

MENÚ SEMANAL / DICIEMBRE I

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tortitas de trigo de sarraceno y cacao (receta abajo)	Lentejas estofadas con verduras	Huevos al horno con queso y nueces (receta abajo)	Tostada de queso y un poquito de miel / Manzana
MARTES	Tostadas con AOVE, tomate y queso fresco	Guiso de patatas con ternera y verduras	Hamburguesas caseras de ternera y verduras salteadas	Galleas sin azúcar / Plátano
MIÉRCOLES	Yogur con copos de avena y frutos rojos	Espaguetis con salsa pesto (receta abajo)	Pastel de coliflor con queso y pollo (receta abajo)	Tostada de aguacate y tomate / Caqui
JUEVES	Tostadas de pan integral con crema de cacahuete, plátano y chocolate negro	Alubias rojas con tomate (receta abajo)	Lubina rellena al horno con patatas (receta abajo)	Plátano y puñado de nueces / Naranja
VIERNES	Tostadas de pan integral con aguacate	Risotto de setas saludable (receta esta semana en el blog)	Falsa pizza de berenjenas	Crudités y queso fresco / manzana
SÁBADO	Porridge de avena al horno (receta abajo)	Comida libre	Espinacas salteadas con ajo y pollo a la plancha	Tostada de crema de cacahuete y manzana / Pera
DOMINGO	Tortitas de plátano con crema de avellanas y cacao casera casera (receta abajo)	Comida libre	Sándwich de humus con pollo a la plancha y espinacas frescas	Fruta