



# SEMANA 2

Preparate caldo vegetal y congela para tenerlo como base, sobre todo los dias q estas mas pochi:  
Nabo, Zanahoria, apio, hinojo, cebolla (yo siempre miro que hay de tuberculos y meto de todo algunos no se ni como se llaman) hojas de laurel y sal. mete unos 4-5l de agua y deja ahi haciendo chup chup 4h

*Stefanie Bacon*



# 01

## SOBA & GRILLED VEGGIES

1 Porcion buckwheat soba noodles 1 Porcion de tofu semi rigido  
1/4 pimineto amarillo  
1/4 pimiento rojo  
1/4 de broccoli troceado  
1 puñado de edamames  
1/4 de calabcin  
sesamo

### Salsa:

1 Cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de aceite de sesamo

1 cucharadita de salsa soja

saltear la verdura con un poco de aceite de oliva

## ENSALADA DE LENTEJAS, RUCULA Y SETAS

1 puñado de kale  
2 Mushrooms portobello (depende del tamaño que tengan)  
(pasados por la sartén con muy poquito aceite)

1/2 bote de lentejas  
un puñado de nueces

Aceite de oliva con trufa  
perejil unas hojitas cortadas





# 02

## ENSALDA DE EDAMAME CON ARROZ NEGRO

1/2 taza Arroz negro

1/2 taza de pinto beans

un puñado de edamames

1/4 de pepino

1/2 mandarina

brotos de germinados

1/2 triturado

trozo de gengibre triturado

1/4 cebolla verde (la que es fresca y no pica) cortado fino

salsa::

1 cucharada salsa soja

2 cucharadas aceite oliva

1 cucharadita de aceite de sesamo

pimienta y sal

Base:

Caldo vegetal (a mi me gusta hacer caldo vegetal y dejarlo congelado pero a malas siempre puedes tirar de caldos vegetales hechos que sean de calidad)

Verduras:

Como te comentaba, puedes añadir un poco de patata o boniato sobre todo si es un día que has hecho deporte. no pasa nada. Esta sopa es genial para llevartela al día siguiente al trabajo para comer.

Zanahoria, Porcini, cebolla, ajo, si quieres algo de carne, puedes ponerle pollo

Semillas/frutos secos:

nueces

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/mushroom-potato-soup>



# 03

## PILAF DE ARROZ INTEGRAL CON MERLUZA

1 taza Arroz integral  
un puñadito de cilantro  
una porcion de merluza y gambas si quieres  
1 puñadito de tirabeques  
2 tazas de caldo vegetal  
1 cucharadita de salsa soja  
2 cucharads de aceite de sesamo  
1 puñadito de nueces  
1 puerro

preparar como si fuera risotto  
sofreir puerro, añadir tirabeques y pescado 5 minutos, añadir caldo hasta que absorba todo. al final añadir cilantro nueces aceite de sesamo y salsa soja.

## HUEVO POCHE CON VERDE Y JUDIAS

un puñado de kale  
1/2 taza cannelini beans

sesamo  
1huevo

aceite de oliva







# 04

Arroz con habas y atun

Atun fresco cortado en finas lonchas (a lo sushi) y lo haces vuelta y vuelta a la sartén

1 botecito pequeño de alubias

2 palos de apio

1/2 cebolla cortada muy fina y pequeña

oregano

1 taza de espelta (o farro o el grano integral que queiras q no sea arroz)

caldo vegetal para hacer el arroz

sofries todo menos el grano un poco, añadir el grano y por una taza de grano 2 de caldo, dejar a fuego medio hasta q haya absorbido todo el caldo, añadir el atun al final.

## MINI PIZZA CASERA

Puedes hacer la masa tu (que es muy facil) o comprar las que estan hechas, depende de tu motivacion

Ponle la verdura que quieras por ejemplo: (esto va bien para vaciar la necera jeje)

cebolla

calabacin, berenjena

pimientos verdes y rojos

cortalo SUPER FINO lo mejor es contartlo con una mandolina si tienes

ponle hierbas provenzales y aceita de oliva por encima



# 05

## TURMERIC RICE CON KALE Y COCO (para 2)

1 taza arroz integral  
1/2 cebolla  
2 cucharadas de gengibre en polvo  
1 puñado de kale  
1 cucharadita de turmeric

1 1/2 tazas caldo vegetal  
3/4 taza leche de coco

puñadito de anacardos  
puñadito de coco rallado

lo haces tipo risotto, cebolla cortadita la sofries un poco, añades arroz, gengibre en polvo, 1 cucharadita de turmeric, sal y pimienta el caldo y la leche de coco.

por otro lado haces el kale  
añ final añades anacardos y coco

## CREMA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

3 Remolachas (puedes coger esas que ya estan hechas)  
2 zanahorias  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
200gr patata  
1 litro caldo vegetal  
2 hojas de laurel  
sal, pimienta 1cucharada 1/2 tomillo

perejil para poner encima

trocea la verdura y la pones en la olla a sofreir un poco, añadele el caldo y deja hervir hasa q este todo blando.

pasalo por la batidora/ miniprimer y listos :)