Recetas semana 1

Lunes

Ensalada de judías verdes con pimientos

100 g de judías verdes (en conserva)
100 g de pimientos (verdes o rojos)

Cortar en lonchas los pimientos y mezclar con las judías escurridas.
Servir acompañado con una salsa ligera de queso blanco al gusto.

Sopa de calabaza

200 g de calabaza
100 ml de leche
Sal, pimienta, nuez moscada

Cocer la calabaza en agua no salada.
Mezclar con la leche, calentar y sazonar.

Martes

Zanahorias al perejil

200 g de zanahorias
2 dientes de ajo
Perejil, sal, pimienta

Cortar las zanahorias en rodajas y cocerlas al vapor. Cortar el ajo y el perejil y tostar ligeramente en una sartén antiadherente.
Añadir las zanahorias cocidas y saltear todo durante unos minutos.

Miércoles

Guiso

1 berenjena pequeña
1 calabacín
2 tomates
1/2 cebolla

Cortar las verduras. Saltear sin aceite en una sartén antiadherente, tapar y cocinar a fuego suave durante 30 min.

Jueves

Filete de pescado al papillote sobre espinacas

1 filete de pescado blanco
200 g de espinacas congeladas
Sal, pimienta

Precalentar el horno a 180ºC.
Colocar las espinacas en una cazuela, descongelar a fuego. Sazonar.
Preparar 1 cuadrado de papel vegetal o de aluminio; colocar la mitad de las espinacas y el filete de pescado sobre el cuadrado, sazonar. Cerrar el papillote y cocinar en el horno durante unos 20 minutos.
Este plato puede comerse caliente o frío.
Para acompañar el papillote preparar una salsa ligera.

Ensalada de tomates con albahaca

3 tomates
Albahaca
1 c.s de vinagre balsámico
1 c.s aceite de oliva

Cortar los tomates en rodajas finas. Espolvorear la albahaca. Salpimentar y añadir vinagre balsámico y aceite de oliva.

Viernes

Filete de pavo asado a las finas hierbas con calabacines salteados

1 filete de pavo
Zumo de limón
Hierbas aromáticas
200g de calabacines
1 c.s de aceite
Sal, pimienta

Marinar el filete de pavo en zumo de limón y hierbas durante 1h en la nevera.
Cortar los calabacines y cocinarlos al vapor. Sazonar y añadir el aceite.
Salpimentar el pavo y pasarlo por la plancha. Añadir los calabacines.

Sábado

Berenjenas rellenas de pollo

1 Berenjena
1 Filete de pollo
Champiñones, sal, pimienta, perejil.

Cortar la berenjena en 2 mitades, vaciar y rellenar con la pulpa y el resto de los ingredientes cortados.
Colocar en una bandeja para el horno y añadir 1 vaso de agua. Cocer 40 min. a 180ºC.

Polenta gratinada

60 g de sémola de maíz
2 c.s. de salsa ligera
2 c.c. de parmesano molido

Cocer la sémola y cuando no quede agua añadir la crema ligera.
Colocar en una plancha y dejar enfriar.
Cortar en pequeños triángulos, espolvorear el parmesano y gratinar unos minutos.

Domingo

Espaguetis con tomate y albahaca

50g de espaguetis (en crudo)
1 c.s de tomate (triturado/rallado)
Albahaca fresca
Sal, Pimienta

Cocer los espaguetis al dente.
Calentar el tomate añadiendo un poco de agua. Añadir los espaguetis.
Salpimentar y espolvorear la albahaca sobre la pasta.

Mix de frutos rojos

200g de frutos rojos congelados
250ml de leche
2 c.c de edulcorante

Batir todos los ingredientes y servir frío con hielo.

Todas las recetas están calculadas para 1 persona.

c.s. = cuchara sopera c.c. = cucharadita de café

Tomar como máximo 1 cucharada sopera de aceite de oliva al día.

Recetas semana2

Martes

Dúo de pimientos asados al horno

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Sal, pimienta

Cortar los pimientos en 2 y disponerlos sobre una bandeja. Sazonar.
Cocinar en el horno a 180ºC durante 30 min.
Servir acompañados de una salsa ligera a la paprika.

Miércoles

Tomates a las finas hierbas

2 tomates
Finas hierbas
Sal, pimienta

Cortar los tomates en 2 y colocarlos sobre una bandeja.
Salpimentar, espolvorear las hierbas y cocinar en el horno a 180ºC durante 30 min.

Jueves

Berenjenas asadas con aceite de oliva

1 berenjena grande
1 c.s de aceite de oliva
Sal, pimienta

Cortar las berenjenas en tiras finas.
Saltear en la sartén con 1 c.s de aceite de oliva, cocinar a fuego lento.
Salpimentar al final de la cocción.

Calabacines gratinados a la paprika

2 calabacines
1 c.s de parmesano rallado
Sal, pimienta paprika

Cocer los calabacines al vapor.
Salpimentar y añadir la paprika.
Disponerlos en una bandeja para gratinar y espolvorear el parmesano.
Gratinar 10 min en el horno.

