

# ¿QUÉ COMER DURANTE MI CICLO MENSTRUAL?

Entiende cada etapa de tu ciclo menstrual y  
aprende a nutrirlo adecuadamente en cada  
momento



SIDONIA ROLANDI  
CLARA CALVO

# Índice

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. ¿Quiénes somos? .....                   | 3  |
| 2. Calendario menstrual .....              | 5  |
| 3. ¿Qué tal está mi salud menstrual? ..... | 6  |
| 4. Fase menstrual .....                    | 7  |
| a. ¿En qué consiste? .....                 | 8  |
| b. Recetas .....                           | 9  |
| 5. Fase folicular .....                    | 15 |
| a. ¿En qué consiste? .....                 | 16 |
| b. Recetas .....                           | 17 |
| 6. Fase lútea .....                        | 23 |
| a. ¿En qué consiste? .....                 | 24 |
| b. Recetas .....                           | 25 |
| 7. Fase premenstrual .....                 | 31 |
| a. ¿En qué consiste? .....                 | 32 |
| b. Recetas .....                           | 33 |



# ¿Quiénes somos?

Sidonia Rolandi Gómez.



Dietista-Nutricionista

Durante la carrera me di cuenta de que era necesario un enfoque integral para cuidar nuestra salud. Creo en una nutrición basada en el autocuidado, sin muchas restricciones ni prohibiciones. Mi trabajo se encuentra enfocado en la nutrición hormonal de la mujer desde momentos como la primera regla y todos los cambios hormonales que esto supone, pasando por embarazo, regulación de problemas menstruales hasta menopausia.

Clara Calvo Garay



Dietista-Nutricionista y psicóloga

Creemos que salud significa alimentarse bien y hacer deporte pero, nada más lejos de la realidad ¿Qué es la salud sin bienestar mental?. Abordo la alimentación de una forma intuitiva, sin obsesiones, sin prohibiciones. Creo en la salud en todas las tallas y que vale más hacer pequeños cambios desde el amor y el respeto hacia ti y tu cuerpo, que grandes cambios desde el odio y el miedo. La nutrición deportiva y vegana son mis grandes pasiones.

# ¿Quiénes somos?

Patricia Valero Mayo.



Fotógrafa

Cuando Clara y Sidonia contactaron conmigo para realizar las fotos de este proyecto, no dudé en decir que sí.

Me apasiona la fotografía e intento plasmar mi realidad en pequeñas imágenes permanentes.

Disfruto realizando todo tipo de fotografías, aunque siento verdadera pasión por los retratos, la naturaleza y los deportes de montaña, sobre todo de escalada.

Si quieres conocer más sobre mi trabajo puedes visitarme en instagram como @paki.piks.

# Calendario menstrual

|    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                     | 6                                                                                     |
|    |    |    |    |  |    |    |
| 7  |    |    |    |    |    |    |
| 14 |    |    |    |    |    |    |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |



FASE MENSTRUAL



FASE FOLICULAR



FASE LÚTEA



FASE PREMENSTRUAL



OVULACIÓN

# ¿Qué tal está mi salud menstrual?

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS/CARACTERÍSTICAS  
ACUDE A UN PROFESIONAL

- Ciclos que duran menos de 23 días o más de 35 días
- Menstruación 2 veces al mes
- No tener la regla
- Manchado entre ciclos
- Mucho dolor durante la menstruación (tomar antiinflamatorio o calmante)
- Diarrea durante la regla
- Mucho síndrome pre menstrual (SPM)
- Estreñimiento durante el SPM
- Mucho flujo fuera de la ovulación
- Ansiedad en SPM o durante la regla
- Mucho dolor de pechos
- Retención de líquidos muy evidente
- Dolores de cabeza o migrañas durante la regla
- Dolores en articulaciones o musculares
- Miomas o quistes
- Síndrome de ovarios poliquísticos



# Fase menstrual



# Fase menstrual

CUANDO HAY SANGRADO



En esta etapa bajan los estrógenos, que son hormonas sexuales femeninas con funciones como preparar la ovulación y la fecundación, regular los niveles de colesterol, proteger los huesos, formar colágeno y estimular la libido.

Durante esta etapa existe una menor tolerancia a los hidratos de carbono y mayor resistencia a insulina, es decir, es posible que gestiones peor los hidratos de carbono.

