

# Los sabores mediterráneos de agosto

*Un cuadrante de recetas para cada semana*



# Cuadrante segunda semana agosto 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con avena y trozos de sandía.	Ensalada de arroz con atún, huevo y aceitunas.	Pisto con huevo escalfado y pan rústico.
Martes	Pan integral con mermelada y fruta fresca.	Pasta fría con verduras asadas y queso fresco.	Merluza al vapor con judías verdes y zanahoria.
Miércoles	Smoothie de melón y pera con semillas de chía.	Guiso de lentejas con verduras.	Crema fría de berenjena con pan tostado.
Jueves	Tostada con tomate rallado y aceite de oliva.	Cuscús con verduras y pollo desmenuzado.	Ensalada campera con patata, pimiento, cebolla y huevo.
Viernes	Pan rústico con queso fresco y mermelada.	Arroz con verduras y gambas.	Brochetas de pollo con ensalada de couscous y tomate cherry.
Sábado	Bizcocho de yogur y zumo de sandía.	Boquerones al ajillo con patatas y pimientos verdes.	Gazpacho de sandía con pan tostado.
Domingo	Tostada con tomate rallado y jamón.	Fideuá de marisco con calamares y langostinos.	Tabulé mediterráneo con pepino, menta y limón.

# Notas de preparación

- **Lunes:**
  - El arroz frío con atún se refresca bien con un poco de vinagre de Jerez. Añade en el momento de comer
  - Prepara el pisto unos días antes. Añadir el huevo en el momento de comerlo.
- **Martes:**
  - Asa las verduras el día anterior par que ganen sabor reposadas.
  - Añade una rodaja de limón y una hoja de laurel al cocer la merluza al vapor.
- **Miércoles:**
  - Aprovecha el agua de cocción de las lentejas para la crema fría de berenjena (más sabor, menos desperdicio)..
  - Deja la berenjena asada y pelada desde la mañana, lista para triturar en la noche.
- **Jueves:**
  - El couscous sólo necesita 5 minutos en agua caliente.
  - La ensalada campera aguanta bien si se aliña antes de servir.
- **Viernes:**
  - Los garbanzos ya cocidos son muy útiles.
  - Las tostadas con aguacate son más sabrosas con una pizca de limón, sal y pimienta.
- **Sábado:**
  - Las sardinas se cocinan con unos 5 - 7 minutos a la plancha.
  - Rellena los huevos con atún, tomate y un toque de mayonesa.
- **Domingo:**
  - La fideuá tendrá más sabor si cueces los fideos con un buen caldo de verduras o carne.
  - El gazpacho tendrá más sabor si se prepara el día anterior.



# Lista de la compra: semana 2

## Lácteos:

- Yogures naturales (pack de 6)
- 200 g. de queso fresco.

## Carnes y embutidos:

- 500 g. de pechuga de pollo
- 200 g. de jamón serrano.

## Pescados y mariscos:

- 600 g. de sardinas frescas.
- 3 filetes de merluza.
- 2 latas de atún en conserva

## Huevos:

- 1 docena

## Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 barra de pan rústico

## Frutas y frutos secos:

- 1 sandía.
- 1 melón.
- 4 melocotones.
- 4 ciruelas.
- 4 peras.
- 6 higos.
- 300 g. de uvas.
- 3 limones

## Verduras y hortalizas:

- 2,5 kg. de tomates.
- 6 pimientos (rojos y verdes)
- 5 cebollas.
- 4 calabacines.
- 2 berenjenas.
- 500 g. de judías verdes.
- 300 g. de espinacas frescas.
- 2 zanahorias medianas.
- 2 zanahorias medianas
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco.

## Legumbres:

- 400 g de garbanzos.
- 400 g. de lentejas cocidas

## Arroz y pastas:

- 300 g. de pasta corta (macarrones o espirales).
- 500 g. de arroz.
- 250 g. de couscous.
- 150 g. de avena.
- 200 g. de granola

## Otros:

- 1 tarro de tu mermelada preferida
- Aceite de oliva virgen extra, si ya lo has acabado.
- 1 bote de aceitunas.
- Harina, levadura, azúcar: para bizcocho.

