



menú para una vida bonita

ORGANIZACIÓN PARA LA ACCIÓN

www.ingredientesmágicos.com

Guiado por Angélica Sánchez

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

“LA MEJOR RECETA, ERES TÚ”



semana I




	desayuno	almuerzo	cena	snack
lunes	Tostada integral con pavo & aguacate Café o infusión	<u>Salmorejo proteico con taquitos de jamón & huevo</u>	Wok de pimientos de colores con gambas	Fruta de temporada
martes	Kéfir con semillas de chía, nueces & arándanos Café o infusión	<u>Pollo relleno con espinacas, queso & cebolla</u>	<u>Ensalada de tomate con burrata & pistacho</u>	Té verde Choco 85%
miércoles	<u>Tostada integral con aceite & jamón serrano</u> Café o infusión	<u>Arroz con cúrcuma salteado de verduritas & guisantes.</u> <u>Merluza plancha</u>	<u>Frittata de espinacas & queso</u>	Fruta de temporada
jueves	Kéfir con semillas de chía, nueces & arándanos Café o infusión	<u>Guiso de lentejas con verduras</u>	<u>Wrap o fajita de atún con maíz, cebollita & rúcula</u>	Té verde Choco 85%
viernes	Ayuno 16:8	<u>Salmón a la plancha con ensalada de canónigos & patata</u>	Sándwich de berenjena relleno de pechuga de pavo & queso	Fruta de temporada
sábado	Tostada integral con pavo & aguacate Café o infusión	Verduritas asadas al gusto Solomillo de ternera a la brasa	Cena libre	Helado casero saludable ;)
domingo	Kéfir con semillas de chía, nueces & arándanos Café o infusión	<u>Ensaladilla con patata, naranja, pimientos, atún & huevo</u>	Ayuno 16:8	Té verde Choco 85%



Helados healthy



¿Cómo preparar un helado casero, fácil y delicioso?

 Helado tipo "magnum" con palo

✓ Ingredientes 4 unidades:

Para el interior:

- 2 plátanos medianos bien maduros
- 70ml bebida vegetal de avellana & arroz o leche
- 1/2 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar añadido
- 10g de crema de cacahuete o avellana

Para la cobertura:

- 3-4 onzas de chocolate 85%

● Elaboración:

- Poner en una batidora, túrmix o robot de cocina los plátanos, la bebida vegetal o la leche, el cacao y la crema de cacahuete (si te gusta un poco más dulce puedes añadir una cucharada de postre de eritritol).
- Triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea, no demasiado líquida.
- Vaciar la mezcla en los moldes (si tienes moldes de silicona mejor).
- Congelar 4 horas.
- Para la cobertura, poner las onzas de chocolate en un vaso e introducir en el micro cada 30 segundos. Remover y volver a meter hasta que quede fundido.
- Desmoldar el helado e introducir en el chocolate fundido.
- Decorar con un poquito de crema de cacahuete por encima y ¡listo!



[moldes helados](#)



compra



PROTEÍNA



PROTEÍNA



VERDURAS



VERDURAS



HC



compra



HC



LÁCTEOS



FRUTAS



OTROS



OTROS



ENHORABUENA
SEMANA | 

lo estás haciendo bien
“sólo para ti”



