





## Menú de 2 Semanas — Comidas y Cenas para 4 personas

**DCM | Por: Jordi**

**Saludable • Equilibrado**

Diseño: Cuaderno de Recetas (carnes)

Incluye: Portada, índice, recetas paso a paso, listas de compra y consejos de cocción.

## INDICE

<b>Menú de 2 Semanas — Comidas y Cenas para 4 personas .....</b>	<b>1</b>
 <b>Día 1 Lunes .....</b>	<b>3</b>
 <b>Día 2 Martes .....</b>	<b>7</b>
 <b>Día 3 Miércoles .....</b>	<b>11</b>
 <b>Día 4 Jueves .....</b>	<b>15</b>
 <b>Día 5 viernes .....</b>	<b>19</b>
 <b>Día 6 Sábado .....</b>	<b>23</b>
 <b>Día 7 Domingo .....</b>	<b>27</b>
<b>Semana 2 .....</b>	<b>31</b>
 <b>Día 8 Lunes .....</b>	<b>31</b>
 <b>Día 9 Martes .....</b>	<b>35</b>
 <b>Día 10 Miércoles .....</b>	<b>39</b>
 <b>Día 11 Jueves .....</b>	<b>43</b>
 <b>Día 12 Viernes .....</b>	<b>47</b>
 <b>Día 13 Sábado .....</b>	<b>51</b>
 <b>Día 14 Domingo .....</b>	<b>55</b>
<b>La cesta de la compra .....</b>	<b>59</b>
<b>Lista de la Compra Completa (2 Semanas) .....</b>	<b>59</b>
<b>Carnes: .....</b>	<b>59</b>
<b>Verduras y Hortalizas: .....</b>	<b>61</b>
<b>Extras y Condimentos: .....</b>	<b>63</b>

## Día 1 Lunes

### Costillas de cerdo al horno con verduras al vapor

 35 min |  4 personas |  Horno

#### Ingredientes:

500 g costillas de cerdo troceadas  
2 zanahorias, 1 calabacín, 1 cebolla, 1 pimiento rojo  
1 diente de ajo, 1 cucharadita pimentón dulce  
Sal, pimienta, aceite de oliva

#### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar las costillas, añadir pimentón y un chorrito de aceite.  
Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
Cortar las verduras y cocinarlas al vapor 8-10 min (zanahoria primero, luego el resto).  
Aliñar las verduras con sal, pimienta y un poco de aceite si se desea.  
 Servir las costillas con las verduras al lado.

 **Consejo:** Añade hierbas frescas como romero o tomillo para más sabor.



Costillas de cerdo al horno a plancha  
con verduras al vapor

35 min | 4 personas | Plancha

Ingredientes: 400

200 g espinacas o lentejas  
2 tomates de oliva y aceite.  
4 tiras de jamón en lonchas o fiambre.  
Preparación: Cocina al pollo ayote en la firma.  
Mejica con tira.. lleva de emague.

Costillas de cerdo al horno con verduras al vapor

## Ensalada de pechuga de pollo a la plancha

 15 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g pechuga de pollo fileteada  
200 g mezcla de lechugas, rúcula y espinaca  
1 tomate grande, 1/2 pepino  
Aceite de oliva, vinagre

### Preparación:

Salpimentar el pollo y cocina 5 min por lado en plancha.

Corta verduras y mezcla en bol.

Añade el pollo en tiras y aliña al gusto.

 **Consejo:** Añade semillas de girasol para textura y nutrientes extra.



Ensalada de pechuga de pollo a la plancha

## Día 2 Martes

### Lomo de cerdo al papillote con verduras

 30 min |  4 personas |  Horno

#### Ingredientes:

400 g lomo de cerdo en filetes  
1 zanahoria, 1 calabacín, 1 cebolla, 1/2 limón  
Sal, pimienta, tomillo

#### Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C.  
Cortar la zanahoria en rodajas finas, el calabacín en medias lunas y la cebolla en tiras.  
Colocar un trozo grande de papel de horno o aluminio, poner las verduras y encima los filetes de lomo.  
Salpimentar, añadir tomillo y unas rodajas finas de limón.  
Cerrar bien el papillote.  
Hornear 20-25 min.  
 Servir directamente del papillote para mantener los jugos y el aroma.

