

Curso Mealprep

Semana 1

Tiempo de preparación:

3: 40 hs



Lista de utensilios



1 bol

4 Bolsas herméticas (o tupper medianos)

2 tupper grandes

2 frascos pequeños con tapa (de mermelada o símil)

Papel film

1 tupper pequeño

**2 bols aptos para horno o fuente apta horno o de
aluminio**

Tablas de picar (3 diferentes)

Sartén

Olla

Cuchillos, tenedores, cucharas

Trapos secos y para mojar

LISTA DE COMPRAS

SEMANA 1



VERDULERÍA

- ☐ 1 CABEZA DE AJO
- ☐ PEREJIL
- ☐ 1 ATADO ESPINACA
- ☐ ½ KG. CHERRIES
- ☐ 2 ZUCCHINIS
- ☐ MENTA
- ☐ 1 MORRÓN
- ☐ 2 CEBOLLAS
- ☐ 2 TOMATES
- ☐ 1 PLANTA BRÓCOLI
- ☐ 1 BERENJENA

CARNES Y OTROS

- ☐ 2 PECHUGAS POLLO
(OPCIÓN VEGGIE: 2 BERENJENAS)
- ☐ ALETAS DE CALAMAR
(OPCIÓN VEGGIE: HONGOS DE PINO 100G.)
- ☐ 100G. PANCETA (OPCIONAL)

SUPERMERCADO

- ☐ SALSA DE SOJA
- ☐ MAICENA (NECESITAREMOS SOLO 1 CDA.)
- ☐ 100G. NUECES
- ☐ 150G. QUESO AZUL
- ☐ ARROZ YAMANÍ INTEGRAL
- ☐ ACEITE DE OLIVA
- ☐ ACETO BALSÁMICO
- ☐ HARINA COMÚN
- ☐ HARINA INTEGRAL
- ☐ 250G. RICOTA
- ☐ MIEL
- ☐ MOSTAZA
- ☐ HUEVOS
- ☐ AVENA
- ☐ QUESO RALLADO
- ☐ 1 MANTECA
- ☐ HONGOS SECOS
- ☐ TOMATES SECOS

MENÚ DE LA SEMANA

SEMANA 1

LUNES

- Pollo marinado o berenjenas provenzal
- Ensalada de espinaca roquefort
- Aderezo

MARTES

- Rollitos de ricota y zucchini
- Aderezo de miel y mostaza

MIÉRCOLES

- Arroz con calamares o con hongos
- Ensalada de espinaca y huevo

JUEVES

- Pollo marinado o berenjenas provenzal
- Bombas de papa
- Brócoli al natural

VIERNES

- Crumble de verduras y hongos

Ingredientes por receta:

Pollo marinado:

- 2 pechugas de pollo
 - Salsa de soja
- 1 cda de maicena
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de agua

Berenjenas provenzal

- 1 berenjena
 - 1 ajo
 - Perejil
- Aceite de oliva
- Nueces
- Sal y pimienta

Brócoli al natural

- Brócoli
 - Ajo
 - Hierbas
- Aceite de oliva

Crumble de verduras

- Zucchini
- Morrón
- Cebolla
- Berenjena
- Tomate
- Avena

Ensalada de espinaca y roquefort

- Arroz integral
 - Espinaca
 - Nueces

Aderezo

- Miel
- Mostaza
- Limón

Rollitos de zucchini y ricota

- Zucchini
 - Ricota
 - Ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Ensalada de espinaca y huevo

- Espinaca
 - Huevo
- Queso rallado

Arroz con calamares

- Arroz yamani
 - Calamar
 - Cebolla
 - Ajo



Opcionales:

Podés cambiar la espinaca por rúcula, el arroz integral por arroz blanco, y el crumble de verduras con las verduras que más te hagan feliz!