LUNCHES SALUDABLES MARZO

RECETAS Y MENÚS
POR @tipsdelore

SEMANA 1

LUNES	MUFFINS SALADOS.	CHIPS DE CAMOTE.	NARANJAS EN REBANADAS SIN CASCARA.	
MARTES	SOPA DE VERDURAS CON POLLO.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MANGO.	
MIERCOLES	SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO.	JITOMATES CON LIMON Y SAL.	FRUTA.	
JUEVES	YOGURT GRIEGO SIN GRASA CON FRUTA LICUADO EN CASA.	PEPINOS CON LIMON Y SAL.	GRANOLA.	
VIERNES	SANDWICH DE CREMA DE CACAHUATE Y PLÁTANO.	EDAMAMES.		

SEMANA 1

LUNES	MUFFINS SALADOS.	CHIPS DE CAMOTE.	NARANJAS EN REBANADAS SIN CASCARA.

MUFFINS SALADOS: receta de @mujerconcalma. SIGANLA ES BUENÍSIMA. Salen 6 muffins aprox.

INGREDIENTES:
- 2 huevos orgánicos.
- 1/2 taza de arroz integral cocido.
- 1 calabaza mediana rallada.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 180 C.
2. Después de rallar la calabaza, poner sobre un trapo y exprimir para quitar el exceso de agua que tiene la calabaza.
3. Batir los huevos.
4. Agregar el arroz y la calabaza rallada y mezclar bien.
5. Vertir la mezcla en una charola para muffins chicos, previamente engrasada.
6. Meter la charola al horno y hornear por 20-25 minutos.

CHIPS DE CAMOTE: Para 6-8 niños aprox.

INGREDIENTES:
- 2 o 3 camotes rebanados en una mandolina o con un cuchillo muy filoso lo mas delgado que puedas.
- 3 cucharadas de aceite sabor neutro de aguacate o cártamo.
- 1 cucharadita de paprika ahumada.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de comino en polvo.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 200 C.
2. Preparar una charola con papel encerado o un mat de silicon.
3. Rebanar los camotes.
4. Ponerlos en un tazón con el aceite y las especies.
5. Mezclar muy bien para que todo quede muy bien cubierto.
6. Acomodar muy bien los camotes en la charola y checar que no quede ningún camote encima del otro.
7. Meter al horno por 10 minutos y después voltear y hornear por otros 5 minutos.
8. Revisar si ya están doradas las orillas de las chips. Si no, dejarlas un poco de mas tiempo.
9. Sacarlas del horno y dejarlas enfriar.

SI TIENES LA FREDIORA DE AIRE, ES MUCHO MAS FÁCIL, RÁPIDO Y SALUDABLE.

SEMANA 1

MARTES	SOPA DE VERDURAS CON POLLO.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MANGO.

SOPA DE VERDURAS CON POLLO: Para 6-8 niños.

INGREDIENTES:
- 2 calabazas.
- 3 zanahorias.
- 1/2 bolsa de chícharos congelados.
- 1/2 bolsa de elotes congelados.
- 1 pechuga de pollo entera sin piel ni hueso. (De preferencia orgánica)
- 1/3 de cebolla picada.
- 1/4 de cebolla entera.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner a cocer el pollo con agua, el 1/4 de cebolla, sal y pimienta.
2. Picar muy bien las calabazas y las zanahorias.
3. En un sartén poner un poco de PAM, poner la cebolla muy picadita y dejar que se ponga transparente.
4. Agregar al sartén las calabazas, zanahorias, chícharos y elotitos y sazonar con sal y pimienta.
5. Ya que esta listo el pollo. Sacar la carne y desherbar en pedazos muy chicos, si quieres puedes deshebrarlo y luego picarlo para que te quede mejor.
6. Agregar el consomé del pollo cocido a las verduras y dejar hervir.
7. Agregar el pollo a la sopa de verduras.

SEMANA 1

MIERCOLES	SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO.	JITOMATES CON LIMON Y SAL.	FRUTA.

SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO:

INGREDIENTES:
- Pan Integral.
- Queso
- Pechuga de pavo sin sal.
- Aguacate.
- Mezcla de Mostaza y Mayonesa.

PROCEDIMIENTO:
1. Cortar las orillas del pan y aplanarlo con un rodillo.
2. Untar los dos panes con la mezcla de mostaza y mayonesa.
3. Ponerle una rebanada de queso y una de pavo.
4. Agregar una rebanada de aguacate.
5. Partir a la mitad o en 4.

SEMANA 1

JUEVES	YOGURT GRIEGO SIN GRASA CON FRUTA LICUADO EN CASA.	PEPINOS CON LIMON Y SAL.	GRANOLA.

YOGURT GRIEGO CON FRUTA: Para 10 niños.

INGREDIENTES:
- 1 litro de yogurt griego sin grasa.
- 2 mangos muy maduros.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner el mango en la licuadora y agregar el yogurt.
2. Licuar hasta que quede perfectamente mezclado.

GRANOLA: receta de @pamelaberrondo SIGANLA ES BUENÍSIMA. Para 10 niños.

INGREDIENTES:
- 3 tazas de hojuelas de coco SIN azúcar.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 cucharada de crema de almendra.
- 2 tazas de nueces picadas (almendras, walnuts, nuez de la india)
- 1 cucharadita de canela.
- 3 cucharadas de stevia o monk fruit.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 120 C.
2. Derretir el aceite de coco y agregar el monkfruit o stevia y la crema de almendra.
3. Combinar todos los ingredientes en un bowl.
4. Esparcir la mezcla en una charola.
5. Hornear 20 a 25 minutos hasta que se ponga dorada. A la mitad del tiempo voltear la charola.
6. Sacar del horno y dejar enfriar para que se ponga crujiente.
7. Guardar en un bote de vidrio con tapa para que se quede crujiente.

SEMANA 1

VIERNES	SANDWICH DE CREMA DE CACAHUATE Y PLÁTANO.	EDAMAMES.	

SANDWICH DE CREMA DE CACAHUATE Y PLÁTANO:

INGREDIENTES:
- Pan Integral.
- Crema de cacahuate.
- Plátano.
- Miel de abeja.

PROCEDIMIENTO:
1. Cortar las orillas del pan y aplanarlo con un rodillo.
2. Untar en un pan un poco de crema de cacahuate sin que se desborde.
3. Cortar el plátano en rebanaditas y ponerlo encima de la crema de cacahuate.
4. Añadir media cucharadita de miel de abeja cruda encima de los plátanos.
5. Tapar con el otro pan.
6. Cortar a la mitad o en 4.

SEMANA 2

LUNES	QUINOA CON ATÚN A LA MEXICANA.	EDAMAMES.	MANDARINAS.	
MARTES	QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO CON TORTILLA DE MAIZ.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MELÓN.	
MIERCOLES	ENSALADA GRIEGA CON POLLO.	PEPINOS CON LIMÓN Y SÁL.	PLÁTANO.	
JUEVES	CEVICHE DE PALMITOS.	TOSTADAS SUSALIA O SANNISIMO.	YOGURT CON FRUTA LICUADOS EN CASA.	
VIERNES	PAN ÁRABE INTEGRAL CON PAVO Y JOCOQUE.	ARBOLITOS DE BRÓCOLI.	FRESAS.	

SEMANA 2

LUNES	QUINOA CON ATÚN A LA MEXICANA.	EDAMAMES.	MANDARINAS.

QUINOA CON ATÚN A LA MEXICANA: para 6-8 niños aprox.

INGREDIENTES:
- Aceite de Oliva.
- 1/2 cebolla muy bien picada.
- 4 jitomates muy bien picados.
- Cilantro.
- Sal y pimienta.
- 2 tazas de quinoa.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner 2 cucharadas de aceite de oliva en el sartén.
2. Agregar 1/2 cebolla, el cilantro muy bien picado y 4 jitomates muy picaditos. Cocinar por aproximadamente 8-10 minutos.
3. Agregar dos latas de atún sin el agua y mezclar muy bien con los jitomates y la cebolla. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar un poco sal y pimienta para condimentar.
5. Mezclar con quinoa ya cocida y revolver muy bien.

SEMANA 2

MARTES	QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO CON TORTILLA DE MAIZ.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MELÓN.