 **Consejo:** Conserva los jugos del papillote para rociar el lomo y mantenerlo jugoso.



## Lomo de cerdo al papillote con verduras

## Muslos de pollo al horno con ensalada de espinacas y tomate

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 muslos de pollo (~500 g)  
200 g espinacas frescas, 1 tomate  
1 cucharadita aceite de oliva, Sal, pimienta, pimentón

### Preparación:

#### Muslos de pollo al horno

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar los muslos y espolvorear pimentón.  
Colocarlos en una bandeja con 1 cucharadita de aceite.  
Hornear 35-40 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

#### Ensalada de espinacas y tomate

Lavar espinacas y tomate.  
Cortar el tomate en dados o rodajas.  
Mezclar con las espinacas.  
Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite (opcional vinagre o limón).  
 Servir el pollo acompañado de la ensalada.



Muslos de pollo al horno con ensalada de espinacas y tomate

## Día 3 Miércoles

### Estofado de magro de cerdo con verduras

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

500 g magro de cerdo en tacos  
2 zanahorias, 1 calabacín, 1 cebolla, 1 pimiento verde  
2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel  
Sal, pimienta, aceite

#### Preparación:

Cortar verduras y carne.  
Dorar la carne salpimentada en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír cebolla y pimiento, luego añadir ajo y zanahoria. Finalmente, el calabacín.  
Devolver la carne, añadir laurel y cubrir con agua o caldo.  
Cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar sal/pimienta y espesar si se quiere. ¡Listo!



Estofado de magro de cerdo con verduras

## Filetes de cuello de cerdo a la plancha con ensalada

 20 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g filetes de cuello de cerdo  
1 pepino, 1 zanahoria, 1 tomate, lechuga  
Aceite, limón, sal, pimienta

### Preparación:

Salpimentar los filetes.  
Cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar y cortar pepino, zanahoria, tomate y lechuga.  
Mezclar las verduras y aliñar con aceite, limón, sal y pimienta.  
Servir los filetes acompañados de la ensalada.



Filetes de cuello de perdo a  
a plancha nacha con ensalada

⌚ 20 min | 🍗 Plancha

Ingredientes: 400 g<sup>s</sup> de cuello perdo,  
1 pepuno, 1 zanoria, 1 tomata,

Aceite, limón, sal, pimentón

Preparación: Salpimenta y cocina filetes 4-5 min por lado.  
Mezcla verduras y sirve con el cerdo.

Filetes de cuello de cerdo a la plancha con ensalada

## Día 4 Jueves

### Pollo troceado guisado con verduras y patatas

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

1 kg pollo troceado  
2 zanahorias, 1 calabacín, 2 patatas medianas, 1 cebolla, 2 ajos  
1 hoja laurel, sal, pimienta, aceite

#### Preparación:

Cortar verduras y patatas en trozos medianos. Picar la cebolla y los ajos.  
Dorar el pollo salpimentado en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír cebolla, ajo, zanahoria y calabacín 3-4 min.  
Añadir las patatas y el pollo, la hoja de laurel y cubrir con agua o caldo.  
Cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo hasta que el pollo y las verduras estén tiernos.  
Rectificar de sal y pimienta.  Servir caliente.



Pollo troceado guisado con verduras y patatas

## Contramuslo de pollo al horno con brócoli al vapor

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 contramuslos (~500 g)  
300 g brócoli  
Sal, pimienta, aceite, pimentón

### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar los contramuslos y espolvorear con pimentón; poner un chorrito de aceite.  
Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
Separar el brócoli en ramaletas y cocer al vapor 5-8 min hasta que esté tierno.  
Servir los contramuslos acompañados del brócoli, aliñando con un poco de aceite si se desea.



Contramuslo de pollo al horno con brócoli al vapor

## Día 5 viernes

### Lomo de cerdo a la plancha con calabacín y zanahoria salteados

 25 min |  4 personas |  Plancha

#### Ingredientes:

400 g lomo de cerdo fileteado  
1 calabacín, 2 zanahorias, 1 diente de ajo  
Sal, pimienta, aceite de oliva

#### Preparación:

Salpimentar los filetes de lomo.  
Cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Cortar el calabacín y las zanahorias en tiras finas; picar el ajo.  
Saltear las verduras en una sartén con un poco de aceite y el ajo hasta que estén al dente (5-7 min).  
Servir los filetes acompañados de las verduras salteadas.