Viernes

Papillote de pescado

1 filete de pescado blanco
Juliana de verduras (250 g)
Sal, pimienta

Precalentar el horno a 180°C.
Colocar la juliana de verduras en una cazuela. Sazonar, tapar y cocinar al vapor a fuego lento.
Cortar 1 hoja de papel sulfurizado o de aluminio: poner la juliana de verduras y el filete de pescado en la hoja, sazonar.
Cerrar el papillote, poner en una bandeja de horno y dejar cocinar unos 20 min.
Puede comerse caliente o frío.
Este plato puede acompañarse de una salsa ligera con albahaca.

Ensalada de pollo y piña

Para 2 personas

1 pechuga de pollo
5-6 hojas de lechuga
10 tomates cherry cerise
1/4 de piña
1 c.s de aceite de oliva
Vinagre de manzana
Perejil, sal, pimienta

Cortar la pechuga en finas láminas y cocinar a fuego vivo en una sartén antiadherente sin materia grasa.
Sazonar.
Cortar la piña a dados.
Hacer un lecho de ensalada verde.
Mezclar el pollo, los tomates y los dados de piña después colocar la mezcla sobre el lecho de ensalada.
Espolvorear el perejil picado.
Añadir la vinagreta (vinagre de manzana + aceite oliva + sal + pimienta).

Sábado

Tarta alsaciana

Para 2 personas

1 placa de masa quebrada
200 g de manzanas
100 ml de leche desnatada
2 huevos
6 c.c de edulcorante
Vainilla

Precalentar el horno.
Forrar un molde con la masa quebrada y disponer sobre ella las manzanas peladas y cortadas.
Mezclar los huevos, la leche, el edulcorante y la vainilla y verter sobre las manzanas.
Cocer en el horno a 220°C durante 40 min.

Domingo

Ensalada de remolacha, comino y coriandro

1 remolacha roja
Coriandro fresco
1 c.s de aceite. Vinagre
1/2 c.c comino en polvo
Sal, pimienta, mostaza

Cortar la remolacha en dados, espolvorear el coriandro y mezclar con una vinagreta de comino, mostaza, vinagre, aceite, sal y pimienta.

Filetes de pollo con patatas

250 g filetes de pollo
1 c.s de salsa ligera
2 patatas pequeñas
Ajo y perejil cortados
1 c.c de aceite
Sal, pimienta

Cocinar el pollo en una sartén sin aceite, salpimentar, añadir la salsa ligera, un poco de agua y tapar.
Servir con patatas cocidas aliñadas con aceite, ajo y perejil.

Flan de brócoli

Para 2 personas

4 huevos
100 ml de leche desnatada
200g de brócoli
100g queso de cabra

Cocinar el brócoli al vapor.
Dejar enfriar.
En un bol, batir los huevos, añadir la leche y el queso de cabra.
Salpimentar.
Colocar el brócoli en un molde, añadir la mezcla preparada.
Cocer en el horno a 180°C durante unos 30 min.
Puede servirse caliente o frío, acompañado de salsa ligera de tomate.
El brócoli puede reemplazarse por: pimientos rojos, calabacines o juliana de verduras.

Todas las recetas están calculadas para 1 persona (excepto las que especifica lo contrario).

c.s. = cuchara sopera c.c. = cucharadita de café

Tomar como máximo 1 cucharada sopera de aceite de oliva al día.

Recetas semana3

Lunes

Potaje de verduras

200 g de verduras a escoger
1 cubito de caldo de verduras

Cortar las verduras a trozos pequeños.
Colocarlas en una cacerola, cubrirlas con agua fría y cocinar durante 20 min.
Añadir el caldo y dejar en el fuego durante 10 min más.
Consumir caliente o templado según se prefiera.

Sábado

Papillote de bacalao

1 rodaja de bacalao fresco
1 limón verde
Eneldo, sal, pimienta

Precalentar el horno a 180°C.
Preparar 4 hojas de papel sulfurizado o de aluminio: poner 3 rodajas de limón y el pescado sobre cada papel, sazonar.
Cerrar el papillote, poner en una bandeja para el horno y dejar cocer durante unos 20 min.
Puede servirse caliente o frío.
Puede acompañarse con una salsa de eneldo.

Flan de puerros con jamón cocido

200 g de puerros
1 loncha de jamón cocido
1 huevo
50 ml de leche
2 c.s de parmesano rallado
Nuez moscada, sal, pimienta

Cocer los puerros al vapor.
Dejar enfriar.
Cortar el jamón cocido a láminas finas.
Batir el huevo, la leche y una pizca de nuez moscada en polvo. Salpimentar.
Poner los puerros y el jamón en un molde, añadir la mezcla y espolvorear el parmesano.
Cocer al horno a180°C durante 30 min.
Puede servirse caliente o frío acompañado con un zumo de tomate.

Sábado

Pastel de yogur
Para 6 personas

1 yogur natural desnatado
3 huevos
3 medidas (yogur) de harina
1/2 sobre de levadura
1/2 medida (yogur) de aceite
10 c.c de edulcorante
Opcional: vainilla en polvo

Precalentar el horno a 210°C.
Untar ligeramente, con mantequilla un molde antiadherente.
Mezclar el yogur, los huevos, la vainilla y el aceite.
Incorporar poco a poco la harina y después la levadura para evitar los grumos.
Añadir el edulcorante, verter la pasta en el molde y hornear a 180°C durante 30 min.

