

20 recetas  
express

PARA UN MES DE

TUPPER



## Pasta con brocoli:

Tan sencillo como cocer el brocoli en la olla y cuando esté a mitad de cocción echar la pasta y que se haga todo junto. Por otro lado, hacéis un refrito con un poco de ajo e incluso unos taquitos de jamón, se mezcla todo y voilà.

A large, light orange, stylized number '2' that curves around the text below it.

## CUSCUS CON VERDURAS

Picáis las verduras, hacéis un refrito y lo mezcláis con el cuscus que se cuece aparte (y tarda solo 3 minutos).





# 4 Maria:

Preparar el fin de semana varios ingredientes que tardan más tiempo hacerse y guardarlos en la nevera, para luego entre semana ir mezclando e improvisando platos.

Por ejemplo, cocer arroz, alguna legumbre (lentejas o garbanzos), asar calabaza (no tiene ningún misterio, se corta la calabaza en rodajas y se pone al horno 20-30 minutos a 180°C) y preparar un sofrito con cebolla, zanahoria y calabacín cortado muy finito todo (en juliana).

Con esto se pueden preparar un montón de combinaciones: ensalada con arroz, calabaza asada y queso de cabra; pasta con el sofrito de verduras; lentejas con arroz integral y verduras; hamburguesas de lentejas (se mezclan con pan rallado, huevo y las verduras y se hacen a la plancha) con unas hojas de ensalada y pan tostado o de pita...

# 5 Ada:

## Lonchas de salmón ahumado

- Queso de untar, yo se lo pongo light
- Surimi

Untas el queso en la loncha y enrollas el surimi, a veces le pongo finas hiervas al queso.

Si en casa no tengo salmón, también lo he hecho con otro ahumado, o con embutido, en mi caso pechuga de pavo.

## rollitos de espárragos

- Jamón cocido
- Espárragos blancos
- Queso fresco
- Nueces

El procedimiento el mismo que el anterior, loncha, queso nueces y enrollamos el esparrago.

# 6

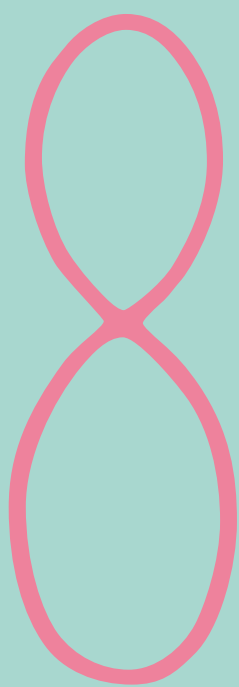
## Ada: 2 ensaladas rápidas

- Tomate picado y atún, si se quiere huevo duro. Yo el atún se lo pongo en la oficina.
- Tomates, queso fresco, aceite y finas hiervas









## Ainhoa:

Poner una cama de tomate frito en una fuente pequeña de pirex, freir carne picada (400 grs.) con ajito, perejil o lo que os guste.

Taparlo todo con puré de patatas (1 sobre). Si estás en casa puedes gratinarlo con queso por encima y si no en la ofi con meterlo al micro es suficiente.

# 9

EVA

Sofreir cebolla, pimiento verde y pimiento rojo. Cuando estén blanditos y empezando a coger color, se añade una pechuga de pollo en tiritas, un poco de sal y... ¡ listo!

o o o

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