Lomo de cerdo a la plancha con calabacín y zanahoria salteados

Lomo de cerdo a la plancha con  
calabacín y zanahoria salteados  
25 min | 4 personas | Plancha

Preparación:

Ingredientios:  
2 pechugas de cerdo  
2 ajos  
aceite de oliva

## Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y pepino

 15 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g pechuga de pollo fileteada  
1 pepino, 2 tomates, 100 g mezcla de lechugas  
Aceite de oliva y vinagre

### Preparación:

Salpimentar las pechugas y cocinarlas a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar y cortar el pepino, los tomates y mezclar con la lechuga.  
Aliñar la ensalada con aceite y vinagre al gusto.  
Servir las pechugas acompañadas de la ensalada.



Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y pepino

## Día 6 Sábado

### Estofado de magro de cerdo con calabaza y zanahoria

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

500 g magro de cerdo en tacos  
200 g calabaza, 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 dientes de ajo  
Sal, pimienta, aceite de oliva

#### Preparación:

Cortar la calabaza y las zanahorias en trozos, picar la cebolla y los ajos.  
Dorar la carne salpimentada en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla y el ajo 2-3 min, añadir zanahoria y calabaza y rehogar 3-4 min.  
Incorporar la carne, cubrir con agua o caldo y cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Estofado de magro de cerdo con calabaza y zanahoria

1. En un pugado de para la perola  
cuntia se de apilar lendeles y clauda  
carne, olame p de aceite de perola y clauda  
2.0-3spas.

2. Ento poticon amarrase das carnes  
y cascabeles, toutes de mardion, y cogona.  
de llesba de hongtor.

3. A incospando ceondon qde de teo chos  
quindina a zanahoria.

3. Viebez de le magro de srt pardo e ribquid.  
co despois pa e padotela y xtrajo esa  
porto e de oce elasae de, coonco, coad.

4. Adores metanlos pouza del deso.  
An vestiu tamqlos.

de luenca das  
de centzad qa pente."

## Muslos de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate

 20 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

4 muslos de pollo (~500 g)  
100 g espinacas frescas, 1/2 aguacate  
Sal, pimienta, aceite de oliva

### Preparación:

Salpimentar los muslos de pollo y cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 4-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar las espinacas y cortar el aguacate en dados.  
Mezclar las espinacas con el aguacate y aliñar con aceite, sal y pimienta al gusto.  
Servir los muslos acompañados de la ensalada.



Muslos de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate

## Día 7 Domingo

### Filetes de cuello de cerdo guisados con pimiento y cebolla

 35 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

400 g filetes de cuello de cerdo  
1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar la cebolla y los pimientos en tiras, picar los ajos.  
Dorar los filetes salpimentados en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla, los pimientos y el ajo 3-4 min.  
Incorporar los filetes, añadir un poco de agua o caldo, tapar y cocinar 20-25 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Filetes de cuello de cerdo guisados con pimiento y cebolla

## Contramuslo de pollo al horno con coliflor al vapor

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 contramuslos (~500 g)  
300 g coliflor  
Aceite de oliva, sal, pimienta

### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar los contramuslos y colocar un chorrito de aceite por encima.  
Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
Separar la coliflor en ramaletas y cocer al vapor 5-8 min hasta que esté tierna.  
Servir los contramuslos acompañados de la coliflor, aliñando con un poco de aceite si se desea.



Contramuslo de pollo al horno con coliflor al vapor

# Semana 2

## Día 8 Lunes

### Costillas de cerdo guisadas con zanahoria y puerro

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

500 g \*\*costillas de cerdo\*\*  
2 zanahorias, 1 puerro, 1 cebolla  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar las zanahorias en rodajas, el puerro y la cebolla en tiras.  
Dorar las costillas salpimentadas en una olla con un poco de aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla, el puerro y la zanahoria 3-4 min.  
Añadir las costillas, cubrir con agua o caldo, tapar y cocinar 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Costillas de cerdo  
guisadas  
con zanahoria  
y puerro

Costillas de cerdo guisadas con zanahoria y puerro

## Ensalada de pechuga de pollo a la plancha con espinacas y tomate

 15 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g \*\*pechuga de pollo\*\*  
100 g espinacas frescas, 2 tomates  
Aceite de oliva, vinagre

### Preparación:

Salpimentar las pechugas y cocinarlas a la plancha 3-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar las espinacas y cortar los tomates en dados o rodajas.  
Mezclar las espinacas con los tomates y aliñar con aceite y vinagre al gusto.  
Servir las pechugas acompañadas de la ensalada.



