

	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Edamames (blog) • Albóndigas de pollo/pavo al horno (blog)
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Berenjenas rellenas veganas • Ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos rellenos de atún • Gazpacho (blog)
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta carbonara 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (auyama) y zanahorias (blog) • Pechuga de pollo a la plancha
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verano (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche o pastel de jamón y verduras
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con verduras al cury (blog) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes salteadas con jamón y huevo
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas con carne y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado (a tu elección) al horno • Ensalada o verduras
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Paella mixta y ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRE

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

RECETAS:

Martes:

- **Berenjenas rellenas veganas:** Utilizamos la soja texturizada que se encuentra ya en casi todos los supermercados. Ponemos las berenjenas al horno o al microondas lavadas y partidas a la mitad a lo largo hasta que estén muy tiernas. Mientras tanto, picamos muchas verduras (puerro, apio, pimiento, zanahoria, cebolla, ajo, champiñones (hongos)...) y la ponemos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando las berenjenas estén listas le sacamos la carne con una cuchara y la añadimos a la sartén. Ahora ponemos la soja texturizada (como si fuese carne picada) y añadimos una lata de tomate natural triturado. Añadimos especias al gusto y dejamos hasta que todo esté bien hecho. Rellenamos las berenjenas y ponemos por encima levadura nutricional (para personas veganas) o queso rallado y las ponemos a gratinar en el horno.
- **Huevos rellenos:** en un cazo al fuego introducimos dos huevos por persona y los dejamos 10 minutos desde que comience a hervir. Sacamos de la olla y los dejamos enfriar en un bol con agua muy fría. Mientras, en un plato ponemos una lata de atún al natural o en aceite de oliva, un poquito de tomate frito y las yemas de los huevos que sacaremos abriéndolos por la mitad. Mezclamos todo bien, sazonamos al gusto y rellenamos.



Miércoles:

- **Pasta carbonara:** Yo uso tallarines normalmente. Ponemos la pasta a cocer, mientras tanto, en una sartén sin nada de aceite vamos cocinando un poquito de bacon en trozos. En un bol aparte, ponemos un huevo, queso parmesano en polvo, pimienta y un poco de sal. Mezclamos bien y reservamos. Cuando la pasta esté lista, la ponemos en la sartén con el bacon y apartamos del fuego. Removemos bien y añadimos la mezcla con el huevo que se cocinará con el calor residual. Si vemos que se quedan muy secos añadimos un poquito de agua de la cocción de la pasta y ¡listo!

Jueves:

- **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 sazonamos 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.

Viernes:

- **Patatas guisadas:** Hacemos un sofrito con cebolla, puerro, zanahoria, ajo, pimienta y tomate. Lo trituramos si no nos gusta encontrarnos trocitos. Ahora añadimos magro de cerdo a la olla donde hemos hecho el sofrito y dejamos que se dore un poquito. Ponemos el sofrito triturado con un poco de agua. Añadimos las patatas en trozos medianos y cubrimos con agua. Añadimos sal, pimienta, pimentón dulce y cúrcuma al gusto y ponemos una hoja de laurel. Dejamos a fuego medio alto hasta que las patatas estén tiernas.