

MANTENIMIENTO 4

	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	Caldo gallego 2 rebanadas de pan integral Fruta	Ensalada de cogollos (1 cuch de aceite) Arroz con bacalao Fruta	Espinacas cocidas con una patata pequeña (sin aceite) Filete de mero a la plancha (120g) 2 reban pan integral Fruta	Lentejas sencillas 2 rebanadas de pan integral Fruta	Macarrones con merluza Fruta	Cebolla rellena 2 rebanadas de pan integral Fruta
MERIENDA	Yogur desnatado					
CENA	Ensalada de tomate (1 cuch de aceite) Pechuga de pavo a la plancha (100g) 2 reban. pan integral	Sopa de gambas 2 rebanadas de pan integral	Alcachofas cocidas (aliñar con una cuchara de aceite) 2 rebanadas de pan integral	Puerros en salsa de mostaza 2 rebanadas de pan integral	Crema de calabacín 2 rebanadas de pan integral	Ensalada de tomate (1 cuch de aceite) Una trucha a la plancha 150g Con una patata pequeña al microondas 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: Caldo gallego</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un puñado y medio de alubias blancas - Un hueso de jamón - Un hueso de ternera - Una patata pequeña - Un puerro - Repollo - Una zanahoria - Un diente de ajo - Sal 	<p>Tras haber dejado a remojo las judías, las pondremos en una olla con los huesos de ternera y jamón. Las cubrimos con agua, sazonamos y llevamos a ebullición, dejando cocer más de una hora y media. Podemos acortar este paso usando la olla a presión. Después añadimos las verduras picadas y las patatas en trozos, dejando unos 30 minutos más al fuego.</p> <p>También se puede hacer un caldo con las verduras y los huesos en la olla, tras 10-15 minutos, la abrimos y continuamos la cocción 20-30 minutos con la patata troceada y las alubias de bote.</p>
2	<p>RECETA: Arroz con bacalao</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40g de arroz en crudo (un puñado y medio) - ½ pimiento verde - Un tomate grande maduro - Una cebolla - 100 g de bacalao desalado - Aceite de oliva y perejil - Sal (cuidado, según el punto de desalado del pescado) 	<p>Rehogamos en una sartén con una cucharada de aceite, el pimiento verde, el tomate y la cebolla finamente picados. Cuando el sofrito este dorado añadimos el bacalao desalado y desmigado y rehogamos todo durante un par de minutos. Por último, agregamos el arroz cocido y escurrido, así como el perejil picado, dejándolo al fuego unos 3 o 4 minutos.</p>
2	<p>RECETA: Sopa de gambas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un puerro y una rama de apio - Una zanahoria - Una patata pequeña - Un diente de ajo - 3 champiñones - 1/4 bolsa de las de 250g de gambas peladas congeladas - Sal y aceite de oliva 	<p>Lavar las verduras y picar la zanahoria, el puerro y el apio. Poner una cazuela con agua y sal al fuego, incorporar las verduras y mantener al fuego unos 15-20 minutos. Transcurrido ese tiempo añadimos la patata rallada, utilizando para ello el rallador que usamos para el queso, y mantenemos otros 5 o 10 minutos más.</p> <p>En una sartén a parte, ponemos una cucharada de aceite de oliva y doramos los ajos picados, para posteriormente sofreír las gambas descongeladas y los champiñones troceados. Dejar que se consuma el caldo y mezclar con la sopa de verduras.</p>

