



MENÚ DE LA SEMANA



RECETAS DESTACADAS



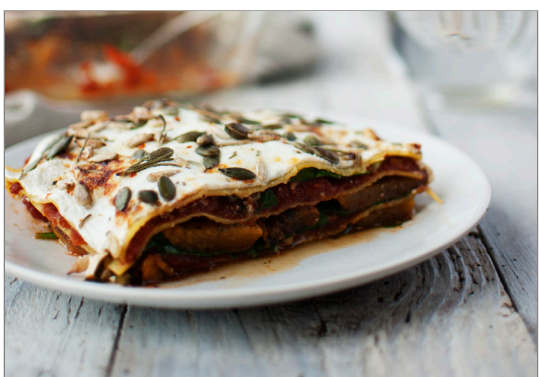
Tortitas de harina de coco

Deliciosas tortitas de harina de coco y frutas del bosque, ideales para un desayuno completo, sano y natural.



Yogurt natural de frambuesas

Prepara un yogurt natural de manera rápida y sencilla. Perfecto como postre, merienda o desayuno.



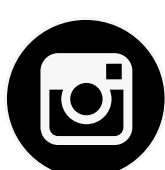
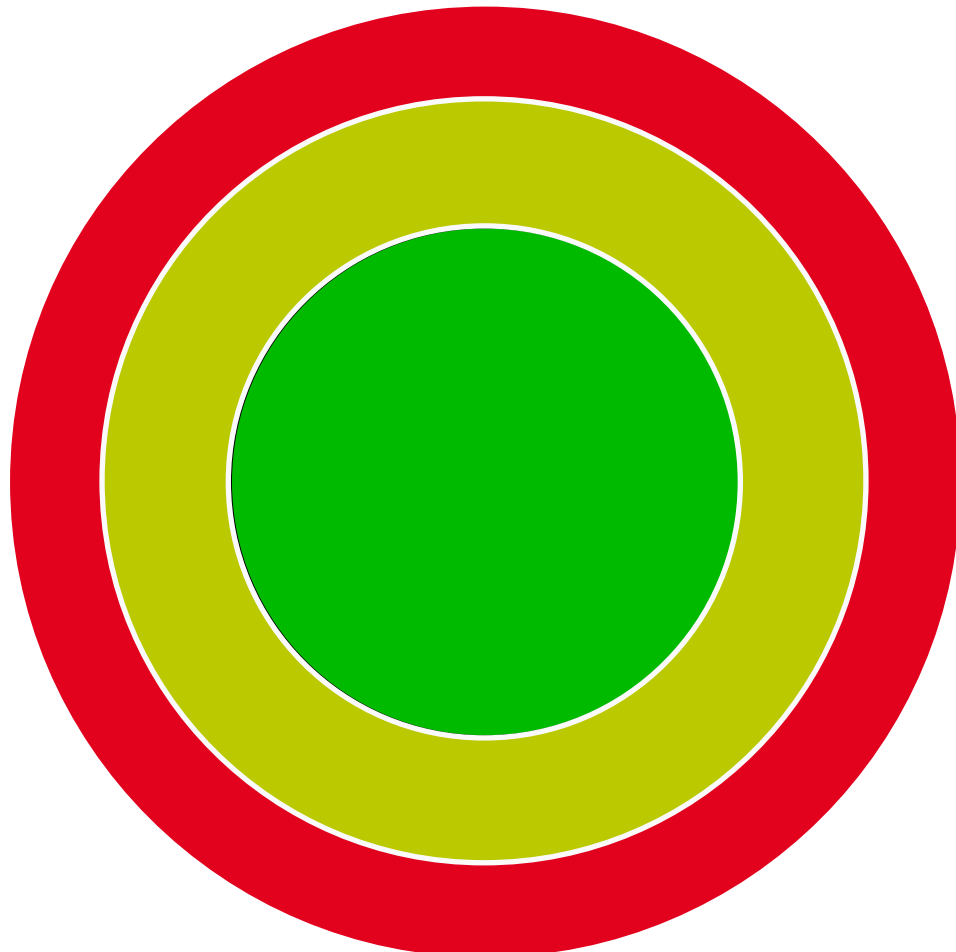
Lasaña de espinacas y calabacín...

