



SANA TU CICLO

PRIMAVERA

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

Tostada de tahini

Ingredientes (por persona):

1 o 2 rebanadas de pan trigo sarraceno

1 cucharadita de tahini

Fruta preferida: frambuesas machacadas, plátano maduro, manzana ..

Preparación

Simplemente tuesta el pan, unta con tahini y añade tu topping favorito.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Ensalada primavera

Ingredientes (por persona):

1 puñado de quinoa
1 anahoria asada
1-2 dedos queso feta
Hoja kale al gusto
Almendras tostadas
Aliño: vinagre de manzana, AOVE, sal y pimienta

Preparación

Simplemente cuece la quinoa por las instrucciones del paquete tras enjuagarla bien.

Hornea las zanahorias unos 40 minutos a 180-200 grados (puedes hacer más para consumir otro día).

Tuesta las almendras ligeramente por 2-3 minutos a fuego medio en una sartén.

Masajea el kale unos 3 minutos y después un par más con el aliño.

Mezcla ingredientes y disfruta fría o templada.

SANA TU CICLO

LUNA WILDER

Gazpacho melón y pepino

Ingredientes (por 2-3 raciones):

1 melón pequeño o medio grande
2 pepinos pequeños
1/2 pimiento verde (opcional)
Aceite de oliva VE
Vinagre de manzana al gusto
Agua, sal
Menta o hierbabuena

Preparación

Pela y trocea el melón y trocea el pepino y pimiento.
Bate todos los ingredientes (excepto la menta o hierbabuena, que las utilizamos para decorar opcionalmente)

Para complementar, puedes acompañarlo de una tortilla de patata cocida o boniato (te dejo la receta a continuación)

SANA TU CICLO

LUNA WUWER

Tortilla de boniato

Ingredientes (por 2 raciones):

1 batata/boniato grande
1 calabacín
1 puerro
4 huevos
Aceite de oliva
Pimienta y sal

Preparación

Pela el boniato y lo cortas en rodajas finitas. Corta el calabacín en rodajas del mismo grosor.

Doramos junto con el puerro (este troceado más fino) en sartén a fuego medio con sal y pimienta.

Batimos los huevos con un poco de sal y lo mezclamos con los demás ingredientes bien escurridos y templados fuera de la sartén.

Cuaja la tortilla a fuego medio a tu gusto.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Pesto de almendras

Ingredientes (por 2 raciones):

1 taza albahaca fresca
1 puñado de almendras
1 aguacate
4 cucharadas de AOVE
1 cucharadita zumo de limón
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Solo tienes que triturar los ingredientes y guardar refrigerado en un tarro de cristal.

Puedes untarlo, añadirlo a un plato de pasta, hacer un aliño de ensalada....

SANA TU CICLO

LUNA WOMAN

PLANIFICADOR SEMANAL

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCO

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

LISTA COMPRAS

FRESCOS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

DESPENSA

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

OTROS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA