

MANTENIMIENTO 5

	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	Vaso de leche con café 2 Rebanadas de pan integral 2 cuch. de postre de mermelada light Fruta
½MAÑANA	Zanahoria mediana o Fruta					
COMIDA	Tallarines con salsa de atún 2 rebanadas de pan integral Fruta	Ensalada de verde (vinagre de módena y sal) Lenguado en papillote 2 rebanadas de pan integral Fruta	Habas sencillas con patatas Fruta	Cus-cus con pisto Fruta	Arroz con setas 2 rebanadas de pan integral Fruta	Ensalada de garbanzos Fruta
MERIENDA	Yogur desnatado					
CENA	Revuelto de trigueros 2 rebanadas de pan integral	Calabacines rellenos de mus de marico 2 rebanadas de pan integral	Emperador a la plancha (150g) 2 rebanadas de pan.	Tortilla francesa Con tomate sin aceite 2 rebanadas de pan integral	Merluza en salsa verde	Acelgas con patatas Pavo a la plancha con pimientos rojos 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 dos piezas)/carnes de 100g

DIA	NOMBRE RECETA E INGREDIENTES	ELABORACION
1	<p>RECETA: Tallarines con salsa de atún</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos puñados de pasta - ¼ de cebolla y ½ zanahoria - ½ pimiento rojo - Orégano - Vino blanco - Aceite de oliva (cucharada de postre) - Sal, atún al natural una lata - Tomate frito 3 cucharadas 	<p>Cocer la pasta al dente.</p> <p>Rehogar la cebolla con un poco de aceite. Añadir la zanahoria y el pimiento rojo cortados en taquitos. Añadir un chorrito de vino blanco. Salar.</p> <p>Incorporar la salsa de tomate un poco de orégano y cuando la salsa esté espesa añadir el atún desmigado. Retirar del fuego y añadir la salsa por encima de la pasta.</p>
2	<p>RECETA: Lenguado en papillote</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenguado 150g - 100g de champiñones - Un ajo, limón, perejil - Vino blanco - Sal y aceite (una cucharada pequeña) 	<p>Laminar el ajo y sofreirlos en un poco de aceite. Añadir las setas y rehogarlas durante unos minutos. Regar con un chorrito de vino blanco, sal y perejil. Dejar al fuego unos minutos hasta que estén tiernas.</p> <p>Cortar un trozo de papel vegetal y poner un filete de lenguado salpimentado. Repartir las setas rehogadas por encima. Añadir un chorrito de limón y plegar el papel, envolviéndolo por todos los extremos para que no se salga la salsa y se cocine bien en su propio vapor.</p> <p>Introducir en el horno a 200 grados durante 10 minutos más o menos.</p>
2	<p>RECETA: Calabacín relleno de mus de marisco</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medio calabacín - 3 langostinos cocidos - 2 palitos de cangrejo - ¼ de ajo - Medio huevo cocido - 2 cucharadas de salsa de tomate - Sal 	<p>Cocer la mitad de un calabacín 20 minutos con agua y sal. Sacar y vaciarlo.</p> <p>Para el relleno, triturar los langostinos pelados, con los palitos, el medio huevo y el trocito de ajo. Añadir el tomate en salsa y mezclar.</p> <p>Rellenar el calabacín y gratinar al horno.</p>

3	<p>RECETA: Habas sencillas</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 g de habas de bote Unos taquitos de jamón (30g) Una cebolla mediana Una patata pequeña Tomillo, perejil Harina, sal y aceite de oliva Caldo de verduras 	<p>En una cazuela de barro rehogamos el jamón en taquitos. Retiramos el jamón y en el aceite del sofrito añadimos 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, rehogamos e incorporamos las habas, la patata en trocitos y un hatillo de tomillo y perejil. Añadimos sal, un poco de caldo vegetal (cocer en agua un puerro, una cebolla y una zanahoria), tapamos y cocinamos al vapor.</p>
4	<p>RECETA: Cus-cus con pisto</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de calabacín, de pimiento verde y otro rojo - ½ tomate y cebolla - Cus-cus dos puñados - Caldo de zanahoria y perejil - Crema de mostaza: mostaza y leche ideal 	<p>Se hace el pisto, dejando pochar todos los vegetales finamente picados veinte minutos. Hacemos un caldo de verduras con la zanahoria y el perejil. En un bol se pone el cus-cus y se cubre con el caldo, tapándolo con un film y dejarlo 5-8 minutos. Mezclar el cus-cus con el pisto y hacer flanes usando una taza. Acompañarlo con la crema de mostaza, que hemos hecho mezclando dos cucharas de mostaza con una de leche ideal. Se calienta 1 minuto en el microwaves.</p>
5	<p>RECETA: Arroz con setas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos puñados de arroz - 100g de setas shitake - 1/2 cebolla - Jamón serrano 30g - Un ajo - Caldo de verduras - Aceite de oliva virgen y sal 	<p>En una cacerola ancha y baja o en una paellera rehoga el ajo y la cebolla cortadita en trocitos. Agrega los taquitos de jamón y las setas limpias (también puedes comprar las setas secas e hidratarlas durante 30 minutos en agua). Cuando estén casi hechas las setas, agrega el arroz y sofríe junto a estas durante unos minutos. Cúbrela con el doble de caldo de verduras que arroz y salar.</p> <p>El arroz estará listo cuando haya absorbido el agua.</p>
5	<p>Receta: Merluza en salsa verde</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merluza 150g - Perejil, caldo de pescado cubitos - Un ajo, harina y limón - Aceite y sal 	<p>En una sartén dorar el ajo laminado y añadir una cucharada de harina. Tostar la harina y añadir un chorrito de zumo de limón, el caldo de pescado (que se puede preparar mezclando un poco de agua con un cubito de caldo de pescado o se puede hacer cocinando cabezas y espinas de pescado) y un puñado grande de perejil picado. Introducir los lomos de merluza en la salsa. Salar, tapar durante unos minutos para que se cocinen bien los lomos y después destapar para que reduzca la salsa.</p>

6	RECETA: <u>Ensalada de garbanzos</u> Ingredientes: <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de bote de garbanzos cocidos - 1 palito de cangrejo - ½ pata de pulpo cocido - Un trozo de pimiento rojo y otro verde - ½ tomate - ¼ de cebolleta 	Lavar los garbanzos del bote y mezclarlos con todos los ingredientes finamente picados.
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.		