# După gust

19–25 de octubre de 2026 · Menú para 4 personas

| Día | Desayuno | Comida | Merienda | Cena |
|---|---|---|---|---|
| Lunes, 19 | Tortilla de espinacas y queso, con pan de centeno | Pasta con pollo y champiñones en salsa cremosa de puerro | Kéfir y plátano | Sopa de pollo con fideos |
| Martes, 20 | Yogur con manzana y nueces | Albóndigas de ternera al horno con calabaza y salsa de yogur | Peras y nueces | Sopa de tomate con alubias blancas y pan de centeno |
| Miércoles, 21 | Pan de centeno con aguacate y tomate | Guiso de lentejas verdes con zanahoria y tomate | Manzanas y almendras | Ciorbă (sopa agria rumana) de judías verdes con patatas y levístico |
| Jueves, 22 | Requesón con pimiento y pan de centeno | Trucha al horno con puerro, zanahoria y limón | Yogur con frambuesas | Sopa de ajo con patatas y picatostes |
| Viernes, 23 | Tostadas con champiñones y ajo | Col rehogada de ayuno con champiñones y mămăligă (polenta rumana) | Peras y nueces | Sopa de guisantes con zanahoria y patatas |
| Sábado, 24 | Crepes con yogur y manzana | Estofado de ternera con hortalizas de raíz, cocinado lentamente al horno | Kéfir y plátano | Ciorbă (sopa agria rumana) de albondiguillas con limón |
| Domingo, 25 | Huevos en salsa de tomate y pimiento | Asado de cerdo al horno con manzanas y cebolla | Yogur con frambuesas | Sopa de coliflor con zanahoria y pan tostado |

Las recetas siguen en las páginas 2–8.

# Lunes, 19

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Tortilla de espinacas y queso, con pan de centeno

**Ingredientes · 4 raciones**
8 ud. huevos; 200 g espinacas; 120 g queso telemea (tipo feta); 240 g pan de centeno; 10 ml aceite de oliva.

1. Lava las espinacas y rehógalas 2–3 minutos en el aceite, en una sartén grande.

2. Bate los huevos, añade el queso desmenuzado y viértelos sobre las espinacas. Cocina a fuego lento, con tapa, hasta que los huevos cuajen. Divide en cuatro y sirve con el pan.

**COMIDA**

## Pasta con pollo y champiñones en salsa cremosa de puerro

**Ingredientes · 4 raciones**
320 g pasta, en seco; 500 g pechuga de pollo; 300 g champiñones; 200 g puerro; 200 ml nata para cocinar 20%; 20 ml aceite de oliva; 10 g ajo.

1. Corta el pollo en dados de unos 2 cm, los champiñones en láminas y el puerro en rodajas. Pica el ajo.

2. Cuece la pasta en agua con sal según las indicaciones del envase. Reserva una taza del agua de cocción antes de escurrirla.

3. Calienta el aceite en una sartén amplia. Dora el pollo 6–8 minutos, removiendo, y después sácalo a un plato.

4. En la misma sartén, cocina el puerro 3–4 minutos y después los champiñones 6–8 minutos, hasta que se reduzca el líquido. Añade el ajo y cocina un minuto más.

5. Vuelve a poner el pollo, añade la nata y deja 4–5 minutos a fuego lento, hasta que la carne esté bien hecha por dentro. Incorpora la pasta y un poco del agua de cocción cada vez, hasta conseguir la salsa que quieras. Rectifica de sal y pimienta.

**Thermomix TM6**
La TM6 prepara la base de la salsa; el pollo, los champiñones y la pasta se cocinan aparte, como en la versión clásica. Pon el ajo y el puerro en trozos en el vaso: 5 seg / vel 5. Con la espátula, baja los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añade el aceite: 5 min / 120°C / vel 1, con la tapa y la protección que recomienda el aparato. Pasa la base a la sartén con el pollo y los champiñones ya cocinados. Añade la nata y sigue desde el último paso de la versión clásica.

