



5 TUPPERS ANTIINFLAMATORIOS PARA VOLVER AL RITMO

5 recetas · 10 raciones

**Una semana de tupper
para 2 personas**

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Agosto

LISTA DE LA COMPRA

Cereales y legumbres

- ☐ 140 g de mijo pelado Sí Esenciales
- ☐ 160 g de espaguetis integrales Si esenciales
- ☐ 150 g de lentejas rojas sí esenciales
- ☐ 300 g de garbanzos cocidos RÉL
- ☐ 140 g de quinoa



Verduras y frutas

Proteínas

- ☐ 150 g de tempeh de garbanzos Vegetalia
- ☐ 150 g de tofu ahumado Vegetalia
- ☐ 4 huevos orgánicos
- ☐ 125 g de yogur de cabra Si esenciales
- ☐ 60 g de aceitunas Rel
- ☐ 20 g de pepitas de calabaza
- ☐ 25 g de semillas al gusto
- ☐ 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- ☐ 15 ml de tamari
- ☐ 1 cucharadita de cúrcuma
- ☐ Pimienta negra ☐ Sal

- ☐ 2 calabacines pequeños
- ☐ 1 pimiento
- ☐ 1 berenjena pequeña
- ☐ 50 g de espinacas frescas
- ☐ 125 g de tomates cherry ☐ 350 g de tomates
- ☐ 1 pepino
- ☐ 1 lechuga pequeña
- ☐ 200 g de judía tierna
- ☐ de albahaca fresca
- ☐ 10 g de jengibre fresco
- ☐ 10 g de hierbas frescas



TIPS DE ORGANIZACIÓN

- ✓ Cuece el mijo, la quinoa, los spaghetti y las lentejas.
- ✓ Salta las verduras.
- ✓ Marina i salta el tempeh.
- ✓ Prepara el tofu ahumado.

Prepara el pesto verde y la salsa de yogur.

Monta dos tuppers de cada receta.

CONSERVACIÓN:

- 1) Guarda en la nevera los tuppers de los dos primeros días. Congela las bases cocinadas del resto y descongela en el frigorífico el día antes.
- 2) Añade la lechuga, el pepino, el tomate, las salsas y los huevos el día de consumo o prepáralos a media semana.



LAS 5 RECETAS

Cada receta permite preparar 2 tuppers.

MIJO CON TEMPEH Y VERDURAS

Ingredientes

- 140 g de mijo pelado
- 150 g de tempeh de garbanzos
- ½ calabacín
- ½ pimiento
- ½ berenjena
- 15 ml de aceite de oliva
- Jugo de ¼ de limón
- 5 g de jengibre fresco
- 15 ml de tamari
- ½ cucharadita de cúrcuma



Preparación

Cuece el mijo.

Cortar y saltear las verduras con aceite y cúrcuma.

Marina el tempeh con limón, jengibre y tamari.

Saltear hasta que quede dorado.

Reparte en dos tuppers.



SPAGHETTI INTEGRALES CON TOFU HUMADO Y PESTO VERDE

Ingredientes

- 160 g de espaguetis integrales
- 150 g de tofu ahumado
- 15 g de albahaca
- 50 g de espinacas
- 125 g de tomates cherry
- 20 g de semillas de calabaza
- 30 ml de aceite de oliva
- Voluntad



Preparación

Cou els espaguetis.

Tritura la albahaca, las espinacas, el aceite y una pizca de sal.

Talla i salta el tofu.

Mezclar la pasta con el pesto.

Agregar el tofu, los tomates y las pipas



LENTEJAS ROJAS CON SALSA DE YOGUR Y JENGIBRE

Ingredientes

- 150 g de lentejas rojas
- 150 g de tomate
- ½ pepino
- ½ calabacín
- 125 g de yogur de cabra
- Jugo de ¼ de limón
- 5 g de jengibre fresco
- 15 ml de aceite de oliva
- Voluntad



Preparación

Cuece las lentejas.

Saltear el calabacín y cortar el tomate y el pepino.

Mezclar el yogur con el limón, el jengibre, el aceite y la sal.

Monta dos tupperts y guarda la salsa por separado.



GARBANZOS CON ACEITUNAS, TOMATE Y SEMILLAS

Ingredientes

- 300 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 60 g de aceitunas
- 200 g de tomate
- ½ pepino
- ½ lechuga pequeña
- 25 g de semillas
- 10 g de hierbas frescas
- 20 ml de aceite de oliva
- Voluntad



Preparación

Lavar y escurrir los garbanzos.

Cortar las verduras y las hierbas.

Mezclar con los garbanzos y las aceitunas.

Agregar las semillas, el aceite y la sal.



HUEVOS BIO CON QUINOA Y VERDURAS

Ingredientes

- 4 orgánicos
- 140 g de quinoa
- 200 g de mongeta tendra
- ½ pimiento
- ½ calabacín
- 15 ml de aceite de oliva
- ½ cucharadita de cúrcuma o pimienta negra
- Voluntad



Preparación

Cocina la quinoa.

Hervir los huevos durante 9-10 minutos, enfriar y pelar.

Cuece la judía tierna y saltea el pimiento y el calabacín.

Mezcla la quinoa con las verduras, el aceite y las especias.

Reparte en dos tupperes y añade dos huevos.





**¡guárdate este recetario y
come saludable en el
trabajo o donde quieras!**



naturasi

BIO POR VOCACIÓN