Ensalada de pechuga de pollo a plancha  
con espinacas y tomate

🕒 15 min | 🍽 4 personas | ⚡ Plancha

Ingredientes: 400  
100 g espinacas frescas, 2 tomates,  
2 cucharadas de aceite, vinagre

Preparación: Cocina el pollo y corta en tiras.  
Mezcla con tiras. 🍽️ vesturas y salsa.

Ensalada de pechuga de pollo a la plancha con espinacas y tomate

## Día 9 Martes

### Lomo de cerdo al horno con calabacín y cebolla

 30 min |  4 personas |  Horno

#### Ingredientes:

400 g \*\*lomo de cerdo fileteado\*\*  
1 calabacín, 1 cebolla  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C.  
Cortar el calabacín en medias lunas y la cebolla en tiras.  
Colocar los filetes de lomo en una bandeja, rodearlos con las verduras, añadir un chorrito de aceite y salpimentar.  
Hornear 20-25 min hasta que el lomo esté cocido y las verduras tiernas.  
Servir caliente.



Lomo de cerdo al horno con calabacín y cebolla

## Muslos de pollo al horno con ensalada de pepino y lechuga

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 \*\*muslos de pollo\*\* (~500 g)  
1 pepino, 100 g lechuga  
Aceite de oliva, vinagre, sal

### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar los muslos y colocar un chorrito de aceite por encima.  
Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
Lavar y cortar el pepino y la lechuga; mezclar y aliñar con aceite, vinagre y sal al gusto.  
Servir los muslos acompañados de la ensalada.



Muslos de pollo al horno con ensalada de pepino y lechuga

## Día 10 Miércoles

### Estofado de magro de cerdo con calabacín y zanahoria

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

500 g \*\*magro de cerdo\*\*  
1 calabacín, 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 dientes de ajo  
Aceite, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar el calabacín y las zanahorias en trozos, picar la cebolla y los ajos.  
Dorar la carne salpimentada en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla y los ajos 2-3 min, añadir zanahoria y calabacín y rehogar 3-4 min.  
Incorporar la carne, cubrir con agua o caldo y cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



## Estofado de magro de cerdo con calabacín y zanahoria

## Filetes de cuello de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y pepino

 20 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g \*\*filetes de cuello de cerdo\*\*  
2 tomates, 1 pepino, 100 g lechuga  
Aceite, sal, pimienta

### Preparación:

Salpimentar los filetes y cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar y cortar los tomates, el pepino y la lechuga.  
Mezclar las verduras y aliñar con aceite, sal y pimienta al gusto.  
Servir los filetes acompañados de la ensalada.



Filetes de cuello  
de cerdo a plancha  
con ensalada de tomate  
y pepino

Filetes de cuello de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y pepino

## Día 11 Jueves

### Pollo troceado guisado con patata, zanahoria y cebolla

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

1 kg \*\*pollo troceado\*\*  
2 zanahorias, 2 patatas medianas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo  
Aceite, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar las patatas y zanahorias en trozos, picar la cebolla y los ajos.  
Dorar el pollo salpimentado en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla y los ajos 2-3 min, añadir zanahoria y patata y rehogar 3-4 min.  
Incorporar el pollo, cubrir con agua o caldo y cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Pollo troceado guisado con patata, zanahoria y cebolla

## Contramuslo de pollo al horno con brócoli

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 \*\*contramuslos de pollo\*\* (~500 g)  
300 g brócoli  
Sal, pimienta, aceite de oliva

### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.  
Salpimentar los contramuslos y colocar un chorrito de aceite por encima.  
Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
Separar el brócoli en ramaletas y cocer al vapor 5-8 min hasta que esté tierno.  
Servir los contramuslos acompañados del brócoli, aliñando con un poco de aceite si se desea.



Contramuslo de pollo al horno con brócoli

## Día 12 Viernes

### Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas

 25 min |  4 personas |  Plancha

#### Ingredientes:

400 g \*\*lomo de cerdo fileteado\*\*  
1 calabacín, 1 zanahoria, 1 pimiento rojo, 1 diente de ajo  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Salpimentar los filetes de lomo y cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Cortar el calabacín, la zanahoria y el pimiento en tiras; picar el ajo.  
Saltear las verduras en una sartén con un poco de aceite y el ajo hasta que estén al dente (5-7 min).  
Servir los filetes acompañados de las verduras salteadas.



