

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche de verduras y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Sepia a la plancha • Ensalada
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Lomo con champiñones • Patatas cocidas/asadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de quinoa y atún
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de verduras (blog) • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de carne (blog)
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de ternera • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog)
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al curry (blog) • Huevo plancha o cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas caseras (blog)
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Falafel (blog) • Ensalada de quinoa (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera (blog) Cambia harina blanca por integral.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

En todas las comidas comemos postre: fruta, yogur natural...


RECETAS:

Lunes:

- **Quiche o pastel de jamón y verduras:** Esta es una receta francesa, podéis hacerlo de lo que queráis. Necesitamos masa brisa fresca que colocaremos en un recipiente para horno. En una sartén cocinaremos la verdura que más nos guste picada chiquitita y añadimos taquitos de jamón o pescado. En un bol, mezclamos una medida de crema de leche fresca (creme freiche) que ya se encuentra en muchos supermercados y una medida de leche, añadimos 2 huevos y sazonomos con sal, pimienta y nuez moscada. Ponemos las verduras encima de la masa que tenemos ya preparada y después añadimos los líquidos. Llevamos al horno hasta que esté cuajado y la masa hecha.

Martes:

- **Lomo con champiñones:** haz trozos un lomo de cerdo (o filetes). Ponlos en una sartén (con aceite de oliva) para que se doren y añade unos ajos laminados, cebolla y champiñones. Añade sal y pimienta al gusto, un chorrito de vino blanco y deja reducir. Cuando la carne esté tierna ya tendrás tu plato listo.

- 
- **Ensalada de quinoa y atún:** En un bol pon hojas verdes (las que quieras), tomate en rodajas, nueces picadas, queso fresco o queso feta y una lata de atún al natural escurridos. Ahora añade media taza de quinoa ya cocida y para aderezar mezcla una cucharada de aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta y un toque de picante si te gusta.

Jueves:

- **Estofado de ternera:** Picamos muchas verduras: pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, puerro (o ajo porro), zanahorias, patatas... Ponemos a pochar todas las verduras menos las zanahorias y las patatas. Una vez listo, añadimos el magro de ternera en trozos y dejamos que se haga. Echamos un chorro de vino tinto y dejamos que se evapore el alcohol. Cubrimos con agua o caldo de verduras/pollo y tapamos. Hay que dejarlo a fuego medio hasta que la carne esté bien tierna, después añadimos las patatas y las zanahorias, rectificamos de sal y pimienta y listo. Servimos con arroz o quinoa.