



A la venta desde el 28 de enero de 2020



SUPER LUNCH BOX

¿QUÉ ES UNA LUNCH BOX?

SABRINA FAUDA-RÔLE
FOTOGRAFÍAS DE AKIKO IDA

Una «lunch box» o fiambarrera con compartimentos (también se conoce como fiambarrera bento) es una «caja de comida» preparada en casa y que puede llevarse a todas partes. Compacta y ecológica, permite elaborar la comida a medida. Es una solución práctica, a menudo barata y que posibilita, en función de lo que a uno le apetezca, un almuerzo saludable, rápido o energético, para una comida divertida y sorprendente.

Se prepara con antelación (la noche anterior o la misma mañana), con frecuencia con sobras a las que se añaden ingredientes sencillos y rápidos de utilizar. También se pueden incluir tentempiés para picotear cuando sea necesario.

Es muy divertido y gratificante preparar la lunch box jugando con los alimentos de temporada y elaborando la comida de una forma lúdica y estética.

Todas las recetas de este libro están pensadas para una lunch box individual. Estas ideas son propuestas intercambiables: puedes elegir tus tentempiés, postres y frutas en función de tus gustos. ¡Lo importante es ser imaginativo y procurar equilibrar las comidas!

Es preferible utilizar productos de temporada cuando están frescos. Las lunch box de este libro se conservan un día en la nevera antes de consumirlas, frías o recalentadas.

¿QUÉ LUNCH BOX ESCOGER?

En los comercios (tiendas, internet) hay una gran variedad de fiambreras para la comida. De cristal, de metal, de madera, de bambú, de plástico (preferiblemente sin BPA) y de diferentes tamaños, tan prácticas como estéticas, con sistemas de cierre distintos que garantizan la estanqueidad de la fiambarrera para poder transportarla en el fondo del bolso sin riesgo de accidentes.

Algunas fiambreras conservan el calor durante el suficiente tiempo como para que no resulte necesario recalentarlas cuando se van a comer. Otras se venden con una tapa o una parte que debe meterse en el congelador y después encajarse en la fiambarrera para conservar la comida bien fría.

Existen accesorios muy prácticos que se suministran con la fiambarrera o que se pueden comprar aparte según las distintas necesidades: separadores para no mezclar determinados alimentos, recipientes del tamaño y del material apropiados para las preparaciones líquidas o cremosas, botecitos con tapa de rosca para condimentos y salsas, por ejemplo (o para llevar la miel, la mermelada, el azúcar...), así como cubiertos adaptados a la fiambarrera bento, que a menudo se integran en el táper o en el sistema de cierre.

No obstante, una fiambarrera Tupperware® hermética, una botellita de vidrio con tapón de rosca para las salsas y cubiertos pequeños también sirven perfectamente. Lo fundamental es que sea práctico de transportar.



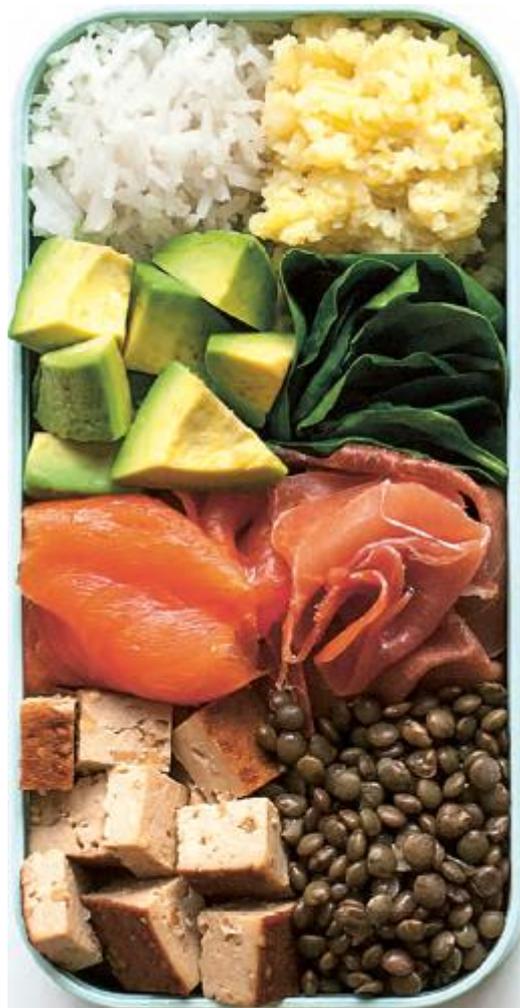
¿CÓMO PREPARAR UNA LUNCH BOX?