**MERIENDA**

## Kéfir y plátano

**Ingredientes · 4 raciones**
800 ml kéfir natural; 400 g plátanos, pulpa.

1. Reparte el kéfir en cuatro vasos y sírvelo con los plátanos pelados y en rodajas.

**CENA**

## Sopa de pollo con fideos

**Ingredientes · 4 raciones**
600 g pollo con hueso para caldo; 200 g zanahorias; 100 g apionabo; 100 g cebolla; 120 g fideos, en seco; 10 g perejil; 2200 ml agua.

1. Pon el pollo en agua fría y llévalo poco a poco a ebullición. Retira la espuma y añade las verduras peladas y un poco de sal.

2. Cuece a fuego suave 60–75 minutos, hasta que el pollo esté bien hecho. Saca la carne, sepárala de los huesos y corta las verduras.

3. Cuela el caldo, vuelve a poner la carne y las verduras y añade los fideos. Cuece el tiempo que indique el envase, espolvorea perejil y reparte en cuatro raciones.

# Martes, 20

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Yogur con manzana y nueces

**Ingredientes · 4 raciones**

800 g yogur natural; 600 g manzanas; 80 g nueces.

1. Lava las manzanas, quítales el corazón y córtalas en dados.

2. Reparte el yogur, las manzanas y las nueces en cuatro boles. Puedes añadir canela al gusto.

**COMIDA**

## Albóndigas de ternera al horno con calabaza y salsa de yogur

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g carne picada de ternera; 800 g calabaza; 100 g cebolla; 1 ud. huevos; 40 g pan rallado; 200 g yogur natural; 10 g ajo; 25 ml aceite de oliva; 10 g perejil.

1. Precalienta el horno a 200°C, calor arriba y abajo. Corta la calabaza en dados de 2–3 cm, mézclala con la mayor parte del aceite, sal y pimentón y ponla en una bandeja con papel de horno.

2. Pica fino la cebolla, el perejil y la mitad del ajo. Mézclalos con la carne de ternera, el huevo, el pan rallado, sal y pimienta. Deja reposar la mezcla 5 minutos.

3. Forma 16 albóndigas iguales, úntalas ligeramente con el aceite restante y colócalas en una segunda bandeja.

4. Hornea la calabaza unos 30–40 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción. Hornea las albóndigas unos 20–25 minutos, hasta que estén bien hechas por dentro. Si metes las dos bandejas a la vez, intercambia su posición a mitad de tiempo.

5. Mezcla el yogur con el ajo restante, machacado, y un poco de sal. Sirve la salsa fría junto a las albóndigas y la calabaza.

**Thermomix TM6**

Pon la cebolla, el perejil y la mitad del ajo en el vaso: 5 seg / vel 5. Con la espátula, baja los ingredientes hacia el fondo del vaso y repite 2 seg si hace falta. Pásalo a un bol y mézclalo a mano con la ternera, el huevo y el pan rallado, para controlar la textura. Hornea según la versión clásica. En el vaso limpio, tritura el ajo restante 3 seg / vel 7. Con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso, añade el yogur y mezcla 10 seg / vel 3.

**MERIENDA**

## Peras y nueces

**Ingredientes · 4 raciones**

720 g peras; 80 g nueces.

1. Lava las peras y córtalas en gajos, sin el corazón. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

**CENA**

## Sopa de tomate con alubias blancas y pan de centeno

**Ingredientes · 4 raciones**

800 g tomate troceado en conserva; 400 g alubias blancas cocidas, escurridas; 100 g cebolla; 150 g zanahorias; 10 g ajo; 20 ml aceite de oliva; 240 g pan de centeno; 800 ml agua.

1. Pica la cebolla, la zanahoria y el ajo. Cocina la cebolla y la zanahoria en el aceite 5 minutos y después añade el ajo.

2. Añade el tomate y el agua, sal y albahaca al gusto. Cuece 20–25 minutos, hasta que la zanahoria esté tierna.

3. Añade las alubias escurridas y cuece 5 minutos más. Sirve con el pan.

# Miércoles, 21

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Pan de centeno con aguacate y tomate

**Ingredientes · 4 raciones**

320 g pan de centeno; 280 g aguacate, pulpa; 400 g tomates; 0.5 ud. limones; 20 ml aceite de oliva.

