



SANA TU CICLO

VERANO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

Pudding de chía

Ingredientes (por persona):

125 ml de bebida de almendras o de coco o agua.

4 cucharaditas de postre de semillas de chía.

Una pizca de canela (o vainilla, nuez moscada... depende de las preferencias) ..

Preparación

Poner todos los ingredientes en un vasito, tarro de cristal o cuenco tapado y dejar unas 8 horas en la nevera para que las semillas absorban todo el líquido (mínimo 30 minutos).

Para consumir añadir frutas o toppings favoritos por encima (opcional) o sola (especialmente interesante si existe estreñimiento tomar 1 cucharada grande sola por la mañana en ayunas o por la noche antes de dormir).

Puedes conservarla en la nevera 2 días más.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Ensalada de sandía

Ingredientes
(por 1 ración aproximadamente.):

1 rodaja de sandía
1/2 bola de mozzarella
Puñado pequeño aceitunas
Hoja verde de tu elección
Aceite de oliva VE
Vinagre de manzana al gusto
Agua, sal
Menta o hierbabuena

Preparación

Pela y trocea la sandía y mezcla con el resto de ingredientes.

Rocía con el aliño y disfruta.

Puedes tomarla de acompañamiento, por ejemplo de un pescado a la plancha o pechuga de pollo por ejemplo.

SANA TU CICLO

LUNA WOMEN

Salmón

Ingredientes (por 2 raciones):

2 Lomos o filetes de salmón.

1 calabacín

2 zanahorias

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Hierbas provenzales o pimienta negra

Preparación

Pelamos la zanahoria y el calabacín. La cortamos con una mandolina o un pelapatatas o a mano en finas láminas.

Cogemos un trozo de papel de horno y colocamos encima las verduras, formando un montoncito que lo cubra. Les echamos un chorrito de aceite de oliva , sal y pimienta.

Sobre las verduras, colocamos los lomos de salmón con una pizca de sal, el aceite (un chorrito al gusto) y las hierbas provenzales (o las que prefieras).

Cerramos el papel de horno formando un paquete lo más cerrado posible. Lo ponemos sobre la bandeja del horno.

La introducimos en el horno precalentado a 200 grados durante 15-20 minutos.

SANA TU CICLO

LUNA MUJER

Paté de zanahorias

Ingredientes

2 zanahorias
1 lata de caballa o sardina en AOVE.
Zumo de limón
OPCIONAL: 1 cucharada sopera de tahín.
1 pizca de sal

Preparación

Solo tienes que triturar todo los elementos.

Puedes consumir por ejemplo con endivias,
realizando una especia de "barquitas".

Guardar refrigerado en un tarro de cristal.

SANA TU CICLO

LUNA WOMEN

Mermelada roja

Ingredientes (por 2 raciones):

200 gr aprox.. de frutos rojos (los que prefieras=.
3-4 cucharadas de chía.

1 cucharadita cardamomo y 1 cucharadita nuez moscada o canela (opcional)

1 remolacha cruda pelada y rallada

1-2 dátiles (opcional para más dulzor)

Preparación

Calienta en una olla o sartén los frutos rojos con las especias hasta ebullición.

Incluye la chía y 3-4 cucharadas de agua y deja cocinar 10 minutos a fuego bajo.

Añade la remolacha rallada finita y cocina 10-15 minutos más.

Guarda en tarro de cristal en la nevera.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

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