

# Los sabores mediterráneos de agosto

*Un cuadrante de recetas para cada semana*



Cuadrante  
cuarta semana  
agosto 2025

| Día       | Desayuno                                           | Almuerzo                                                    | Cena                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Lunes     | Yogur con uvas y nueces.                           | Ensalada campera con patatas, pimientos, huevo y aceitunas. | Revuelto de judías verdes con jamón.                       |
| Martes    | Pan integral con tomate rallado y aceite de oliva. | Arroz con bacalao, pimiento rojo y tomate.                  | Gazpacho con huevo duro y pan de acompañamiento.           |
| Miércoles | Smoothie de melón, menta y limón.                  | Pisto con arroz blanco.                                     | Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate.     |
| Jueves    | Tostada con queso fresco y rodajas de ciruela.     | Lentejas con calabacín, zanahoria y comino.                 | Berenjenas a la plancha con ensalada de pepino y yogur.    |
| Viernes   | Yogur con frutas variadas y semillas.              | Espaguetis con tomate, cebolla y atún.                      | Tapa de higos con queso azul y nueces + tortilla francesa. |
| Sábado    | Bizcocho casero de melocotón + té frío con limón.  | Sardinas a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.  | Ensalada de legumbres con huevo y pepino.                  |
| Domingo   | Pan con aceite y zumo de sandía.                   | Pollo al horno con patatas y pimientos.                     | Crema de calabacín con picatostes.                         |

# Notas de preparación

- **Lunes:**
  - La ensalada campera mejora de un día para otro. Aliña justo antes de comer.
  - Las judías verdes se cocinan al vapor y luego se saltean con ajo y jamón: más sabor, menos grasa.
- **Martes:**
  - Usa el arroz redondo y rehoga primero con cebolla y pimiento para dar profundidad al plato.
  - El gazpacho se puede hacer la noche anterior. Usa pan del día previo para espesarlo.
- **Miércoles:**
  - El pisto puede ser rehecho de forma exprés con verduras previamente asadas.
  - La ternera quedará más jugosa si se sella a fuego alto y se deja reposar 5 minutos.
- **Jueves:**
  - Las lentejas se pueden enriquecer con comino, pimentón y un chorrito de AOVE.
  - Para el yogur con pepino, usar un yogur girego, un diente de ajo picado, menta y sal.
- **Viernes:**
  - Para los espaguetis, añade el tomate natural y el sofrito antes de servir.
  - Los higos rellenos son ideales como cena ligera o aperitivo elegante.
- **Sábado:**
  - Calienta la plancha mucho y no muevas el pescado hasta que se despegue solo.
  - La ensalada de legumbres puede llevar garbanzos o lentejas.
- **Domingo:**
  - El pollo al horno se puede asar con todo: patatas, pimiento, cebolla, ajo y especias.
  - La crema fría de calabacín se hace cociendo calabacín, con cebolla y patata y luego triturando un chorrito de leche o yogur.



# Lista de la compra: semana 4

## Lácteos:

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

## Carnes y embutidos:

- 700 g. de muslos o pechugas de pollo para hornear.
- 300 g. de ternera fileteada.
- 100 g. de jamón serrano.

## Pescados y mariscos:

- 400 g. de sardinas frescas.
- 300 g de bacalao desalado.
- 2 latas de atún en conserva.

## 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.
- 400 g. de uvas.
- 4 ciruelas.
- 3 melocotones.
- 100 g. de nueces.

## Verduras y hortalizas:

- 2,5 kg. de tomates.
- 4 pimientos (rojos y verdes)
- 4 cebollas.
- 3 calabacines.
- 2 berenjenas.
- 6 patatas medianas.
- 3 pepinos.
- 4 zanahorias.
- 1 lechuga grande
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de perejil fresco.
- Menta fresca.
- Comino en grano, o molido.

## Legumbres:

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

## Arroz y pastas:

- 500 g. de arroz.
- 300 g. de espaguetis.
- 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.

