



# Menú Semanal 1

## Lunes

### Ensalada de pollo con palta



- Pechuga de pollo troceada
- 1 palta maduro pelado
- 1 manzana pelada
- 1/4 taza de apio
- 1/2 taza de cebolla
- Perejil o cilantro
- 2 cucharillas de limón
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva

Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y sofríe en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reserva. Trocea el aguacate, la manzana, el apio y la cebolla. Reserva. Coloca en un bol los trocitos de pollo, aguacate, manzana, apio y cebolla. Con la ayuda de un tenedor machaca el aguacate y mézclalo con el resto de ingredientes hasta formar una especie de pasta. Añade el perejil (o cilantro), el zumo de limón (o lima), la sal y la pimienta y mézclalo bien. Puedes añadir más zumo o incluso aceite de oliva si ves que está demasiado seco. Sirve acompañado de pan, pan tostado o algún tipo de hoja verde para ensalada, como lechuga, berros, verdolaga. Nota: puedes conservarlo en el frigorífico tapado con film transparente.

## Martes

### Ensalada vegetal con carne



- Ingredientes (ensalada)
- 1 taza de fresas troceadas
  - 1 taza de manzana troceada
  - 1 taza de uvas en mitades
  - 1 taza de naranja troceada
  - 2 aguacates troceados
  - 1 taza de nueces
  - 1 taza de pechuga de pollo
  - 1 taza de bacón troceado
  - 1 taza de cebolla troceada
  - Queso gorgonzola rallado
  - Aceite de oliva
- Ingredientes (aderezo)
- 2 limones maduros
  - 4 dientes de ajo machacados
  - 1/2 taza de aceite de oliva
  - 1/4 taza de miel
  - 1 cucharilla de mostaza
  - Vino tinto
  - Sal

Elaboración (ensalada) Fríe en una sartén con aceite de oliva la pechuga de pollo y el bacón troceados. En un bol grande, mezcla el pollo y el bacón con el resto de ingredientes. Reserva. Elaboración (aderezo) Exprime los limones en un bol aparte y añade el ajo, el aceite de oliva, la miel, la mostaza, el vinagre y la sal. Si el gusto no te convence, añade más sal o miel para adaptarlo a tu paladar. Sirve la ensalada en platos individuales y deja que cada comensal se aliñe su ensalada con la cantidad de aderezo que desee.

## Miércoles

### Tacos en base de tortillas y en base vegetal



- Tortillas integrales o Lechuga
- Carne molida
- Tomate
- Cebolla
- Palta

Sobre una tortilla integral coloque carne molida cocinada, vegetales, tomate, cebolla y un poco de palta. Puede preparar los tacos sobre 2 hojas grandes de lechuga, de este modo se reduce significativamente la cantidad de calorías.

## Jueves

### Pastel de carote, brócoli o berenjenas



- Carotes o berenjenas o brócoli
- Huevo
- Jamón
- Queso

Coloque en una bandeja una fila de carotes o berenjenas cortados en rodajas o brócoli cocido picado. Cubra esta capa con huevo, coloque jamón, vegetales y queso rallado. Cubra nuevamente con carotes, berenjenas o brócoli, De este modo coloque capas hasta formar un pastel del tamaño que le agrade y hornee.

## Viernes

### Berenjenas rebozadas



- Berenjenas
- Huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Corte las berenjenas en lonjas y úntelas en una preparación que incluya huevo, sal y una pizca de pimienta, cocínelas en un poco de aceite de oliva o en aerosol.

## Sábado

### Ensalada Cesar



- Verduras
- Huevo
- Queso
- Jamon o enrollado de pollo
- Aceitunas
- Carne en trocitos de pollo
- Salsa cesar light

Mezcle las verduras de su preferencia con huevos, queso en cuadrados, jamón o enrollado de pollo, aceitunas y carne en trocitos o pollo desmenuzado, coloque salsa cesar light (de cualquier marca) para decorar y sazonar.

# Menú Semanal 2

## Lunes

### Atún con cebollines



- 1/2 lata de atún
- 1 manojo de cebollin picado
- 1 manojo de perejil picado
- Mayonesa light
- Lechuga

Mezcla media lata de atún al agua con los cebollines picados a gusto (recomendable una cantidad generosa). Agregar perejil picado a gusto (para un sabor potente se recomienda una buena cantidad) y mayonesa light. Mezclar todos los ingredientes, servir sobre una hoja de lechuga y acompañar con otros vegetales.

## Martes

### Albóndigas rellenas



- Albóndigas de res o atún
- Salvado de trigo
- Jamón
- Queso
- Huevo

Prepare las albóndigas tal como sabe hacerlas, solo que, en vez de usar pan molido, utilice salvado de trigo o de avena muy bien molidos (si la marca que compro no viene bien molida, licue el salvado en seco hasta que se parezca a la harina). Haga un hueco en la albóndiga y rellene con queso y jamón picados en forma fina, cocinarlos en aceite. Aplane la preparación sin rellenar y tendrás unas agradables hamburguesas dietéticas. Use poco huevo para no requerir mucho salvado ya que este al ser cocidos tiende a endurecerse. Puede probar la misma preparación en base a atún al agua.

