

MENÚ SEMANAL

Tu version21



LUNES

VERDURAS

Guisantes con calamares. Receta Ligera

Raciones: 1

Preparación

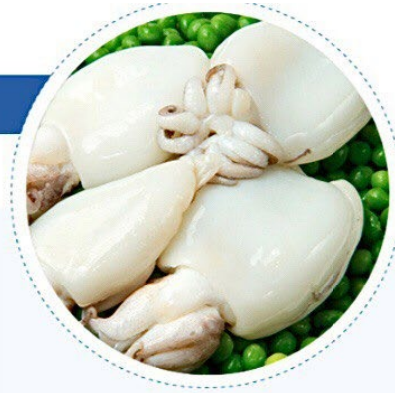
1. Pela y corta la cebolla. Luego rehoga en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva.
2. Limpia bien los calamares y corta en rodajas (también puedes comprarlos ya limpios y congelados).
3. Añade los calamares y deja cocer a fuego lento durante 5 minutos. Rocía con el vino, deja que se evapore el alcohol a fuego fuerte.
4. Añade el tomate triturado.
5. Salpimenta y cuece a fuego lento y tapado durante 20 minutos.
6. Incorpora los guisantes y sigue cociendo a fuego lento durante 10 minutos más.
7. Emplata y ¡A comer!

Consejos

Para limpiar los calamares: hay que separar la boca del cuerpo del calamar, quitar las aletas del tubo y retirar la piel.
Por último, dar la vuelta al tubo para limpiarlo bien por dentro.

Análisis nutricional por ración:

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
349	26,00 g	31,00 g	13,00 g	5 g



Ingredientes

Calamar entero o anillas (100 g)
Guisantes (200g)
Tomate triturado (100g)
Ajo y perejil al gusto
Sal
Cebolla (30g)
Vino Blanco (1 chorrito)
1 Cucharada de aceite de oliva virgen

SNACK MEDIA MAÑANA

Queso batido con frutos rojos.

SNACK MEDIA TARDE

3 lonchas de pavo y huevo cocido.

MARTES

Pollo a la naranja con alcachofas

Raciones: 1

Preparación



1. Pela las alcachofas y corta el tronco.
2. Pon agua a hervir en una olla con un poco de sal y el zumo de un limón (para evitar que se ennegrezcan las alcachofas). Deja cocer hasta que estén tiernas y reserva.
3. Haz el pollo a la plancha con un poco de aceite. Cuando esté hecho por ambos lados, añade el zumo de naranja y mantén unos minutos.
4. Emplata, añade el caldo sobre el plato y sirve. ¡Buen provecho!

Consejos



La mejor temporada para comprar naranjas es de enero a mayo. Una forma de saber si están en su punto es sostenerlas en la mano, si resultan pesadas para su tamaño es que están sabrosas.

Análisis nutricional por ración:

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
445	36,00 g	25,00 g	22,00 g	6 g



Ingredientes



Pollo pechuga (150 g)
Alcachofas (4 u)
Zumo de naranja natural (medio vaso)
Cebolla (1/3)
Ajo y perejil al gusto
1 Cucharada de aceite de oliva virgen
Sal

SNACK MEDIA MAÑANA

Tarrina de queso fresco con palitos de zanahoria y 2 trozos de aguacate

SNACK MEDIA TARDE

Pan wasa con lata de atún al natural.

MIÉRCOLES

Ensalada de Quinoa. Receta Ligera

Raciones: 1

Preparación



1. Lava la quinoa frotándola con las manos bajo el grifo para que no amargue.
2. Cocina la quinoa (usando tres partes de agua o caldo de verduras por 1 parte de quinoa) durante 17 minutos hasta que este tierna. Debe quedar suelta, no cocinar ni un minuto más del necesario, porque se quedará como una masa.
3. Cuece el huevo.
4. Corta la verdura en trocitos pequeños.
5. Una vez fría la quinoa, la mezclamos con todas las verduras y el huevo cortado.
6. Para darle un toque distinto, prueba añadir menta o hierbabuena.
7. Aliña con zumo de limón, sal y aceite de oliva virgen extra.
8. Sirve y ¡A comer!

