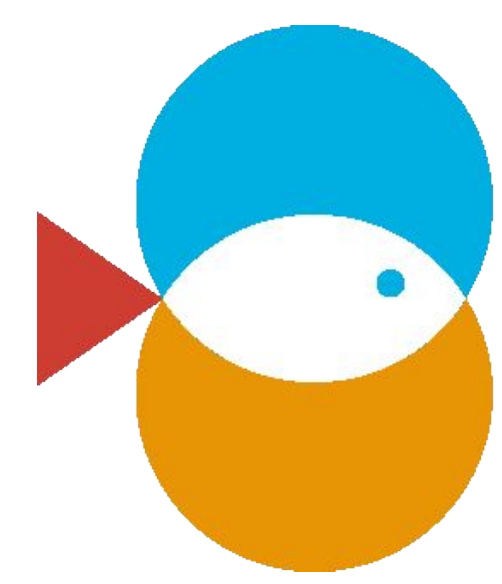




PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

5 recetas rápidas y deliciosas para tu *tupper* de oficina

Mantener una alimentación saludable entre semana es más fácil de lo que parece y no requiere horas en la cocina. Desde [Pesca España](#) te proponemos **5 recetas saludables con conservas de pescado**. **Rápidas** de preparar, **llenas de nutrientes** y de **fácil digestión** para mantener la energía durante toda la jornada laboral.

Una receta para cada día de la semana

LUNES

PASTA A LA PUTTANESCA

PREPARACIÓN:

1. **Cocer** los espaguetis en agua durante 8 minutos.
2. En una sartén **incorporar** la salsa de tomate, el tomate en rodajas y las aceitunas cortadas.
3. **Añadir** los espaguetis a la sartén y **mezclar** bien.
4. Por último **incorporar** las anchoas por encima.



Ingredientes:

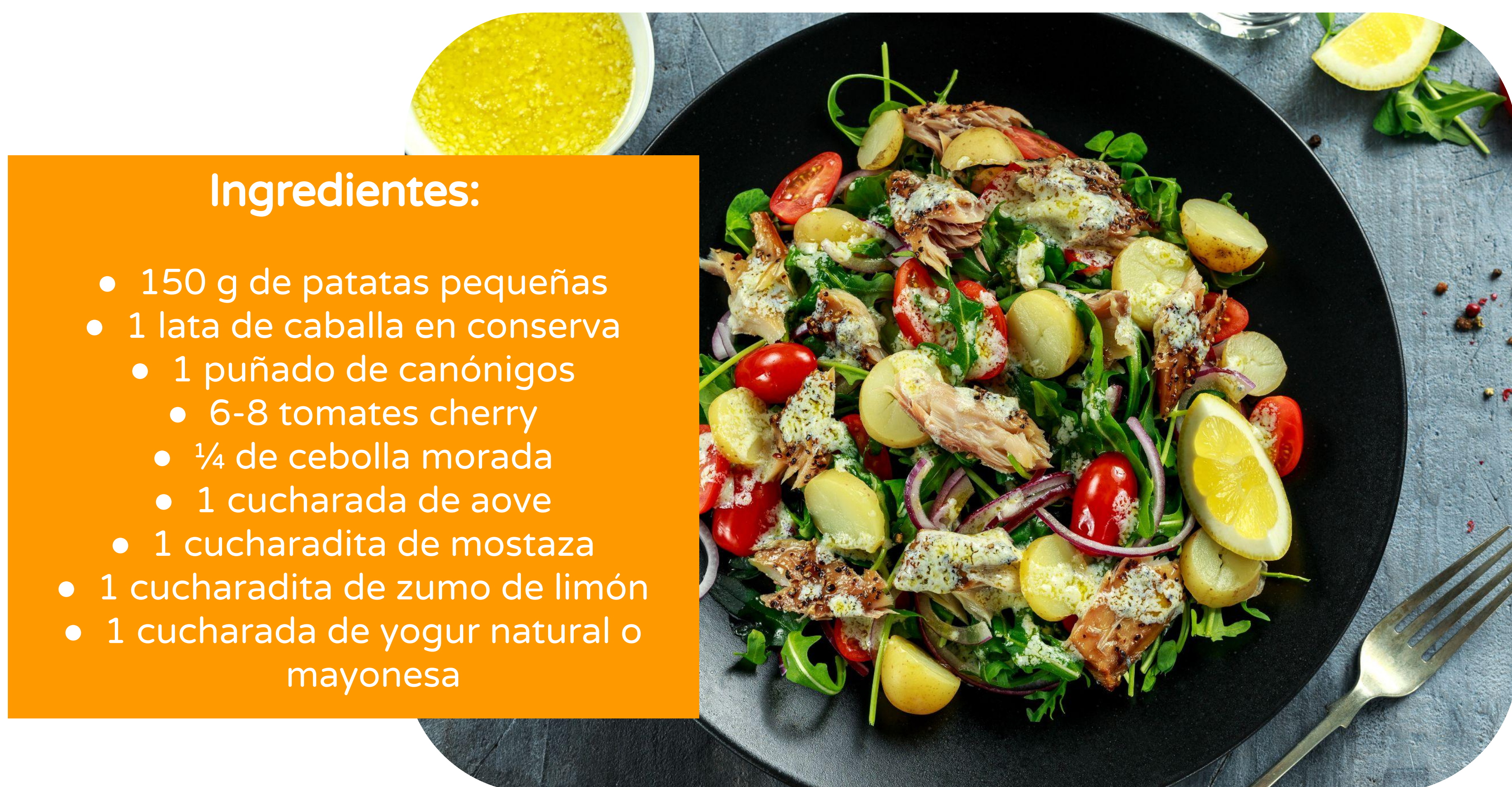
- 4 anchoas
- 200g de espaguetis
- 1 tomate mediano
- 3-4 aceitunas
- 4 cucharadas de salsa de tomate