1. Tuesta ligeramente el pan. Machaca el aguacate con el zumo de limón y un poco de sal.
2. Unta el aguacate en el pan, añade el tomate en rodajas y riega con el aceite de oliva. Espolvorea pimienta al gusto y reparte en cuatro raciones.

**COMIDA**

## Guiso de lentejas verdes con zanahoria y tomate

**Ingredientes · 4 raciones**

300 g lentejas verdes, en seco; 250 g zanahorias; 150 g cebolla; 400 g tomate troceado en conserva; 10 g ajo; 25 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 900 ml agua.

1. Enjuaga las lentejas y retira las posibles impurezas. Pica la cebolla y el ajo, y corta las zanahorias en dados pequeños.
2. Calienta el aceite en un cazo y cocina la cebolla y las zanahorias 5 minutos a fuego medio. Añade el ajo y remueve 30 segundos.
3. Añade las lentejas, el agua y el laurel. Cuece a fuego suave, con la tapa entreabierta, unos 25–35 minutos, hasta que las lentejas estén casi tiernas. Si hace falta, añade agua caliente.
4. Añade el tomate, el tomillo, sal y pimienta. Cuece 10–15 minutos más, hasta que las lentejas estén tiernas y la salsa se haya reducido. El tiempo depende de la variedad de lenteja.
5. Retira el laurel y espolvorea el perejil picado. Sirve caliente.

**Thermomix TM6**

La TM6 pica y sofríe las verduras; las lentejas se cuecen en el cazo, toda la cantidad. Pon la cebolla, el ajo y las zanahorias en trozos en el vaso: 5 seg / vel 5. Con la espátula, baja los ingredientes hacia el fondo del vaso, añade el aceite y sofríe 5 min / 120°C / vel 1. Pasa la base al cazo. Añade las lentejas y el agua y sigue desde el paso 3 de la versión clásica.

**MERIENDA**

## Manzanas y almendras

**Ingredientes · 4 raciones**

720 g manzanas; 80 g almendras.

1. Lava las manzanas y quítales el corazón. Sirve cada ración de fruta con 20 g de almendras.

**CENA**

## Ciorbă (sopa agria rumana) de judías verdes con patatas y levístico

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g judías verdes; 400 g patatas; 150 g zanahorias; 100 g cebolla; 200 g tomate troceado en conserva; 20 ml aceite de oliva; 10 g levístico; 0.5 ud. limones; 240 g pan de centeno; 1800 ml agua.

1. Corta la cebolla, las zanahorias y las patatas en dados, y las judías verdes en trozos. Rehoga la cebolla y las zanahorias en el aceite 4–5 minutos.
2. Añade el agua, las patatas y las judías verdes. Cuece unos 20–25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añade el tomate y cuece 10 minutos más. Rectifica de sal, dale un toque ácido con limón y añade el levístico. Sirve con pan.

# Jueves, 22

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Requesón con pimiento y pan de centeno

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g requesón; 400 g pimiento; 320 g pan de centeno; 10 g perejil.

1. Mezcla el requesón con el perejil picado y un poco de sal.

2. Lava los pimientos y córtalos en tiras. Sirve el requesón sobre el pan, con los pimientos al lado, en cuatro raciones.

**COMIDA**

## Trucha al horno con puerro, zanahoria y limón

**Ingredientes · 4 raciones**

1200 g trucha entera, eviscerada; 300 g puerro; 400 g zanahorias; 1 ud. limones; 30 ml aceite de oliva; 10 g ajo; 100 ml agua.

1. Precalienta el horno a 200°C, calor arriba y abajo. Corta las zanahorias en rodajas finas y el puerro en trozos de 1–2 cm.

2. Coloca las verduras en la bandeja y mézclalas con dos tercios del aceite, el ajo laminado, sal, pimienta y el agua. Tapa y hornea 15–20 minutos.

3. Seca el pescado eviscerado con papel de cocina. Sazónalo por dentro y por fuera y pon rodajas de limón en el interior.