QUESADILLAS DE PAVO Y QUESO CON TORTILLA DE MAIZ:

INGREDIENTES:
- Tortillas de maíz.
- Queso manchego.
- Pechuga de pavo sin sal.
- Guacamole.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner en el comal una tortilla de maíz, Dejar que se caliente bien y agregar el queso, el pavo y doblar a la mitad.
2. Dejar que se derrita el queso y quitar del fuego. Guardar en algún recipiente con tapa para que no se enfríe.
3. Servir con guacamole. Para hacer el guacamole, machacar un aguacate bien maduro y agregar un poco de jitomate picado, el jugo de un limón, un poco de sal, mezclar muy bien y LISTO!!!

SEMANA 2

MIERCOLES	ENSALADA GRIEGA CON POLLO.	PEPINOS CON LIMÓN Y SÁL.	PLÁTANO.

ENSALADA GRIEGA CON POLLO: para 6 niños.

INGREDIENTES:
- 1 taza de quinoa cocida.
- 1 pechuga de pollo orgánica a la plancha cortada muy delgadita.
- 1/2 taza de pepino picado.
- Jugo de un limón.
- 1/2 taza de queso feta en cuadritos (crumbles).
- 1 cucharada de orégano fresco picado.
- 1 cucharada de menta fresca picada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:
En un bowl combinar todos los ingredientes. Rectificar el sazón.

SEMANA 2

JUEVES	CEVICHE DE PALMITOS.	TOSTADAS SUSALIA O SANNISIMO.	YOGURT CON FRUTA LICUADOS EN CASA.

CEVICHE DE PALMITOS: Para 4-6 niños.

INGREDIENTES:
- 1 lata de palmitos en rodajas.
- 1 cajita de jitomates cherry.
- 1/4 de cebolla morada.
- 1/2 lata de aceitunas.
- 1 aguacate.
- 1 manojo de cilantro.
- 1 chile serrano.
- Limón.
- Aceite de oliva.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:
Cortar todos los ingredientes menos el aguacate y dejar marinando en aceite de oliva, limón y sal. Al final agregar el aguacate ya para servir.
Se puede acompañar con salmas o tostadas de Susalia.

YOGURT GRIEGO CON FRUTA: Para 10 niños.

INGREDIENTES:
- 1 litro de yogurt griego sin grasa.
- 2 mangos muy maduros.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner el mango en la licuadora y agregar el yogurt.
2. Licuar hasta que quede perfectamente mezclado.

SEMANA 2

VIERNES	PAN ÁRABE INTEGRAL CON PAVO Y JOCOQUE.	ARBOLITOS DE BRÓCOLI.	FRESAS.

PAN ÁRABE INTEGRAL CON PAVO Y JOCOQUE:

INGREDIENTES:
- Pan Árabe Integral.
- Pechuga de pavo sin sal.
- Jocoque.

PROCEDIMIENTO:
1. Cortar el pan árabe en cuatro., quedándose pegado de la orilla.
2. Untar jocoque adentro de cada pedazo y poner una rebanada de pavo.
3. Poner a calentar en un comal.

SEMANA 3

LUNES	SANDWICH DE HUMMUS Y PAVO.	CHIPS DE CAMOTE.	NARANJAS EN REBANADAS SIN CÁSCARA.	
MARTES	SOPA DE LENTEJAS CON POLLO.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MANGO.	
MIÉRCOLES	TOSTADAS DE POLLO AL PESTO.	JITOMATES CON LIMÓN Y SAL	FRUTA.	
JUEVES	YOGURT GRIEGO SIN GRASA CON FRUTA LICUADO EN CASA.	PEPINOS CON LIMÓN Y SAL.	GRANOLA.	
VIERNES	ENSALADA DE ATÚN Y PASTA.		FRUTA.	

SEMANA 3

LUNES	SANDWICH DE HUMMUS Y PAVO.	CHIPS DE CAMOTE.	NARANJAS EN REBANADAS SIN CÁSCARA.	

SANDWICH DE PAVO Y HUMMUS EN ROLLITO:

INGREDIENTES:
- Pan integral.
- Hummus.
- Pechuga de pavo sin sal.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner un pan integral y cortar las orillas. Aplanar con un rodillo.
2. Embarrarle hummus y ponerle una rebanada de pechuga de pavo encima.
3. Enrollar y dejar así o cortar en rebanaditas.

