

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana		1	2	3	4
Grupos de alimentos		F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas		Rape al horno con limón y patata panadera + Ensalada de temporada	Tortilla riojana + Ensalada de tomate y aguacate	Bistec de ternera a la plancha con alcachofas rehogadas	Tiras de sepia al limón con ensalada verde
2ªSemana	7	8	9	10	11
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Proteína láctea	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Espárragos trigueros con calamares a la plancha	Ensalada de escarola con manzana + Tortilla de francesa con pavo	Parrillada de verduras con patatas asadas + Queso a la plancha	Ensalada de tomate y aguacate + Lubina al horno	Filete de aguja de cerdo en salsa con verduras y patata cocida
3ªSemana	14	15	16	17	18
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Huevos pochados sobre cama de calabacín al horno	Ensalada de quinoa con vegetales y gambas	Pizza casera con vegetales y huevo	Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos	Wok de tricolor de pimientos y tiras de pavo
4ªSemana	21	22	23	24	25
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Proteína vegetal
Ejemplos de cenas	Lomo a la plancha con coliflor rehogada	Menestra de verduras con huevo frito	Lenguadina rebozada + Ensalada con arroz	Tortilla de cebolla y calabacín	Hamburguesa de espinacas y zanahoria + Ensalada Caprese

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

RECETA CREMA DE CACAO SALUDABLE

Ingredientes:

- 150gr Anacardos naturales
- 80gr Miel cruda o 2 dátiles
- 55gr Cacao puro en polvo
- 110gr Agua

Elaboración:

1. Hornea los anacardos durante 8-9 minutos a 180°C, con calor arriba y abajo y sin aire. Vigila que no se tuesten en exceso.
2. Tritura los anacardos hasta obtener una crema. El objetivo es obtener una crema lo más lisa posible.
3. Añade el resto de los ingredientes y tritura igual que en el anterior paso.
4. Cuando obtengas una crema uniforme pasarla a un recipiente para que la puedas conservar.



DIRECCIÓN

Plaza Maite Alcázar Zambrano,
Urbanización El Coto Mijas – Costa
(Málaga)

MENÚ
FEBRERO 2022