

| | COMIDA | CENA |
|-----------|---|--|
| LUNES | <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada griega (blog) | <ul style="list-style-type: none"> • Papillote de merluza (blog) |
| MARTES | <ul style="list-style-type: none"> • El mejor pollo del mundo (blog) | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (blog) • Tortilla francesa |
| MIÉRCOLES | <ul style="list-style-type: none"> • Estofado de ternera • Arroz | <ul style="list-style-type: none"> • Empanadillas de atún al horno |
| JUEVES | <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con verduras al curry (blog) | <ul style="list-style-type: none"> • Filete (a tu elección) a la plancha • Ensalada o verduras |
| VIERNES | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta carbonara | <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes salteados con jamón y huevo |
| SÁBADO | <ul style="list-style-type: none"> • Arepas (blog) • Ensalada | <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de espinacas y queso |
| DOMINGO | <ul style="list-style-type: none"> • Costillas de cerdo caramelizadas (blog) | <ul style="list-style-type: none"> • LIBRE |

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


RECETAS:

Miércoles:

- **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.
- **Empanadillas de atún al horno:** Mezcla en un bol una o dos latas de atún (depende de los comensales que haya), con huevo cocido y pimientos de piquillo al gusto. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo y añade un poco de tomate frito para que la mezcla sea compacta. Rellena las obleas para empanadillas (no son sanas, pero tampoco hay que ser tan extremo, además las vamos a hacer al horno). Pincela con huevo todas las empanadillas y mete al horno hasta que estén doradas.

Viernes:

- **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!