



PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

GRILLA SEMANAL DE MENÚS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pizza rellena	Milanesitas de cerdo	Cintas verdes	Ensalada fría de arroz con atún	Churrasquitos a la plancha
	Ensalada espinaca, lechuga y cherry	Salsa fileto, albahaca, nueces tostadas		Ensalada de zanahoria rallada, brotes de alfafa y semillas de girasol



Pizza rellena



Ingredientes:

Bollo de pizza

Cebolla morada

Morrón rojo

Verdeo

Choclo

Espinaca

Jamón natural

Aceitunas

Salsa fileto

Muzarella

Queso rallado en hebras

Aceite de oliva



Preparación:

Saltear la cebolla , el morrón, el verdeo, agregar los granos de choclo y las hojas de espinaca.

Estirar la mitad de la masa disponer las verduras salteadas agregar el queso rallado.

Tapar con otra mitad de la masa , repulgar, poner sobre la capa superior la salsa de tomate.

Hornear y cuando la masa este cocida, volver a colocar salsa, el jamón, la muzarella y las aceitunas.

Milanesitas de cerdo con ensalada



Ingredientes:

1 lomito de cerdo en medallones
Huevo batido
Rebozador
Perejil picado
Ajo deshidratado
Semillas de sésamo



Ensalada:

Hojas de espinaca fresca
Lechuga criolla
Tomates cherry
Aceto balsámico
Sal
Aceite de girasol.

Preparación:

Sal pimentar los medallones de cerdo, pasar por huevo batido con sal , perejil y el ajo deshidratado y pan rallado al que se le agregaran 2 cdas. de semillas de sésamo. Cocinar en placa aceitada al horno de ambos lados hasta que estén doradas.

Por otro lado lavar las hojas y dejar reposar en agua con vinagre por unos 20 minutos. Lavar nuevamente, agregar los tomates y condimentar con aceto balsámico, sal y aceite de girasol.



Cintas verdes con salsa fileto con albahaca



Ingredientes:

Pasta verde, 2 nidos por persona

Salsa para uno:

2 Tomates perita maduro pelado
concasé.

Cebolla, ½ unidad pequeña

Sal

Aceite de oliva

Hojas de albahaca

Preparación:

Saltear la cebolla en aceite de oliva, agregar el tomate concasé, sal, pimentón dulce, albahaca picada.

Preparar la pasta en abundante agua hirviendo, una vez lista, colar, disponer en fuente y salsear.



Ensalada fría de arroz con atún



Ingredientes para 4 porciones:

Arroz blanco cocido, 1 taza

Zanahoria rallada, 1 taza

Huevo duro, 2 unidades

Tomate redondo, 1 unidad grande

½ taza de arvejas frescas

Atún en aceite, 1 lata

Cilantro fresco, a gusto

Jugo de 1 limón

Mayonesa, a gusto

Preparación:

Hervir el arroz en agua con sal.

Si se animan a agregar más fibra a la dieta elijan el arroz integral, que recuerden tostarlo primero antes de cocinarlo.

Rallar la zanahoria, picar el huevo duro, cortar el tomate en cubos, picar el cilantro.

Mezclar todos los ingredientes y condimentar con jugo de limón, sal y mayonesa.



Churrasquitos de nalga

Ensalada de zanahoria rallada, brotes de alfafa y semillas de girasol

Vamos a necesitar:

(4 porciones)

4 Bifecitos de nalga

Sal, pimienta, orégano, pimentón.

Ensalada:

2 zanahorias chicas ralladas

Semillas de girasol activadas, 1 cdas
sopera

Brotes de alfalfa, 1 taza

Aceite de oliva, a gusto

Sal, limón, jengibre rallado, a gusto

Preparación:

Salpimentamos los bifecito para que tomen sabor.

Los cocinamos en plancha o sartén de teflón.

Si les gusta más condimentado le agregamos orégano y pimentón.

Acompañamos de ensalada fresca de zanahoria, brotes de alfalfa y semillas de girasol

Condimentamos con jengibre rallado, sal, limón, aceite.