Lasaña de espinacas 100% vegana, con montante de berenjena y bechamel de calabacín.



Buscador de recetas

SEMÁFORO SALUDABLE





MENÚ DE LA SEMANA

LUNES



Espárragos

Comenzamos la semana con los espárragos como protagonistas. >>

MARTES



Calabaza

El día de la calabaza como alimento principal. Esta baya de cáscara dura nos permite elaborar... >>

MIÉRCOLES



Calabacín

Hoy le toca el turno al calabacín. Descubre esta receta de espaguetis de calabacín con salsa de... >>

JUEVES



Berenjena

Deliciosas espirales de berenjenas rellenas con queso feta y piñones. >>

VIERNES



Judías

¡También tenemos hueco para los estofados! Riquísimo estofado de judías negras acompañado de... >>

SÁBADO



SORPÉNDENOS

En LQCLB queremos que nos sorprendas, por eso el plato de hoy lo cocinas tú. Sube una foto a instagram con el hastag: #HOYCOCINOYO

DOMINGO



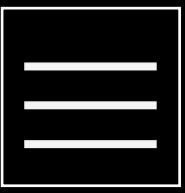
ALCACHOFAS

Acabamos la semana con unas riquísimas alcachofas reducidas con... >>



“Cada día, una verdura. Olvídate de procesados y pásate a la comida real”





RECETA



INGREDIENTES

1 Brócoli
1 Cebolla morada en juliana
1 AOVE
200 gr Noodles integrales de trigo sarraceno
1 Cucharada de semillas de sésamo
Copos de chile (al gusto)

Salsa de cacahuete:

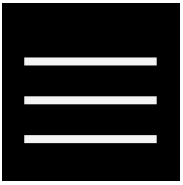
3 cucharadas de mantequilla de cacahuete
3 cucharadas de salsa de soja (mejor si es baja en sal)
Zum de 1 lima
1 cucharadita de jengibre fresco y rallado
1 diente de ajo muy picado
1 o 2 cucharadas de sirope de ágave

ELABORACIÓN

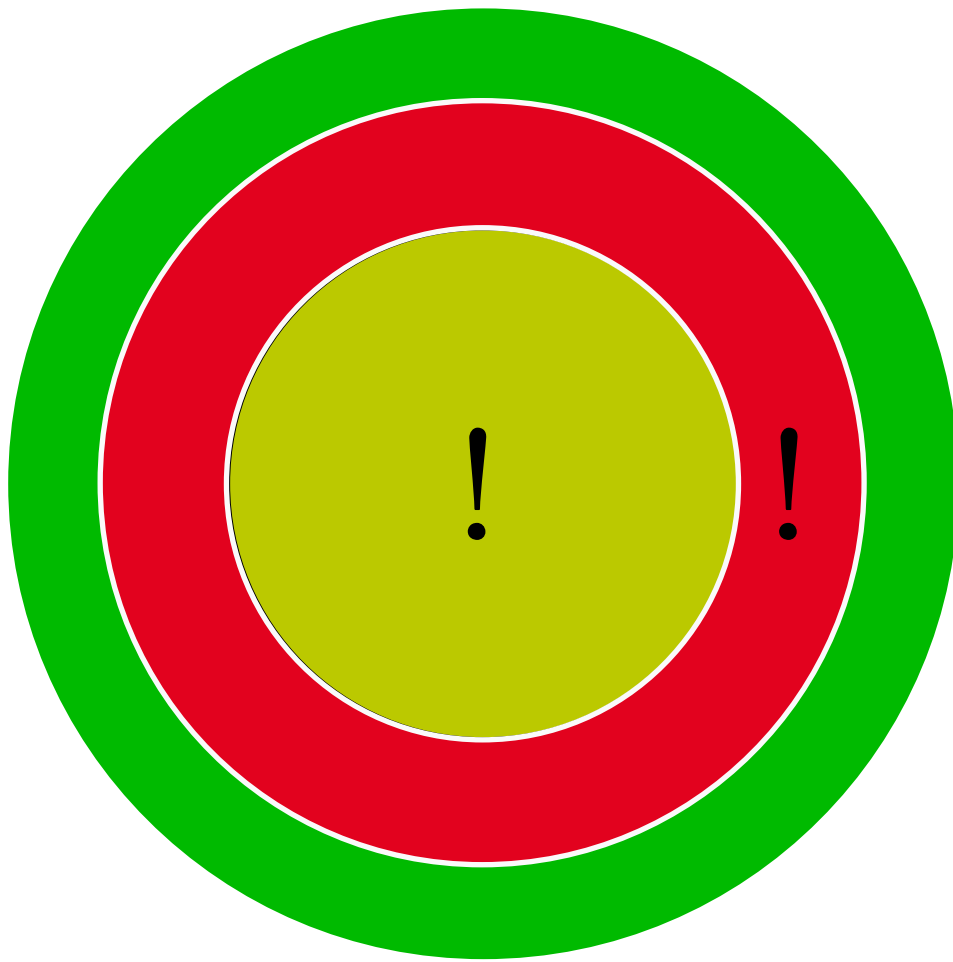
- 1- Cocer el brócoli durante 2 minutos aprox.
- 2- Rehogar la cebolla y un poco el brócoli una vez cocido hasta que quede "al dente".
- 3- Cocer los noodles siguiendo las indicaciones del fabricante Hacer la salsa mezclando todos los ingredientes.

