



# **PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN**

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

# **GRILLA SEMANAL DE MENÚS**





# NUTRICIÓN



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Rollitos de merluza	Tortillitas de arroz integral y calabaza	Dados de pollo crocantes	Ñoquis de palta y ricotta	Carne al horno
Batata al horno	Tomatitos cherry	Bocadillos de acelga		Ensalada hinojo, lechuga, zanahorias y pasas rubias
Manzana verde	Kiwi	Frutillas	Naranja	banana



# Rollitos de pescado



## Vamos a necesitar:

- 1 /2 taza de zanahorias cocida y picada
- 1 /2 taza de brócoli cocido y picado
- 1 taza de queso en hebras
- 4 filetes de merluza medianos
- 1 taza de tomates pelado y cortados en cubos
- c/s de aceite
- Sal y pimienta
- 4 Batata chicas

## Preparación:

En un bol mezclamos las zanahorias picadas, el brócoli y la mitad del queso. Condimentamos.

Rellenamos cada filete, enrollamos y cerramos con un palillo.

Colocamos en fuente para horno aceitada los tomates en cubos y sobre estos los rollos de pescado.

Espolvoreamos con el restante de queso para que se gratine.

Acompañamos con batatas al horno.





## Tortillitas de arroz integral y calabaza con tomatines



### **Ingredientes:**

1 taza de Arroz integral bien cocido.

1 taza de puré de calabaza

Sal , cilantro, ralladura de jengibre

2 huevos

c/n Avena arrollada extra fina para rebozar ( que se la instantánea pre cocida, sino va a ser muy dura)

c/n Aceite de oliva

Tomates cherry para acompañar.

### **Preparación:**

Tostamos el arroz integral y lo cocinamos. Lo dejamos enfriar. Lo mismo hacemos con la calabaza.

Con ambos ingredientes fríos entonces será más fácil armar las tortillitas.

Los mezclamos bien y agregamos sal, cilantro picado, ralladura de jengibre fresco (poquito! que es de sabor intenso), amasamos bien y formamos pequeñas esperas que luego aplastamos.

Pasamos por el huevo batido y luego por la avena. Horneamos en placa para horno hasta que estén doradas.

PD: Receta muy rica en fibra.

# Dados de pollo crocantes con bocadillos de acelga

## Vamos a necesitar:

### Para los daditos de pollo:

3 pechugas bien gorditas cortadas en cubos

Harina de maíz ( polenta)

Perejil picado, sal a gusto

2 huevos

### Para los bocadillos:

1 atado de Acelga lavado y blanqueado (dejar en colador para que vaya escurriendo el agua)

1 cebolla mediana y 1 diente de ajo

¼ taza de nueces picadas

1 cda. Sopera de semillas de sésamo

1 cda de semillas de girasol

1 huevo

½ taza de harina leudante



## Preparación:

Los daditos de pollo los pasamos por huevo batido con perejil y sal.

Luego los rebozamos con la harina de maíz.

Cocinamos en horno moderado en placa aceitada y los vamos a ir rotando para que queden doraditos por todos los costados.

A los chicos le va a encantar si los montamos en un palito de brochet.

Para los bocadillos, salteamos la cebolla con el ajo y le agregamos la acelga blanqueada. Retiramos del fuego y llevamos a batidora si queremos una textura uniforme, sino mezclamos bien con las manos.

Agregamos luego el huevo, la harina leudante, las semillas y las nueces picadas. Condimentamos.

Armamos montañitas con una cuchara sobre placa con papel manteca y horneamos.

# Ñoquis de palta y ricotta

## Para la masa

425 g de ricota (1 pote grande)

1 palta madura

4 cdas. de queso parmesano

1 cda. de manteca

1/2 cdita. de nuez moscada

2 tazas de harina

(podes usar una integral y una blanca)

1 huevo

## Para la salsa

4 tomates perita

5 cdas. de manteca

2 cdas. de aceite de oliva

2 cdas. de azúcar

Sal y pimienta, a gusto

Queso rallado, c/n



## Preparación:

En un bol grande pisamos juntos la ricota con la pulpa de palta, el queso, la manteca pomada, el huevo, la nuez moscada, sal y pimienta.

Comenzamos a incorporar la harina de a poco, mezclando despacio para darle tiempo a hidratarse, hasta formar una masa suave y maleable.

Formar rollitos; cortar los ñoquis del tamaño deseado; pasarlos por harina, cubriendo bien todos sus lados; y cocinarlos en abundante agua hirviendo con un puñado de sal, por tandas, hasta que suban a la superficie.

Retirar con espumadera con cuidado y disponer en fuente con aceite de oliva.

Elegir una sartén donde luego podamos volcar los ñoquis. Cocinar a fuego suave los tomates pelados y picados, en la base de manteca y aceite.

Agregar el azúcar, la sal y la pimienta.

Colocar los ñoquis en la sartén unos minutos para que se embeban de la salsa. Servir espolvoreado de queso mmm.

# Carne al horno con ensalada fresca

## Ingredientes:

Elegimos una pieza entera de carne, puede ser lomo, nalga, tapa de nalga.

Sal, pimienta, orégano, pimentón.

## Para la ensalada:

1 /2 planta chica de lechuga repollada

1 /2 planta chica de lechuga de manteca

1 zanahoria mediana rallada

1 hinojo grande cortado bien finito ( si tienen mandolina en casa genial)

Jugo de 1 limón

2 cdas de aceite de girasol



## Preparación:

Desgrasamos bien la carne. La disponemos en fuente para horno.

Le condimentamos con sal, pimienta, orégano, y pimentón.

Llevamos horno moderado.

Para la ensalada recuerden siempre remojar los vegetales que se van consumir crudos en 1 lt de agua con 2 gotas de lavandina por unos 20 min. Y sino con una buena cantidad de vinagre.

Luego enjugar y procesar.

Las pasas les recomiendo hidratarlas para que sabor sea más suave.