Te costará más sentirte saciada, por eso es importante aumentar grasas saludables (aguacate, frutos secos, semillas y AOVE) y proteína de calidad (pescado, huevos, legumbres...)

También existe un aumento de la inflamación, que podrás evitar consumiendo alimentos ricos en omega-3 (pescado azul pequeño, semillas de lino, nueces...)

La serotonina, un neurotransmisor muy relacionado con nuestro estado de ánimo, se reduce, por lo que es interesante aumentar el consumo de triptófano para estar positivas (huevos, avellanas, avena, soja, bonito...)

En cuanto a tu nivel de energía es posible que sea bajo. Elige entrenamientos más relajados. Si entrenas fuerza hazlo con pesos más ligeros. No seas tan dura contigo misma y mímate.



# Pudding de chía con frambuesas

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de semillas de chía
- 100 ml leche coco en lata
- 1 dátil
- 1 puñado generoso de frambuesas



## RECETA

1. En un tarro de cristal, mezclamos las semillas de chía junto con la leche de coco.
2. Reservamos en la nevera al menos durante 30 minutos, hasta que hidraten las semillas por completo.
3. Pica finamente el dátil, mézclalo con las frambuesas y una cucharada de agua. Calienta en el microondas durante 1 minuto y medio a intervalos de 30 segundos.
4. Bate ligeramente la mermelada de frambuesas si quieres una textura más fina.
5. Monta el vasito: primero añade la mezcla de chía y después la mermelada de frambuesas.
6. Puedes añadirle unas hojas de menta o hierbabuena para darle un toque fresco.



1



15'



# Smoothie bowl de frutos rojos

## INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 170g de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas...)
- 1 cucharadita de semillas de lino
- ½ vaso de bebida vegetal
- Un puñado de hielos



## RECETA

1. Trituramos todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Queda una textura cremosa.
2. Decoramos con más fruta, coco rallado, semillas, frutos secos, cremas de frutos secos... ¡Utiliza tu imaginación!



2



5'



# Ensalada de salmón y lentejas

## INGREDIENTES

- Canónigos
- 180g lentejas
- ½ aguacate
- 50g salmón ahumado
- 1 puñado de tomates Cherry
- 2 rodajas de mango
- Salsa: 1 cucharada grande de yogur, 1 cucharada de tahini, 1 cucharada de AOVE, 1 cucharadita de miel, 1 chorrito de zumo de limón, cúrcuma y curry en polvo



## RECETA

1. Para la salsa: mezclamos todos los ingredientes y reservamos.
2. En un bol ponemos los canónigos, el mango, el aguacate y el salmón troceados.
3. Lavamos bien las lentejas con agua y las añadimos a nuestra ensalada.
4. Aliñamos con la salsa que teníamos reservada.



2



10'



# Dorada al horno con patatas panaderas

## INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1 patata mediana
- 1 filete de dorada
- Jugo de medio limón
- Un chorrito de AOVE
- Especias: perejil, pimienta negra y ajo en polvo



## RECETA

1. Pelamos y cortamos las patatas y la cebolla. Reservar.
2. En un vaso mezclamos: el jugo de medio limón, un chorrito de agua, un chorrito de aceite de oliva, ajo en polvo, pimienta negra y perejil.
3. Ponemos en una fuente la cebolla, encima las patatas y un buen chorrito de la mezcla que teníamos en el vaso.
4. Tapamos la fuente con papel albal y llevamos al horno durante 40 min a 185°.
5. Quitamos el papel albal de la fuente y horneamos 10 min más a 190°.
6. Ponemos los lomos de pescado sobre las patatas, añadimos el resto del aderezo que teníamos reservado y hornear 10-15 min a 180°.



1



1 H



# Berenjenas rellenas de caballa

## INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 vaso de tomate triturado
- Caballa en conserva de aceite de oliva (unos 90g)
- Queso rallado
- Especias: pimenta negra y orégano



## RECETA

1. Partimos la berenjena a la mitad. Hacemos unos cortes superficiales y hornear 30 min a 160° con un chorrito de aceite y sal. Sacamos el relleno de las berenjenas y reservamos tanto la piel como el relleno de estas.
2. Sofreímos el ajo picado unos minutos, añadimos la cebolla y saltemos 10 min.
3. Añadimos la zanahoria y salteamos 10 min, después añadimos el relleno de la berenjena, la salsa de tomate y un chorrito del aceite y salteamos 15 min.
4. Añadimos la caballa desmigada y saltemos 5 minutos.
5. Colocamos el relleno en las pieles de las berenjenas reservadas.
6. Espolvoreamos queso rallado por encima y gratinamos en el horno a 180° 10 min.



