

# GRILLA SEMANALDE MENUES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Hamburguesas de carne caseras (con un toque de avena)	muffins de espinaca y queso	Bastoncitos rebozados de merluza	Empanadas de pollo (con vegetales rallados)	Chuletas de cerdo a la mostaza
Ensalada tomates cherry y palta	Arroz con manteca	Ensalada de zanahoria y remolacha		batata y calabaza al horno
Manzana verde	Pera	Banana	Mandarina sin semilla	kiwi

# Hamburguesas de carne con ensalada de tomates cherry y palta



- 1 taza de carne picada especial
- 1 huevo
- 1/4 taza de avena extra fina
- 1 cda de sopera de almidón de maíz (maicena)
- Sal, orégano, mostaza, pimentón dulce, a gusto
- Opcional : ajo deshidratado (no hay que pelarlo y picarlo! Muy práctico)
  
- Tomates cherry (los favoritos de los niños!)
- Palta en cubos
- Limón (para que no se oxide la palta!), Aceite, Sal
  
- Para las hamburguesas preparamos la pasta mezclando todos los ingredientes y les vamos dando su forma, si no contás con un molde, utilizá una cucharada sopera, pones la porción en a la fuente aceitada, le aplastas con movimientos circulares y listo!
- Hornear en placa en horno unos 30 min.



## TIP NUTRICIONAL

Agregar avena a las preparaciones es un modo de enriquecer los alimentos.

- **La avena** provee grasas saludables muy importantes en el desarrollo de los niños, proteínas de buena calidad y fibra.
- La avena aporta vitaminas, E, B1, B2 y minerales como el calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio.
- **La palta: un super alimentos**
  - Contiene 12 de las 13 vitaminas existentes.
  - Alto contenido de vitamina E.
  - Alto contenido de vitamina K.
  - Todas las vitaminas B.
  - Rica en minerales como Potasio y magnesio.
  - 0 % Colesterol.
  - Alto aporte de grasas saludables

# Muffins espinaca y queso con arroz con manteca 😊

Vamos a necesitar ( apróx 6 unidades)

- 1 taza de espinacas ( si les resulta más sencillo pueden utilizar las espinacas congeladas)
- 3 cdas sopera de queso de rallar
- ¼ de taza de cubos de queso muzzarella o cremoso
- 1 tomate chico en rodajas
- ½ taza de harina leudante
- 1 cda de postre de maicena
- 3 cdas sopera de aceite
- 1 Huevo
- Sal, pimienta y tomillo
- Arroz (preferir el integral, shamani)
- Manteca

¿Cómo lo preparamos?

Si en casa tenemos procesadora, podemos triturar las espinacas lavadas y limpias y mezclarlas junto con los huevos, la harina, maicena, el aceite y los condimentos. Sino, lo haremos en forma manual.

Luego agregamos los quesos y una vez preparada la pasta los disponemos en los moldes de muffins. Si no contamos con dichos moldes, perfectamente podremos cocinarla en una placa de horno y cortarla luego en porciones cuadradas.

Sugiero utilizar spray vegetal para evitar que se peguen al molde de cocción.

En horno a unos 180 grado (medio) los cocinamos unos 15 a 20 min.

Por otro lado hervimos el arroz y una vez listo lo condimentamos con manteca.

Al que se anime a probarlo, les recomiendo el arroz shamani, conviene tostarlo primero y luego ir agregándole caldo.



## TIP NUTRICIONAL

- Las espinacas son ricas en vitamina K, vitamina A y ácido fólico, también contienen hierro vegetal.
- Proveen un buen aporte de fibra, tan beneficiosa para el organismo.
- Los alimentos integrales conservan su cascara externa, si los consumimos así, aprovechamos la mayor concentración de vitaminas, minerales y fibra que tiene el alimento original.
- El consumo regular de alimentos ricos en fibra previene la constipación.

# Bastoncitos rebozados de merluza con ensalada de remolacha y zanahoria

El pescado es un alimento noble, que si es fresco es muy recomendable.

La merluza tiene buena aceptación en los niños ya que su sabor es suave.

Para los bastoncitos necesitaremos:

1 filet de merluza bien fresco, cortado en bastoncitos, que pasaremos por huevo condimentado con sal, perejil y jengibre rallado ( o ralladura de limón) y luego por una mezcla de pan rallado, avena extra fina y polenta ( si! Polenta!)

En placa aceitada lo cocinamos en horno caliente hasta que estén bien doraditos.

La ensalada de vegetales puede ser cruda o cocida, será de acuerdo al gusto del niño.



## TIP NUTRICIONAL

- La merluza es un tipo de carne reducida en grasas y colesterol, rica en proteínas de alto valor biológico y fósforo. Con buen aporte de vitaminas del complejo B.
- ¿Sabías que una zanahoria mediana contiene el 100% del requerimiento diario de Vit. A ?
- Las remolachas contienen buen aporte de ácido fólico y hierro , que ayudan a prevenir la anemia. También, su pigmento rojo, la betanina, tiene un propiedades antioxidantes. Asimismo son muy ricas en fibra.



# Empanadas de pollo ( ¿y si les ponemos semillas de sésamo?)

- Para las empanadas necesitaremos:
  - 1 pechuga de pollo
  - 1 cebolla chica picada
  - morrón a gusto
  - 1 zanahoria rallada
  - 1 zapallito verde rallado ( se puede reemplazar por arvejas congeladas)
  - 1 choclo pequeño ( puede ser de lata)
  - 2 huevos
  - Aceite para cocción
  - Sal, ajo deshidratado, orégano, ají molido.
- 
- Picamos la cebolla y la salteamos en sartén con el ajo deshidratado, luego incorporamos la pechuga cortada en lonjas finas. Cuando esté sellada, le agregamos la zanahoria y el zapallito verde rallado, y los granos de choclo y el resto de los condimentos.
  - Al final agregamos los 2 huevos y los cocinamos hasta que se coagulen.
  - Armamos las empanadas y al horno!
  - Si desean las pintan con huevo o leche y las cubre de semillas de sésamo.
  - Nota: Pueden hacer mayor volumen y guardar en el freezer para otra oportunidad .



## Tip nutricional

- Las semillas son alimentos de gran valor nutritivo.
- El sésamo se caracteriza por ser rico en calcio y omega 6 grasas saludables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- Claro que para obtener sus beneficio deberíamos incluirlas en diferentes preparaciones varias veces a la semana.

# Lomo de cerdo a la mostaza con batata y calabaza al horno

- Para preparar estos ricos medallones vamos a necesitar:
- Lomo de cerdo
- Mostaza , sal, pimienta, miel.
- Batata y calabaza en bastones.
  
- Si las dejamos macerar con los dientes de ajo aplastados y la mostaza más sabrosas quedarán. Conviene cocinarlo dentro de papel metálico para que mantenga sus jugos. Cuando esté cocido se lo retiramos para que se dore.
- Cocina los vegetales en placa para horno aceitada en bastoncitos finos para que queden más crocantes y si te animás agrega romero en pequeñas cantidades.



## Tip nutricional

- El lomo de cerdo es una buena opción para variar las carnes de la semana. A diferencia de otras carnes provee grasas monoinsaturadas que son de las grasas sanas.
- ¿Y qué beneficio traen las grasas monoinsaturadas de las que tanto se habla? El consumo de ácidos grasos monoinsaturados está relacionado con la presencia de "colesterol bueno" y protege al organismo contra la acumulación de grasas en las arterias . Podemos consumirlas también en otros alimentos como el aceite de oliva, la palta, y los frutos secos.