

Los sabores mediterráneos de enero

Un cuadrante de recetas, para cada semana



Cuadrante segunda semana enero 2025

| Día | Desayuno | Almuerzo | Cena |
|-----------|--|---|--|
| Lunes | Yogur natural con nueces y plátano | Pollo en salsa con patatas al vapor | Calabacines rellenos de carne |
| Martes | Tostadas de aguacate con aceite de oliva | Ensalada de lentejas con verduras asadas | Revuelto de espárragos y jamón |
| Miércoles | Yogur con granola y kiwi | Albóndigas en salsa con arroz | Merluza a la plancha con ensalada |
| Jueves | Batido de naranja, plátano y miel | Crema de zanahoria con picatostes | Tortilla de calabacín y queso fresco |
| Viernes | Tostadas de pan integral con mermelada | Guiso de ternera con verduras | Pizza casera (jamón serrano, tomate y espinacas) |
| Sábado | Yogur con frutas de temporada | Sardinas al horno con patatas y pimientos | Cazuela de mariscos (gambas y mejillones) |
| Domingo | Pan tostado con aceite y tomate | Arroz caldoso con pollo y verduras | Sopa de cebolla gratinada |

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Cocina el pollo en salsa junto con patatas al vapor para el almuerzo.
 - Prepara los calabacines rellenos de carne temprano y hornea justo antes de la cena.
- **Martes:**
 - Asa las verduras (calabacín, pimientos, cebolla) para la ensalada de lentejas.
 - Cocina el revuelto de espárragos y jamón en el momento para la cena.
- **Miércoles:**
 - Prepara las albóndigas con salsa en una olla; acompaña con arroz hervido.
 - Cocina la merluza a la plancha y prepara una ensalada como guarnición.
- **Jueves:**
 - Cocina una crema de zanahoria suave para el almuerzo.
 - Haz una tortilla de calabacín y queso fresco justo antes de servir.
- **Viernes:**
 - Prepara el guiso de ternera temprano para intensificar los sabores.
 - Dedica tiempo a amasar y hornear la pizza casera con ingredientes frescos.
- **Sábado:**
 - Cocina sardinas al horno con guarnición de patatas y pimientos para el almuerzo.
 - Prepara una cazuela de mariscos (gambas y mejillones) como cena especial.
- **Domingo:**
 - Prepara un arroz caldoso con pollo y verduras como almuerzo completo.
 - Cocina la sopa de cebolla gratinada para cerrar el día con una cena ligera.



Lista de la compra: semana 2

Lácteos:

- 8 yogures naturales
- Queso fresco (200 g)
- Leche (para el batido y sopa)

Carnes y embutidos:

- 500 g de pechuga de pollo
- 500 g de carne picada (ternera o mixta)
- 300 g de ternera para guiso
- 200 g de jamón serrano

Pescados y mariscos:

- 2 merluzas frescas
- 300 g de sardinas
- 250 g de gambas frescas
- 200 g de mejillones

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- Pan integral
- Ingredientes para masa de pizza

Frutas y frutos secos:

- 4 naranjas
- 2 plátanos
- 2 kiwis
- Nueces (100 g)

Verduras y hortalizas:

- 2 calabacines
- 4 zanahorias
- 3 patatas grandes
- 250 g de espárragos verdes
- 500 g de tomates (ensalada y pizza)
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla grande

Legumbres:

- 250 g de lentejas

Arroz y pastas:

- 500 g de arroz

Otros:

- Aceite de oliva virgen extra
- Mermelada (al gusto)
- Harina y levadura (para la masa de pizza)