2



1 H 30'

# Burgers de garbanzos y quinoa

## INGREDIENTES

- 400g de garbanzos cocidos
- 1 vaso de quinoa cocida
- 2 dientes de ajo
- 1/3 pimiento rojo o amarillo
- 1/3 berenjena
- 1/2 cebolla
- Especias: curry, cayena, canela, jengibre



## RECETA

1. Sofreímos el ajo junto con la cebolla bien picaditos durante 10 minutos.
2. Añadimos el pimiento y la berenjena troceados. Cocinamos 10 minutos más.
3. Añadimos la quinoa y las especias y saltemos 5 minutos. Reservamos.
4. En un bol, trituramos con una batidora manual los garbanzos junto con las especias.
5. Mezclamos todo y formamos las hamburguesas.
6. Cocinamos las hamburguesas a la plancha en una sartén.



2



40'



# Fase folicular



# Fase folicular

DESDE QUE ACABA EL SANGRADO HASTA EL DÍA 14 APROX



En esta etapa aumentan los estrógenos.

Días previos a la ovulación aumentará los valores de LH, una hormona que, a parte de ayudar a controlar tu ciclo menstrual, aumentará tus niveles de serotonina (hormona de la felicidad). Será tu mejor semana en cuanto a estado anímico, aprovecha a ponerte reuniones importantes o nuevos retos.

Durante esta etapa se reducirá tu hambre y se utilizará de una forma más eficiente tus hidratos de carbono.

Algunos alimentos interesantes que puedes consumir durante esta etapa son: alimentos de color naranja (boniato, zanahoria, calabaza...), legumbres como los garbanzos y las alubias, frutas como el aguacate y el limón, verduras de hoja verde, cereales como la avena y el teff, semillas de sésamo y proteínas como el huevo y el pescado azul.

Ya que estás a tope de energía aprovecha también a entrenar más fuerte. Es el momento de utilizar esas mancuernas tan pesadas, de salir a escalar o de batir tus marcas personales. ¡Tú puedes!

# Tortitas de avena

## INGREDIENTES

- 65g copos de avena
- 2 huevos
- ½ vaso leche vegetal o de vaca
- 1 plátano
- Canela
- Salsa de chocolate: 1 cucharada de cacao, 2 cucharadas de leche de coco, 1 chorrito de agua



## RECETA

1. En un vaso de batidora trituramos la avena, los huevos, la canela, un plátano y un chorrito de leche de almendras.
2. En una sartén antiadherente vamos formando las tortitas y tapamos durante unos minutos.
3. Cuando salgan burbujitas en la masa, damos la vuelta para cocinar por la otra cara.
4. Para la salsa de chocolate, mezcla los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.



2



30'



# Smoothie de papaya, piña y zanahoria

## INGREDIENTES

- 1/2 zanahoria
- 1 lata de piña en su jugo (utilizamos la piña + el liquido en el que viene)
- 200g papaya pelada congelada
- 1 paraguayo pelado y congelado
- 1/2 vaso de hielos
- 1/2 vaso de leche vegetal
- Una pizca de canela
- Una pizca de jengibre
- Rayadura de medio limón



## RECETA

1. Trituramos todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Queda una textura cremosa.
2. Decoramos con más fruta, coco rallado, semillas, frutos secos, cremas de frutos secos...



3



5'



# Pollo teriyaki

## INGREDIENTES

- 200 g Pollo
- Unos 300g brócoli
- Zumo de media naranja
- 3 cucharadas salsa soja
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de Maizena
- 1/2 batata



## RECETA

1. En un bol mezclamos: el zumo de media naranja, la salsa de soja, una cucharadita de miel y la Maizena. Mezclamos bien y reservamos.
2. En una sartén, salteamos unos 10 minutos el brócoli previamente troceado.
3. Añadimos el pollo cortado en dados y salteamos 5 minutos.
4. Añadimos la salsa que teníamos reservada y cocinamos 5 minutos más.
5. Puedes acompañarlo con batata asada.