MARTES

ENSALADA DE PATATA CON CABALLA

PREPARACIÓN:

1. **Lavar** las patatas y **cocer** en agua con sal durante 12-15 minutos.
2. **Dejar templar** y **cortar** por la mitad.
3. En un bol **añadir** los canónigos, cherrys partidos y cebolla morada cortada.
4. **Incorporar** la caballa en trozos grandes.
5. **Mezclar** el aceite, la mostaza, el limón y el yogur o mayonesa para la salsa.
6. **Añadir** junto a las patatas y **mezclar** antes de servir.



Ingredientes:

- 150 g de patatas pequeñas
- 1 lata de caballa en conserva
- 1 puñado de canónigos
- 6-8 tomates cherry
- ¼ de cebolla morada
- 1 cucharada de aove
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada de yogur natural o mayonesa

MIÉRCOLES

WRAP DE MELVA Y VERDURAS

PREPARACIÓN:

1. **Ecurrir** la melva y **desmenuzar** con un tenedor.
2. **Mezclar** en un bol con el pimiento, los cherry y las aceitunas cortados.
3. **Tostar** la tortilla de trigo.
4. **Añadir** la lechuga, el queso y la mezcla de melva por encima.
5. **Enrollar** y **servir**.



Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo
- 1 lata de melva
- 2-3 hojas de lechuga
- 6 tomates cherry
- ¼ de pimiento
- 6-8 aceitunas negras
- 1 loncha de queso semicurado o 2 cucharadas de queso crema

JUEVES

REVUELTO DE SARDINAS EN SALSA DE TOMATE

PREPARACIÓN:

1. En un bol, **batir** los huevos con una pizca de sal y pimienta.
2. **Abrir** la lata de sardinas en salsa de tomate y **calentar** ligeramente en una sartén.
3. **Añadir** los huevos batidos a la sartén.
4. **Remover** suavemente hasta que los huevos cuajen pero queden **jugosos**.



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 lata de sardinas en salsa de tomate
- Sal y pimienta

*IMAGEN GENERADA MEDIANTE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL CON FINES ILUSTRATIVOS

VIERNES

GARBANZOS CON ATÚN

PREPARACIÓN:

1. **Colocar** los garbanzos escurridos en un bol grande.
2. **Añadir** el tomate, el pimiento y la cebolla cortados en dados.
3. **Incorporar** el atún desmenuzado y el aguacate en dados.
4. **Añadir** aceite, sal y pimienta.



Ingredientes:

- 120 g de garbanzos cocidos
- 1 lata de atún
- 8-10 tomates cherry
- ¼ de pimiento
- ½ cebolla
- ½ aguacate