



# PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

# GRILLA SEMANAL DE MENÚS





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bastones de brócoli horneados	Pechuguitas rebozadas con palta y mozzarella	Ñoquis de ricotta	Lomito de cerdo con salsa barbacoa	Medallones de poroto aduki
Ensalada de granos de trigo	Ensalada de chaucha fina, remolacha y zanahoria	 con champiñones salteados y almendras tostadas	Puré verde (papa y espinacas)	 Calabaza y batata al horno
Pera	Manzana verde	Mandarina	Frutillas y kiwi en cubos	banana



# Bastones de brócoli horneados con ensalada de granos de trigo



## Ingredientes:

1 planta mediana de brócoli

2 huevos grandes

1/2 cebolla picada salteada

150 gr de queso cheddar

(puede ser el que viene en hebras)

½ taza de **salvado** de avena

Sal marina, pimienta a gusto



## Preparación

Cocinamos el brócoli al vapor para conservar mejor sus sabores y que se mantenga crujiente. (Si no tienen vaporiera, simplemente lo cocinan con la menor cantidad de agua posible)

Picamos el brócoli y lo mezclamos con el huevo, la cebolla, el queso cheddar, el salvado de avena, la sal y la pimienta.

Mezclamos todo bien y con nuestras manos hacemos unas pequeñas bolitas a las que vamos dando forma de bastones y las vamos colocando una a una sobre el papel para hornear en la bandeja del horno.

El papel para hornear es el papel manteca. Si no cuentan con el, simplemente usan una fuente aceitada, cuidando que no se quemen los bocadillos.

**Para la ensalada de granos de trigo:** tostamos en la sartén una taza de granos de trigo lavados y bien escurridos. Cuando estén doraditos vamos agregando el caldo y cocinamos hasta que estén tiernos. Una vez escurridos agregamos, granos de un choclo cocido, arvejas frescas, y rueditas de zanahoria cocida. Condimentamos con vinagreta.



# Pechuguitas rebozadas con palta y muzarella con ensalada fresca



## Ingredientes

- 2 pechugas fileteadas para milanesa
- Harina para rebozar
- 2 huevos
- Pan rallado y polenta en partes iguales, para rebozar
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate o rodajas de tomate (lo que más les guste)
- 2 paltas pequeñas
- Queso mozzarella



## Preparación

Una vez obtenidas los filetes de pollo los pasamos por la harina , luego por el huevo y por último por el rebozador, presionando para que se quede bien compacto.

Colocamos sobre una bandeja para horno aceitada, y horneamos de ambos lados, cuando ya casi estén listas las retiramos.

Les ponemos rodajas finas de tomate, un poco de sal marina, las paltas cortadas en tiras y la mozzarella.

Volvemos a hornear hasta que el queso esté derretido.

Acompañamos con con ensalada cocida :de remolacha, chaucha y zanahoria.

Condimentar con limón y mayonesa a veces ayuda a la mejorar la aceptación de los vegetales.





## Lomito de cerdo con salsa barbacoa y puré verde

### **Preparación:**

Condimentamos el lomo con sal y pimienta. Untamos con salsa barbacoa.

Envolvemos en papel de aluminio y horneamos a fuego moderado.

Cuando este cocido, abrimos el papel para que se dore. Si se ha reducido la salsa podemos agregar nuevamente.

Para la guarnición cocinamos las papas al vapor y cuando están cocidas agregamos las hojas de espinaca picadas por un breve espacio de tiempo, solo para que se tiernicen.

Condimentamos con sal, nuez moscada y aceite vegetal.

Si hay mixer en casa, lo procesamos bien para que quede cremoso y homogéneo. Sino con pisapapas.

- **Ingredientes:**
- 1 lomo de cerdo
- Salsa barbacoa a gusto
- Sal, pimienta a gusto
- Papel aluminio
  
- 4 papas
- 1 planta de espinacas
- aceite vegetal c/s
- Sal, nuez moscada c/s



# Ñoquis de ricotta con champiñones salteados y almendras tostadas

- **Para los ñoquis caseros vamos a necesitar:**

500 grs de ricota

1/2 taza de queso rallado

1 taza de harina 0000

- Cilantro, a gusto

Nuez moscada, sal y pimienta a gusto

- Champiñones frescos c/n

- Almendras tostadas y picadas

- Aceite de oliva



## **Preparación:**

- Colocamos en un bol la ricota (escurrir bien si se observa suero)  
Agregamos la nuez moscada, sal, el cilantro picado, el queso rallado y luego la harina.  
Mezclamos con las manos para que se compacten bien los ingredientes.  
Luego volcamos a mesada limpia y seguimos trabajando la masa.  
Formamos cilindros con la masa. Espolvorearlos con bastante harina para que se sellen.  
Cortar los ñoquis en cuadraditos.
- No se pasan por el aparato para hacer ñoquis ni por el tenedor ya que son de ricota.
- Una vez cocidos por hervido, los colamos disponemos en fuente y rociamos con aceite de oliva.
- Agregamos los champiñones salteados en aceite de oliva y las almendras tostadas y picadas.
- Si desean pueden agregar crema de leche.

## Medallones de poroto Aduki con batatas y calabaza al horno



- Seguimos incorporando las legumbres de la forma que más les gusta a los chicos.: en hamburguesas o medallones.
- Hoy les traigo al poroto aduki, son los porotos rojos que se consiguen fácilmente en las dietéticas. Requieren ser remojados al igual que el resto de las legumbres.
- **Tip Culinario:** Siempre que preparemos alguna de estas opciones es conveniente remojar, hervir y luego enfriar en heladera los porotos o lentejas. Quedarán mas firmes a la hora de procesarlos.

### **Vamos a necesitar:**

2 tazas de poroto aduki cocidos, 1 cebolla chica picada, 1 zanahoria cruda rallada , 1 diente de ajo picado, sal, pimienta a gusto, 1 cdita. de paprika, 1 cda. sopera de semillas de sésamo, 2 cdas sopera de aceite de girasol. Avena extra fina o pan rallado, cantidad necesaria.

Guarnición: 1 batata y 3 rodajas de calabaza, aceite girasol, orégano.

### **Preparación:**

Colocamos todos los ingredientes en un bol y los pisamos bien o pasamos por mixer hasta obtener una pasta. Formamos los medallones y hornemos en placa aceitada.

Acompañamos con bastones de batata y calabaza horneados con orégano fresco.

