



PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

GRILLA SEMANAL DE MENÚS



Lic. Peralta, Magdalena M.

MP: 487

contacto: magdalenaperalta@ict.edu.ar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Milanesas crocantes de peceto	Cabellos de Ángel con repollitos de Bruselas gratinados con crema	Daditos de pollo en salsa de soja	Pan Pita integral relleno de vegetales salteados	Wok de ternera kids 😊
Ensalada de chaucha, zanahoria, cherry y aceituna		Puré de zapallo con semillas de amapóla		
flan	Manzana roja	Gelatina con frutas	banana	mandarina



Milanesas crocantes de peceto con ensalada fresca



Ingredientes para 8 unidades

(4 porciones)

+ 10 milanesas finas de peceto



Mezclar en un bol:

+ 3 cucharadas de avena instantánea extra fina

+ 2 cucharadas de copos de maíz (sin azúcar) -
(quebrarlos con pisa papas)

+ 1 cucharada de semillas de sésamo

+ 3 cucharadas de pan rallado

+ 3 cucharadas de queso rallado

+ 2 huevos grandes

+ sal, ralladura de limón

Este crocante pueden utilizarlo para cualquier otro alimento, tiene de interesante que incluye diferentes cereales y semillas que lo hacen más nutritivo!

Preparación

Sumergir las milanesas en el huevo batido con la sal y la ralladura de limón.

Rebozar las milanesas con el crocante y hornear, o si lo desean freír en abundante aceite caliente.



Para la ensalada:

+ 1 zanahoria mediana rallada

+ ¼ de chaucha fina cocida

+ un puñado de aceitunas negras o verdes

+ un bol de tomates cherry

+ condimentar con sal, limón, aceite de oliva.



Cabellos de Ángel con repollitos de Bruselas gratinados con crema



Ingredientes para 6 porciones:

1 paquete de cabellos de Ángel
partidos o en nido.

½ kg de repollitos de Bruselas

1 pote grande de crema de leche

1 taza de salsa blanca fácil

1 taza de queso rallado

Condimentos: sal, pimentón dulce.



Preparación

Cocinar los repollitos al vapor.

Cortar los repollitos en cuartos y saltear en sartén con aceite neutro (girasol, soja). Condimentar. Reservar.

Prepara la salsa blanca fácil y reservar (agregar a 1 taza de leche fría 2 cdas. sopera de maicena, llevar a fuego moderado, revolver constantemente hasta que espese, para que no se queme, retirar del fuego y condimentar con aceite, sal y nuez moscada)

Cocinar los cabellos de Ángel por hervido en olla con caldo de verduras y cuando estén cocidos, colar y disponer en fuente para horno.

Sobre los fideos verter la crema de leche, mezclar, luego los repollitos salteados y sobre estos la salsa blanca y el queso de rallar.

Llevar a horno fuerte para que se gratine.



Daditos de pollo Puré de zapallo con semillas de amapola



- **Ingredientes:**

- Vamos necesitar unos 200 gr de pechuga porción.
- Zapallo criollo (es más dulce y de pulpa espesa)
- Aceite para el salteado
- Sal, curry, semillas de amapola.



- **Preparación:**

Cortar el pollo en cubos y marinar con curry y sal.

Saltear en sartén con aceite los dados de pollo hasta que estén dorados.

Por otro lado, lavar bien el zapallo . Disponer el zapallo con cáscara cortado en cuartos en fuente y condimentar. Tapar con papel aluminio y llevar a horno.

Una vez cocido, raspar con cuchara la pulpa y pisar con pisa papa o pasar por mixer para lograr una textura más suave. Finalizar agregando aceite a gusto y semillas de amapola.

Pan pita integral relleno de vegetales salteados



Si les resulta más fácil utilizan pizetas, o la premezcla comercial de panes, si se animan a prepararlos en casa ... ahí va la receta! Es más fácil de los que parece, manos a la masa!

Ingredientes para unos 6 panes medianos:

300 gr de harina 000, 200 gr de harina integral, 5 gr de levadura seca instantánea (medio sobre), 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cdita. de sal y 300 ml de agua tibia aproximadamente.

Preparación:

Primero necesitamos activar la levadura, lo haremos con un poquito de agua tibia y una pizca de azúcar, se revuelve y se deja reposar en ambiente tibio (yo suelo ponerla al lado de la hornalla prendida si hace frío), a los 10 minutos aprox. se formará una espuma.

En el bowl mezclamos las harinas. Incorporamos de a poco el agua tibia, el aceite de oliva y la levadura ya activada, al final un poco de sal. Lo ideal es que una vez que la mezcla se vea homogénea y no se pegue en las manos, lo bollemos en la mesada enharinada por unos 10 minutos. Luego la ponemos de vuelta en el bowl, lo tapamos con un repasador y lo dejamos reposar por 40 minutos en un lugar cálido. La masa crecerá hasta casi el doble de su tamaño, en este momento prendemos el horno a 250° y dividiremos la masa en bolitas de 50 a 60 gramos las cuales amasaremos y aplanaremos con el palote. Se cocinan por 6 a 8 minutos y listo para rellenar.

En el tiempo de reposo de la masa vamos adelantando los rellenos:

- 1.- cebolla salteada, jamón, espinaca salteada, queso mozzarella, aceitunas.
- 2.- salteado de cebolla morada (es más dulce), zanahoria rallada y granos de choclo con queso en hebras.
- 3.- salteado de cebolla, zapallitos rallados, morrón en tiritas y queso mozzarella.

Nota: los vegetales sea cual sea, rallados y salteados son más fácil de incorporar para los niños que no los comen, y más aún si les agregamos queso.





Wok de ternera kids 😊



El wok es una opción rápida y práctica cuando hay poco tiempo.

Siempre es práctico tener en el freezer o latas en la alacena, de arvejas, granos de choclo, chauchas, jardinera.

También pueden frezar la nalga en tiritas para tenerla lista cuando haga falta.



Para este wok vamos a utilizar:

- Tiritas de nalga (pueden comprar milanesas de nalga y luego cortarlas en bastones) contar 1 filet de carne por comensal.
- Sal, pimienta, pimentón dulce o si tienen en casa masala. Si no gusta la salsa de soja clásica, elegir la más dulce o reemplazar por salsa barbacoa, es un sabor más aceptado por los más pequeños.
- 1 tazón grande de vegetales de todos colores por comensal. Los vegetales todos en bastoncitos finitos, Las sugeridas para un wok: cebolla morada, morrón rojo y verde, zanahoria, chaucha fina, berenjenas, champiñones, zucchini, choclo y para el final brotes. Los de alfalfa son más finos y suaves. A elegir los que más les gusten en casa.
- Las papas son infalibles, adaptamos este wok y le agregamos daditos chiquitos de papa cocinados en sartén antiadherente con aceite, van a quedar bien crocantes y se agregan al finalizar la cocción del wok antes de servir.

Preparación:

Primero salteamos todos los vegetales, cuando estén crocantes los retiramos y en la misma sartén cocinamos las tiritas de carne, consejo: hasta que no este dorada no agreguen la sal, para evitar que pierda los jugos y quede “hervida” y que tampoco esté muy fría porque baja la temperatura del aceite.

Luego le agregamos la sal, los condimentos y la salsa de soja o barbacoa.

Una vez sellada, incorporamos nuevamente los vegetales, rectificamos condimentos y agregamos los daditos de papa.

