

CLIP & CLOSE

#Meal Prep

CINCO RECETAS FÁCILES Y SABROSAS
PARA PREPARAR EN CASA




MADE IN
GERMANY



*[emsa.com/guarantee](https://www.emsa.com/guarantee)



TU #BATCHCOOKING SEMANAL CON EMSA SIMPLEMENTE DELICIOSO

EMPIEZA LA SEMANA DE FORMA ORGANIZADA Y COME SANO Y VARIADO TODOS LOS DÍAS. TE ENSEÑAMOS A PREPARAR 5 COLORIDAS RECETAS DE FORMA FÁCIL Y RÁPIDA.

Te aconsejamos que hagas la compra el sábado. De este modo, el domingo puedes ponerte manos a la obra y preparar deliciosos platos para disfrutarlos durante la semana. ¡No podrás resistirte!

LISTA DE LA COMPRA

- 1 bote pequeño de alubias rojas
- 1 lata pequeña de maíz
- 50 g canónigos
- 350 g brócoli (fresco o congelado)
- 150 g pollo
- 2 zanahorias pequeñas
- 2 calabacines pequeños
- 1 boniato
- 50 g lenteja roja
- 3 cebollas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 50 ml nata
- 1 paquete de queso feta
- 1 lata de tomate troceado

BÁSICOS que seguramente ya tendrás en casa:

- 140 g arroz
- 100 g macarrones
- Aceite de oliva
- Caldo de verduras
- Sal y pimienta
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Miel
- Mostaza
- Vinagre balsámico
- Perejil



LUNES:

BUDA-BOWL CON ARROZ Y VINAGRETA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- ½ lata de maíz
- ½ bote alubia roja
- 50 g canónigos
- 50 g brócoli
- 150 g pollo
- 80 arroz
- 1 zanahoria,
pequeña

ALIÑO

- 2 cdas. aceite oliva
- 1 cda. vinagre balsámico
- 2 cdtas. mostaza
- 2 cdtas. miel
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete y 350 g de brócoli hasta que esté al dente. Saltea el pollo y córtalo a tiras.
2. Echa los canónigos como base. Encima, coloca el arroz, el maíz, las judías y unos 50 g de brócoli. Finalmente, las tiras de pollo.
3. Pela 2 zanahorias, corta una de ellas en juliana y añádela al bol también. La otra zanahoria, resérvala.
4. Para el aliño, mezcla el aceite de oliva con el vinagre balsámico, la mostaza, la miel y añade un poco de sal y pimienta.



**¿TE HAN
SOBRADO
INGREDIENTES?**

**NO TE PREOCUPES,
LOS USARÁS EN
LAS SIGUIENTES
RECETAS.**



ATENCIÓN

USARÁS LOS RESTOS
DE INGREDIENTES
PARA OTRAS
RECETAS!

MARTES:

PASTA CON VERDURAS Y FETA

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- ½ lata de tomate troceado
- 1 diente de ajo
- ½ paquete queso feta
- 100 g macarrones rallados
- 1 cda. AOVE
- Sal y pimienta
- Pimentón dulce
- Chile en polvo

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta al dente siguiendo las instrucciones del fabricante que encuentres en el envase.
2. Pela dos dientes de ajo y pícalos. Lava dos calabacines y trocéalos. Guarda la mitad del ajo y la mitad del calabacín para otra receta.
3. Sofríe los dados de calabacín durante los 10 minutos, luego añade el ajo picado y el tomate troceado. Sazona con el pimentón en polvo, el chile, la sal y la pimienta.
4. Echa la pasta a la sartén. Corta el queso feta en cubos y desmenuza la mitad sobre la pasta. Reserva la otra mitad.

MIÉRCOLES:

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN

INGREDIENTES

- 1 zanahoria pequeña
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 400 ml caldo de verduras
- 50 ml nata líquida
- Sal y pimienta
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Corta la zanahoria que has pelado anteriormente en rodajas. Pela y trocea las 3 cebollas.
2. Hierva el caldo de verduras. Añade las zanahorias, los dados de calabacín y un tercio de las cebollas. Cocina durante 15 minutos aproximadamente.
3. Tritura todos los ingredientes de la sopa y añade la nata líquida. Lleva a ebullición y cuece durante unos minutos más. Salpimienta al gusto.
4. Servir la crema decorada con una ramita de perejil.



+
CONSEJO

**GUARDA LOS
INGREDIENTES EN LA
NEVERA EN HERMÉTICOS
CLIP & CLOSE
PEQUEÑOS**



INGREDIENTES

- 60 g arroz
- 50 g lenteja roja
- ½ bote judía roja
- ½ lata de maíz
- 100 ml caldo de verduras
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- ½ lata de tomate troceado
- Pimentón dulce en polvo
- Chile en polvo
- Sal y pimienta
- AOVE

PREPARACIÓN

1. Saltea la mitad del resto de cebolla y el resto del ajo en una cacerola con un poco de aceite de oliva.
2. Añade el caldo de verduras, el tomate troceado y las lentejas. Añade las especias, la sal y la pimienta y cuece a fuego lento durante 15 minutos.
3. Escurre el resto de las judías rojas y el maíz y viértelos en la cacerola también. Cocina durante 5 minutos más o hasta que las lentejas obtengan la textura adecuada. Sirve el chile con arroz.



JUEVES:

CHILLI SIN CARNE CON ARROZ

VIERNES:

MENESTRA DE BONIATO CON BROCCOLI Y FETA

INGREDIENTES

- 1 boniato mediano
- 300 g brócoli
- ½ paquete de feta
- 1 cebolla
- 2 cda. AOVE
- Pimentón dulce
- Chile en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pela el boniato y córtalo a cubos. Echa agua en un cazo y hierva el boniato. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y cocínalo durante 15 minutos más o hasta que esté tierno.
2. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y sofría la cebolla troceada.
3. Añade el boniato cocido y las especias. Salpimienta al gusto.
4. Sofríelo todo y luego, añade el brócoli y el queso feta.

