



5 TUPPERS ANTIINFLAMATORIS PER TORNAR AL RITME

5 receptes · 10 racions

**Una setmana de tupperes
per a 2 persones**

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Agost

LLISTA DE LA COMPRA

Cereals i llegums

- ☐ 140 g de mill pelat **Sì Esenciales**
- ☐ 160 g de spaghetti integrals **Sì Esenciales**
- ☐ 150 g de lleties vermelles **Sì Esenciales**
- ☐ 300 g de cigrons cuits i escorreguts **RÉL**
- ☐ 140 g de quinoa



Proteïnes

- ☐ 150 g de tempeh de cigrons **Vegetalia**
- ☐ 150 g de **tofu fumat Vegetalia**
- ☐ 4 ous bio
- ☐ 125 g de iogurt de cabra **Sì Esenciales**

Rebost

- ☐ 60 g d'olives Réel
- ☐ 20 g de pipes de carbassa
- ☐ 25 g de llavors al gust
- ☐ 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- ☐ 15 ml de tamari
- ☐ 1 culleradeta de cúrcuma
- ☐ Pebre negre
- ☐ Sal



Verdures i fruites

- ☐ 2 carbassons petits
- ☐ 1 pebrot
- ☐ 1 albergínia petita
- ☐ 50 g d'espínacs frescos
- ☐ 125 g de tomàquets cirerols
- ☐ 350 g de tomàquets
- ☐ 1 cogombre
- ☐ 1 enciam petit
- ☐ 200 g de mongeta tendra
- ☐ 1 llimona
- ☐ 15 g d'alfàbrega fresca
- ☐ 10 g de gingebre fresc
- ☐ 10 g d'herbes fresques

TIPS D'ORGANITZACIÓ

- ✓ Cou el mill, la quinoa, els spaghetti i les llenties.
- ✓ Salta les verdures.
Marina i salta el tempeh.
- ✓ Prepara el tofu fumat.
- ✓ Fes el pesto verd i la salsa de iogurt.

Munta dos tuppers de cada recepta.

CONSERVACIÓ:

- 1) Guarda a la nevera els tuppers dels dos primers dies. Congela les bases cuinades de la resta i descongela-les a la nevera el dia abans.
- 2) Afegeix l'enciam, el cogombre, el tomàquet, les salses i els ous el dia de consum o prepara'ls a mitja setmana.



LES 5 RECEPTES

Cada recepta permet preparar 2 tuppers.

MILL AMB TEMPEH I VERDURES

Ingredients

- 140 g de mill pelat
- 150 g de tempeh de cigrons
- ½ carbassó
- ½ pebrot
- ½ albergínia
- 15 ml d'oli d'oliva
- Suc de ¼ de llimona
- 5 g de gíngebre fresc
- 15 ml de tamari
- ½ culleradeta de cúrcuma



Preparació

Cou el mill.

Talla i salta les verdures amb oli i cúrcuma.

Marina el tempeh amb llimona, gíngebre i tamari.

Salta'l fins que quedi daurat.

Reparteix-ho en dos tuppers.



SPAGHETTI INTEGRALS AMB TOFU FUMAT I PESTO VERD

Ingredients

- 160 g de spaghetti integrals
- 150 g de tofu fumat
- 15 g d'alfàbrega
- 50 g d'espínacs
- 125 g de tomàquets cirerols
- 20 g de pipes de carbassa
- 30 ml d'oli d'oliva
- Sal



Preparació

Cou els spaghetti.

Tritura l'alfàbrega, els espínacs, l'oli i una mica de sal.

Talla i salta el tofu.

Barreja la pasta amb el pesto.

Afegeix el tofu, els tomàquets i les pipes



LLENTIES VERMELLES AMB SALSA DE IOGURT I GINGEBRE

Ingredients

- 150 g de lleties vermelles
- 150 g de tomàquet
- ½ cogombre
- ½ carbassó
- 125 g de iogurt de cabra
- Suc de ¼ de llimona
- 5 g de gíngebre fresc
- 15 ml d'oli d'oliva
- Sal



Preparació

Cou les lleties.

Salta el carbassó i talla el tomàquet i el cogombre.

Barreja el iogurt amb la llimona, el gíngebre, l'oli i la sal.

Munta dos tappers i guarda la salsa per separat.



CIGRONS AMB OLIVES, TOMÀQUET I LLAVORS

Ingredients

- 300 g de cigrons cuits i escorreguts
- 60 g d'olives
- 200 g de tomàquet
- ½ cogombre
- ½ enciam petit
- 25 g de llavors
- 10 g d'herbes fresques
- 20 ml d'oli d'oliva
- Sal



Preparació

Renta i escorre els cigrons.

Talla les verdures i les herbes.

Barreja-ho amb els cigrons i les olives.

Afegeix les llavors, l'oli i la sal.



OUS BIO AMB QUINOA I VERDURES

Ingredients

- 4 ous bio
- 140 g de quinoa
- 200 g de mongeta tendra
- ½ pebrot
- ½ carbassó
- 15 ml d'oli d'oliva
- ½ culleradeta de cúrcuma o pebre negre
- Sal



Preparació

Cou la quinoa.

Bull els ous durant 9-10 minuts, refreda'ls i pela'ls.

Cou la mongeta tendra i salta el pebrot i el carbassó.

Barreja la quinoa amb les verdures, l'oli i les espècies.

Reparteix-ho en dos tuppers i afegeix-hi dos ous.





**guarda't aquest receptari
i menja saludable a la
feina o allà on vulguis!**



naturasi

BIO PER VOCACIÓ