

LASAÑA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- 40 g de queso proteico
- 100g tomate triturado
- 10 mL de AOVE
- ½ calabacín
- ½ berenjena (Puedes usar tus verduras preferidas)
- Orégano

PREPARACIÓN

Corta las verduras (puedes usar otras) en láminas finas, colócalas en una bandeja para el horno y añade una cdta de aove y hornea unos 15'-20' a 200C.

En una fuente coloca una capa de verduras y una capa de tomate, atún, queso y así hasta que uses todas las verduras, añade el toque de orégano.

Hornea nuevamente unos 10 minutos para integrar los ingredientes y gratinar.



PASTA COCO-POLLO



INGREDIENTES

- Verdura horneada al gusto
- 50 g de pasta de trigo sarraceno
- 140 g de pollo
- pimienta
- jengibre
- 10 mL de crema de coco

PREPARACIÓN

Puedes usar pasta previamente cocinada y enfriada para convertirlo en almidón, resistente.

Así, solo tendrás que añadirla al resto de ingredientes previamente cocinados.

Calientas en un cazo y listo.

RAPE CON VERDURAS Y QUINOA



INGREDIENTES

- Verdura horneada al gusto
- 130 g de rape
- 50 g de quinoa (peso sin cocinar)
- 10 mL de Aceite de Oliva Virgen Extra

PREPARACIÓN

Solo tendrás que añadir la verdura el pescado, la quinoa y aderezar con el aceite de oliva.