Los sabores mediterráneos de diciembre

Cuadrante de recetas para los últimos días de diciembre

Lunes

Desayuno

Yogur con naranja y almendras

Almuerzo

Estofado de ternera con boniatos

Cena

Crema de brócoli con pan integral

Martes

Mañana

Tostadas integrales con aguacate y granada.

Mediodía

Albóndigas de pollo con salsa de tomate y arroz integral.

Noche

Revuelto de setas con ensalada verde.

Miércoles 31 - ¡Nochevieja! 🎉

Último Desayuno del Año

1

Chocolate caliente con churros caseros ✨ - Un capricho especial para despedir el año con dulzura

2

Almuerzo Ligero

Merluza a la plancha con ensalada fresca - Comida sencilla para reservar espacio para la gran cena

La Gran Cena

3

Menú festivo completo con entrantes, plato principal y postre especial

Cena de Nochevieja - Menú Festivo

Entrantes Selectos

Tabla de quesos y jamón serrano, gambas al ajillo - Aperitivos elegantes para comenzar la celebración

Plato Principal

Cordero asado con patatas panaderas o dorada al horno - Opciones de carne y pescado para todos los gustos

Dulce Final

Tarta ligera de naranja y chocolate - Postre sofisticado para cerrar con broche de oro

🍇 **No olvides las 12 uvas de la suerte a medianoche**

Consejos de Preparación - Lunes

1 **Cocina con Antelación**

Prepara guisos y estofados por adelantado para ahorrar tiempo y intensificar sabores

2 **Organiza la Mañana**

Prepara acompañamientos simples como arroz y pan durante las primeras horas del día

3 **Cena Equilibrada**

Mantén la cena ligera, combinando verduras y proteínas de forma equilibrada

Estrategias para el Martes

Aprovecha Ingredientes

Utiliza verduras, setas y legumbres comunes para varias recetas y optimiza tu compra

Recalentado Perfecto

Recalienta platos preparados de manera uniforme, cuidando siempre textura y sabor

Frescura Garantizada

Reserva tiempo para montar ensaladas frescas justo antes de servir la cena

Nochevieja - Planificación Especial

Desayuno Especial

Chocolate con churros como guiño final y dulce despedida al año que termina

Almuerzo Ligero

Pescado y ensalada para dejar espacio y apetito para la gran cena festiva

Cena Festiva

Mesa completa con entrantes, plato fuerte, postre especial y uvas de medianoche

Lista de la Compra Completa

Lácteos y Panadería

- Yogures naturales
- Pan integral
- Pan para churros o harina

Carnes y Pescados

- Ternera (500g)
- Pollo picado (400g)
- Merluza fresca (2 filetes)
- Cordero (pierna pequeña)
- Dorada fresca (1-2 piezas)

Verduras y Hortalizas

- Setas frescas (200g)
- Patatas (1kg)
- Brócoli
- Lechuga
- Tomates
- Ajo y cebolla

Productos Gourmet

- Quesos variados
- Jamón serrano
- Gambas (250g)

Frutas

- Naranjas frescas
- Granadas
- Uvas para medianoche
- Almendras

Dulces y Postres

- Chocolate de calidad
- Harina para bizcocho
- Ingredientes para postre