FÉCULAS YA COCIDAS
(PASTA, ARROZ,
PATATAS)

VERDURAS CRUDAS
O COCIDAS

PROTEÍNAS DE ORIGEN
ANIMAL LISTAS PARA
SU CONSUMO (JAMÓN,
PESCADO AHUMADO,
POLLO COCIDO...)

PROTEÍNAS DE
ORIGEN
VEGETAL YA COCIDAS
O LISTAS PARA SU
CONSUMO (TOFU.

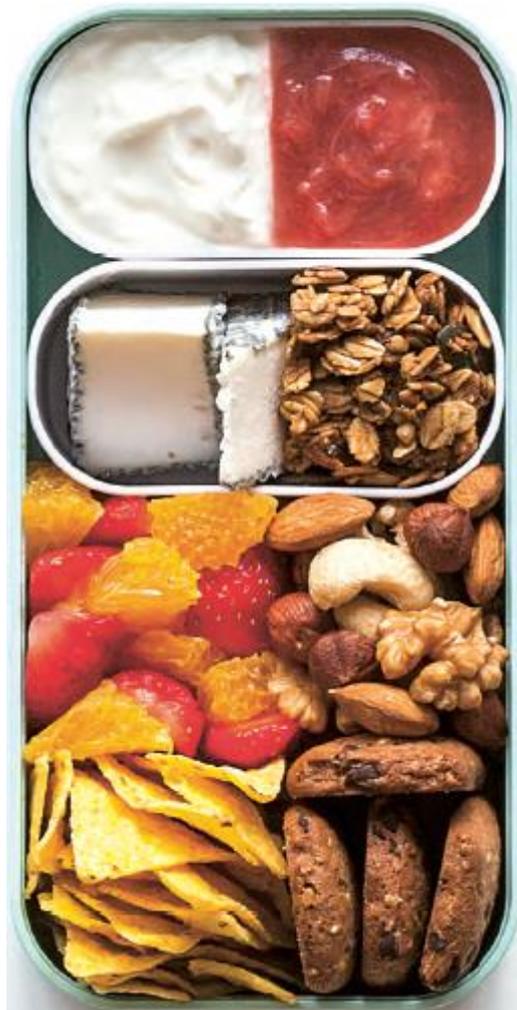


UN POSTRE PREPARADO
(QUESO FRESCO
BATIDO, NATILLAS,
COMPOTA...)

QUESO,
ADEREZOS (MUESLI,
GRANOLA...)

FRUTA FRESCA,
FRUTOS SECOS

TENTEMPIÉS
(PATATAS FRITAS,
CRACKERS...)
GALLETAS, PASTAS,
GOLOSINAS



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

<i>¿Qué es una lunch box?</i>	6
<i>¿Qué lunch box escoger?</i>	7
<i>¿Cómo preparar una lunch box?</i>	8
<i>Tiempos de cocción de las verduras</i>	10
<i>Tiempos de cocción de los cereales</i>	11
<i>Tiempos de cocción de las proteínas</i>	11
<i>Los ingredientes básicos</i>	12
<i>Los postres y tentempiés</i>	14

CON LAS MANOS

<i>Sándwich de aguacate y pollo</i>	18
<i>Sándwich de atún y verduras</i>	20
<i>Sándwich de pollo con pesto</i>	22
<i>Sándwich BLT</i>	24
<i>Pan bagnat</i>	26
<i>Wrap de lombarda, aguacate y gambas</i>	28
<i>Samosas de patatas y guisantes</i>	30
<i>Croquetas de patata</i>	32
<i>Falafel y ensalada de hinojo</i>	34
<i>Buñuelos de maíz, atún y tomate</i>	36
<i>Rollitos de primavera</i>	38
<i>Rollitos de crepes de trigo sarraceno</i>	40

EXPRES

<i>Tabulé de bulgur</i>	44
<i>Ensalada de pasta corta con guisantes</i>	46
<i>Ensalada de coditos</i>	48
<i>Ensalada de calabacín y lentejas</i>	50
<i>Ensalada de fideos y edamame</i>	52
<i>Ensalada de pollo con salsa nuoc-mâm</i>	54
<i>Ensalada de gambas, manzana y apio</i>	56
<i>Ensalada primavera</i>	58
<i>Puerros con vinagreta, eglefino ahumado y patatas</i>	60
<i>Rollitos de tortilla de queso</i>	62
<i>Rollitos de tortilla de tomates secos, burrata, aguacate y tomate</i>	64
<i>Bolitas de arroz y atún</i>	66
<i>Pollo asado, arroz y aguacate</i>	68
<i>Boniato asado y mortadela</i>	70
<i>Pollo asado y ensalada de tomate</i>	72
<i>Redondo de cerdo marinado y ensalada de lentejas</i>	74
<i>Espárragos y salmón ahumado</i>	76