## Miércoles

### Ensalada de pollo



- 2 tazas de pollo troceado
- 1 taza de uvas rojas (u otro tipo) cortadas a la mitad
- 2 huevos cocidos y troceados
- Mayonesa (mejor casera)
- Un poquito de eneldo fresco
- 1 diente de ajo picado
- Sal
- Pimienta

Fríe el pollo en una sartén con aceite de oliva. Reserva. En un bol, coloca el pollo, añade el resto de ingredientes y mezcla bien. Nota: puedes conservarlo en el frigorífico tapado con film transparente.

## Jueves

### Ensalada caprese con pollo



- Bolitas de mozzarella marinadas
- Pechuga de pollo
- Tomates cherry
- Pimienta molida
- Sal
- Aceite de oliva

Saca las bolitas de mozzarella de su marinada y vierte la mitad de la marinada en un bol. Coloca el pollo en el bol con marinada, sazona con sal y pimienta y déjalo reposar durante 1 hora a temperatura ambiente. Corta las bolitas de mozzarella, ponlas en un bol aparte y añade la otra mitad de marinada. Reserva. Añade los tomates cherry al bol de la mozzarella y sazona con sal y pimienta. Reserva. Cocina la pechuga de pollo a la plancha dejando que se tueste un poco y córtala en pequeños cubos. Añade los trocitos de pollo al bol con la mozzarella y los tomates, mezcla y sirve.

## Viernes

### Ensalada de brócoli y manzana

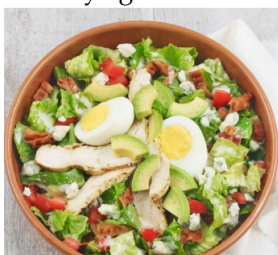


- 2 tazas de de brócoli
- 1 manzana pelada en cubitos
- Nueces tostadas y troceadas
- Fruta deshidratada
- 3 lonchas de tocino
- 1 cucharilla de miel
- Vinagre
- 1/2 taza de mayonesa
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Trocea el tocino y cocínalo a la plancha con unas gotas de aceite de oliva. Reserva. Introduce el brócoli en agua hirviendo durante un minuto y enfríalo bajo el grifo. Escurre y reserva. Coloca en un bol el brócoli, la manzana, las nueces, la fruta deshidratada y el tocino. Reserva. En otro bol, mezcla la miel, el vinagre y la mayonesa hasta conseguir un aderezo de consistencia suave. Sazona el aderezo con sal y pimienta. Añade el aderezo al bol con el brócoli y el resto de ingredientes y mezcla bien. Nota: puedes ajustar las cantidades de ingredientes usados para el aderezo según tus gustos.

## Sábado

### Ensalada de tomate, tocino y aguacate



- 1 aguacate maduro
- 1 tomate
- 2 huevos cocidos
- 3 lonchas de tocino
- Sal
- Pimienta
- Zumo de limón
- Aceite de oliva

Cocina el tocino a la plancha con unas gotas de aceite de oliva y córtalo en trozos muy pequeños. Reserva. Trocea el aguacate, los huevos y el tomate. Reserva. Exprime uno o dos gajos de limón para obtener el zumo. Coloca el aguacate, los huevos, el tomate y el tocino en un bol. Sazona con sal y pimienta y añade el zumo de limón. Mézclalo todo bien y sirve.

# Menú Semanal 3

## Lunes Silpancho



- Carne blanda sin grasa ni nervios en filetes
- 1 taza de arroz graneado cocido
- 4 papas medianas cocidas
- 4 huevos
- Tomate, Cebolla y Locoto
- Tomate, Cebolla y Locoto
- Pan molido cantidad suficiente
- Vinagre, Aceite
- Sal y Pimienta

1. Sazonar la carne con sal y pimienta y adelgazar con el pan molido hasta que quede como un asado grande y delgado, se debe agregar pan molido constantemente y suficiente para que la carne no se rompa con los golpes. 2. Freír las papas previamente cocidas y cortadas en rodajas, los huevos y la carne apanada. 3. Picar el tomate, la cebolla y el locoto en cuadritos chicos; mezclar y sazonar con sal, pimienta y vinagre. 4. Servir en un plato poniendo una cama de arroz, distribuir unas cuantas papas, encima poner la carne, el huevo frito y decorar con la salsa cruda.