2



30'



# Creps de pollo con mayonesa de aguacate

## INGREDIENTES

- 45 g harina garbanzo
- Ajo y cebolla en polvo
- 100g agua templada
- 1 aguacate
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de yogur griego
- 1 chorrito de AOVE
- Un buen chorrito de lima
- 2 rodajas de cebolla morada
- 1 filete de pollo
- Gran masala



## RECETA

1. Para la masa mezclamos: harina de garbanzo, ajo y cebolla en polvo. Añadimos el agua y batimos.
2. Formamos nuestros creps en una sartén antiadherente. Reservamos.
3. Para la mayonesa tritura con un tenedor el aguacate. Añádele la mostaza, el yogur, el aceite de oliva y el jugo de lima. Mezcla bien.
4. Pica en trocitos la cebolla y añádela a la mayonesa. Reserva en la nevera.
5. Especiamos los filetes de pollo con gran masala y los cocinamos a la plancha.
6. Desmechamos los filetes y los mezclamos con la mahonesa.
7. Montamos los creps.



2



45'



# Puré de calabaza

## INGREDIENTES

- 1 calabaza entera
- 1 cebolla y media
- 150 ml de nata o leche evaporada
- Romero
- Pimienta negra

## RECETA

1. En una cazuela, salteamos la cebolla con un poquito de aceite hasta que se dore.
2. Añadimos la calabaza en trozos medianos y sofreímos 10 min.
3. Añadimos agua hasta cubrir las verduras y romero. Hervir a fuego medio con la cazuela tapada.
4. Cuando la calabaza este muy blandita, retiramos del fuego. Sacamos parte del líquido de cocción y reservamos.
5. Trituramos las verduras y añadimos la nata. Si queda muy espeso, añade el líquido de cocción que teníamos reservado (en él se encontraran todas las vitaminas de las verduras cocinadas, así que si te sobra ¡no lo tires!, bébetelo que es un potente antioxidante).
6. Sírvelo con un poco de pimienta negra por encima.



3-4



45'

# Salmón con salsa de naranja y curry

## INGREDIENTES

- Filete de salmón
- 4 -5 cucharadas de leche de coco en lata
- El jugo de una naranja y media
- 1 cucharadita de Maizena
- Curry



## RECETA

1. Exprimimos la naranja y mezclamos el zumo con la Maizena.
2. Llevamos la mezcla a la sartén a fuego bajo.
3. Añadimos el curry y la leche de coco. Cocinamos 5 minutos y retiramos de la sartén. Reservamos.
4. En la misma sartén, cocinamos el salmón a la plancha con un chorrito de aceite.
5. Servimos el salmón con nuestra verdura preferida y la salsa de naranja y curry por encima.



1



20'



# Fase lútea



# Fase lútea

DESDE EL DÍA 16 APROX HASTA DÍAS ANTES DEL SANGRADO



La ovulación es el momento con mayor fertilidad del ciclo. Tras la ovulación llega la fase lútea. Esta fase se encarga de que pueda haber un embarazo, o en caso de no haber un óvulo fecundado, se encarga de generar el desprendimiento de la matriz y las contracciones que terminarán en la regla.

Durante esta etapa hay un aumento de progesterona, testosterona y más sutil de estrógenos; notarás un aumento de energía.

Es un momento en el que habrá mayor sensibilidad a la leptina e insulina (hormonas que regulan el peso). Los hidratos de carbono te sentarán peor, es buen momento para comer más grasas saludables y proteínas, ya que tendremos más apetito. Algunos de tus aliados pueden ser las semillas (en especial sésamo) y frutos secos, pescado azul y el huevo. Algunas verduras y frutas que pueden ayudar con la regulación hormonal son la zanahoria, arándanos, mango, brócoli, calabaza, o boniato.

Es el mejor momento para formar músculo; combina el entrenamiento de fuerza con un buen consumo de proteínas de calidad para conseguir tu mejor versión.



# Mugcake de arándanos

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 40g avena
- ½ plátano
- 1 cucharada mantequilla cacahuete
- 1/3 de vaso de leche



## RECETA

1. Trituramos todos los ingredientes excepto los arándanos.
2. En una taza o bol ponemos arándanos, echamos la mezcla encima y añadimos más arándanos.
3. Llevamos al micro durante 3 minutos y medio.
4. Decora con más mantequilla de cacahuete, chocolate, fruta o como más te guste.