Para decorar ponemos semillas de sésamo y copos de chile por encima y listo. Que aproveche!





SEMÁFORO SALUDABLE



DESAYUNO

yogurt

fruta

zumos

COMIDA

verdura

pasta

pan bimbo

CENA

pescado

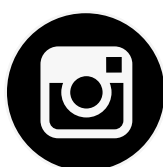
verdura

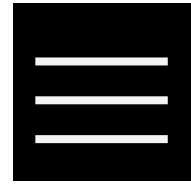


Los zumos naturales provocan que se disparen los niveles de azúcar en sangre a niveles similares al de las bebidas azucaradas.



El pan bimbo es un alimento ultraprocesado, pobre en fibra y con un índice glucémico elevado.





Usuario registrado



Recetas



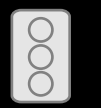
Blog



Lista de la compra



Contacto

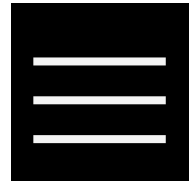


Semáforo Saludable



Guía de usuario





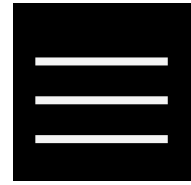
Usuario

Nombre

Email

Registrar





UOC



Recetas



Macarrones de espelta



Revuelto de champiñones...

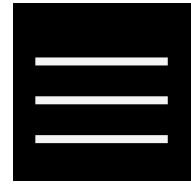


Pastel de zanahoria



Ensalada de remolacha





UOC



Lista de la compra

1

Macarrones de espelta



2

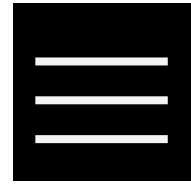
Fabada Asturiana



3

Crema de coliflor





UOC



Lista de la compra

1

Macarrones de espelta



■ *Macarrones espelta*