CHIPS DE CAMOTE: PARA 6-8 NIÑOS APROX.

INGREDIENTES:
- 2 o 3 camotes rebanados en una mandolina o con un cuchillo muy filoso lo mas delgado que puedas.
- 3 cucharadas de aceite sabor neutro de aguacate o cártamo.
- 1 cucharadita de paprika ahumada.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de comino en polvo.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 200 C.
2. Preparar una charola con papel encerado o un mat de silicon.
3. Rebanar los camotes.
4. Ponerlos en un tazón con el aceite y las especies.
5. Mezclar muy bien para que todo quede muy bien cubierto.
6. Acomodar muy bien los camotes en la charola y checar que no quede ningún camote encima del otro.
7. Meter al horno por 10 minutos y después voltear y hornear por otros 5 minutos.
8. Revisar si ya están doradas las orillas de las chips. Si no, dejarlas un poco de mas tiempo.
9. Sacarlas del horno y dejarlas enfriar.

SI TIENES LA FREDIORA DE AIRE, ES MUCHO MAS FÁCIL, RÁPIDO Y SALUDABLE.

SEMANA 3

MARTES	SOPA DE LENTEJAS CON POLLO.	JICAMAS CON LIMÓN Y SAL.	MANGO.	

SOPA DE LENTEJAS CON POLLO. PARA 6 PERSONAS.

INGREDIENTES:
1 bolsa de lentejas de 500 gramos.
2 jitomates.
1 cebolla.
1 manojo de cilantro.
2 cucharadas de aceite de oliva.
1 litro de caldo de pollo.
1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
Sal de mar.
Pimienta.

PREPARACIÓN:
1. Poner las lentejas en una olla con la mitad de una cebolla y cubrir con agua. Dejar hervir hasta que estén cocidas.
2. Por otro lado picar la otra mitad de la cebolla, el cilantro y los jitomates.
3. En un sartén poner el aceite de oliva, agregar la cebolla y dejarla por 1 minuto. Después agregar el jitomate y el cilantro. Dejar que se incorporen.
4. Agregar las lentejas sin el caldo. Mezclar y sazonar con sal y pimienta.
5. Agregar el pollo y el caldo de pollo y dejar hervir.

SI ESTÁ LA SOPA MUY SECA, SE LE PUEDE AGREGAR UN POCO DE AGUA.

SEMANA 3

MIÉRCOLES	TOSTADAS DE POLLO AL PESTO.	JITOMATES CON LIMÓN Y SAL	FRUTA.	

TOSTADAS DE POLLO AL PESTO.

INGREDIENTES PARA LAS TOSTADAS:
- Tostadas horneadas pueden ser Sannisimo o Susalia.
- Frijoles machacados.
- Pollo orgánico hervido y deshebrado revuelto con pesto.
- Jitomate.

INGREDIENTES PARA EL PESTO:
- 20 hojas de albahaca fresca.
- Un puño de espinaca grande.
- 3 cucharadas de aceite de olivo.
- 1 puño de nueces de la india.
- 1 puño de almendras.
- 2 limones.
- 3 cucharadas de yoghurt griego.
- Sal, pimienta.
- Sal de ajo.

PROCEDIMIENTO:
Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar. Ya que está listo el pesto, revolver con el pollo (este debe de estar frío).

PARA ARMAR LAS TOSTADAS:
Embarrar frijoles sobre la tostada, encima agregar el pollo. Si quieres le puedes agregar jitomate arriba.

SEMANA 3

JUEVES	YOGURT GRIEGO SIN GRASA CON FRUTA LICUADO EN CASA.	PEPINOS CON LIMÓN Y SAL.	GRANOLA.	

YOGURT GRIEGO CON FRUTA: PARA 10 NIÑOS.

INGREDIENTES:
- 1 litro de yogurt griego sin grasa.
- 2 mangos muy maduros.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner el mango en la licuadora y agregar el yogurt.
2. Licuar hasta que quede perfectamente mezclado.

GRANOLA: receta de @pamelaberrondo SIGANLA ES BUENÍSIMA. PARA 10 NIÑOS.

