

MANTENIMIENTO 3

	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	Macedonia de cereales
½MAÑANA	Zanahoria mediana o Fruta					
COMIDA	Coliflor cocida (sin añadir aceite) Sardinias al horno 2 rebanadas de pan integral Fruta	Pasta fría con albahaca 2 rebanadas de pan integral Fruta	Arroz integral esmeralda Fruta	Empedrado 2 rebanadas de pan integral Fruta	Ensalada de repollo con salsa de mostaza Pechuga de pollo pequeña a la plancha 100g 2 reb pan integral Fruta	Ensalada de merluza en vinagreta 2 rebanadas de pan integral Fruta
MERIENDA	Yogur desnatado					
CENA	Crema de cebollas Un huevo pasado por agua	Pulpo al horno con patatas 2 rebanadas de pan integral	Coliflor a la crema Dos lonchas de fiambre de pavo (que tenga menos de 5g de grasa en 100g de producto) 2 rebanadas de pan integral	Puerro con patatas en vinagreta 2 rebanadas de pan integral	Acelgas con patatas (sin aceite) Filete pequeño de bacalao fresco a la plancha 125g 2 rebanadas de pan integral	Arroz a la cubana light 2 rebanadas de pan integral
RECENA	Vaso de leche					

La leche será desnatada/ Fruta: todas excepto higos y plátano (de forma ocasional se puede tomar una pieza)/carnes de 100g

DIA	NOMBRE RECETA E INGREDIENTES	ELABORACION
1	RECETA: Sardinias al horno Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> - 4-5 sardinias - 1/2 vaso de vino blanco - Pan rallado (1 cucharada) - Un limón pequeño - Aceite de oliva - Sal 	Limpiamos las sardinias, quitándoles las cabezas y las espinas. Tras salar por dentro, colocamos el pescado con la piel hacia abajo sobre una fuente para horno (podemos esparcir media cucharada de aceite por la bandeja). Rociamos con el vino blanco y el zumo de limón. Por último espolvoreamos la cucharada de pan rallado he introducimos a fuego medio (170º con el horno precalentado) durante 10 minutos.
1	RECETA: Crema de cebollas Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> - Una cebolla mediana - 3-4 chalotas (cebollitas francesas) - Una patata pequeña - Aceite de oliva - Sal 	Lo primero que hacemos es cortar la cebolla en juliana y la rehogamos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté dorada se añaden las patatas que previamente se habrán cocido. Se incorpora un vaso del caldo del cocido de las cebollitas (chalotas) y se deja cocer 45 minutos a fuego lento. Por último batimos todo y a la crema resultante le añadimos las chalotas cocidas.
2	RECETA: Pasta fría con albahaca <ul style="list-style-type: none"> - 40 g en crudo de lacitos (un puñado y medio de pasta) - 4 champiñones - 4 espárragos trigueros - Un tomate mediano - 6-8 gambas cocidas - Albahaca fresca picada - Una cucharada de postre de mostaza - Vinagre de jerez - Aceite de oliva virgen extra - Sal 	Limpiamos los champiñones y los cortamos en dados. Cocemos la pasta y hacemos los espárragos trigueros con dos gotas de aceite de oliva a la plancha (también podemos cocerlos en el microondas 4 minutos con un poco de agua). El siguiente paso será mezclar todos los ingredientes (los lacitos, los espárragos y los champiñones crudos), junto con un tomate cortado en dados y las gambas cocidas. Por último aliñamos con la salsa de albahaca. Para su elaboración batimos una cucharada de aceite de oliva, con la mostaza, el vinagre de jerez, la sal y la albahaca picada.
2	RECETA: Pulpo al horno con patatas (según el tamaño del pulpo receta para 4) Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> - Un pulpo pequeño - 2 vasos de vino blanco - Una patata pequeña (por comensal) - Sal 	Para ablandar el pulpo lo congelamos, y lo descongelamos al cabo de un par de días. Salar y meter en una fuente metálica de horno con el vino blanco. Tapamos la fuente con papel de aluminio y lo asamos durante 2 horas a 170º (precalentar el horno). Por último cortamos el pulpo en tacos y lo servimos con la patata que hemos cocido o hecho al microondas y un poco de su salsa. Anexo: Energéticamente es lo mismo tomar pulpo cocido(que ya venden hecho) con la patata aliñado con pimentón y una cucharada de aceite de oliva virgen.