## Martes Sopa de maní



- 6 nudos de carne de cordero o costilla de vaca
- 1 cuchara de sal molida
- 6 papas
- 1/2 taza de arvejas
- 1/2 taza de habas verdes
- 1 taza de maní molido
- 3 litros de agua para cocer la carne
- 1 taza de cebolla
- 1/2 taza de tomate
- 1 cucharilla de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 cuchara de orégano
- 1 cuchara de perejil
- 1 1/2 cuchara de ají amarillo molido
- 1/4 taza de aceite

Parta las papas peladas en cuatro, pele las arvejas, pique la cebolla menuda y el tomate pelado. Fría la cebolla en el aceite. En una olla ponga al fuego los 3 litros de agua. Antes que empiece a hervir, agréguele la carne. Deje dar un hervor y ponga la sal, el tomate, la cebolla, el comino, el orégano, el ají y el ajo retostados en aceite. Luego agregue el maní molido. Deje cocer hasta que la carne quede blanda y cocida. Agregue las habas, las arvejas y las papas. Cocine hasta que estén suaves. Sirva en plato hondo, con un pedazo de carne y adorne con el perejil.

## Miercoles Pique Macho



- 1 kilo de carne de res (lomo), picada en dados de 2 1/2 cm.
- 1/2 kilo de salchichas de calentar, picadas en rodajas o bastones
- 8 papas medianas
- 4 cebollas grandes picadas tipo pluma
- 2 tomates medianos
- 2 locotos picados en tiras o rodajas
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 pisca de comino molido
- 2 cucharaditas de sal
- Ajo molido (opcional)
- 3 huevos cocidos picados en rodajas
- 1 1/2 taza de aceite para freír

1. Cortar la carne en dados pequeños y condimentarla con sal, ajo, pimienta y comino a gusto. 2. Freír la carne tapando la cacerola para obtener una carne jugosa. 3. Aparte, freír las salchichas cortadas en rodajas. 4. Pelar y cortar las papas en bastones y freírlas en aceite caliente. 5. Mezclar la carne, las papas fritas y las salchichas. 6. Servir adornando con el locoto crudo picado en tiras largas, los huevos duros, la cebolla y el tomate.

## Jueves Jak'a lawa



- 1/2 Kg carne de res
- 1/2 Kg de papas
- 5 litros de caldo
- 4 choclos molidos
- 2 cebollas picadas
- 5 dientes de ajo molidos
- 1 tomate picado
- 1 zanahoria rallada
- 1 nabo pequeño rallado
- 1 achocha picada
- 2 ramitas de perejil
- 2 ajíes rojo molidos
- 1/4 cucharilla de comino
- 1 cucharilla de orégano
- 1/2 taza de habas
- 1/4 taza de arvejas
- Aceite
- Sal a gusto
- 1 cuchara de perejil
- Queso raspado

1. Poner en una olla el agua al fuego, cuando empiece a hervir añadir la carne. 2. Aparte, calentar el aceite en la sartén, sofreír la cebolla con el ajo hasta que doren, incorporar, el comino, el tomate, la zanahoria, el nabo, la achocha, el perejil y el ají, mezclar y seguir cocinando. 3. Vaciar en la olla donde se están cocinando las carnes el ahogado junto con las arvejas, dejar cocer 30 minutos. 4. Añadir las papas, las habas, el choclo molido, el orégano y la sal, sin dejar de mover hasta que vuelva a hervir y estén cocidas las papas. 5. Lo típico es servir en platos de barro (cerámica) con cucharas de palo (madera) echando encima perejil picado y queso rallado.

## Viernes Llusp'ichi

- 1/2 kg de trigo pelado
- 1/2 kg de papas

Remojar el trigo pelado noche antes. Al día siguiente lavar en varias aguas, retirando la tierra y piedrecillas. Po-



# Menú Semanal 1

## Lunes

### Revuelto de carne



- 1 kg carne molida
- 4 papas
- 2 zanahorias
- 3 huevos
- 1 taza arvejas
- 1 cucharilla de sal
- pizca de pimienta
- pizca de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 taza de arroz
- Aceite

Primeramente freír las papitas así como si estuviera preparando papas fritas, la mejor manera de poderles escurrir el aceite sobrante es poner papel toalla o papel sabana en la fuente que utilizaremos para poner nuestras papitas fritas. Seguidamente picamos nuestra cebollita en cubitos así como los dientes de ajo, estos dos juntos los ponemos a sofreír en una cucharadita de aceite caliente, una vez que estén transparentes sacarlos en un platillo. Poner a calentar nuevamente la sartén esta vez con dos cucharaditas de aceite, una vez caliente poner la carne y aplastarla con la cuchara de palito, condimentamos nuestra carne al gusto, con la sal, comino y pimienta, si quiere puede añadirle una pizca de orégano tb añadir la zanahoria en brunoise y arvejas , esperar a freír muy bien la carne. Una vez frita, añadir la cebollita y el ajo, mezclar y también añadir las papas fritas, mezclar nuevamente hasta que los ingredientes estén uniformemente mezclados , entonces añadir los tres huevos cubriendo el sartén y todos los ingredientes. Servir con arroz graneado.

## Martes

### plato



## Martes

### plato



## Martes

### plato



## Martes

### plato



## Martes

### plato