INGREDIENTES:
- 3 tazas de hojuelas de coco SIN azúcar.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 cucharada de crema de almendra.
- 2 tazas de nueces picadas (almendras, walnuts, nuez de la india)
- 1 cucharadita de canela.
- 3 cucharadas de stevia o monk fruit.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 120 C.
2. Derretir el aceite de coco y agregar el monkfruit o stevia y la crema de almendra.
3. Combinar todos los ingredientes en un bowl.
4. Esparcir la mezcla en una charola.
5. Hornear 20 a 25 minutos hasta que se ponga dorada. A la mitad del tiempo voltear la charola.
6. Sacar del horno y dejar enfriar para que se ponga crujiente.
7. Guardar en un bote de vidrio con tapa para que se quede crujiente.

SEMANA 3

VIERNES	ENSALADA DE ATÚN Y PASTA.		FRUTA.	

ENSALADA DE ATÚN CON PASTA: PARA 6-8 NIÑOS APROX.

INGREDIENTES:
- Aceite de Oliva.
- 1/2 cebolla muy bien picada.
- 4 jitomates muy bien picados.
- Cilantro.
- Sal y pimienta.
- 2 tazas de pasta integral ya cocida y fría.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner 2 cucharadas de aceite de oliva en el sartén.
2. Agregar 1/2 cebolla, el cilantro muy bien picado y 4 jitomates muy picaditos. Cocinar por aproximadamente 8-10 minutos.
3. Agregar dos latas de atún sin el agua y mezclar muy bien con los jitomates y la cebolla. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar un poco sal y pimienta para condimentar.
5. Mezclar con la pasta ya cocida y revolver muy bien.

SEMANA 4

LUNES	MUFFINS DE VERDURAS Y QUINOA.	CHIPS DE BETABEL.	BLUEBERRIES.	
MARTES	ENSALADA DE POLLO, LECHUGA, MOSTAZA Y ADEREZO DE AGUACATE.	TOSTADAS SANNISIMO.	PLÁTANO.	
MIÉRCOLES	FLAUTAS VEGETARIANAS.	FRIJOLES NEGROS ENTEROS.	FRUTA.	
JUEVES	SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS.		FRUTA.	
VIERNES	CUADRITOS DE QUESO.	PEPINOS CON HUMMUS.	HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO.	

SEMANA 4

LUNES	MUFFINS DE VERDURAS Y QUINOA.	CHIPS DE BETABEL.	BLUEBERRIES.

MUFFINS DE VERDURAS CON QUINOA. 8 MUFFINS.

INGREDIENTES:
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 taza de espinacas baby.
- 6 huevos.
- 1/2 taza de jitomates uva en mitades.
- 1/3 de taza de queso ricotta.
- 1/2 taza de quinoa cocida.
- Sal de mar.

PROCEDIMIENTO:
1. En un sartén poner el aceite de oliva, agregar la cebolla, dejar por un minuto y luego agregar la espinaca y los jitomates. Cocinar por 10 minutos y dejar que se enfríe.
2. Batir los huevos y agregar el queso, la quinoa y las verduras.
3. Engrasar el molde para muffins y llenar con la mezcla a 3/4 de su capacidad.
4. Hornear a 180 C por 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados por arriba.

CHIPS DE BETABEL: 6-8 NIÑOS APROX.

INGREDIENTES:
- 2 o 3 betabeles rebanados en una mandolina o con un cuchillo muy filoso lo mas delgado que puedas.
- 3 cucharadas de aceite sabor neutro de aguacate o cártamo.
- 1 cucharadita de paprika ahumada.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de comino en polvo.

PROCEDIMIENTO:
1. Precalentar el horno a 200 C.
2. Preparar una charola con papel encerado o un mat de silicon.
3. Rebanar los betabeles.
4. Poner en un tazón junto con el aceite y las especies.
5. Mezclar muy bien para que todo quede muy bien cubierto.
6. Acomodar muy bien los betabeles en la charola y checar que no quede ningún betabel encima del otro.
7. Meter al horno por 10 minutos y después voltear y hornear por otros 5 minutos.
8. Revisar si ya están doradas las orillas de las chips. Si no, dejarlas un poco de más tiempo.
9. Sacarlas del horno y dejarlas enfriar.

SI TIENES LA FREDIORA DE AIRE, ES MUCHO MAS FÁCIL, RÁPIDO Y SALUDABLE.

