



# **PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN**

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

# **GRILLA SEMANAL DE MENÚS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Torre de panqueques	Hamburguesas de carne caseras	Medallones de polenta	Milanesas de soja y verduras	Pechuguitas grilladas
(preparación fría )	Ensalada de papa, palta, y zanahoria	con vegetales salteados y mozzarella	Ensalada de choclo y tomate	Revuelto de chauchas y huevo
Gelatina con fruta	Manzana	Ensalada de fruta	Banana	kiwi



# Torre de panqueques

Ideal para los días de mucho calor



## Vamos a necesitar:

- 12 panqueques (los consiguen preparados o los hacen caseros)
- ½ planta de lechuga repollada cortada en juliana **bien** finita
- 3 tomates redondos cortados en rodajas bien finas
- 4 huevos duros picados
- 250 gr de jamón natural
- 250 gramos de queso de máquina
- Aceitunas a gusto
- Mayonesa para el armado

## Preparación:

La idea es tener todos los ingredientes listos para el armado.

La verdad es que no hay una regla. Vamos untando cada capa de panqueque con mayonesa ( si lo quieren más

liviano usan queso untable condimentado con sal y pimienta) y luego ponemos:

En una capa jamón y queso

En otro lechuga y tomate

En la siguiente huevo duro picado y aceitunas en rueditas.

Repetimos hasta finalizar la torre. Si se hace muy alta hacen 2 torres.

Refrigerar y comer frío.



## Hamburguesas de carne con ensalada



### **Ingredientes:**

500 gramos de carne picada especial

¼ taza de harina **integral**

2 huevos

Sal, orégano

2 cdas de salsa barbacoa

### **Para la ensalada:**

2 papas en cubos

1 palta madura

1 zanahoria grande rallada fina

Jengibre fresco rallado, sal, aceite

### **Preparación:**

Mezclamos la carne picada con el huevo batido, condimentamos, agregamos las 2 cdas de Barbacoa y la harina integral. Amasamos bien hasta que estén bien unidos los ingredientes.

Aceitamos una placa para horno y vamos armando las hamburguesas. Cocinamos hasta que el centro este bien cocido.

La ensalada la preparamos con papa hervida en cubos, daditos de palta, y la zanahoria cruda rallada. La condimentamos con jugo de medio limón, sal, aceite de oliva y jengibre rallado. Si se animan le agregan también semillas de girasol activadas.



## Medallones de polenta y vegetales salteados

### Vamos a necesitar:

**200 gr** polenta instantánea

Orégano y sal

**1/2 taza** queso rallado

**50 gr** de manteca

**2** huevos batidos

**1** cebolla en juliana fina

**1** Morrón rojo en bastoncitos

**1** Zapallito grande en bastoncitos

**100 gr** champiñones en rodajitas

tomate cherry o perita

**200 gr** mozzarella en lonjas



### Preparación:

Preparamos la polenta. Una vez lista le agregamos la manteca, el queso rallado y el orégano. Luego los huevo, y batimos bien.

La volcamos en una fuente aceitada y le damos un alto de unos 3 cm. aproximadamente.

Llevamos a heladera a enfriar.

Salteamos la cebolla, el morrón, el zapallito y los champiñones.

Retiramos la polenta de la heladera. Cortamos con cortapastas círculos grandes (si no tenemos usamos una taza)

Los disponemos en fuente aceitada, les colocamos encima una parte de los vegetales salteados, una lonja de queso y las rodajas finas de tomate. Lo llevamos al horno hasta que el queso gratine.

## Milanesa de soja y verduras con ensalada



### Ingredientes:

3 cdas . de Aceite de oliva  
2 cdas . de Harina integral fina  
2 cdas de Perejil  
3 cdas de Queso rallado  
500 Gr de Porotos de soja  
1 planta de espinaca  
1 cda de Tomillo  
1 cda de Romero  
2 Huevos  
1 cda de ajo deshidratado  
Huevo y pan rallado  
para el rebozado c/s



### Ensalada:

1 choclo chico y ½ tomate en cubos  
por persona , 1 cda de aceite de  
girasol, sal, limón.

### Preparación:

Lavar los porotos con abundante agua. Remojar toda la noche.  
Hervir en agua nueva unos 30 minutos hasta que estén bien tiernos. Colar.  
Blanquear las hojas de espinaca.  
Triturar los porotos con mixer junto con las espinacas.  
- Picar el tomillo, el romero, el perejil si las hierbas son frescas.  
- En un bowl mezclar el puré de porotos con los huevos, sal, el ajo, las hierbas y el queso rallado.  
- Agregar la harina integral fina y mezcle hasta formar una pasta homogénea.  
- Tomar porciones de la pasta, armar esferas y aplastarlas formando medallones. Dejar reposar en la heladera durante 2 horas aproximadamente.  
- Pasar por harina, huevo batido y finalmente por pan rallado.  
- En una sartén caliente con aceite de oliva dorar las milanesas por ambos lados o dorar en horno.  
Acompañar con al ensalada.

# Pechuguitas grilladas con revuelto de chaucha y huevo



## **Ingredientes:**

1 pechuga por comensal

Sal, pimienta y jugo de limón

## **Revuelto:**

2 tazas de chauchas cocidas

1 cebolla dorada

2 huevos

Sal, pimentón dulce.

Aceite de oliva



## **Preparación:**

Fileteamos bien finitas las pechugas y las cortamos en mitades para que se cocinen fácilmente. Las condimentamos con sal y pimienta.

Las doramos en sartén o plancha. Cuando estén bien cocidas agregamos un chorrito de jugo de limón.

Lavamos, limpiamos y hervimos las chauchas el menor tiempo posible. Que queden crujientes!

Salteamos la cebolla morada, agregamos las chauchas cortadas y los condimentos. Luego incorporamos los huevos batidos y vamos revolviendo para que no se pegue.

Opcional: agregar unos bastones de queso fresco.