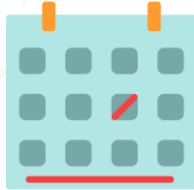




VACACIONES
SALUDABLES EN
CAMPER

Aguacate & limón

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?



¿Cuántos días nos vamos a ir?

No es lo mismo irse 5 días que estar un mes viajando



¿Dónde vamos y por donde pasamos?

Es importante hacer un pequeño estudio de recorrido para saber cada cuanto, más o menos, vamos a poder comprar suministros.



¿Cuánto espacio tenemos para almacenar?

Debemos saber si tenemos nevera, congelador, armarios o cajones para guardar conservas.



¿Qué electrodomésticos tenemos para cocinar?

Saber si hay hornillo, microondas, cafetera, tostadora, sartenes/ollas... Así podemos adaptar las preparaciones

SEGÚN EL ESPACIO DE ALMACENAJE

Procesados saludables



BOTES DE LEGUMBRES COCIDAS Y
COMBINADOS DE LEGUMBRES CON VERDURAS
PARA ENSALADAS Y SALTEADOS



BOTES Y LATAS DE VERDURAS EN CONSERVA
PARA ENSALADAS, SALTEADOS O HERVIDOS



BOTES DE ENCURTIDOS
PARA LOS MOMENTOS DE PICOTEIO SALUDABLE



LATAS DE PESCADOS Y MARISCOS EN ACEITE,
ESCABECHE O AL NATURAL
UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNA DE
CALIDAD PARA CUALQUIER INGESTA

CEREALES Y TUBÉRCULOS
TANTO PARA LAS COMIDAS
PRINCIPALES COMO PARA
DESAYUNOS, ALMUERZOS O
MERIENDAS



Aguacate & limón

SEGÚN EL ESPACIO DE ALMACENAJE

Procesados saludables



FRUTAS EN LATA

ELEGIR SIEMPRE LAS QUE SON EN SU PROPIO JUGO, INTENTAR QUE NO SEAN EN ALMIBAR PARA CUANDO NO PODAMOS COMPRARLAS FRESCAS



FRUTOS SECOS NATURALES O TOSTADOS SIN SAL

SI HACEMOS EXCURSIONES NOS VIENEN FENOMENAL PARA LLEVAR EN LA MOCHILA



FRUTA DESHIDRATADA

COMO LOS FRUTOS SECOS, SI NOS VAMOS DE EXCURSIÓN SON UNA OPCIÓN MARAVILLOSA PARA LLEVAR EN LA MOCHILA



BEBIDAS VEGETALES O LECHE PARA DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS

HUEVOS COCIDOS NO NECESITAN ESTAR REFRIGERADOS Y SON UNA MARAVILLOSA OPCIÓN PARA CUALQUIER INGESTA DEL DIA.

DESAYUNOS, ALMUERZOS, COMIDAS, MERIENDAS, CENAS, PARA LLEVAR A EXCURSIONES....



SEGÚN EL ESPACIO DE ALMACENAJE

Para la nevera



FRUTA Y VERDURA
DEPENDE DE LA CAPACIDAD DE LA NEVERA LA
TENDREMOS QUE COMPRAR MÁS A MENUDO,
EN FUNCIÓN DE COMO LA VAYAMOS
CONSUMIENDO



PROTEICOS ANIMAL FRESCOS
POLLO DESMIGADO, AHUMADOS O
MARINADOS DE PESCADO, TAQUITOS DE
JAMÓN SERRANO, QUESO DE CUÑA O
FRESCO, HUEVOS FRESCOS PARA TORTILLAS
Y REVUELTOS



CREMAS DE VERDURAS
GAZPACHO, SALMOREJO O CREMAS DE
VERDURAS FRESCAS QUE PUEDEN CONSUMIRSE
FRESCAS COMO LA VICHYSOISSE O CALENTARLAS
EN UN CAZO EN EL HORNILLO



PATÉS Y CREMAS VEGETALES
HUMMUS DE TODOS LOS TIPOS PARA
PICOTEOS O COMO ACOMPAÑAMIENTO EN
TOSTAS, ENSALADAS O SALTEADOS
GUACAMOLE PARA DIPEAR

Aguacate & limón

LISTA DE LA COMPRA

BOTES DE LEGUMBRES: GARBANZOS, LENTEJAS, ALUBIAS, GUISANTES

VASITOS DE ARROZ Y QUINOA (CONSUMIR EN FRIO O SALTEADO)

