

MANTENIMIENTO 1

	DÍA 1	DÍA2	DÍA3	DÍA4	DÍA5	DÍA6
DESAYUNO	Vaso de leche con café 2 Rebanadas de pan integral 2 cuch. de postre de mermelada light Fruta	Te americano (poner la bolsita de té en un vaso caliente de leche) 2 Rebanadas de pan tostado Fruta	½ bol de cereales de desayuno (copos de maíz sin azúcar añadido) con leche Fruta	Vaso de leche con descafeinado 6 galletas María (menos de 12 gramos de grasa en 100g de producto) Fruta	Te americano 2 Rebanadas de pan tostado Fruta	½ bol de cereales de desayuno (copos de maíz sin azúcar añadido) con leche Fruta
½MAÑANA	Zanahoria mediana o Fruta					
COMIDA	Garbanzos Hortelanos 2 rebanadas de pan integral Fruta	Tallarines vegetales 2 rebanadas de pan integral Fruta	Judías verdes con patata pequeña (Sin aceite) Trucha a la plancha (pequeña 150g) 2 rebanadas de pan integral Fruta	Crema de lentejas 2 rebanadas de pan integral Fruta	Arroz otoñal 2 rebanadas de pan integral Fruta	Ensalada de escarola (1 cuch de aceite) ½ lubina a la plancha 2 rebanadas de pan integral Fruta
MERIENDA	Yogur desnatado					
CENA	Brecol cocido (aliñar con una vinagre pero sin aceite) Pechuga de pollo a la plancha (filete pequeño) 2 rebanadas de pan integral	Ensalada de tomate (aliñar con una cucharada de aceite de oliva) Tortilla de perejil (2 huevos pequeños) 2 rebanadas de pan integral	Tomate relleno al horno 2 rebanadas de pan integral	Ensalada de canónigos aliñados con una cucharada de aceite Huevos pasados por agua 2 rebanadas de pan integral	Acelgas con patata pequeña (sin aceite) Gallo pequeño a la plancha 2 rebanadas de pan integral	Ensaladilla Mediterránea templada 2 rebanadas de pan integral
RECENA	Vaso de leche					

Lácteos desnatados/ Fruta: todas excepto uvas caqui, plátano y chirimoya (de forma ocasional tomar: la mitad de una pieza o un puñado)/carnes de 100g

DIA	NOMBRE RECETA E INGREDIENTES	ELABORACION
1	<p>RECETA: <u>Garbanzos Hortelanos</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 g en crudo de garbanzos - ¼ de cebolla - Un tomate pequeño - Una zanahoria - Un calabacín mediano - ½ pimiento verde - Un diente de ajo - Un puerro - Aceite de oliva y sal - Pimienta negra en grano y laurel 	<p>Limpia y corta las verduras. En una cazuela, con una cucharada de aceite, rehogamos la cebolla, la zanahoria, el calabacín, el puerro, el pimiento verde y el diente de ajo fileteado, por último se añade el tomate en dados. Tras unos 10 minutos, salamos y agregamos 2 granos de pimienta negra y una hoja de laurel. Dejar otros 5 minutos más y añadir los garbanzos, que habrán estado a remojo desde la noche anterior, seguidamente los cubrimos con agua caliente o caldo de verduras. Mantenemos a fuego lento de dos horas. (Se puede usar la olla: cocer en la segunda válvula durante 20 minutos). También sirve como recurso los garbanzos cocidos de bote, lavar el exceso de sal antes de usar.</p>
2	<p>RECETA: <u>Tallarines vegetales</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 g en crudo de tallarines - ¼ de coliflor - Una zanahoria - Dos dientes de ajo - ½ guindilla (cayena) - Aceite de oliva y sal - Laurel 	<p>Limpia y corta las verduras para cocinarlas al vapor. En una sartén, freímos los ajos fileteados y la cayena con 1 cucharada de aceite, posteriormente rehogamos la coliflor y la zanahoria (cortada en juliana). Por último añadimos los tallarines, que previamente hemos cocido en abundante agua con sal y laurel.</p>
3	<p>RECETA: <u>Tomate relleno al horno</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 g en crudo de arroz (un puñado) - Un tomate grande - ½ berenjena - Una zanahoria pequeña - ½ pimiento verde - 2 hojas de albahaca fresca - Caldo de verduras (cocer un nabo, un puerro y una zanahoria) - Aceite de oliva virgen y sal 	<p>Limpiamos las verduras y cortamos la parte superior del tomate, vaciando su interior y reservando su pulpa, dejando que escurra boca abajo. También picamos el pimiento y troceamos en dados la zanahoria y la berenjena. En una cucharada de aceite de oliva sofreímos las verduras añadiendo al final la pulpa del tomate. Al mismo tiempo cocemos el puñado de arroz y lo mezclamos con el sofrito y las hojas picadas de albahaca. Rellenamos el tomate con esta mezcla y lo ponemos sobre una fuente añadiendo por encima un poco de caldo de verduras. Para rematar la receta hornearmos 20 minutos con el horno precalentado a 150°.</p>