Arroz integral a la vasca
Para 4 personas

240 g arroz integral
600 ml zumo de tomate
Tomillo, laurel, perejil
100 g pimientos
Sal, pimienta

Cocer el arroz con mucha agua, añadir sal.
Cortar el pimiento, cocinar a fuego lento con el zumo de tomate.
Añadir el arroz y servir caliente.

Pastel de peras
para 2 personas

250g de peras
250 ml de leche desnatada
2 huevos
30 g de harina
3 c.c de edulcorante

Pelar, cortar y colocar las peras en un molde antiadherente.
Mezclar el resto de ingredientes y verter sobre la fruta.
Hornear 40 min a 180ºC.

Domingo

Barqueta de endibias al queso de cabra

2 endibias
100 g queso de cabra
4 c.s de queso blanc o 0%
Curry en polvo

Desmigar el queso de cabra, mezclarlo con el queso blanco y añadir una pizca de curry.
Repartir esta mezcla en cada hoja de endibia.
Servir sobre un lecho de ensalada verde.

Sopa de tomate y pepino

En una sopa de tomate, cortar pequeños dados de pepino y poner en la nevera durante una 1h .
Servir muy frío.

Macedonia de frutas
Para 2 personas

1 naranja
1 pera, 1 kiwi, 1 plátano
Vainilla en polvo o canela

Cortar la naranja en 2 y vaciarla (mantener la piel nos servirá como plato).
Llenar la naranja con la pulpa cortada en pequeños dados.
Añadir un poco de vainilla o canela.
Cortar las otras frutas y confeccionar pequeñas brochetas.
Colocarlas sobre la naranja.
Servir bien fresco.

Todas las recetas están calculadas para 1 persona (excepto las que especifica lo contrario).

c.s. = cuchara sopera c.c. = cucharadita de café

Recetas semana4

Lunes

Crema de champiñones

100 g de champiñones
20 g de maizena
Nuez moscada, sal, pimienta

Cortar los champiñones.
Diluir la maizena en 600 ml de agua fría.
Poner a hervir y añadir los champiñones, dejar cocer durante 20 min.
Salpimentar y añadir una pizca de nuez moscada.
Pasar por la batidora y servir caliente.

Jueves

Filete de pollo en papillote con pimientos

1 pechuga de pollo (de unos 120 g)
1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
1 c.c de aceite de oliva
Paprika, sal, pimienta.

Precalentar el horno a 180°C.
Cortar los pimientos a láminas finas.
Preparar 1 hoja de papel sulfurizado o de aluminio y poner sobre él los pimientos y el filete de pollo. Sazonar y rociar con un hilo de aceite.
Envolver, colocar sobre la bandeja y dejar hornear durante 30 min.
Servir caliente.
Puede acompañarse con una salsa ligera al gusto.

Sábado

Sémola con leche y plátano

250 ml de leche desnatada
20 g de sémola de trigo
1 plátano
2 c.c de edulcorante
Si se desea: vainilla, canela.

Calentar la leche con la vainilla o la canela.
Cortar el plátano a rodajas y colocar en los tazones.
Verter la sémola poco a poco en la leche hirviendo, cocer hasta que espese sin dejar de remover.
Añadir el edulcorante al finalizar la cocción después repartir sobre los plátanos.
Enfriar en la nevera antes de consumir.

Domingo

Lasaña de pollo y espinacas

Para 2 personas

200 g de pechuga de pollo
300 g de espinacas congeladas
100 g de pasta de lasaña
300 ml de leche
18 g de maizena
2 c.s de parmesano
Sal, pimienta

Precalentar el horno a 210°C.
Descongelar las espinacas y cortar el pollo en lonchas.
Diluir la maizena en leche fría, cocer hasta que espese sin dejar de remover, dejar hervir durante 1 min.
Salpimentar.
En una bandeja colocar una capa fina de esta bechamel, después una capa de pollo, una capa de espinacas, una capa de bechamel y así sucesivamente.
Finalizar con una capa de bechamel, esparcir el parmesano y hornear durante 45 min.

Quiche coliflor y salmón

Para 2 personas

1 placa de masa quebrada
1/2 coliflor
2 trozos de salmón
200 ml de leche desnatada
2 huevos
2 c.s de parmesano
Sal, pimienta

Precalentar el horno a 240°C.
Cocinar la coliflor y el salmón al vapor.
Preparar el molde.
Colocar la coliflor y el salmón en dados sobre la pasta.
Mezclar los huevos y la leche.
Salpimentar.
Verter la mezcla sobre la coliflor y el salmón, espolvorear el parmesano.
Hornear durante 40 min a 210°C.

Todas las recetas están calculadas para 1 persona (excepto las que especifica lo contrario).

c.s. = cuchara sopera c.c. = cucharadita de café

Tomar como máximo 1 cucharada sopera de aceite de oliva al día.