4. Coloca las truchas sobre las verduras, úntalas con el aceite restante y hornea sin tapar 20–25 minutos más, según el grosor, hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente de la espina.

5. Sirve enseguida, quitando las espinas con cuidado. Revisa aparte las raciones de los niños.

**Thermomix TM6**

Para que quede dorado, el pescado y las verduras se hacen en el horno. Puedes preparar el aceite aromatizado en la TM6: pon el ajo en el vaso, 3 seg / vel 7; con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso. Añade el aceite y el tomillo, 10 seg / vel 3. Usa la mezcla para las verduras y el pescado, en las proporciones descritas en la versión clásica.

**MERIENDA**

## Yogur con frambuesas

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g yogur natural; 300 g frambuesas.

1. Lava las frambuesas frescas y repártelas sobre el yogur. Si usas frambuesas congeladas, prepáralas según las instrucciones del envase y enfríalas antes de servir.

**CENA**

## Sopa de ajo con patatas y picatostes

**Ingredientes · 4 raciones**

80 g ajo; 500 g patatas; 100 g cebolla; 300 ml leche; 20 ml aceite de oliva; 200 g pan de centeno; 1200 ml agua.

1. Pica la cebolla y el ajo. Rehoga la cebolla en el aceite 4 minutos, añade el ajo y remueve un minuto sin que llegue a dorarse.

2. Añade las patatas en dados y el agua. Cuece 20–25 minutos, hasta que estén tiernas, y después tritura con la batidora de mano.

3. Añade la leche y calienta a fuego suave, removiendo. Rectifica de sal y pimienta. Corta el pan en dados y tuéstalo en la sartén sin aceite; sirve los picatostes aparte.

**Thermomix TM6**

Tritura la cebolla y el ajo 5 seg / vel 5. Con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso y pásalo todo al cazo. Sigue la preparación allí; toda la sopa se cocina en el cazo.

# Viernes, 23

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Tostadas con champiñones y ajo

**Ingredientes · 4 raciones**

320 g pan de centeno; 600 g champiñones; 10 g ajo; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil.

1. Corta los champiñones en láminas. Dóralos en el aceite, en una sartén amplia, 8–10 minutos, hasta que se evapore el agua.

2. Añade el ajo picado y cocina un minuto; después, el perejil, sal y pimienta. Repártelos sobre el pan tostado.

**COMIDA**

## Col rehogada de ayuno con champiñones y mămăligă (polenta rumana)

**Ingredientes · 4 raciones**

1200 g col blanca; 400 g champiñones; 150 g cebolla; 200 g tomate troceado en conserva; 35 ml aceite de oliva; 250 g harina de maíz; 1200 ml agua.

1. Corta la col en juliana muy fina, pica la cebolla menuda y lamina los champiñones. Echa un poco de sal sobre la col y amásala ligeramente.

2. En un cazo amplio, dora los champiñones en aproximadamente un tercio del aceite y sácalos. Añade el resto del aceite y cocina la cebolla 4–5 minutos.

3. Añade la col por tandas, removiendo hasta que reduzca su volumen. Agrega el tomate, el laurel, el tomillo, el pimentón y 200 ml del agua de la receta base. Tapa y cocina 30–40 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

4. Vuelve a poner los champiñones y cocina sin tapar 10 minutos más, hasta que se reduzca el líquido. Ajusta de sabor y retira el laurel.

5. Para la mămăligă (polenta rumana), lleva a ebullición el resto del agua con sal. Echa la harina de maíz en forma de lluvia, sin dejar de remover, y cocina a fuego lento según el envase, normalmente 15–20 minutos. Sirve junto a la col.

**Thermomix TM6**

La TM6 puede picar la col en tandas de 300 g como máximo: 3–4 seg / vel 4. Comprueba la textura después de cada tanda. Pica la cebolla 5 seg / vel 5. Pásala al cazo y sigue la versión clásica para la col y los champiñones. Prepara la mămăligă en un cazo según los pasos anteriores; cada harina de maíz tiene su propio tiempo de cocción y absorción.

**MERIENDA**

## Peras y nueces

**Ingredientes · 4 raciones**

720 g peras; 80 g nueces.

