

MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan integral untado con aguacate + Arándanos y un puñado de almendras	Huevos revueltos, acompañados con aguacate, 2-3 nueces de Brasil y fresas	Pudin de chia con kiwi, arándanos y un puñado de frutos secos variados al gusto	Pan integral untado con hummus y tomatitos cherry troceados	Huevos revueltos con hojas de espinacas, acompañados con aguacate y queso fresco de cabra	Porridge frío de avena y chia , con fresas, arándanos y un puñado de frutos secos variados al gusto	Pancakes o Banana Bread
COMIDA	Judía verde con rúcula, dados de tomate, queso feta y nueces troceadas. <i>Aliño con AOVE.</i> Pollo a la plancha espolvoreado con curry	Ensalada de quinoa con brotes verdes variados, zanahoria rallada, dados de tomate, pimiento rojo, garbanzos, perejil picado y almendras troceadas. Opcional: levadura nutricional. <i>Aliño con AOVE.</i>	Ensalada de brócoli y col lombarda Salmón a la plancha o al horno.	Crema fría de zanahoria y boniato Filete de ternera a la plancha, acompañado con ensalada de brotes verdes variados, alcaparras y escamas de parmesano.	Ensalada de lentejas y coliflor asada Sardinas al horno (o si comes de tupper puedes utilizar sardinillas en AOVE)	Guacamole con bastoncitos de zanahoria y/o endivias Berenjena rellena con verduras y pavo	Ensalada griega de patata Lubina al horno con especias al gusto
CENA	Crema de calabaza y jengibre , servida con semillas de calabaza Merluza al horno con especias al gusto	Berenjena al horno (con AOVE, sal y pimienta) o Sobras de la crema de ayer. Sépia o calamar a la plancha, acompañado con puré de guisantes .	Huevos a la sartén con verduras , acompañados con espárragos trigueros	Espaguetis de calabacín salteados con champiñones, corazones de alcachofas* y gambas *Pueden ser en conserva.	Vaso de gazpacho o Sobras de la crema de ayer. Fajitas de trigo sarraceno con verduras y pollo	Crema de calabacín, servida con semillas de calabaza y 1 huevo cocido partido por la mitad por encima. + Si tienes sobras de hummus puedes aprovecharlas con unos bastoncitos de zanahoria	Cuscús de brócoli , servido con 1 o 2 huevos a la plancha por encima.

* Las propuestas **en negrita** las encontraréis escritas en el apartado de recetas.

DETALLES SOBRE EL MENÚ:

AOVE = Aceite de oliva virgen extra

Pan integral = Un pan integral de buena calidad es aquel elaborado con harinas 100% integrales y masa madre. Es el que solemos encontrar en panaderías (y no envasados). Se recomienda escoger opciones integrales como espelta, centeno u otros cereales como el trigo sarraceno (opción sin gluten).

Pudin de chia. Si no te gusta, puedes sustituirlo por un yogur o kefir natural de cabra u oveja (o yogur vegetal de coco en caso de preferir esta opción).

Otros cambios. Puedes adaptar los platos a tu gusto siempre y cuando hagas cambios por el mismo grupo de alimentos. Por ejemplo: si hay alguna verdura/hortaliza que no te gusta, puedes sustituirla por otra sin problema. Al igual que el pescado, por ejemplo, puedes cambiar la merluza por otro pescado blanco como el gallo.

Bebidas para acompañar el desayuno:

- Café solo o con bebida vegetal sin azúcar. También puedes mezclar el café solo con algún *creamer* de Baïa Food (¡aportarán un extra de funcionalidad a tu café!).
- Té o infusión.
- Cúrcuma Latte, Chai Latte o Matcha Latte de Baïa Food.
- Bebida vegetal de almendras o coco con cacao puro y toque de canela.