SEMANA 4

MARTES	ENSALADA DE POLLO, LECHUGA, MOSTAZA Y ADEREZO DE AGUACATE.	TOSTADAS SANNISIMO.	PLÁTANO.

ENSALADA DE POLLO, LECHUGA, MOSTAZA Y ADEREZO DE AGUACATE. 6 PERSONAS.

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
- 12 hojas de lechuga cortadas en tiritas.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 2 limones.
- Aceite de oliva.
- 2 aguacates.

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en un bowl el pollo desmenuzado y agregar la lechuga ya cortada.
2. En la licuadora colocar el aguacate, un chorrito de aceite de oliva, un chorrito de agua, el jugo de los limones.
3. Licuar y agregar a la mezcla del pollo y la lechuga.

SEMANA 4

MIÉRCOLES	FLAUTAS VEGETARIANAS.	FRIJOLES NEGROS ENTEROS.	FRUTA.

FLAUTAS VEGETARIANAS: (1 PERSONA)

INGREDIENTES:
- 2 tortillas de nopal o de maíz.
- 1 papa cocida.
- 2 manojos de espinaca cocida.
- 1 pizca de sal de mar.
- Media taza de frijoles.
- Crema.
- Salsa verde hecha en casa.
- Aceite de coco.

PROCEDIMIENTO:
1. Calentar las tortillas en un comal.
2. En un sartén con una cucharadita de aceite de coco, agregar la papa cocida y las espinacas cocidas.
3. Aplastar la papa y mezclar con las espinacas.
4. Agregar esta mezcla a las tortillas y enrollarla como taquitos.
5. Arriba se le puede poner un poco de crema y salsa al gusto.
6. Acompañar con frijoles.

SEMANA 4

JUEVES	SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS.		FRUTA.

SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS:

INGREDIENTES: 6 PERSONAS.

- 2 tazas de lentejas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1/2 cebolla picada.
- 1 taza de poro picado (solo la parte blanca).
- 2 tazas de zanahoria picada.
- 2 tazas de apio picado.
- 1 cucharada de ajo muy picado.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharada de tomillo.
- 1 taza de pure de tomate sin azúcar.
- 8 tazas de caldo de pollo.

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente grande, poner las lentejas con agua caliente en el fuego y dejar que reposen por 15 minutos.
2. Después de 15 minutos retirar del fuego y tirar el líquido.
3. En otra olla grande a fuego medio, poner 2 cucharadas de aceite de oliva y acitronar la cebolla, el poro y el ajo. Sazonar con sal y tomillo. Cocinar por 20 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
4. Agregar el apio y la zanahoria y cocinar por otros 10 minutos.
5. Agregar el caldo de pollo, el pure de tomate y las lentejas. Tapar la olla y dejar que hierva. Cuando hierva reducir la temperatura y dejar cocinar por 1 hora hasta que las lentejas estén cocidas.

SEMANA 4

VIERNES	CUADRITOS DE QUESO.	PEPINOS CON HUMMUS.	HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO.

HUMMUS:

INGREDIENTES:
- 2 dientes de ajo.
- 1 lata de garbanzos, escurrida.
- 1/2 limón.
- 2 cucharadas de tahini.
- 1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen.
- pizca de sal.
- pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO:
1. En un procesador de alimentos o licuadora, poner los garbanzos, el ajo, el limón, el tahini, la sal y la pimienta.
2. Licuar o procesar a alta velocidad.
3. Después bajar la velocidad y agregar el aceite de oliva poco a poco.

HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO: 5 o 6 HOTCAKES.

INGREDIENTES:
- 4 cucharadas de avena.
- 1 plátano.
- 1 huevo.
- 1/4 de taza de leche de almendra.
- 1 cucharada de canela.
- 1 cucharada de extracto de vainilla.
- 1 cucharada de polvo para hornear o bicarbonato.
- 1 sobrecito de stevia.

PROCEDIMIENTO:
1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Después en un sartén con un poco de ghee poner la masa hasta que se cueza. (Recomiendo poner poca masa por pancake para poderla controlar mejor.

DE TOPPING: le puedes poner almond butter y berries o miel de maple 100% pura AL MOMENTO.