



**Virginia Quiñones Flores**

**2080.42 Kcal.**

## **Recetas de semana del 25/07/2012**

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
<b>Desayuno</b>	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao, Pan con mantequilla	Colacao, Pan con mantequilla
<b>Almuerzo</b>	Ensalada de garbanzos	Ensalada de lentejas	Ensalada de garbanzos	Ensalada de lentejas	Ensalada de garbanzos	Ensalada de lentejas	Ensalada de garbanzos
<b>Merienda</b>	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla	Pan con mantequilla
<b>Cena</b>	Ternera con verduras	Ternera con verduras	Ternera con verduras	Ternera con verduras	Ternera con verduras	Ternera con verduras	Ternera con verduras

## **Recetas :**

### **Nombre :**

Colacao:

### **Ingredientes :**

- Colacao - 10 gramos
- Leche entera - 200 ml.

### **Preparación :**

Mezclar el colacao con la leche (caliente o fría)

### **Nombre :**

Ensalada de garbanzos:

### **Ingredientes :**

- Aceite de oliva - 15 ml.
- Garbanzos cocidos - 100 gramos

### **Preparación :**

Mezclar

### **Nombre :**

Ensalada de lentejas:

### **Ingredientes :**

### **Preparación :**

### **Nombre :**

Pan con mantequilla:

### **Ingredientes :**

- Mantequilla - 20 gramos
- Pan blanco - 2.0 uds.

### **Preparación :**

Untar la mantequilla en el pan

**Nombre :**

Ternera con verduras:

**Ingredientes :**

- Cebolla cocida - 25 gramos
- Champiñones cocidos - 50 gramos
- Tomate crudo - 50 gramos
- Zanahoria cocida - 25 gramos

**Preparación :**

Se cuecen las verduras, se hace la ternera a la plancha y se acompañan.