2



10'



# Pudding de chía coco-mango

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de semillas de chía
- 100 ml leche coco en lata
- 1 cucharadita de virutas de coco
- 1/2 mango (puedes usar la fruta que más te guste)
- 1 lima
- Hierbabuena o menta



## RECETA

1. En un tarro de cristal, mezclamos las semillas de chía junto con la leche de coco y las virutas.
2. Reservamos en la nevera al menos durante 30 minutos, hasta que hidraten las semillas.
3. En un vaso de batidora, tritura el mango con un poco de ralladura de lima.
4. Monta el vasito: primero añade la mezcla de chía y después el mango triturado.
5. Puedes añadirle unas hojas de menta o hierbabuena para darle un toque fresco.



1



15'



# Ensalada de langostinos y mango

## INGREDIENTES

- 4 langostinos cocidos
- Lechuga
- 1/3 mango
- 1 aguacate
- 1 puñado de almendras
- 1 yogur
- 2-3 hojas de hierba buena
- ½ lima
- Cominos
- 1 cucharada de aove
- 3 rodajas de cebolla morada



## RECETA

1. En un bol mezclamos: la lechuga, los langostinos, el mango y medio aguacate troceados y las almendras.
2. Para la salsa: batimos 1 yogur, el otro medio aguacate, la hierbabuena, 1 cucharada de aceite de oliva, el jugo de media lima, curry y una pizca de sal.
3. Troceamos finamente la cebolla morada y la añadimos a nuestra salsa.
4. Aliñamos la ensalada.



1



10'



# Lasaña de atún

## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1/3 pimiento rojo
- 1/3 pimiento verde
- 1/2 calabacín
- 135g atún o bonito en lata o fresco
- 270g tomate triturado o frito
- Queso rallado
- Especias: orégano, albahaca y pimienta negra



## RECETA

1. En una sartén, sofríe unos minutos el ajo y, a continuación, añade la cebolla picadita.
2. Añade la zanahoria y saltea unos 10 minutos. Incorpora los pimientos.
3. Escurre las latas de atún y añádelas al salteado de verduras.
4. Añade el tomate y saltea unos minutos más. Añade las especias y reserva.
5. Parte un calabacín a la mitad y córtalo en láminas muy finas con un pelador o un cuchillo. Tienen que simular las placas de una lasaña.
6. Construye la lasaña: una capa de calabacín, otra de relleno, una de calabacín, otra de relleno... Espolvorea queso rallado por encima.
7. Hornea a 175° durante 25-30 minutos. Gratina durante 3 minutos más.



2



1 H



# Tortilla de calabaza

## INGREDIENTES

- 1/cebolla
- 350g calabaza
- 3 huevos



## RECETA

1. En una sartén, saltemos 5 minutos la cebolla previamente troceada.
2. Pela la calabaza y trocéala.
3. Añade la calabaza. Dejamos cocinar.
4. Cuando este cocinado, retiramos de la sartén y reservamos.
5. En un bol, batimos los huevos. Añade la mezcla de calabaza y deja reposar 5 minutos.
6. Añade la mezcla a una sartén antiadherente y deja cocinar.
7. Con ayuda de un plato dale la vuelta a la tortilla para cocinar por ambos lados.



