

Los sabores mediterráneos de agosto

Un cuadrante de recetas para cada semana



Cuadrante
tercera semana
agosto 2025

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Yogur natural con granola, melocotón y semillas.	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y cebolla roja.	Tortilla de calabacín y ensalada verde.
Martes	Pan integral con aguacate y tomate.	Espaguetis integrales con verduras y queso rallado.	Sopa fría de pepino y menta con huevo duro.
Miércoles	Smoothie de sandía, uva y menta.	Arroz con verduras (tomate, pimiento, calabacín).	Filete de pollo a la plancha con ensalada
Jueves	Tostada con queso fresco y miel	Judías verdes salteadas con patata y huevo cocido.	Hamburguesa casera de ternera con lechuga y tomate en pan integral.
Viernes	Yogur con nueces y rodajas de pera.	Guiso de lentejas con zanahoria y calabaza.	Higos frescos rellenos de queso y jamón serrano.
Sábado	Bizcocho de yogur y zumo natural de uva.	Dorada al horno con cebolla, patata y tomate.	Empedrat (ensalada de alubias blancas con bacalao, cebolla y pimiento).
Domingo	Pan con aceite y tomate.	Pisto con huevo al horno.	Ensalada de frutas con yogur y menta fresca.

Notas de preparación

- **Lunes:**
 - Los garbanzos en ensalada se mezclan mejor si el aliño reposa 1 hora antes.
 - La tortilla de calabacín queda más jugosa si es gruesa y se deja reposar un poco antes de cortar.
- **Martes:**
 - Si preparas los espaguetis al dente y los enfrías rápido, mantienen mejor la textura.
 - El pepino y la menta para la sopa fría deben estar muy frescos. Tritúlalos con yogur.
- **Miércoles:**
 - Cuece el arroz con antelación y saltealo con las verduras asadas.
 - El filete de pollo queda jugoso si se mantiene 1 hora con limón, ajo y perejil antes de pasar por la plancha.
- **Jueves:**
 - Las judías verdes se pueden cocer con patata por la mañana y aliñar en frío.
 - Las hamburguesas caseras se pueden montar con antelación y cocinar directamente a la plancha.
- **Viernes:**
 - El guiso de lentejas gana sabor si se hace el día anterior.
 - Los higos rellenos son ideales como cena ligera o aperitivo elegante.
- **Sábado:**
 - Para la dorada al horno, coloca las rodajas como base y añade cebolla y tomate por encima.
 - Para el empedrat usa alubias cocidas para ahorrar tiempo.
- **Domingo:**
 - Es ideal preparar el pisto con antelación para solo calentar y añadir el huevo frito por encima.
 - Acompaña la ensalada de frutas con un yogur natural y hojas de menta.



Lista de la compra: semana 3

Lácteos:

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

Carnes y embutidos:

- 2 pechugas de pollo fileteadas
- 300 g. de ternera picada.
- 100 g. de jamón serrano.

Pescados y mariscos:

- 600 g. de dorada entera o en filetes.
- 250 g de bacalao desalado.

Huevos:

- 1 docena

Panadería:

- 1 barra de pan integral
- 1 barra de pan rústico
- Pan de hamburguesa

Frutas y frutos secos:

- 1 sandía.
- 1 melón.
- 4 melocotones.
- 4 ciruelas.
- 4 peras.
- 8 higos.

Verduras y hortalizas:

- 2,5 kg. de tomates.
- 6 pimientos (rojos y verdes)
- 5 cebollas.
- 4 calabacines.
- 2 berenjenas.
- 500 g. de judías verdes.
- 3 pepinos.
- 4 zanahorias.
- 2 lechugas
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco.
- Menta fresca.

Legumbres:

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

Arroz y pastas:

- 300 g. de espaguetis.
- 400 g. de arroz.
- Semillas de chía.

Otros:

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

