

Los sabores mediterráneos de diciembre

Cuadrante de recetas para la semana 1





Lunes

Desayuno: Yogur natural con caqui y nueces

Almuerzo: Potaje de garbanzos con acelgas

Cena: Revuelto de setas con pan integral

Martes

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y naranja

Almuerzo: Albóndigas de pollo con salsa de tomate y arroz integral

Cena: Crema de calabaza con picatostes

Miércoles

- **Desayuno:** Zumo de mandarina con pan rústico y miel
- **Almuerzo:** Estofado de ternera con patatas y zanahorias
- **Cena:** Ensalada templada de espinacas con granada

Jueves

- **Desayuno:** Yogur natural con manzana y avena
- **Almuerzo:** Merluza al horno con coliflor gratinada
- **Cena:** Sopa de ajo



Viernes

Desayuno: Tostadas con queso fresco y rodajas de tomate

Almuerzo: Lentejas con verduras y boniatos

Cena: Tortilla de alcachofas con ensalada

Sábado

Desayuno: Bizcocho casero de mandarina y almendras

Almuerzo: Arroz caldoso con pollo, setas y verduras

Cena: Crema de coles de Bruselas con picatostes

Domingo

Desayuno: Chocolate caliente con bollitos

Almuerzo: Puchero andaluz (carne, garbanzos, verduras)

Cena: Ensalada de atún con lechuga y aceitunas



Consejos de Preparación

01

Planificación Lunes-Martes

Potaje de garbanzos nutritivo para el lunes. Las albóndigas del martes se pueden preparar con antelación para facilitar la cocina diaria.

02

Mitad de Semana

El estofado de ternera del miércoles es perfecto para cocción lenta. La merluza del jueves requiere preparación fresca para mantener su textura.

03

Fin de Semana Especial

El arroz caldoso del sábado es ideal para reuniones familiares. El puchero andaluz del domingo es el plato estrella de la semana.



Lista de la Compra

Una guía completa para hacer la compra de manera eficiente, organizada por secciones del supermercado para no olvidar ningún ingrediente esencial.

Lácteos y Proteínas



Lácteos

- Yogures naturales (8 unidades)
- Queso fresco (200 g)
- Leche (1 litro)



Carnes

- Pollo (600 g)
- Carne picada (400 g)
- Ternera para guiso (500 g)
- Jamón serrano en tacos



Pescados

- Filetes de merluza fresca (2)
- Atún en conserva (2 latas)
- Huevos (1 docena)



Frutas y Verduras Frescas

Frutas y Frutos Secos

- Mandarinas (1 kg)
- Naranjas (1 kg)
- Caquis (2 unidades)
- Manzanas (2 unidades)
- Granadas (2 unidades)
- Nueces (100 g)
- Almendras (100 g)

Verduras y Hortalizas

- Setas (300 g)
- Acelgas (300 g)
- Espinacas (300 g)
- Alcachofas (4 unidades)
- Coliflor (1 unidad)
- Coles de Bruselas (250 g)
- Calabaza (1 mediana)
- Boniatos (500 g)

Despensa y Básicos



Panadería

- Pan integral
- Pan rústico
- Bollitos caseros
- Harina y levadura



Legumbres

- Garbanzos (250 g)
- Lentejas (250 g)



Cereales

- Arroz redondo (500 g)
- Arroz integral (500 g)

No olvides los básicos de la despensa: aceite de oliva virgen extra, tomate frito, miel y especias como pimentón, laurel, pimienta negra y nuez moscada.