

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al curry con verduras (blog) • Huevo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa y atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera (blog)*
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Falafel (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en salsa de piquillos (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo • Ensalada de brócoli (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pavo con fideos y huevo
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Chuletas de cerdo con patatas • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Edamames (blog) • Pescado a la plancha
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada griega (blog) • Ternera 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas caseras (blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

En todas las comidas comemos postre: fruta, yogur natural...

RECETAS:

Martes:

- **Ensalada de quinoa y atún:** En un bol pon hojas verdes (las que quieras), tomate en rodajas, nueces picadas, queso fresco o queso feta y una lata de atún al natural escurridos. Ahora añade media taza de quinoa ya cocida y para aderezar mezcla una cucharada de aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta y un toque de picante si te gusta.
- **Pizza casera:** en el blog está la receta de la base con harina blanca, puedes hacerla igual sustituyéndola por harina integral.

Jueves:

- **Sopa de pavo con fideos y huevo:** Pon en una olla grande unos huesos para caldo, un par de muslos de pavo, una cebolla entera, ajos, sal y laurel, cúbrelo todo con bastante agua y déjalo hervir hasta que el caldo esté blanco y tenga mucho sabor. Cuece los fideos y el huevo a parte y monta tu plato.