SALUDABLE

<i>Tabulé de coliflor</i>	80
<i>Rollitos de col vegetarianos</i>	82
<i>Ensalada de lombarda y apionabo</i>	84
<i>Ensalada de champiñones asados y bulgur</i>	86
<i>Ensalada de lombarda y remolacha</i>	88
<i>Ensalada de endivias, aguacate y arroz rojo</i>	90



<i>Ensalada de lentejas y queso feta</i>	92	<i>Arroz con tofu y verduras</i>	142
<i>Ensalada de quinoa y garbanzos</i>	94	<i>Ensalada de lentejas y calabaza</i>	144
<i>Ensalada de atún crudo</i>	96	<i>Ensalada de pasta con anchoas</i>	146
<i>Albóndigas de bacalao fresco</i>	98	<i>Ensalada de patatas y atún</i>	148
<i>Fideos soba con verduras y miso</i>	100	<i>Ensalada de patatas y salmón ahumado</i>	150
<i>Coliflor asada y ensalada de alubias</i>	102		
<i>Coles de Bruselas y fideos soba con gambas</i>	104	PARA SIBARITAS	
<i>Tubérculos al vapor y tofu ahumado</i>	106	<i>Caponata y huevo pasado por agua</i>	154
<i>Boniato, huevo y aguacate</i>	108	<i>Risotto, espárragos y jamón serrano</i>	156
<i>Boniato y ensalada de kale</i>	110	<i>Pasta con queso gorgonzola</i>	158
		<i>Zanahorias salteadas y jamón serrano</i>	160
PARA COMILONES		<i>Ensalada de col y eglefino ahumado</i>	162
<i>Albóndigas de ternera</i>	114	<i>Escalope empanado y ensalada de espinacas</i>	164
<i>Albóndigas de pollo</i>	116	<i>Polenta con tomates confitados</i>	166
<i>Poke de salmón</i>	118	<i>Calabaza potimarrón y sardinas</i>	168
<i>Pollo al curry</i>	120	<i>Pollo marinado y mango al curry</i>	170
<i>Chili con carne</i>	122	<i>Paté de berenjena y ensalada de garbanzos</i>	172
<i>Cuscús y calabaza almizclera</i>	124	<i>Ensalada de raviolis</i>	174
<i>Puré, calabacín y huevo duro</i>	126	<i>Ensalada tailandesa de ternera</i>	176
<i>Ternera y brócoli con cacahuètes</i>	128	<i>Ensalada de habas y mozzarella</i>	178
<i>Ensalada de bacalao fresco al vapor</i>	130	<i>Ensalada de judías verdes y magret de pato</i>	180
<i>Apionabo asado con castañas, lentejas y tofu</i>	132	<i>Ensalada de caballa ahumada</i>	182
<i>Puré de boniato, ensalada de col y garbanzos</i>	134	<i>Ensalada de pasta con berenjenas</i>	184
<i>Arroz y boniato con almendras</i>	136	<i>Salmón asado, guisantes y puré de boniato</i>	186
<i>Arroz con calabacín</i>	138	<i>Atún ahumado y verduras asadas</i>	188
<i>Arroz y ternera con cebolla</i>	140		





FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LUNCH BOX

Recetas para llevar

Sabrina Fauda-Rôle

Fotografías de *Akiko Ida*

Lunweg Editores, 2020

Formato: 20,5 x 22 cm./ 192pp/ Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 15 €

A la venta desde el 28 de enero de 2020

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación

Lunweg Tel: 91 423 37 11 --- 680 235 335

lescudero@planeta.es [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg)

[@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Imágenes de las páginas interiores

expres

ENSALADA DE PASTA CORTA CON GUI SANTES

Preparación: 10 minutos



Para 1 persona

100 g de pasta corta cocida	4 ramitas de cabollino
50 g de guisantes cocidos	1 cucharada soper de aceite de oliva
50 g de judías verdes cocidas y cortadas en trozos pequeños de 0,5 cm	1 pizca de sal
3 onces de albaricoques troceados	1 pizca de pimienta negra molida
2 ramitas de perejil picadas	1 cucharadita de mermelada de higos
1 pizca de pimienta de Espelette	30 g de hembuevas
50 g de queso de cabra fresco	30 g de aníndanos
1 cucharada soper de semillas de sésamo	2 rebanadas de pan

plato frío



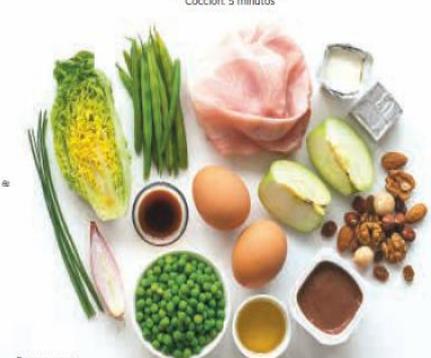
RECETA

Mezclar la pasta con el perejil, los guisantes, las judías verdes, los albaricoques troceados, el aceite de oliva, la pimienta de Espelette, la sal y la pimienta. Formar 5 bolas con el queso de cabra y rebozarlas en la mezcla de semillas de sésamo y cabollino picado. Colocar todos los elementos en los compartimentos de la fiambrera. La pasta se puede comer fría o recalentada.

