

MANTENIMIENTO 2

	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	Ensalada verde (aliñar con una cuch de aceite de oliva) Muslo de pollo asado / o pechuga plancha 100g 2 rebanadas de pan integral Fruta	Arroz de campo y mar 2 rebanadas de pan integral Fruta	Zanahoria rallada (una cuch de aceite) Bistec de ternera pequeño 100g con patata microondas 2 rebanadas de pan integral Fruta	Pochas con calabaza 2 rebanadas de pan integral Fruta	Pisto al estilo clásico 2 rebanadas de pan integral Fruta	Arroz cocido (un puñado y medio) Con salsa multiverduras 2 rebanadas de pan integral Fruta
MERIENDA	Yogur desnatado					
CENA	Flan de verduras/ o verduras con patata con tortilla francesa 2 rebanadas de pan integral	Guisantes al tomillo 2 rebanadas de pan integral	Seis espárragos a la plancha Filete pequeño de emperador a la plancha 125g 2 rebanadas de pan integral	Coliflor con bacalao 2 rebanadas de pan integral	Ensalada de tomate (una cuch aceite) Rodaja pequeña de merluza plancha Con patata microondas 2 rebanadas de pan integral	Ensalada de berros con lazitos (cocer un puñado) Mejillones al vapor 2 rebanadas de pan integral
RECENA	Vaso de leche					

Lácteos desnatados/ Fruta: todas excepto uvas, caquis, plátano y chirimoya (de forma ocasional se puede tomar la mitad de una pieza)/carnes de 100g

DIA	NOMBRE RECETA E INGREDIENTES	ELABORACION
1	<p>RECETA: Flan de verduras (para dos comensales) Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una lata de espárragos (1/2 kg) - Un calabacín - Un vaso de leche desnatada - 4 huevos - Mantequilla y pan rallado - Salsa de tomate (para decorar) - Sal 	<p>Escurrir y cortar en trocitos los espárragos y cocer en cuadraditos el calabacín pelado. Batimos con la minipimer los huevos, la leche y la sal, y vertemos la mezcla sobre las verduras que ya reposan bien escurridas en la base del molde, previamente engrasado con mantequilla y pan rallado. Por último debemos cocer al baño maría en el horno a 225°C durante 30 minutos. Antes de sacar el flan comprobar que está cuajado, para ello podemos usar una varilla, si al pinchar la sacamos seca, eso será síntoma que el flan está en su punto. Por último procedemos a desmoldarlo y a decorarlo con salsa de tomate.</p> <p>Comentario: podemos hacer el flan en el microondas, tapando el molde con papel film</p>
1	<p>RECETA: Muslo de pollo asado Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un muslo de pollo - Una patata pequeña - Una cebolla - Caldo vegetal <ul style="list-style-type: none"> o Una zanahoria o Un puerro o Una cebolla - Pimienta negra molida - Sal 	<p>Meter al horno precalentado una bandeja que contiene una base de patata y cebolla en aros, todo ello bañado en caldo vegetal (cocer una zanahoria, un puerro y una cebolla), por encima colocamos el muslo de pollo salpimentado. Por último asamos el pollo 45 minutos por un lado, dar la vuelta y mantener en el horno a 180°C media hora más.</p>
2	<p>RECETA: Arroz de campo y mar Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 g borraja - 6-8 almejas - Un puñado y medio de arroz bomba (40g) - Una cebolla mediana - Caldo de verduras: <ul style="list-style-type: none"> Un puerro, Una cebolla Una zanahoria - Perejil - Aceite virgen de oliva extra y sal 	<p>Pochar la cebolla finamente picada con una cucharada de aceite en una cazuela ancha, incorporar el perejil picado, el caldo de verduras (cocer en agua un puerro, una cebolla y una zanahoria) y salar. Esperamos a que rompa a hervir, entonces añadiremos el arroz, las borrajas limpias y troceadas. Dejar cocer 15 minutos. Por último agregamos las almejas, tapamos la cazuela y mantenemos al fuego unos 5 minutos más.</p>