4	<p>RECETA: Crema de lentejas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60g de lentejas - 3 clavos - Un vaso de leche desnatada - Una cebolla grande - Agua o caldo vegetal (cocer un nabo, un puerro y una zanahoria) - Aceite de oliva - Sal 	<p>Picamos la cebolla para rehogarla con una cuchara de aceite en una sartén, una vez que tenemos el sofrito, añadimos las lentejas (que han estado a remojo), los clavos y la sal, cubrimos con agua o caldo vegetal y mantenemos con tapa a fuego lento 45 minutos. Transcurrido ese tiempo retiramos los clavos y añadimos la leche desnatada, dejando ahora destapada la cazuela hasta que se evapore parte del lácteo. Por último, las trituramos corrigiendo el punto de sal.</p>
5	<p>RECETA: Arroz otoñal</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 g en crudo de arroz (un puñado y medio) - Un tomate mediano - Una cebolla mediana - 3 o 4 niscalos - Un diente de ajo - ¼ de vaso de vino blanco - Caldo de verduras: <ul style="list-style-type: none"> Un nabo Un puerro Una zanahoria - Aceite de oliva virgen y sal 	<p>Limpian las verduras y los niscalos. Rehogar todo junto en una sartén con una cucharada de aceite de oliva la cebolla y los ajos finamente picados. Cuando esté dorado añadimos el tomate sin piel picado. Cuando se haya evaporado el caldo de verduras (para su elaboración cocer un nabo, un puerro y una zanahoria), agregamos las setas en trozos grandes. Tras rehogarnos vertemos el vino y reducimos la mezcla 15 minutos.</p> <p>Previamente habremos cocido el arroz en abundante agua con sal. Escurrir y añadir al guiso, dejar unos minutos y servir.</p>
6	<p>Ensaladilla Mediterránea templada</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 g Judías verdes - Una zanahoria - Una patata pequeña - Aceitunas sin hueso, unas 4 unidades - Guisantes, una lata pequeña (dos cucharadas) - 1/2 Huevo cocido - 1/2 lata de atún al natural - Vinagre de módena - al gusto - 	<p>Lavamos y picamos todas las verduras en cuadraditos pequeños, tipo ensaladilla rusa (las judías verdes se cortan longitudinalmente al igual que la zanahoria, antes de segmentar en fracciones más pequeñas) y las cocinamos en la olla presión.</p> <p>Una vez que tengamos el huevo cocido, picamos la mitad y mezclando con el resto de los ingredientes (los guisantes, la media lata de atún, las aceitunas picadas), y con las verduras cocidas. Por último aliñamos la ensaladilla, con vinagre de módena y sal.</p>
<p>Equivalencias: 20 g de pan/15g de pasta o arroz en crudo/20g de legumbres crudas/ 50g de patata/ 15g de biscotes</p> <p>Las ensaladas verdes serán: lechuga, endibias, berros o cogollos de Tudela.</p>		

