cuadraditos cocido al vapor saltear unos segundos en pam light c/ 1chda de cottage.

-Espárragos Salteados. Cocinar al vapor 6 espárragos, picar en cuadraditos, dejar los tallos. Arrebozar el espárrago con 1chda de oliva, 2 claras de huevo, 1chda de cebolla blanca picada.cocinar , al final adicionar 1chda de perejil picada.

### \*Vegetales Salteados con Pollo

-Hervir 2 alcachofas por 15min. Aparte, en una olla dorar c/1chda de oliva a fuego bajo:cebolla ajo y zanahoria picada (cocida) ,todo en pequeños cuadraditos, adicionar 120g de pechuga de pollo picado, kiñon rallado, puede ir adicionando caldo de vegetales si se seca la preparación. Al final adicionar la alcachofa en tiras, adornar c/champiñones dorados con curry y perejil pizca de sal

### Roll con Salmón y Vegetales:

1 roll con 1 alga NORI, rellenar c/arroz integral y 1chda de crema de palta cebolla blanca y tomate en dados. Acompañar c/ 1tz de espinaca c/puntas de espárragos. 120g de salmón al vapor con curry.

### Garbanzos con pasta y Queso

Mix Vegetariano: Saltado de ½ tz de garbanzo y fideo codito, combine con hojas de espinaca champiñones partidos dorados con pam light. 1/2tz de queso sbelt en dados y albahaca. 1chda de a.sacha inchi, perejil picado sal pimienta blanca.

### Guiso de Pechuga de pavo con Zucchini

Llevar a cocción 120g de pavita c/1tz de zucchini y champiñones picado, laurel ajo, sal. Acompañe con mix de lechuga hidropónica, arúgula y tomate en dados, 1chda yogurt natural light Laive, gotas de limón sal vinagre.

### Lomito de cerdo ó Bife con mix hojas frescas

Lomito de cerdo ò bife angosto magro 120g, a la plancha con naranja curry, ajo, pimienta.

Acompañar c/mix de hojas espinaca baby, lechuga verde , col morada morada, cebolla blanca en aros y zanahoria cocida en bastones

### Rolls Nori con Trucha

1 roll con 1 alga NORI, rellenar c/arroz integral (2chdas) y 1chda de crema de palta, brocoli picado en dados. Acompañar c/Mix de 1tz de espinaca baby, germinado y arúgula ,tomate en dados , aliño de 1chda yogurt natural light, limón sal pimienta, 1chda vinagre manzana. Acompañe con 120g de trucha al horno deshuesada, con ajo kión y curry. (trucha ó atún al agua