Ideas de snack para media mañana o media tarde. No es necesario realizar snacks, pero en caso que lo necesites, aquí tienes algunas ideas saludables:

- Pieza de fruta + 1 puñado de frutos secos
- Yogur o kefir natural de cabra u oveja o yogur vegetal de coco con canela, arándanos y almendras
- Snack de coco crujiente de Baïa Food.
- Guacamole con bastoncitos de zanahoria.
- Pepinillos en vinagre.
- Tomates cherry + nueces
- Bastoncitos de zanahoria con tahini o crema de almendras.
- Pudín de chia pequeño.

Ideas de postre. No es necesario hacer postre, pero si te apetece hacerlo, aquí tienes algunas ideas saludables:

- Pieza de fruta
- Infusión digestiva + 1 onza de chocolate negro 85%
- Yogur vegetal de coco con arándanos y canela

¿Por qué no hay cantidades?

Cada persona puede tener unos requerimientos energéticos diferentes en función de su estilo de vida y, por tanto, fijar unas cantidades podría no resultar adecuado para muchas de nosotras.

Es importante aprender a escucharnos y respetar nuestro apetito: comer cuando tengamos hambre y en cantidades que nos permitan quedarnos saciadas.

Habrán personas que para desayunar comen una tostada y otras que necesitarán dos para quedarse saciadas, y las dos cosas están bien.

LISTA DE LA COMPRA

Estos son los alimentos que vas a necesitar para seguir el menú.
Puedes comprar más o menos cantidades en función de si vas a
cocinar para 2, 3 o 4 personas.

LISTA COMPRA

Verduras, hortalizas y tubérculos

Judía verde
Rúcula
Brotes verdes variados
Tomates
Tomates cherry
Cebollas
Calabaza
Zanahorias
Pimiento rojo
Pimiento amarillo
Perejil
Berenjenas
Brócoli
Col lombarda
Espárragos trigueros
Boniato
Patatas baby
Calabacines
Champiñones
Corazones de alcachofa en conserva
Hojas de espinacas
Coliflor
Endivias (opcional)
Apio
Puerro

Lácteos

Queso feta
Escamas de parmesano
Queso fresco de cabra

Frutas

Fresas
Arándanos
Aguacates
Kiwi
Plátanos
Limonas

Carnes, pescados y huevos

Pechuga de pollo
Filete de ternera
Carne de pavo picada
Huevos eco
Sépiea o calamar
Salmón
Sardinias (frescas o en conserva)

Merluza

Lubina

Legumbres y cereales integrales

Pan integral
Quinoa
Garbanzos cocidos
Guisantes congelados
Lentejas cocidas
Harina de trigo sarraceno
Copos de avena

Frutos secos

Nueces
Nueces de Brasil
Almendras tostadas
Otros frutos secos al gusto
Semillas de calabaza
Semillas de chia
Harina de almendras
Pasas

Especias

Curry
Cúrcuma
Comino en polvo
Jengibre fresco
Canela
Tomillo
Pimienta negra

Otros

Aceite de oliva virgen extra
Levadura nutricional (opcional)
Alcaparras (opcional)
Aceitunas negras
Gazpacho
Tomate triturado en conserva
Bebida vegetal de almendras
Yogur natural de cabra/oveja o yogur vegetal de coco
Tahini
Caldo de verduras
Leche de coco en lata (opcional)
Tomates secos en aceite
Vinagre de manzana (opcional)
Creamers o *Lattes* de Baïa Food

LAS
RECETAS
DEL MENÚ

ÍNDICE

1. Pudín de chia
2. Hummus
3. Porridge frío de avena y chia
4. Pancakes
5. Banana bread
6. Quinoa: cocción básica
7. Guacamole
8. Puré de guisantes
9. Ensalada de brócoli y col lombarda
10. Ensalada de lentejas y coliflor asada
11. Ensalada griega de patata
12. Crema fría de zanahoria y boniato
13. Crema de calabaza y jengibre
14. Cuscús de brócoli.
15. Huevos a la sartén con verduras
16. Berenjena rellena con verduras y pavo
17. Fajitas de trigo sarraceno con verduras y pollo

1. Pudín de chia

OPCIÓN 1



INGREDIENTES (para 1 persona):

- 3 cucharadas de yogur vegetal de coco (o natural de cabra u oveja)
- 2-3 cucharadas de bebida vegetal de almendras o coco
- 1+1/2 cucharadas de chia
- Canela al gusto



ELABORACIÓN:

1. Mezclar el yogur y la bebida vegetal en un bol.
2. Agregar las semillas de chia y la canela. Mezclar y dejar reposar unos 15-20 minutos.
3. Decorar el pudín al gusto y servir.