BOTES DE PATATA COCIDA

BOTES DE JUDÍA VERDE

LATAS DE CHAMPIÑONES

BOTE DE SETAS

LATAS DE PIMIENTO ASADO

LATA DE PISTO HIDA

LATAS DE ATÚN Y MARISCOS VARIOS

HUEVOS FRESCOS

HUEVOS COCIDOS

BOTE DE MENESTRA

GAZPACHO Y SALMOREJO

CREMAS FRIAS DE VERDURAS

FRUTA Y VERDURA FRESCA SEGÚN TAMAÑO DE NEVERA

IMPORTANTE: CARNE Y PESCADO FRESCO PARA LA SEMANA

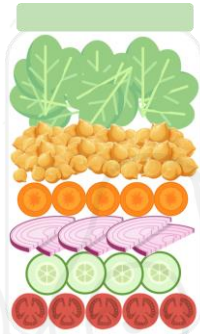
CARNE: 3 RACIONES A LA SEMANA

PESCADO: 4 RACIONES A LA SEMANA

(PODEIS SER UN POCO FLEXIBLES CON LAS RECOMENDACIONES)

Aguacate & limón

ALGUNAS IDEAS DE PREPARACIONES



ENSALADAS

UTILIZAREMOS CEREALES O LEGUMBRES DE LOS PROCESADOS SALUDABLES JUNTO CON PROTEÍNA (LATAS DE PESCADO/MARISCO, HUEVOS) COMBINADOS CON VERDURAS FRESCAS QUE PODAMOS COMPRAR POR EL CAMINO O EN EL LUGAR DONDE PAREMOS A HACER NOCHE/PASAR UNOS DÍAS.

EN EL POST DE ENSALADAS TENEÍIS IDEAS, QUE ADEMÁS SI LLEVAMOS BOTES SE PUEDEN ALMACENAR EN LA NEVERA OCUPANDO POQUITO ESPACIO

Aguacate & limón

SALTEADOS

SI TENEMOS UN PEQUEÑO FOGÓN EN LA FURGO SIEMPRE PODEMOS HACER ALGO EN CALIENTE:

- SALTEADOS DE VERDURAS FRESCAS O EN CONSERVA CON LEGUMBRES
- REVUELTOS DE VERDURAS FRESCAS O DE BOTE
- CARNES O PESCADOS A LA PLANCHA COMPRADOS EN EL DÍA CON VERDURA FRESCA O EN CONSERVA
- CEREALES DE VASITO COMO ARROZ O QUINOA CON LATAS DE PESCADO O MARISCO Y VERDURAS FRESCAS O DE BOTE
- TORTILLAS DE VERDURAS O DE PATATA DE BOTE



Aguacate & limón

VUESTRAS RECETAS - COMIDAS

ENSALADA DE ALUBIAS NEGRAS CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA MORADA, POLLO DESMIGADO Y AGUACATE	ARROZ INTEGRAL CON ESPÁRRAGOS, CEBOLLA, CHAMPIS Y JAMÓN Y HUEVO	ENSALADA DE PATATA CON PIMIENTOS DE PIQUILLO, TOMATE, CEBOLLA, ACEITUNAS, ATÚN Y HUEVO	SOLOMILLO CON AJOS TIERNOS, CHAMPIS Y BERENJENA
ENSALADA DE GARBANZOS CON TOMATE, ESPINACAS, ZANAHORIA RALLADA, PEPINO, MANZANA Y HUEVO	ARROZ INTEGRAL CON POLLO, PIMIENTOS ASADOS VERDE Y ROJO Y CEBOLLA	ENSALADA DE POLLO, ARROZ INTEGRAL, BROTES VERDES, CHERRYS, PEPINO, REMOLACHA Y AGUACATE	CONTRAMUSLO CON PIMIENTOS ASADOS
ENSALADA DE LENTEJAS CON BROTES VERDES, PIMIENTO ASADO, CEBOLLA MORADA, MANZANA Y NUECES	PASTA INTEGRAL CON ATÚN, CALABACÍN, CEBOLLA, Y TOMATE	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, BROTES, CHERRYS, CEBOLLA, ZANAHORIA	FAJITAS INTEGRALES CON VERDURAS Y POLLO
SALPICÓN DE ALUBIAS CON CEBOLLA, PEPINO, TOMATE Y PULPO/CALAMAR	JUDÍAS CON TOMATE, PATATA, JAMÓN Y HUEVO	ENSALADA DE BROTES, MAÍZ, ACEITUNAS, CEBOLLA, PEPINO, TOMATE Y REMOLACHA	TORTILLA DE PATATA DE BOTE Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