2	<p>RECETA: Guisantes al tomillo</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 g de guisantes de bote Unos taquitos de jamón (30g) Una cebolla mediana Tomillo, perejil Harina, sal y aceite de oliva Caldo de verduras: <ul style="list-style-type: none"> Un puerro, Una cebolla Una zanahoria 	<p>Rehogar en una cazuela de barro el jamón en taquitos. Retirarlos y en el aceite del sofrito añadir las cebolletas picadas. Cuando se haya perdido la dureza de la cebolla volvemos a añadir los tacos de jamón fritos y un poco de harina. Rehogar e incorporar los guisantes y un hatillo de tomillo y perejil. Por último añadimos sal, un poco de caldo vegetal (cocer en agua un puerro, una cebolla y una zanahoria), tapamos y cocinamos al vapor.</p>
3 y 5	<p>RECETA: Patata al microondas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una patata pequeña (100g) 	<p>Lavar la patata sin pelar y pincharla con un tenedor para favorecer la evaporación del agua durante su cocinado. Meter en el microondas y dejar que se cocine con su propia agua durante unos 8 minutos, aunque el tiempo dependerá del tamaño de la patata y de la potencia de nuestro horno microondas.</p>
4	<p>RECETA: Pochas con calabaza</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos puñados de pochas - Un trozo de calabaza - ½ pimiento rojo - Una cebolleta - Dos dientes de ajo - Sal 	<p>Poner las pochas en una cazuela con la cebolleta picada y los ajos pelados pero enteros, cubrir con agua fría y sazonar. Seguidamente llevar a ebullición y dejar cocer más de una hora y media. Podemos acortar este paso usando la olla a presión. Después añadimos la calabaza cortada en dados y el pimiento rojo picado, dejando unos 30 minutos más al fuego. Recordar que se pueden usar alubias blancas de bote, rehogando estas con las verduras.</p>
4	<p>RECETA: Coliflor con bacalao</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de coliflor - Bacalao desalado (100g) - Una patata pequeña - Dos dientes de ajo - Aceite de oliva - Sal (cuidado, según el punto de sal del pescado) 	<p>Cocer la coliflor junto con la patata. En una sartén con una cucharada de aceite doramos los ajos fileteados y añadimos las lascas de bacalao, la coliflor y la patata.</p>

5	<p>RECETA: Pisto al estilo clásico</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un tomate maduro - Una cebolla - Un calabacín pequeño - Una patata pequeña - Ajos, perejil - Un huevo - Aceite y sal. 	<p>Poner una cazuela al fuego con una cucharada de aceite, en la que incorporamos el tomate, la cebolla, los ajos picados, el calabacín y la patata troceados en daditos. Sazonar, agregar un cacillo de agua y dejar que cueza a fuego lento durante 20 minutos. Antes de servir batimos un huevo y lo mezclamos con el panache de verduras, y espolvoreamos un poco de perejil picado.</p>
6	<p>RECETA: Salsa multiverduras</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una cebolla Dos tomates maduros Un puerro 1/2 calabacín Una zanahoria Aceite, sal 	<p>Hacer un sofrito de cebolla, puerro y zanahoria, esta última se puede meter previamente al microondas dos o tres minutos, troceada y con un poco de agua. Para rehogar todas las hortalizas usaremos una cucharada de aceite. Por último, añadimos al sofrito los tomates maduritos, el calabacín pelado, tapamos y dejamos a fuego lento. Ya sólo nos queda, salar y triturar.</p>
6	<p>RECETA: Mejillones al vapor</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 250 g de mejillones (10-15 piezas) - Pimienta negra en grano - Hoja de laurel - Zumo de limón 	<p>Limpiar los mejillones y cocinarlos al vapor, para ello los ponemos al fuego en una cazuela con tapa, con una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Cuando se hayan abierto los sacamos a un plato y servimos aliñados con zumo de limón.</p>
<p>Equivalencias: 20 g de pan/15g de pasta o arroz en crudo/20g de legumbres crudas/ 50g de patata/ 15g de biscotes Las ensaladas verdes serán: lechuga, endibias, berros o cogollos de Tudela. Total del aceite a usar por día 20-25ml o lo que es lo mismo dos cucharadas y media como máximo.</p>		