expres

ROLLITOS DE TORTILLA DE QUESO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 5 minutos



Para 1 persona

2 huevos	1/2 de cheddar picado
30 g de queso de untar	2 cucharadas soper de aceite de oliva
6 ramitas de cabollino picadas	2 cucharaditas de vinagre balsámico
50 g de guisantes cocidos	2 lonchas de jamón cocido
50 g de judías verdes cocidas y cortadas en trozos pequeños	1 ramita de chives
1 pizca de sal	1/2 manzana cortada en cuartos
1 pizca de pimienta negra molida	50 g de frutas secas vertidas
1/2 cogollo troceado	

plato frío



RECETA

Preparar los rollitos: salpimentar y bañar los huevos. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio, echar la mitad de los huevos batidos y cuajar 2 minutos para hacer una tortilla fina. Pasar a una fuente y cuajar la otra parte de los huevos batidos para hacer una segunda tortilla. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Mezclar el cogollo y la chives. Mezclar el queso de untar con el cabollino y untar la mezcla sobre las tortillas una vez que se hayan enfriado. Enrollarlas y cortarlas en trozos pequeños, de unos 3 cm. Mezclar las judías verdes con los guisantes. Mezclar el aceite de oliva con el vinagre balsámico y verter en un bote adaptado a la fiambrera. Colocar todos los elementos en los compartimentos de la fiambrera.

para comilonas

**PURÉ DE BONIATO,
ENSALADA DE COL Y GARBANZOS**

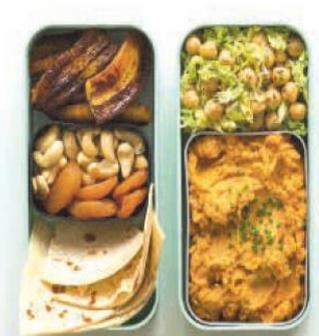
Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos + 5 minutos



Para 1 persona

1 boniato (200 g)	6 semillas de calabacino picadas
50 g de garbanzos	1 pan de pita
20 g de col china en láminas	1 plátano cortado a la mitad a lo largo
1 pizca de semillas de comino	10 g de mantequilla
1 cucharada sopera de puré de almendras	1 cucharadita de azúcar glas
2 cucharadas soperas de aceite de oliva	20 g de anacardos
½ limón	20 g de semillas de albinoceque
1 pizca de sal	

*para
frio*



Preparación

Precalentar el horno a 220 °C. Hornear el boniato sobre una bandeja de horno durante 30 minutos. Dejarlo enfriar. En una sartén, derretir la mantequilla a fuego medio, echar los mitades de plátano y espolvorearlas con azúcar. Dorarlas 2 minutos, dar la vuelta a los plátanos y dorar otros 2 minutos. Dejar enfriar y cortar a la mitad, de forma que queden cuatro trozos de plátano. Cortar el boniato a la mitad y extraer la pulpa con una cuchara. Triturarla con el puré de almendras, el zumo de limón, una pizca de sal y 1 cucharada soperas de aceite de oliva. Mezclar la col china y el calabacino con 1 cucharada soperas de aceite de oliva y el comino. Cortar el pan de pita en cuartos. Colocar todos los elementos en los compartimentos de la flambrea.

para siberianas

RISOTTO, ESPÁRRAGOS Y JAMÓN SERRANO

Preparación: 10 minutos



Para 1 persona

100 g de espárragos verdes cocidos	El zumo de ½ de limón
2 lonches de jamón serrano	1 cucharadita de azúcar
100 g de risotto	½ plátano cortado en rodajas
20 g de ricotta	4 fresas cortadas a la mitad
1 cucharada soperas de aceite de oliva	12 anacardos
1 cucharadita de vinagre balsámico	1 gelato
20 g de queso parmesano en virutas	

*para
calentar o
completar*



Preparación

Formar 5 bolitas con el risotto. Mezclar las fresas, las rodajas de plátano y los anacardos con el azúcar y el zumo de limón. Mezclar el aceite de oliva con el vinagre balsámico. Mezclar la ricotta con el parmesano. Colocar todos los elementos en los compartimentos de la flambrea. Los espárragos y el risotto pueden recalentarse en el momento de comerlos.