



COCINA SALUDABLE

La media por plato por persona es de 2,21€

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	LECHE SEMIDESNATADA TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA	YOGURT CON AVENA, TROZOS DE MANZANA Y NUECES	LECHE SEMIDESNATADA BIZCOCHO CASERO DE MANZANA Y ZANAHORIA	YOGURT CON PLÁTANO Y GALLETAS INTEGRALES	LECHE SEMIDESNATADA TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON MIEL Y PLÁTANO
ALMUERZO	UNA PERA	BARRITA DE CEREALES	DOS MANDARINAS	SÁNDWICH INTEGRAL DE PAVO	BIZCOCHO CASERO DE MANZANA Y ZANAHORIA
COMIDA	CALDO DE POLLO LOMO DE PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE ZANAHORIA YOGURT	ENSALADA CÉSAR MERLUZA MELOSA 1 MANZANA	ASADO DE POLLO MANZANA ASADA	SOPA DE PESCADO ROLLITOS DE POLLO RELLENOS AL VAPOR 2 MANDARINAS	LENTEJAS CON POLLO, JAMÓN Y VERDURAS 1 PERA
MERIENDA	YOGURT CON CEREALES Y FRUTA	1 NARANJA CON CANELA	GALLETAS DE AVENA	DELICIA DE CHOCOLATE	PLÁTANO CON CHOCOLATE
CENA	SOPA DE AJO CON FIDEOS	SOPA DE CEBOLLA	MUSAKA DE BERENJENA Y ATÚN	CREMA DE COLIFLOR Y PUERRO	COUSCOUS DE COLIFLOR

Alimento saludable es todo aquel que por porción no aporten más de:

- 13gr de grasas totales
- 4gr de grasa saturada
- 60mg de colesterol
- 460mg de sodio

Además, deben cubrir las recomendaciones diarias de por lo menos uno de los siguientes nutrientes: proteínas, calcio, vitamina C, hierro, fibra o vitamina A.

EQUIVALENCIAS DE CAPACIDAD		KCAL	GRASAS	COLESTEROL
1 cucharadita (5ml)	Aceite de oliva	45Kcal	5gr	0mg
	Aceite de girasol	45Kcal	5gr	0mg
	Mantequilla	38Kcal	4gr	13mr
	Margarina	38Kcal	4gr	0mg
1 cucharada (15ml)	Aceite de oliva	135Kcal	15gr	0mg
	Aceite de girasol	135Kcal	15gr	0mg
	Mantequilla	113Kcal	12gr	38mg
	Margarina	113Kcal	12gr	0mg

***No es recomendable consumir más de 10-12gr diarios de grasas saturadas**

LAS GRASAS

SATURADAS (malas)	Mantequilla, carnes grasas, manteca de cerdo, embutidos, lácteos enteros, pastelería industrial, precocinados, aceite de coco y de palma.
MONOINSATURADA (buenas)	Aceite de oliva, aceitunas, aguacate, almendras y avellanas.
POLIINSATURADA Omega 3 (buenas)	Pescados azules (caballa, sardina, boquerón, salmón, atún, trucha..) Nueces
POLIINSATURADA Omega 6 (buenas)	Aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete.
“TRANS” (las peores)	Galletas saladas, bollería, pastelería industrial, snacks, palomitas para microondas, pizzas congeladas, platos precocinados, manteca vegetal.

Verás que para comer variado, delicioso, saludable y fácil no hace falta romperse la cabeza ni llenar el frigorífico con ingredientes que al final van a la basura, aprovéchalo todo y prueba platos nuevos.

Aprovecha la energía, ahorra y así cocinar rápido y fácil.

***Ejemplo:** el día que enciendes el horno para hacer el **asado de pollo**, aprovecha esa energía para que tu postre sea una rica **manzana asada** con canela, tu merienda unas **galletas de avena**, tu cena una **musaka** con berenjenas asadas y tu desayuno un **bizcocho de manzana, zanahoria y nueces**.

Aprovecha todos los ingredientes, no tires nada.

***Ejemplo:** puedes aprovechar las distintas partes de un pollo para múltiples aplicaciones. En este caso vas a elaborar **6 platos** súper fáciles, nutritivos, saludables, deliciosos y muy económicos.

Pechugas: **rollito relleno de jamón y queso al vapor**

Muslos: **asado de pollo**

Alas y piel de las pechugas y la espalda: no es nada saludable, pero están tan ricas fritas con sal y limón con una cervecita, también te puedes dar un caprichito. Compártelas, eso sí, no te las comas todas tu sol@.

Y una simple **carcasa** de pollo va a ser la base de **4 elaboraciones** con mucho sabor y muy simple de hacer.

El **caldo de pollo** casero es muy sustancioso y nutritivo, cuando lo tengas listo ya tienes prácticamente elaborados los siguientes platos: **Sopa de Ajo y Sopa de cebolla**. También tendrás la base de la **Ensalada César**, ya que el pollo que se queda pegado en la carcasa lo utilizarás para esta ensalada.

MISE EN PLACE: Cuando recibas o llegues a casa con tu compra, sigue los siguientes pasos para facilitarte la organización semanal.

En vez de perder tiempo guardando todos los productos, para después volver a sacarlos, vas a hacer unas preelaboraciones muy sencillas para ahorrar mucho tiempo, energía y así cocinar rápido y fácil.

GUARDAR TODO MENOS:

- ✓ 1 cebolla: pelar. A media cebolla pinchar dos clavos de olor para el **caldo de pollo**. La otra media pícala en láminas finas para la **sopa de cebolla**.
- ✓ Pollo: separar por un lado las pechugas, por otro las alas, por otro los muslos y por otro la carcasa. Guarda los muslos para el **asado de pollo**, las alas y la piel puedes freírla para un aperitivo y con las pechugas harás los **rollitos rellenos al vapor**.
- ✓ Carcasa de pollo: ponerla a cocer a partir de agua fría, (2 litros) con la ½ cebolla claveteada, la parte verde del puerro y 3 zanahorias, cuando hierva poner al mínimo y dejar cocer 2 horas.
- ✓ 5 dientes de ajo: laminar
- ✓ Pimentón
- ✓ 4 lonchas de jamón: picar

**Como tenemos el caldo caliente vamos a aprovechar para hacer 2 elaboraciones más en tan solo 15 minutos y así ahorrar energía. Coge tus recetas para hacer rápidamente los siguientes platos:*

1. **Sopa de Ajo**
2. **Sopa de Cebolla**

Mientras se ha cocido tu caldo....

- Has guardado tu compra.
- Has preparado la mise en place de 6 platos en muy poco tiempo.
- Ya tienes listas 2 cenas y 2 comidas.