1. Lava las peras y córtalas en gajos, sin el corazón. Reparte la fruta y las nueces en cuatro raciones.

**CENA**

## Sopa de guisantes con zanahoria y patatas

**Ingredientes · 4 raciones**

500 g guisantes; 200 g zanahorias; 400 g patatas; 100 g cebolla; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 200 g pan de centeno; 1600 ml agua.

1. Corta la cebolla, las zanahorias y las patatas en dados. Rehoga la cebolla y las zanahorias en el aceite 4–5 minutos.

2. Añade el agua y las patatas; cuece 15 minutos. Añade los guisantes y sigue 8–12 minutos o hasta que todas las verduras estén tiernas.

3. Rectifica de sal y pimienta, espolvorea perejil y sirve con pan. Deja las verduras en trozos.

# Sábado, 24

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Crepes con yogur y manzana

**Ingredientes · 4 raciones**
200 g harina de trigo; 2 ud. huevos; 400 ml leche; 100 ml agua; 15 ml aceite de oliva; 400 g yogur natural; 400 g manzanas.

1. Bate los huevos con la leche y añade poco a poco la harina, una pizca de sal y el agua. Deja reposar la masa 15 minutos.
2. Unta ligeramente la sartén con aceite y haz crepes finas, aproximadamente un minuto por el primer lado y 30–60 segundos por el otro.
3. Reparte las crepes en cuatro raciones y sírvelas con yogur y manzana en láminas.

**Thermomix TM6**
Para la masa, pon los huevos, la leche, el agua y la harina en el vaso: 20 seg / vel 4. Con la espátula, baja los restos hacia el fondo del vaso y repite 10 seg si quedan grumos. Deja reposar 15 minutos y haz las crepes en la sartén.

**COMIDA**

## Estofado de ternera con hortalizas de raíz, cocinado lentamente al horno

**Ingredientes · 4 raciones**
800 g pierna o paleta de ternera para guisar; 265 g zanahorias; 200 g apionabo; 165 g cebolla; 265 g tomate troceado en conserva; 10 g ajo; 20 ml aceite de oliva; 400 ml agua.

1. Precalienta el horno a 160°C, calor arriba y abajo. Corta la ternera en dados de unos 4 cm y sécala bien. Corta las zanahorias, el apionabo y la cebolla en trozos grandes.
2. En una olla con tapa apta para horno, calienta el aceite y dora la carne en 2–3 tandas. Saca cada tanda antes de poner la siguiente.
3. Cocina la cebolla en la misma olla 4–5 minutos. Añade el ajo y después el tomate y el agua; despega con la cuchara los restos dorados del fondo.
4. Vuelve a poner la carne junto con el laurel, el tomillo, sal y pimienta. Tapa y cocina en el horno aproximadamente 1½ horas.
5. Añade las zanahorias y el apionabo, remueve y cocina tapado 1–1½ horas más, hasta que la carne se deshaga fácilmente con el tenedor. Añade un poco de agua caliente si la salsa se reduce demasiado.
6. Retira el laurel. Para una salsa más espesa, deja la olla destapada en el horno 10–15 minutos más. Sirve con las hortalizas de raíz y la salsa.

**Thermomix TM6**
Para esta cantidad, el dorado y la cocción lenta se hacen en la olla apta para horno. La TM6 puede picar la cebolla y el ajo: 5 seg / vel 5. Pásalos a la olla después de dorar la carne. Corta a mano las zanahorias y el apionabo en trozos grandes y sigue la versión clásica.

**MERIENDA**

## Kéfir y plátano

**Ingredientes · 4 raciones**
800 ml kéfir natural; 400 g plátanos, pulpa.

1. Reparte el kéfir en cuatro vasos y sírvelo con los plátanos pelados y en rodajas.

**CENA**

## Ciorbă (sopa agria rumana) de albondiguillas con limón

**Ingredientes · 4 raciones**
400 g carne picada mixta de ternera y cerdo; 50 g arroz, en seco; 1 ud. huevos; 200 g zanahorias; 100 g apionabo; 150 g cebolla; 300 g tomate troceado en conserva; 10 g levístico; 1 ud. limones; 2000 ml agua.