1



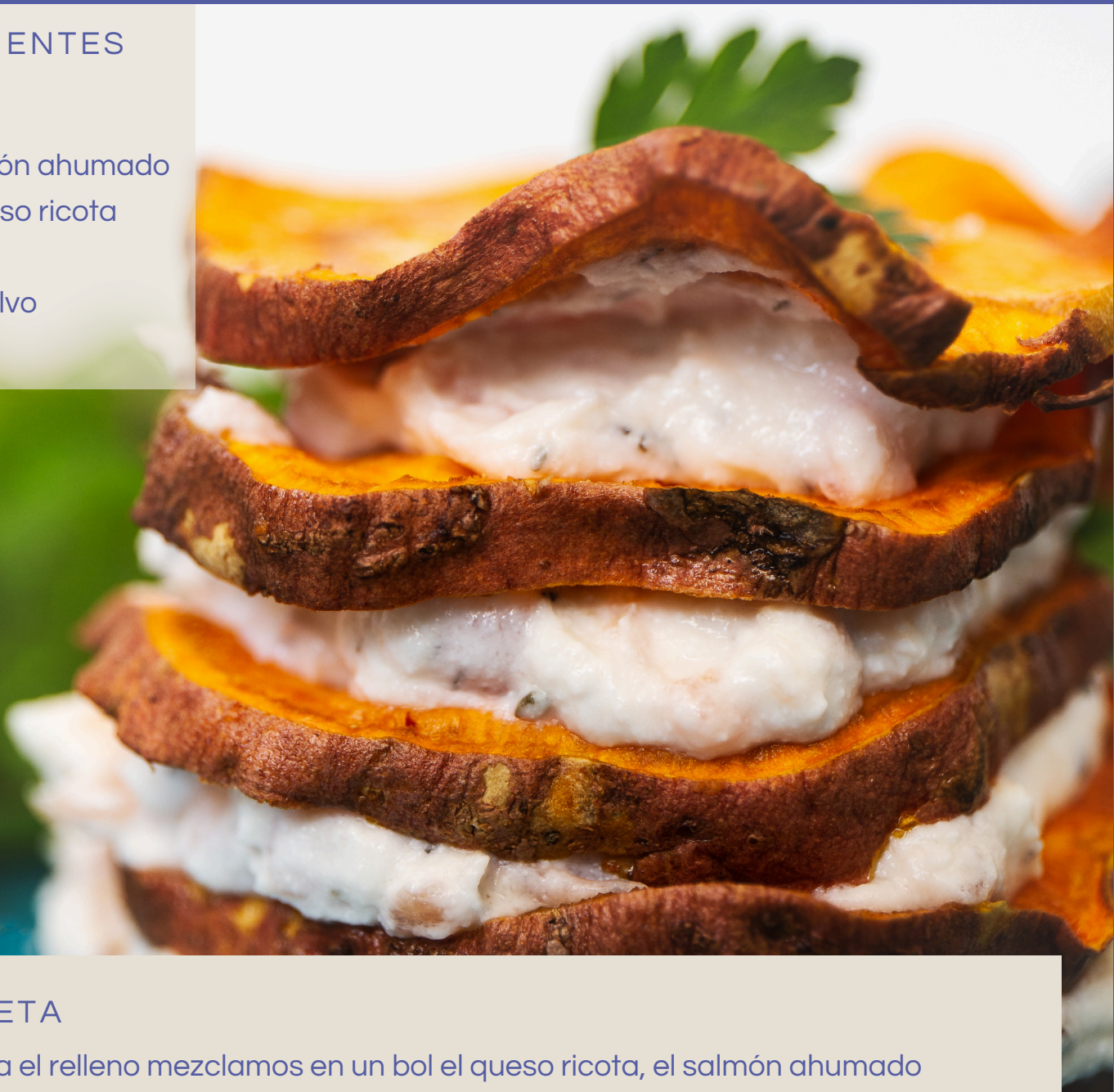
30'



# Milhojas de batata con ricota y salmón

## INGREDIENTES

- 1 batata
- 50g salmón ahumado
- 200g queso ricota
- Tomillo
- Ajo en polvo
- AOVE



## RECETA

1. Para el relleno mezclamos en un bol el queso ricota, el salmón ahumado picado muy finito, el tomillo, el ajo en polvo y un buen chorrito de aceite de oliva. Reservamos en la nevera durante media hora para que se asienten los sabores.
2. Cortamos la batata en rodajas muy finas.
3. La cocinamos al microondas durante 5 minutos en un lekue o a la plancha en una sartén.
4. Montamos las milhojas: ponemos una rodaja de batata, encima nuestra mezcla de queso y salmón, otra rodaja de batata y así hasta hacer 4 o 5 capas.



1



20'





# Fase premenstrual



# Fase premenstrual

DÍAS ANTES DE LA REGLA



Es probable que sea el momento del ciclo en el que más sintomatología tienes. Algunas de las cosas que puedes notar son: acné, peor humor, más hambre y ganas de dulce, energía baja o que te encuentras más negativa. Si tienes estos síntomas muy fuertes es posible que tengas que acudir a un profesional para revisar tu estado hormonal, posiblemente haya un exceso de estrógenos, pero no es la única causa.

No eres tú, son tus hormonas. Durante esta fase aumenta el cortisol y las catecolaminas, haciendo que te encuentres más irascible y de peor humor.

También existe un bajón emocional, ya que desciende la serotonina. Sí... ¡esta etapa lo tiene todo!