<p>4</p>	<p>RECETA: <u>Lentejas sencillas</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 g en crudo de lentejas - ¼ de cebolla - Un tomate pequeño - Una zanahoria - ½ pimiento verde - Un diente de ajo - Un puerro - Aceite de oliva y sal - Pimienta negra en grano y laurel 	<p>En una cazuela, con una cucharada de aceite, rehogamos la cebolla, la zanahoria, el puerro, el pimiento verde y el diente de ajo finamente picados, añadiendo al final 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. Por último añadimos las lentejas, y cubrimos de agua fría (mejor si usamos el caldo de verduras). Dejamos a fuego lento una hora. Podemos acortar tiempo de cocción haciéndolas en la olla a presión.</p>
<p>4</p>	<p>RECETA: <u>Puerros en salsa de mostaza</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 puerros del mismo tamaño - Una patata pequeña 100g - ¼ de cebolleta - ½ pimiento verde - Un pimiento asado del piquillo - Tres pepinillos - Vinagre de jerez - Aceite de oliva y sal - Mostaza (½ cuchara de postre) 	<p>Limpia y cocer 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. Por último aliñamos con la vinagreta a la mostaza. Para su elaboración, picamos finamente la cebolleta, el pimiento verde, los pepinillos y el pimiento del piquillo. Se batirá todo con una cucharada de aceite de oliva virgen, la mostaza, el chorretón de vinagre y la sal.</p>
<p>5</p>	<p>RECETA: <u>Macarrones con merluza</u> Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60g de macarrones en crudo (dos puñados) - ½ pimiento verde - Un tomate grande maduro - Una cebolla - 100 g de merluza - Aceite de oliva y perejil - Sal (cuidado, según el punto de desalado del pescado) 	<p>Primero picamos el pimiento verde, el tomate y la cebolla y rehogamos en una sartén con una cucharada de aceite. Cuando el sofrito este dorado añadimos el pescado troceado y mantenemos al fuego durante un par de minutos. Finalmente agregamos los macarrones cocidos y escurridos y espolvoreamos con perejil picado. Dejarlo al fuego unos 3 o 4 minutos más.</p>

5	<p>RECETA: Crema de calabacín</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un calabacín mediano - Una patata pequeña - Una cebolla mediana - Caldo de verduras: <ul style="list-style-type: none"> o Un puerro o Una cebolla o Una zanahoria - Aceite de oliva y sal 	<p>Lavar las verduras y pelar la patata pequeña. En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, pochamos la cebolla finamente picada, añadimos el calabacín en dados y rehogamos. Después agregamos la patata troceada y la cubrimos con agua caliente, mejor si es un caldo de verduras (cocer un puerro, una cebolla y una zanahoria). Por último mantenemos al fuego media hora. Si usamos la olla a presión se acorta la operación. Ya solo nos queda triturarlo todo añadiendo más caldo si fuese necesario.</p>
6	<p>RECETA: Cebolla rellena</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una cebolla grande - 50 g de carne de ternera picada - Un puñado de arroz - Canela (1/2 cucharada de postre) - Caldo de verduras: <ul style="list-style-type: none"> o Un puerro o Una cebolla o Una zanahoria - Un diente de ajo - Pimienta negra - Aceite de oliva y sal 	<p>Cocer la cebolla entera (sin las capas exteriores) en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Escurrir y cortar la parte superior. Vaciar su interior, retirando las hojas del centro.</p> <p>Picar las hojas de cebolla que acabamos de eliminar y rehogarlas en una sartén con una cucharada de aceite de oliva, tras lo cual añadimos el ajo finamente picado y cuando se haya dorado, la carne picada, la sal y la pimienta negra. Después incorporamos medio vaso de caldo (cocer un puerro, una cebolla y una zanahoria), la canela y mantenemos 5 minutos al fuego. Añadimos el arroz que hemos cocido y mezclamos con el sofrito.</p> <p>Por último rellenamos la cebolla con el sofrito de arroz y carne picada, disponiéndola en una bandeja del horno y rociándola con caldo de verduras. Tapamos con papel de aluminio y asamos en el horno (precalentado a 170º) durante 45 minutos. Retirar el papel de aluminio y gratinar 10 minutos antes de servir.</p> <p>Para no cocinar tanto, se puede hacer un sofrito de cebolla y ajo donde rehogamos la carne picada y el arroz cocido. Sazonar con pimienta negra.</p>
6	<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>
<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> <p>Total del aceite a usar por día 20-25ml o lo que es lo mismo dos cucharadas y media como máximo.</p>		