OPCIÓN 2



INGREDIENTES (para 1 persona):

- 200 ml de bebida vegetal de almendras o coco
- 3 cucharadas de chia
- Canela al gusto (o cacao puro de Baïa Foods)



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la chia y la canela en un bol.
2. Agregar la bebida vegetal, mezclar y dejar reposar unos 20-25 minutos.
3. Decorar el púding al gusto y servir.

2. Hummus



INGREDIENTES:

- 250 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada (30 g) de tahini
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de agua
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal (o 1 cucharadita de pasta de umeboshi)



ELABORACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener un paté homogéneo.

3. Porridge frío de avena y chia



INGREDIENTES (para 1 persona):

- 50 g de copos de avena
- 1 cucharada de semillas de chia
- 150 ml de bebida vegetal de almendras o coco
- 1 cucharadita de canela (o cacao puro de Baïa Foods)



ELABORACIÓN:

1. La noche anterior: mezclar todos los ingredientes en un tarro de cristal y guardar en la nevera.
2. A la mañana siguiente, decorar con la fruta y los frutos secos y servir.

4. Pancakes



INGREDIENTES (para 5 pancakes):

- 30 g de harina de avena o de trigo sarraceno
- 1 plátano maduro
- 1 huevo eco
- Canela al gusto



ELABORACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
2. Calentar una sartén con aceite y verter una cucharada sopera colmada para formar un pancake. Dejar cocinar unos segundos y, cuando se pueda girar sin romperse, dar la vuelta y dorar unos segundos más por el otro lado.
3. Repetir el mismo procedimiento hasta finalizar la masa.
4. Servir al gusto con alguna crema de frutos secos (tahini, crema de almendras o de avellanas...) y, por ejemplo, frambuesas chafadas.

5. *Banana bread*



INGREDIENTES:

- 160 g de harina de almendras
- 40 g de harina de avena o de trigo sarraceno (o más de almendra)
- 3 plátanos maduros
- 3 huevos
- 60 g de yogur vegetal de coco (o natural de cabra u oveja)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de polvos para hornear
- 1-2 cucharaditas de canela
- Opcional: 1 puñado de nueces troceadas y/o 1 puñado de pasas



ELABORACIÓN:

1. Calentar el horno a 180°C.
2. Chafar los plátanos hasta conseguir una textura lo más homogénea posible.
3. Añadir los huevos, el yogur de coco y el aceite y batir todo junto.
4. Añadir la harina de almendras, la harina de avena o trigo sarraceno, la levadura y la canela y, con una espátula, mezclar hasta que quede todo bien homogéneo y sin grumos.
5. Opcional: Añadir las nueces troceadas y/o las pasas.
6. Untar un molde alargado con aceite y verter la masa.
7. Introducir al horno y cocinar unos 40 minutos. Luego, apagar el horno y dejar 5 minutos más.
8. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar.

Te recomiendo prepararlo el día anterior y dejarlo enfriar toda la noche en la nevera.

¡Queda mucho más rico!

6. Quinoa: cocción básica



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 90 g de quinoa
- 250 ml de agua
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Lavar bien la quinoa con agua templada.
2. Calentar el agua en una olla. Cuando empiece a hervir, añadir la quinoa y media cucharadita de sal.
3. Tapar, bajar el fuego al mínimo y cocinar la quinoa durante 15 minutos. Estará lista cuando ya no quede agua.