Aumenta tu consumo de frutos secos y semillas. Consume suficiente pescado azul y alimentos de color rojo y morado. Tubérculos como el jengibre pueden ayudarte a bajar la inflamación, prepárate una buena infusión. Por supuesto, apóyate en alimentos como el cacao, ayudan a estimular tus niveles de serotonina y a disminuir la ansiedad.

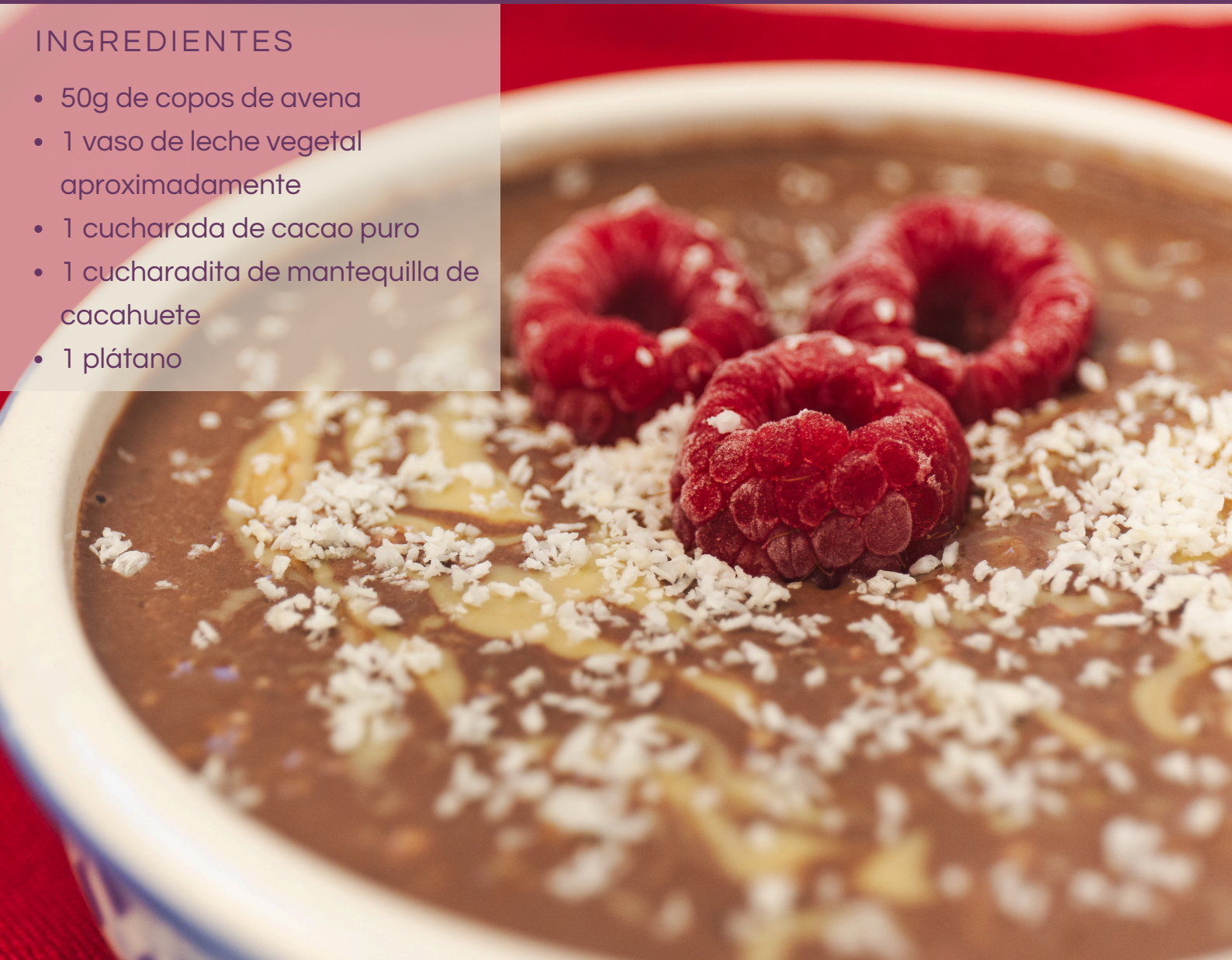
Escucha a tu cuerpo y durante esta etapa haz ejercicio de forma relajada o aprovecha para descansar.



