



MENÚ

CENAS Y COMIDAS EN FAMILIA

Lunes

Spaguetti de calabacín con tomates y queso de cabra.

Pavo a la plancha

Martes

Smoothie de aguacate

Quesadillas

Miércoles

Judía tierna con patata

Merluza a la romana

Jueves

Fideos yakisoba con verduritas y cerdo

Yogur

Viernes

Dip de hummus

Quiche de espinacas

Sábado

Paella

Sandwiches variados

Domingo

Pasta a la putanesca

Hamburguesa con verduras en tempura

Nuestros "must"

COSAS QUE ME FACILITAN LA VIDA

Salsas todo poderosas

El vinagre de modena, en casa es el nuevo ketchup.

El hummus, no es una salsa pero acompaña muy bien a casi todo.

Los fideos soba, ideales para disfrazar un plato de verduras variadas.

El pelador que corta la verdura como si fuera espaguetti y la mandolina.

Ideas para los desayunos y meriendas "on the go"

Frutos secos con chocolate

Taquitos de jamón serrano con picos

Barrita de cereales home made

Ingredientes

Mas allá de los básicos

Salsa perrins, salsa de soja, salsa de ostra

Tahin

Genjibre

Albahaca fresca

Fideos soba

Harina para tempura

Anacardos

Sirope de agave

aguacates