1. Corta las zanahorias, el apionabo y dos tercios de la cebolla. Ponlos en el agua y cuece 15 minutos.
2. Mezcla bien la carne con el arroz enjuagado, el huevo, la cebolla restante picada muy fina, sal y pimienta. Forma albondiguillas pequeñas.
3. Echa las albondiguillas una a una en el caldo, que debe hervir suavemente. Cuece 25–30 minutos, hasta que la carne y el arroz estén bien hechos.
4. Añade el tomate y cuece 10 minutos más. Dale un toque ácido con limón, rectifica de sal y añade el levístico.

# Domingo, 25

Carne cruda sin hueso; verduras y frutas ya limpias. Cereales secos; legumbres cocidas y escurridas. Tiempos estimados. Los valores nutricionales son orientativos; método y fuentes en el sitio.

**DESAYUNO**

## Huevos en salsa de tomate y pimiento

**Ingredientes · 4 raciones**

8 ud. huevos; 800 g tomate troceado en conserva; 300 g pimiento; 150 g cebolla; 10 g ajo; 20 ml aceite de oliva; 240 g pan de centeno.

1. Pica la cebolla, el pimiento y el ajo. Cocina la cebolla y el pimiento en el aceite 8–10 minutos y después añade el ajo.

2. Añade el tomate, sal, pimienta y pimentón al gusto. Cuece la salsa 12–15 minutos.

3. Haz ocho huecos, casca los huevos en ellos y cocina tapado a fuego lento hasta que los huevos cuajen. Sirve dos huevos por persona con salsa y pan.

**COMIDA**

## Asado de cerdo al horno con manzanas y cebolla

**Ingredientes · 4 raciones**

1000 g paleta de cerdo deshuesada, en una pieza; 400 g manzanas; 265 g cebolla; 10 g ajo; 15 ml aceite de oliva; 165 ml agua.

1. Precalienta el horno a 170°C, calor arriba y abajo. Seca la carne y frótala con el aceite, el ajo machacado, sal, pimienta, pimentón y tomillo.

2. Corta la cebolla en cuartos y colócala en la bandeja. Pon la carne encima y vierte el agua alrededor. Tapa bien la bandeja con una tapa o con papel de aluminio.

3. Hornea unas 2 horas. Vigila el líquido de la bandeja y añade un poco de agua caliente si hace falta.

4. Lava las manzanas, quítales el corazón y córtalas en cuartos. Ponlas en la bandeja y sigue horneando 30–45 minutos, hasta que la carne esté bien hecha y tierna.

5. Destapa en los últimos 15 minutos para que se dore. Deja reposar el asado 15 minutos antes de cortarlo en lonchas y sírvelo con las manzanas, la cebolla y el jugo de la bandeja.

**Thermomix TM6**

La TM6 puede preparar la pasta aromática; el asado se hace en el horno. Tritura el ajo 3 seg / vel 7 y bájalo con la espátula. Añade el aceite y las especias y mezcla 10 seg / vel 3. Unta la carne con la pasta y sigue los pasos de la versión clásica.

**MERIENDA**

## Yogur con frambuesas

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g yogur natural; 300 g frambuesas.

1. Lava las frambuesas frescas y repártelas sobre el yogur. Si usas frambuesas congeladas, prepáralas según las instrucciones del envase y enfríalas antes de servir.

**CENA**

## Sopa de coliflor con zanahoria y pan tostado

**Ingredientes · 4 raciones**

600 g coliflor; 200 g zanahorias; 300 g patatas; 100 g cebolla; 20 ml aceite de oliva; 10 g perejil; 240 g pan de centeno; 1600 ml agua.

1. Corta la cebolla, las zanahorias y las patatas, y separa la coliflor en ramilletes. Rehoga la cebolla y las zanahorias en el aceite 4–5 minutos.

2. Añade el agua y las patatas; cuece 10 minutos. Añade la coliflor y cuece 10–15 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas.

3. Rectifica de sal y pimienta, espolvorea perejil y sirve con el pan tostado. La sopa queda con las verduras en trozos.