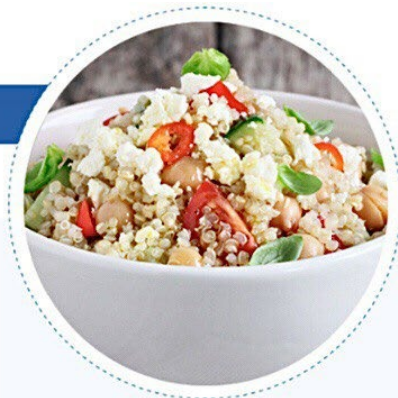
Consejos



La quinoa contiene muchas más proteínas y grasas que otros cereales, en su mayoría insaturadas, destacándose la presencia de ácidos omega 6 y 3. Destaca por su alto aporte de fibra insoluble.

Análisis nutricional por ración:

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
373	17,00 g	41,00 g	20,00 g	6 g



Ingredientes



- Cebolla (1/3)
- Quinoa (50 g)
- Pepinillos (50 g)
- Tomate (100 g)
- Huevo (1 u)
- Escarola (50 g)
- Canónigos (30g)
- Menta o Hierbabuena
- Zumo de limón
- Vinagre de manzana o de vino
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen

SNACK MEDIA MAÑANA

Kiwi y manzana.

SNACK MEDIA TARDE

Tarrina de queso fresco con nueces y 2 lonchas jamón york.

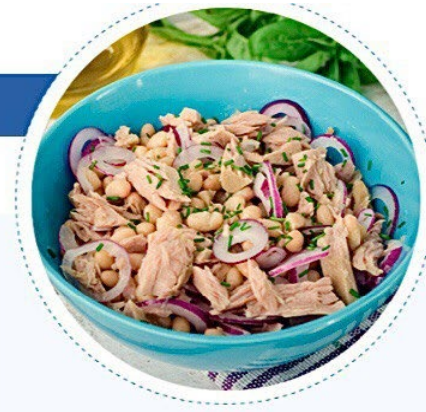
Alubias con atún. Receta Ligera

Raciones: 1

Preparación



1. En una cacerola pon a cocer las habas con agua y laurel durante 30-40 minutos.
2. Escurre las habichuelas.
3. Pela y corta la cebolla.
3. En un bol o en un plato hondo echa las alubias, el puerro y añade el atún.
4. Aliña y sirve ¡Que aproveche!



Ingredientes



- Alubias (80g)
- Puerro o cebolla (20g)
- Atún al natural (1 lata pequeña)
- Ajo y perejil al gusto
- Sal
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen

Consejos



Pon las habichuelas 12 horas en agua fría para que no pierdan su textura. Esa agua se tira y se cambia un par de veces, de esa manera las sustancias que más gases producen se evitan.

Análisis nutricional por ración:

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
340	23,00 g	19,00 g	19,00 g	5 g

SNACK MEDIA MAÑANA

Yogur proteico

SNACK MEDIA TARDE

2 lonchas de Salmon ahumado uy huevo cocido.

VIERNES

Arroz negro con calamares

Raciones: 1

Preparación



1. Lava y trocea las verduras para la ensalada.
2. Aliña la ensalada y sirve.
3. Limpia el calamar, retirar la tinta y resérvala en un bol (también se puede comprar una bolsa de tinta). Vierte un chorrito de vino blanco en el mismo bol.
4. Pela y pica los ajos y la cebolla y luego póchalos en una paellera.
5. Vierte el vino blanco, la tinta de calamar y el caldo de pescado.
6. Agrega el arroz, salpimenta y tapa.
7. Cocina durante 18 minutos.
8. Emplata, sirve y listo ¡Buen provecho!

Consejos



Busca una bolsa negra diminuta en el interior del calamar y revientala con un tenedor. Mezcla la tinta con el caldo de pescado, hará que el arroz sepa más a mar.

Análisis nutricional por ración:

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
516	16,00 g	59,00 g	23,00 g	6 g



Ingredientes



- Lechuga (100 g)
- Tomate (100 g)
- Zanahoria (100 g)
- Cebolla (1/3)
- Arroz bomba (50 g)
- Calamar en anillas (50 g)
- Tinta de calamar
- Ajo y perejil al gusto
- Sal
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen

SNACK MEDIA MAÑANA

Pan wasa con aguacate y loncha de pavo

SNACK MEDIA TARDE

Palitos de zanahoria con hummus.