■ *100 gr tomates*

■ *Albahaca natural*

■ *50 gr Queso parmguiano*

■

■ +

2

Fabada Asturiana



3

Crema de coliflor





UOC



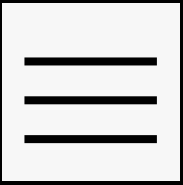
Contacto

Nombre

Email

Mensaje

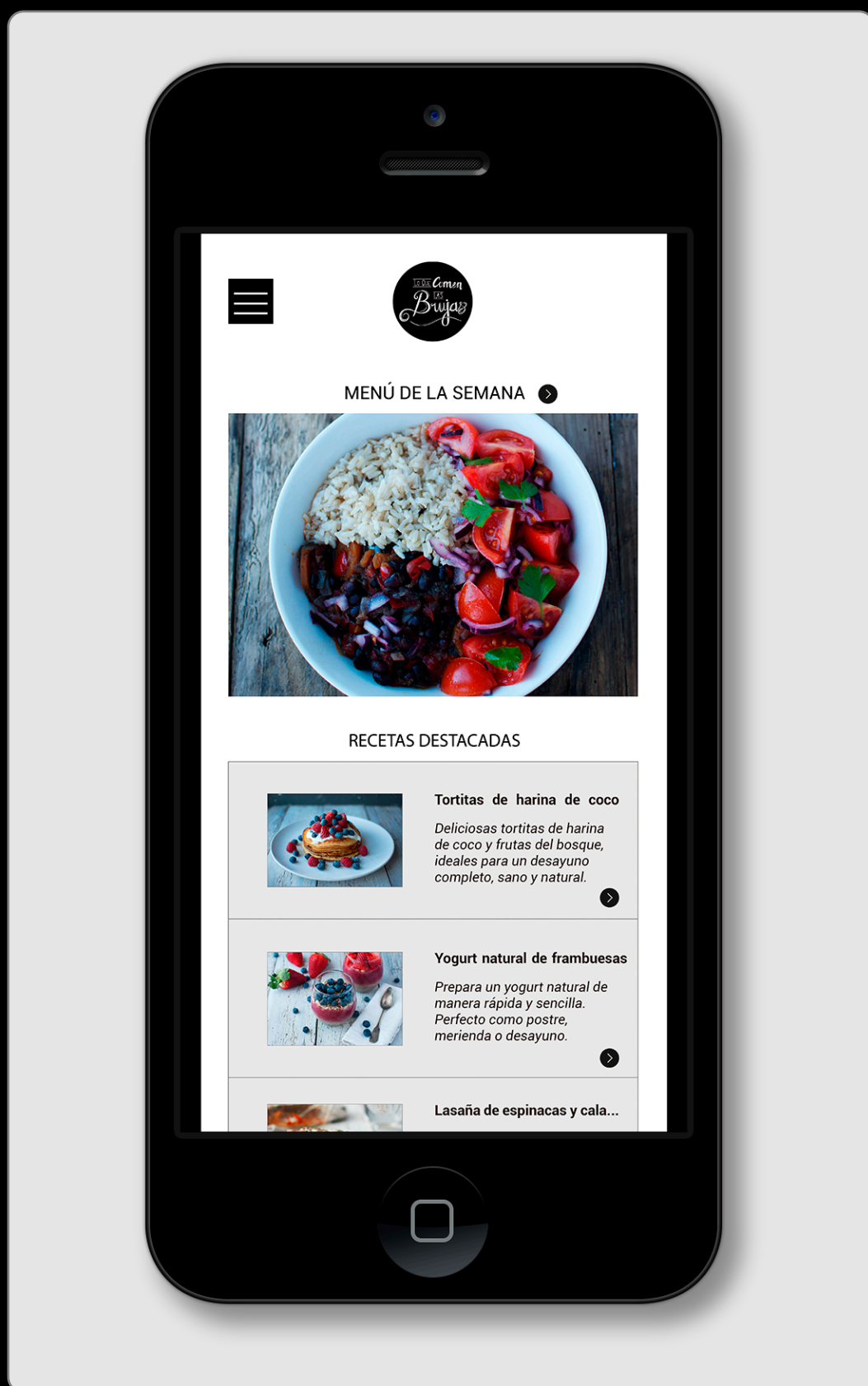


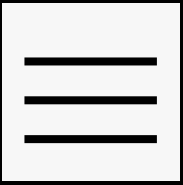


GUIA DE USUARIO

MENÚ SEMANAL

Cada semana te proponemos un menú semanal saludable basado en tus gustos

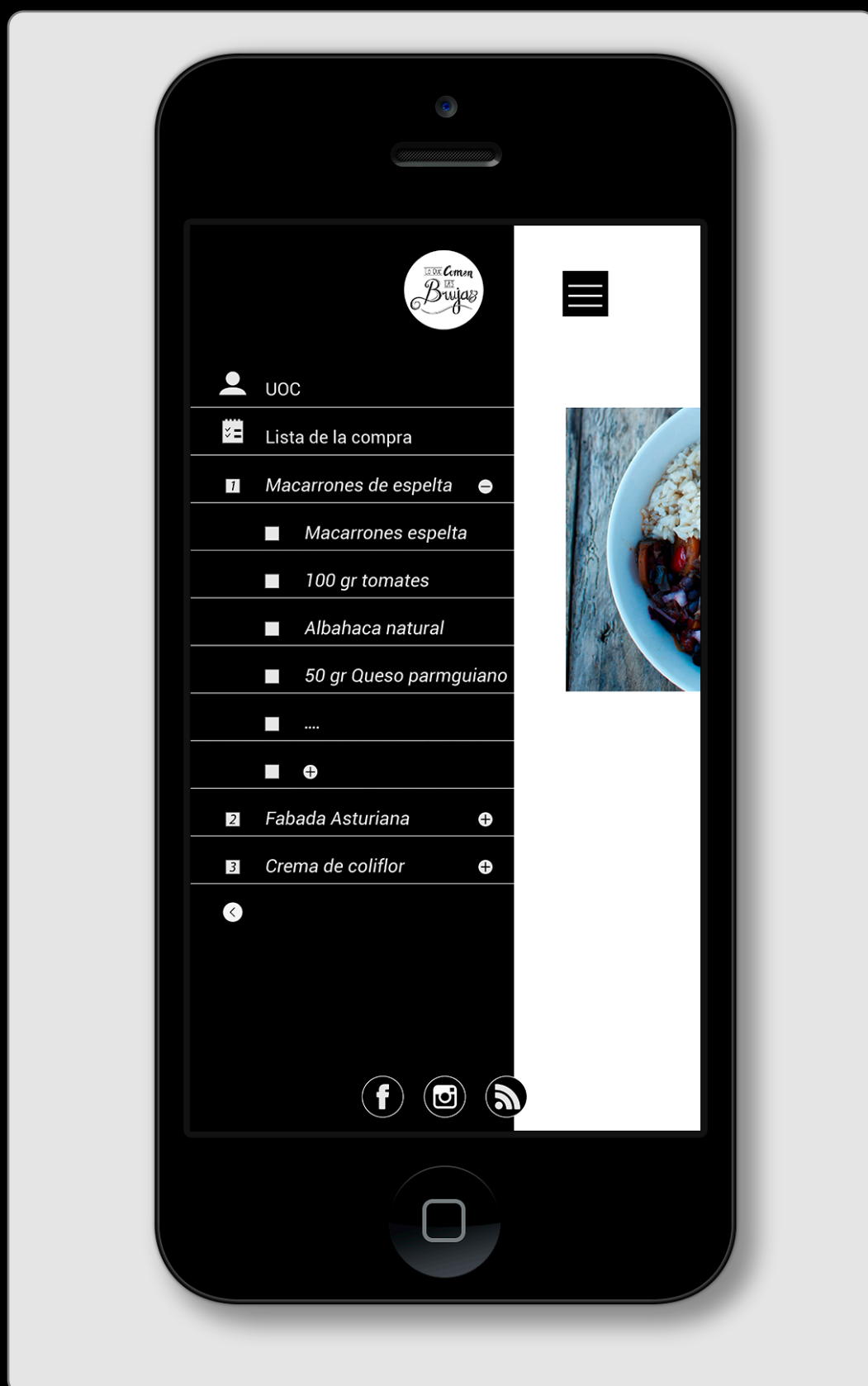


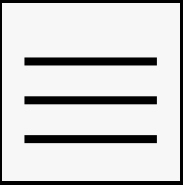


GUIA DE USUARIO

PERSONALIZADO

Completa tu perfil y poco a poco los menús se irán adaptando a tus preferencias.