# Overnight oats con chocolate

## INGREDIENTES

- 50g de copos de avena
- 1 vaso de leche vegetal aproximadamente
- 1 cucharada de cacao puro
- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete
- 1 plátano



## RECETA

1. En un bol, troceamos el plátano en trocitos pequeños.
2. Añadimos la avena y mezclamos.
3. Cubrimos con la leche vegetal y mezclamos bien.
4. Añadimos el cacao y mezclamos bien.
5. Dejamos reposar en la nevera toda la noche.
6. Servimos con más fruta, mantequilla de cacahuete, semillas...



2



5'



# Yogur vegano

## INGREDIENTES

- 275g tofu (del hidratado, que es como un queso fresco)
- 340g frambuesas/fresas/moras/arándanos
- 500ml de bebida vegetal
- 7-10 dátiles (según gustos)



## RECETA

1. Tritura todos los ingredientes hasta conseguir textura de yogur.
2. Servir una porción y reservar el resto en la nevera.
3. Acompañamos con frutos secos, muesli, fruta, semillas...



2



10'



# Ensalada de quinoa y queso feta

## INGREDIENTES

- 80g quinoa cruda (1/2 vaso)
- ½ pimiento rojo
- ½ tomate
- Unos dados de queso feta
- Un puñado de nueces
- 1 cucharada de pipas de calabaza
- 1 naranja
- Aliño: jugo de media naranja, hierbas provenzales, un chorrito de aove, vinagre balsámico y sal



## RECETA

1. Cocemos la quinoa. Dejamos enfriar en la nevera.
2. Troceamos las verduras, media naranja y las nueces.
3. Añadimos unos dados de queso feta, las pipas de calabaza y la quinoa que teníamos reservada.
4. Aliñamos con el jugo de media naranja, hierbas provenzales, un chorrito de aceite de oliva y vinagre balsámico.



2



20'



# Wok de verdura con pollo y anacardos

## INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/4 pimiento rojo grande
- 1/4 calabacín
- 160g de pollo
- 20g de anacardos
- Ajo en polvo
- 1 trocito de jengibre fresco
- Un chorrito generoso de salsa de soja
- 1 chorrito de zumo de limón
- 1 cucharada de Maizena



## RECETA

1. Para la salsa: mezcla en un bol la salsa de soja, la Maizena, el zumo de limón y remueve. Reserva.
2. Corta todas las verduras en tiras finas.
3. Saltea las verduras en una sartén a fuego medio-alto durante 5 minutos.
4. Incorpora el pollo y el jengibre bien picadito y saltea 5 minutos más.
5. Añade los anacardos y saltea un par de minutos.
6. Añade la salsa que teníamos reservada y saltea unos minutos más.

Puedes acompañarlo con un poquito de arroz.



2



30'



# Gazpacho de fresas

## INGREDIENTES

- 600g tomate
- 600g fresas
- ½ pepino
- 1/3 de pimiento verde
- 25g vinagre de jerez
- 50g aove
- Sal al gusto

## RECETA

1. Mezcla todos los ingredientes y bátelos hasta obtener un resultado homogéneo y sin grumos.



4-5



10'



# Papillote de trucha con verduras

## INGREDIENTES

- 2 filetes de trucha medianos
- 1/2 zanahoria
- 1/3 pimiento rojo
- 1/3 pimiento verde
- 1/3 calabacín
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo y pimienta negra



## RECETA

1. Coge 2 hojas de papel de horno. Pon en la mitad de cada hoja un filete de pescado. Añade sal y las especias.
2. Trocea en tiras finas toda la verdura. Reparte las verduras por encima de cada filete de pescado. Vuelve a añadir sal, especias y un chorrito de aceite.
3. Cierra las hojas como si fuera un libro, que coincidan las 4 puntas. Dobla hacia arriba los bordes, primero el más largo y luego los dos más cortos.
4. Grapa con una grapadora los 3 bordes ya doblados y hornea durante 10-15 minutos a 190°.

\* Si tienes lekue: añade primero las verduras calienta 4 minutos en el microondas.

Añade el pescado y calienta durante 1 minuto y medio más.



2



20'



# ¡Muchas gracias!

## Contacta con nosotras



Sidonia Rolandi  
@rolandi.nutri  
rolandinutricion@gmail.com  
644 920 821



Clara Calvo  
@claricetas  
claricetas22@gmail.com  
609 567 839



Patricia Valero  
@paki.piks  
valerovalpaty@gmail.com  
692 179 676