7. Guacamole



INGREDIENTES:

- 4 aguacates
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña (o si no te gusta mucho puedes poner solo media)
- El zumo de 1 limón
- Sal marina



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortarla a dados muy pequeños.
2. Lavar el tomate y cortarlo a dados también pequeños.
3. Colocar la cebolla y el tomate en un bol y agregar el zumo de limón y una cucharadita de sal. Mezclar bien.
4. Agregar el aguacate cortado a dados.
5. Con un tenedor, ir triturando y mezclando el aguacate con el resto de ingredientes hasta que quede todo bien integrado.
6. Probar y rectificar con un poco más de sal o zumo de limón si le hace falta.
7. Servir.

8. Puré de guisantes



INGREDIENTES:

- 250 g de guisantes congelados
- 45 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra



ELABORACIÓN:

1. Calentar agua en una olla.
2. Cuando empiece a hervir, añadir los guisantes y 1 cucharadita de sal. Hervir durante unos 8 minutos.
3. Colar los guisantes y triturar con el aceite, 1 cucharadita de sal y una pizca de pimienta negra. Triturar hasta obtener un puré homogéneo.

9. Ensalada de brócoli y col lombarda



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 1 brócoli pequeño
- 1-2 puñados de canónigos (u otros brotes verdes al gusto)
- 1 trozo de col lombarda
- 1 rama de apio
- 1/2 aguacate grande
- Queso feta al gusto
- Semillas de calabaza al gusto
- Nueces al gusto
- Alcaparras al gusto

Para el aliño (opcional):

- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharada de vinagre de manzana (o zumo de limón)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jengibre, en polvo o fresco y rallado bien finito



ELABORACIÓN:

1. Cortar el brócoli a flores y hervirlas durante 4 minutos. Luego, colar y colocar en un bol.
2. Con unas tijeras, desmenuzar el brócoli.
3. Cortar la col lombarda bien finita.
4. Cortar la rama de apio a rodajas finas.
5. Añadir al bol: los canónigos, el apio, la col lombarda, el aguacate cortado a dados, el queso feta desmenuzado, las semillas de calabaza, las nueces troceadas y las alcaparras. Mezclar bien todo junto.
6. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes en un bol hasta que quede homogéneo.
7. Servir la ensalada y aliñar con salsa al gusto.

10. Ensalada de lentejas y coliflor asada



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 1-2 puñados de brotes verdes variados (canónigos, rúcula, espinacas...)
- 200-250 g de lentejas cocidas
- 1 rama de apio
- Perejil fresco al gusto
- 1/2 coliflor
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra



ELABORACIÓN:

1. Calentar el horno a 180°C.
2. Lavar y cortar la coliflor a flores pequeñas. Colocar en un bol y mezclar con unos 40 ml de aceite, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra.
3. Colocar en una bandeja de horno y asar durante unos 25-30 minutos, o hasta que esté tierna.
4. Lavar y cortar la rama de apio bien finita. Lavar y picar el perejil.
5. Mezclar la coliflor asada con las lentejas, el apio, el perejil y los brotes verdes.
6. Servir.

11. Ensalada griega de patata



INGREDIENTES (para 2 personas):

- Unos 250 g de patatas baby
- 1-2 puñados de rúcula
- 80 g de queso feta
- 8 tomates secos (ya hidratados en aceite)
- Aceitunas negras
- Alcaparras (opcional)
- Tomillo al gusto



ELABORACIÓN:

1. Calentar agua en una olla. Cuando empiece a hervir, añadir 1 cucharadita de sal y las patatas. Cocinar unos 15 minutos, hasta que la patata esté tierna.
2. Colar y dejar enfriar.
3. Una vez las patatas se puedan manipular, cortar por la mitad y colocar en un bol.
4. Añadir unos 40 ml de aceite, 1/2 cucharadita de sal y tomillo al gusto. Mezclar para que todas las patatas queden bien impregnadas.
5. Añadir la rúcula, el queso feta desmenuzado, las aceitunas negras y los tomates secos troceados.
6. Mezclar bien y servir.