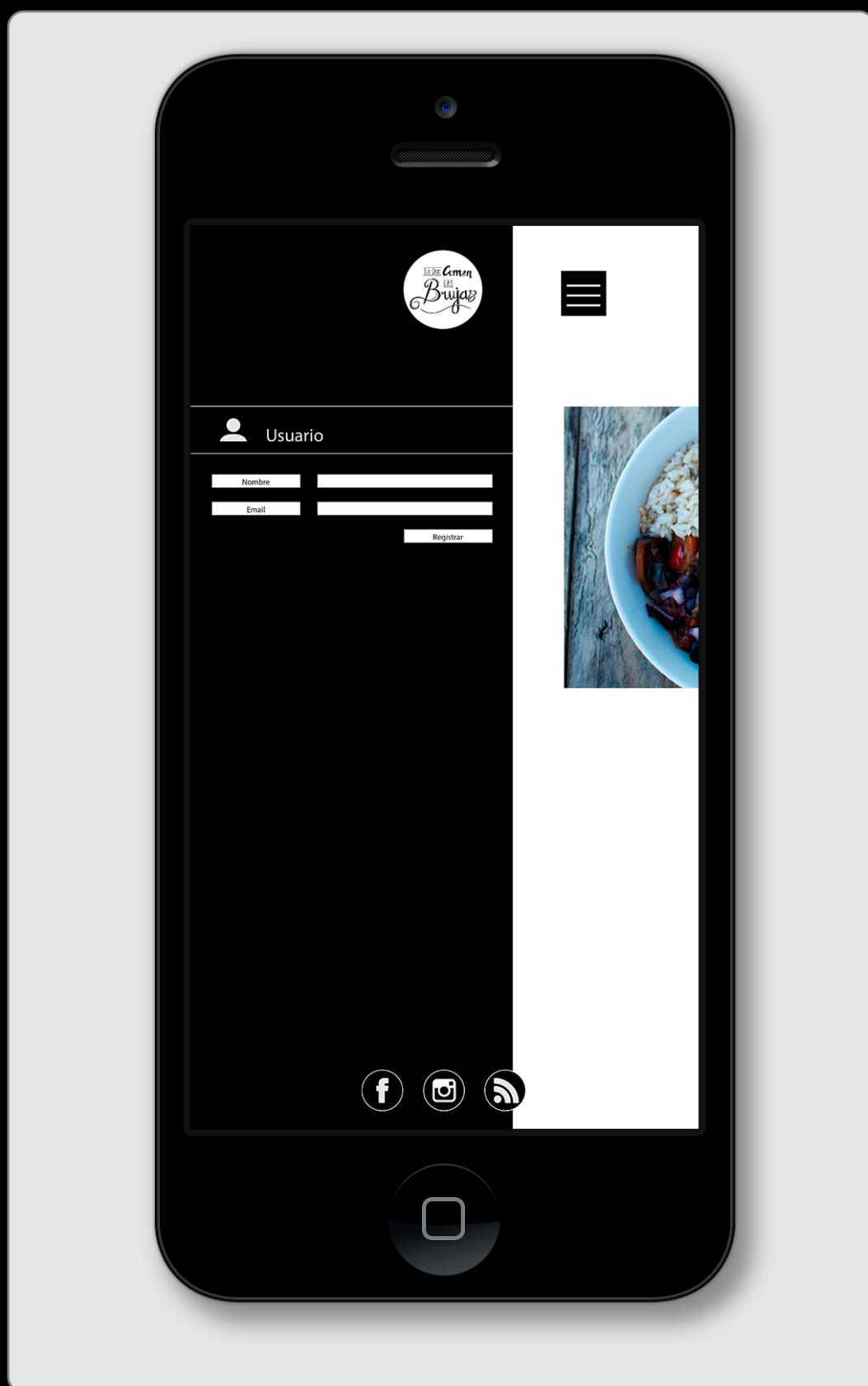


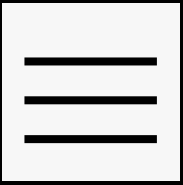


GUIA DE USUARIO

REGÍSTRATE

Guarda todas tus recetas y accede a las listas de la compra





GUIA DE USUARIO

CONTENIDO EXCLUSIVO

Accede a más de 3000 recetas saludables pensadas para tí

