

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas con verduras (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de atún y queso • Gazpacho (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con verduras al curry (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sepia a la plancha • Ensalada
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • El mejor pollo del mundo (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de champiñones con jamón
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa de tomate y carne picada 	<ul style="list-style-type: none"> • Bowl de ensalada con atún.
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog) rellenas de pollo
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza con base de avena (tortilla de avena blog)
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verano (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Martes:

- **Sepia a la plancha:** Yo utilizo sepia congelada, así que una vez descongelada le añado sal y pimienta y la pongo en una sartén a fuego alto con un chorrito de aceite de oliva. Cuando está de un lado le doy la vuelta y en este momento le agrego una mezcla de ajo y perejil muy picaditos (puede ser con un procesador o la batidora) y un chorro de vino blanco. Dejo que reduzca y se quede como una salsa y ¡listo!

Jueves:

- **Bowl de ensalada con atún:** También la puedes hacer con salmón ahumado. Pon una buena base de lechuga (las que quieras), añade tomate, zanahoria, pepino, cebolla, quinoa cocida si te gusta, aguacate o guacamole, aceitunas y el atún. En verdad puedes poner todo lo que te guste. Después aliña con una vinagreta de sal, vinagre o zumo de limón, pimienta negra, albahaca (mejor fresca o salsa pesto) y una cucharadita de aceite de oliva. Revuelve todo y ¡a disfrutar!