12. Crema fría de zanahoria y boniato



INGREDIENTES (para 2-3 personas):

- 1 cebolla
- 1 boniato mediano
- 4 zanahorias medianas
- Caldo de verduras o Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino en polvo
- Pimienta negra
- Sal
- Opcional: 150 ml de leche de coco en lata



ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar la cebolla a medias lunas.
2. Calentar una olla con un poco de aceite y saltear la cebolla con una cucharadita de sal durante unos 10 minutos.
3. Mientras, pelar el boniato y las zanahorias y cortar a trozos.
4. Añadir a la olla: el boniato, la zanahoria, la leche de coco, 1/2 cucharadita de comino, pimienta negra al gusto y caldo de verduras o agua hasta que el líquido cubra las verduras.
5. Cuando empiece a hervir, tapar y cocinar 15 minutos.
6. Pasado este tiempo, triturar hasta obtener una crema homogénea. Si queda demasiado espesa, puedes agregar un poco más de agua o caldo.
7. Dejar enfriar, primero a temperatura ambiente y luego en la nevera hasta que esté fría.
8. Servir (queda muy rica con un puñado de avellanas por encima).

13. Crema de calabaza y jengibre



INGREDIENTES (para 2-3 personas):

- 1/2 calabaza
- 1 cebolla grande
- 1 trozo de unos 5 cm de jengibre fresco
- Caldo de verduras
- Agua
- Sal marina
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar a medias lunas.
2. Calentar una olla mediana con un poco de aceite y saltear la cebolla con una cucharadita de sal durante 10 minutos.
3. Pelar y rallar el jengibre. Añadir a la olla y saltear 2 minutos más.
4. Mientras, pelar la calabaza y cortarla a trozos medianos.
5. Una vez la cebolla esté pochada, agrega la calabaza, una pizca de sal y una pizca de pimienta negra. Después, añadir caldo y agua hasta cubrir 3/4 partes de las verduras (te

recomiendo poner mitad y mitad).

6. Cuando empiece a hervir, tapar y cocinar 15 minutos.
7. Pasado este tiempo, triturar hasta obtener una crema homogénea.
8. Servir.

14. Cuscús de brócoli



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 1 brócoli mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 tomate
- 1 zanahoria grande
- Perejil fresco al gusto
- Pasas al gusto
- Pimienta negra
- Comino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Cortar el brócoli a flores. Luego, colocarlas en un procesador de alimentos y triturar hasta que quede con el tamaño de los granos de cuscús*.
2. Pelar la cebolla y cortar a dados.
3. Lavar el puerro y cortarlo a rodajas finas.
4. Calentar una sartén con aceite y saltear la cebolla y el puerro con una cucharadita de sal durante 10 minutos.
5. Corta la zanahoria y el tomate a trocitos pequeños.
6. Añadir el cuscús de brócoli, la zanahoria, el tomate, 1/2 cucharadita de comino y pimienta negra al gusto a la sartén y saltear unos 10 minutos más.
7. Añadir las pasas y saltear 1-2 minutos más.
8. Servir con perejil fresco picado por encima.

*Si no dispones de procesador de alimentos, también puedes optar por rallar el brócoli o cortarlo bien pequeñito con un cuchillo.

15. Huevos a la sartén con verduras



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 4 huevos ecológicos
- 1 cebolla
- Unos 150 g de verduras que tengas en la nevera (calabacín, champiñones, berenjena, pimiento, zanahoria...)
- 400 g de salsa de tomate triturado
- Comino en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Opcional: 1 pizca de bicarbonato (para contrarrestar la acidez del tomate)
- Opcional: levadura nutricional



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortarla a dados.
2. Calentar una sartén con aceite y saltear la cebolla con una cucharadita de sal durante 10 minutos.
3. Mientras, cortar la/s verdura/s escogidas a dados pequeños. Añadir a la sartén y saltear unos 5 minutos más.
4. Añadir el tomate triturado y comino y pimienta negra al gusto. Dejar cocinar unos 8-10 minutos más para que el tomate se vaya reduciendo.
5. Con una cuchara de madera, realizar 4 agujeros en la salsa y romper un huevo dentro de cada uno.
6. Bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar cocinar 2-3 minutos, hasta que la clara haya coagulado pero la yema siga cruda. Cuando la clara está casi blanca del todo, apagar el fuego y deja cocinar unos minutos más con el propio calor de la salsa (vigilando que la yema no se cocine demasiado).
7. Servir con levadura nutricional al gusto por encima.