VUESTRAS RECETAS - CENAS

REVUELTO DE
CHAMPIS

CREMA FRIA,
ENSALADA DE ATÚN
Y TOMATE

TORTILLA DE
BERENJENA

HUEVOS RELLENOS
DE ENSALADA

CAZUELA DE
BERENJENA CON
TOMATE Y HUEVO

MERLUZA CON
PIMIENTO DE
PIQUILLO

TORTILLA DE
CALABACÍN

ROLLITOS DE
TORTILLA CON
BROTOS, TOMATE,
CEBOLLA Y JAMÓN

REVUELTO DE
CALABACÍN

SARTÉN DE BONITO
CON TOMATE Y
CEBOLLA

TORTILLA DE PATATA
Y CREMA FRIA

CREMA FRÍA Y
TORTILLA FRANCESA

GAZPACHO CON
HUEVO DURO Y
PEPINO PICADITO

MERLUZA CON
CHAMPIS DE LATA Y
PISTO HIDA

REVUELTO DE
ESPÁRRAGOS
VERDES

CREMA DE VERDURA
CALIENTE Y HUEVOS
A LA PLANCHA

VUESTRAS RECETAS - BOCADILLOS

POLLO, CEBOLLA, ESPINACAS, TOMATE Y AGUACATE	HUMMUS, BRENJENA Y PIMIENTO ASADO	TORTILLA DE CEBOLLA, PIMIENTO VERDE/ROJO	JAMÓN SERRANO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA Y TOMATE
HUEVO DURO, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA	ATÚN, TOMATE A RODAJAS Y OLIVAS	TORTILLA DE CALABACÍN Y JAMÓN SERRANO	TORTILLA DE BERENJENA Y QUESO

IDEAS DE ROLLITOS DE FAJITA

FAJITA DE ENSALADA DE GARBANZOS	FAJITA DE SOLOMILLO SALTEADO CON VERDURAS	FAJITA DE VERDURAS ASADAS O SALTEADAS Y MERLUZA DESMIGADA	FAJITA DE GARBANZOS SALTEADOS CON PIMIENTOS Y CEBOLLA
---------------------------------	---	---	---

INTENTAR UTILIZAR EN LOS BOCADILLOS LAS PREPARACIONES DE LAS CENAS:
TORTILLAS, REVUELTOS, CARNES CON VERDURAS, PESCADOS CON PISTOS O TOMATE...
DE ESTA FORMA CON UNA PREPARACIÓN TENEMOS PARA LOS BOCADILLOS DE LA
EXCURSIÓN DEL DÍA SIGUIENTE.
LLEVAR TUPPERS PARA TENER TAMBIÉN LA OPCIÓN DE PODER LLEVAR ENSALADAS

ALGUNAS IDEAS DE RECETAS

ENSALADAS

- PATATA DE BOTE + PEPINILLOS + PIMIENTO LATA + ATÚN
- ARROZ DE VASITOS + VERDURAS FRESCAS PICADITAS + POLLO DESMIGADO NEVERA
- QUINOA DE VASITOS + POLLO DESMIGADO DE NEVERA + VERDURAS FRESCAS
- GAZPACHO + HUEVO DURO + TOSTAS INTEGRALES
- VERDURA FRESCA + LEGUMBRE DE BOTE
- BOTE DE MENESTRA EN FRESCO + ATÚN + HUEVO DURO (TIPO ENSALADILLA)
- LATA DE PIMIENTOS ASADOS + HUEVO + TOSTAS INTEGRALES

SALTEADOS Y REVUELTOS

- CHAMPIS DE LATA + HUEVO FRESCO REVUELTO
- PATATA DE BOTE + HUEVOS FRESCOS REVUELTOS O TORTILLA
- JUDIA VERDE DE BOTE + JAMÓN SERRANO + CEBOLLA PICADITA
- CHAMPIS DE BOTE + JAMÓN SERRANO + HUEVOS ROTOS
- ESPÁRRAGOS DE BOTE + POLLO PLANCHA
- VERDURA FRESCA AL GUSTO + GARBANZOS DE BOTE
- GUISANTES DE BOTE + TOMATE + JAMÓN SERRANO + HUEVO