3	<p>RECETA: <u>Arroz integral esmeralda</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un puñado y medio de arroz (40g) - Un tomate grande 100 g de judías verdes 3-4 champiñones 3-4 espárragos trigueros 1-2 corazones de alcachofas - Aceite virgen de oliva extra y sal 	<p>Primero limpiamos las verduras, eliminando las hojas exteriores de las alcachofas, y reservamos. Rehogamos en una sartén con una cucharada de aceite el tomate pelado y troceado. Añadimos al rehogado los corazones de alcachofa picadas y las judías verdes (cortadas en juliana), los champiñones fileteados y los espárragos en trozos. Sazonar y saltear al fuego hasta que las verduras estén tiernas. Por último se mezclará con el arroz integral que previamente hemos cocido (unos 20 minutos). Mantener al fuego junto con las verduras unos 5 minutos más.</p>
3	<p>RECETA: <u>Coliflor a la crema</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Una patata pequeña - ¼ de coliflor Medio vaso de leche desnatada Sal 	<p>Primero limpiamos, pelamos y cocemos la patata durante 25 minutos (también podemos hacerla al microondas, para ello, la lavamos con piel y la pinchamos con un tenedor, metiéndola entera en el microondas durante unos 8 minutos). Mientras cocemos la coliflor media hora con abundante agua con sal (se puede usar la olla a presión). Por último batimos en un vaso las patatas, la coliflor cocida, la sal y la leche.</p>
4	<p>RECETA: <u>Empedrado</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medio bote pequeño de garbanzos cocidos (de 400g) - ¼ de cebolleta - Un tomate pequeño - ½ pimiento verde - ½ pimiento verde - Perejil picado - Aceite de oliva y sal - Vinagre de jerez 	<p>Lavamos y escurrimos los garbanzos (para quitarles el exceso de sal). Picamos finamente la cebolleta y los pimientos, y mezclamos todo con los tomates cortados en dados y las legumbres. Aliñar con una cucharada de aceite de oliva virgen, vinagre de jerez y sal. Podemos espolvorear la ensalada con perejil picado.</p>
4	<p>RECETA: <u>Puerros con patatas en vinagreta</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 puerros del mismo tamaño - Una patata pequeña - ¼ de cebolleta - ½ pimiento verde - Un pimiento asado del piquillo - 3 pepinillos - Cebollino - Vinagre de jerez - Aceite de oliva y sal 	<p>Limpiamos las verduras y reservamos. Cocemos los puerros, cortados longitudinalmente por la mitad, junto con la patata pequeña pelada. Tras unos veinte minutos hirviendo, si se hace en olla a presión se acorta mucho la operación, escurrimos los puerros y las patatas y reservamos en un plato. Aliñamos con la vinagreta que hemos elaborado picando finamente el cebollino, la cebolleta, el pimiento verde, los pepinillos y el pimiento del piquillo. Se batirá todo con una cucharada de aceite de oliva virgen, el chorretón de vinagre y la sal.</p>

<p>5</p>	<p>RECETA: <u>Ensalada de repollo con salsa de mostaza</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un trozo de repollo - Una zanahoria mediana - ½ manzana verde - Pasta de lacitos (un puñado y medio) - Zumo de limón - Vinagre de manzana - Una cucharada de postre de mostaza en grano - Pimienta negra molida - Aceite de oliva virgen extra Sal 	<p>Cocemos la pasta con abundante agua con sal durante 10 minutos (dejar al dente), refrescar la pasta con agua fría, escurrir y reservar. Lavamos y picamos el repollo en juliana. A continuación mezclamos en una ensaladera la zanahoria rallada, el repollo y los lacitos cocidos. Añadimos la manzana pelada y cortada en dados (la sumergimos en zumo de limón para que no se oscurezca). Aliñamos la ensalada con la salsa de mostaza, que hemos hecho batiendo la cucharada de aceite de oliva, la mostaza, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta negra.</p> <p>Comentario: si lo deseamos podemos mezclar en la ensalada los trozos de la pechuga a la plancha, y de este modo comer un único plato.</p>
<p>6</p>	<p>Receta: <u>Macedonia de cereales</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 fresas - Medio plátano - 1/2 vaso de leche desnatada - Un yogur natural desnatado - Un puñado de cereales de desayuno 	<p>Lavar y trocear las fresas, mezclarlas con medio plátano y un puñado de cereales de desayuno (copos de maíz sin azúcar añadido). Añadir al bol el yogur que previamente hemos batido y ½ vaso de leche desnatada.</p>
<p>6</p>	<p>RECETA: <u>Ensalada de merluza en vinagreta</u> Ingredientes: Una cebolla pequeña Una zanahoria Un puerro Cola de merluza pequeña (125-150g) Una batata pequeña (se puede cambiar por patata) Berros Vinagre de jerez Aceite de oliva y sal</p>	<p>Lo primero consistirá en cocer la cola de merluza, para ello cocemos las verduras con unas gotas de limón y sal, cuando rompan a hervir metemos el pescado limpio y mantenemos hasta que la carne se suelte de la espina. Para montar la ensalada, colocamos sobre una base de berros, los trozos de merluza cocidos, y la patata cocida y aliñamos con una cucharada de aceite de oliva virgen, el vinagre y la sal.</p>

<p>6</p>	<p>RECETA: <u>Arroz a la cubana light</u></p> <p>Salsa casera de tomate</p> <p>Ingredientes: Una cebolla Un pimiento verde pequeño Dos tomates maduros Aceite, sal</p> <p>Huevo poché</p> <p>Ingredientes: - Un huevo - Vinagre - Agua</p>	<p>Lo primero será cocer un puñado y medio de arroz, que completamos con un huevo poché y 2 cucharadas soperas de tomate casero.</p> <p>Elaboración Salsa: Hacemos un sofrito de cebolla y pimiento verde. Para ello usamos una cucharadita rasa de aceite. Se tapa y dejamos pochar. En una cazuela añadimos los tomates maduritos y el sofrito. Tapamos y dejamos a fuego lento. Salamos y trituramos.</p> <p>Elaboración del huevo poché: Primeramente hervimos el agua con un chorretón de vinagre. En ese momento incorporamos el huevo, como si fuésemos a freírlo, una vez que se coagula la clara lo sacamos.</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>		