16. Berenjena rellena con verduras y pavo



INGREDIENTES (para 2 personas):

- 2 berenjenas pequeñas
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 4-5 champiñones
- 1 cebolla
- 4-5 cucharadas de salsa de tomate triturado
- 160 g de carne de pavo picada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Comino en polvo
- Pimienta negra
- Orégano



ELABORACIÓN:

1. Calentar el horno a 180°C.
2. Cortar las berenjenas por la mitad (verticalmente) y realizar cortes verticales y horizontales en su pulpa, para formar una especie de rejilla.
3. Colocar las berenjenas en una bandeja para horno y untar bien con aceite. Añadir una pizca de sal por encima e introducir al horno. Cocinar unos 35-40 minutos, o hasta que estén tiernas.
4. Mientras, pelar la cebolla y cortarla a dados.
5. Calentar una sartén con aceite y saltear la cebolla con una cucharadita de sal durante 10 minutos.
6. Lavar el calabacín y cortarlo a dados pequeños.
7. Lavar los champiñones y laminarlos.
8. Pelar la zanahoria y cortarla a dados pequeños.
9. Añadir el calabacín, los champiñones y la zanahoria a la sartén y saltear 10-12 minutos más, o hasta que estén tiernas.
10. Con una cuchara, retirar la pulpa de las berenjenas (con cuidado de no romper la piel) y añadir a la sartén con las verduras.
11. Añadir también el tomate, la carne picada, una pizca de comino, una pizca de pimienta y orégano al gusto. Saltear todo junto 2-3 minutos más, hasta que la carne esté cocinada.
12. Rellenar la piel de las berenjenas con el salteado y servir. Puedes decorar con un poco de queso de cabra o levadura nutricional por encima.

18. Fajitas de trigo sarraceno con verduras y pollo



INGREDIENTES:

Para la masa de las fajitas (salen unos 6-8):

- 100 g de harina de trigo sarraceno
- 280 g de bebida vegetal
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra
- Opcional: otras especias al gusto, como orégano, comino, cúrcuma....

Para el relleno

- 1 pechuga de pollo cortada a tiras
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- 1-2 aguacate
- Opcional: Queso de cabra
- Opcional: perejil o cilantro
- Aceite de oliva virgen extra
- Tamari (o salsa de soja)
- Cúrcuma
- Pimienta negra



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortarla a medias lunas.
2. Calentar una sartén con aceite y saltear la cebolla con media cucharadita de sal durante 10 minutos.
3. Mientras, cortar los pimientos, la berenjena y el calabacín a tiras.
4. Añadir las verduras a la sartén, junto con un chorrito de tamari y una pizca de pimienta negra, y saltear durante 10-12 minutos hasta que estén tiernas. Reservar en un bol.
5. En la misma sartén, saltear el pollo con 1/2 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra hasta que esté hecho. Reservar.
6. Triturar todos los ingredientes para la masa de las fajitas.

7. Calentar una sartén (si tenéis tipo crepera, mejor) pincelada con aceite y, cuando esté caliente, verter medio cucharón de la masa y extender bien para formar un crepe/fajita.
8. Dejar cocinar unos minutos y, luego, darle la vuelta y cocinar unos minutos más por el otro lado. Reservar en un plato y repetir el mismo procedimiento hasta realizar tantas fajitas como se deseen.
9. Colocar el aguacate cortado a dados en un bol, agregar un chorrito de aceite y una pizca de sal y chafar con un tenedor.
10. Rellenar las fajitas con verduras, pollo, aguacate, queso de cabra (opcional) y perejil o cilantro picado (opcional), todo en cantidades al gusto. Enrollar y servir.

BLUE BAMBOO
X
GINA ESTAPÉ