

# Menú Semanal 1

## 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

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

### 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 cortadas a la mitad
  - 1 taza de naranja troceada
  - 2 aguacates troceados
  - 1 taza de nueces
  - 1 taza de pechuga de pollo troceada
  - 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
  - Un chorrito de vinagre de 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



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

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



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

Ingredientes

Corta las berenjenas en lonchas y tácalas en una sartén con