Lomo de cerdo  
a plancha  
con verduras  
saltadas

Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas

## Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde

 15 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

400 g \*\*pechuga de pollo fileteada\*\*  
100 g mezcla de lechugas y espinaca, 1 tomate  
Aceite de oliva, vinagre, sal

### Preparación:

Salpimentar las pechugas y cocinarlas a la plancha con un chorrito de aceite, 3-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar y mezclar la lechuga, espinaca y cortar el tomate en dados o rodajas.  
Aliñar la ensalada con aceite, vinagre y sal al gusto.  
Servir las pechugas acompañadas de la ensalada.



Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde

## Día 13 Sábado

### Estofado de magro de cerdo con calabaza y zanahoria

 40 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

500 g \*\*magro de cerdo\*\*  
200 g calabaza, 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 dientes de ajo  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar la calabaza y zanahorias en trozos, picar la cebolla y los ajos.  
Dorar la carne salpimentada en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla y los ajos 2-3 min, añadir la calabaza y las zanahorias y rehogar 3-4 min.  
Incorporar la carne, cubrir con agua o caldo y cocinar tapado 25-30 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Estofado de magro de cerdo con calabaza y zanahoria

## Muslos de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate

 20 min |  4 personas |  Plancha

### Ingredientes:

4 \*\*muslos de pollo\*\* (~500 g)  
100 g espinacas frescas, 1/2 aguacate  
Aceite de oliva, sal, pimienta

### Preparación:

Salpimentar los muslos y cocinarlos a la plancha con un chorrito de aceite, 4-5 min por cada lado según grosor.  
Lavar las espinacas y cortar el aguacate en dados.  
Mezclar espinacas y aguacate, aliñar con aceite, sal y pimienta al gusto.  
Servir los muslos acompañados de la ensalada.



Muslos de pollo  
a la plancha con  
ensalada de  
espinacas y  
aguacate

Muslos de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate

## Día 14 Domingo

### Filetes de cuello de cerdo guisados con pimientos y cebolla

 35 min |  4 personas |  Guiso

#### Ingredientes:

400 g \*\*filetes de cuello de cerdo\*\*  
1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo  
Aceite de oliva, sal, pimienta

#### Preparación:

Cortar la cebolla y los pimientos en tiras; picar los ajos.  
Dorar los filetes salpimentados en una olla con aceite y reservar.  
Sofreír la cebolla, los pimientos y el ajo 3-4 min.  
Incorporar los filetes, añadir un poco de agua o caldo, tapar y cocinar 20-25 min a fuego medio-bajo.  
Rectificar de sal y pimienta y servir caliente.



Filetes de cuello de cerdo guisados con pimientos y cebolla

## Contramuslo de pollo al horno con coliflor al vapor

 40 min |  4 personas |  Horno

### Ingredientes:

4 \*\*contramuslos\*\* (~500 g)

300 g coliflor

Aceite de oliva, sal, pimienta

### Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.

Salpimentar los contramuslos y añadir un chorrito de aceite.

Hornear 30-35 min, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Separar la coliflor en ramaletas y cocer al vapor 5-8 min hasta que esté tierna.

Servir los contramuslos acompañados de la coliflor, aliñando con un poco de aceite si se desea.



Contramuslo de pollo al horno con coliflor al vapor

# La cesta de la compra

## Listado de la Compra Completa (2 Semanas)

### Carnes:

---

Producto	Cantidad	Precio estimado*
Costillas de cerdo troceadas	1 kg	~ 5,00 €
Pechugas de pollo fileteadas	1 kg	~ 9,60 € (según comparativas recientes) ( <a href="http://elconfidencial.com">elconfidencial.com</a> )
Lomo de cerdo fileteado	1 kg	~ 7,50 €
Magro de cerdo a tacos	1 kg	~ 5,50 € (aproximado similar al precio de la carne picada de cerdo) ( <a href="#">Tu Lista del Merca</a> )
Muslos de pollo	1 kg	~ 4,08 € (dato comparativo) ( <a href="http://elconfidencial.com">elconfidencial.com</a> )
Pollo troceado	1 kg	~ 4,50 €
Filetes de cuello de cerdo	1 kg	~ 5,50 €
Contramuslos de pollo	1 kg	~ 4,50 €

\*Estimaciones basadas en precios similares actuales en supermercados y comparativas de Mercadona.

### ● PROTEÍNAS

Estas son las que te aportan músculo y saciedad.

- Recomendación: las más magras = pechuga, magro, lomo.
- Las más grasas = costillas, cuello de cerdo.



## Lista de la Compra

### Carnes:

- Costillas de cerdo troceadas: 1 kg
- Pechugas de pollo fileteadas: 1 kg
- Lomo de cerdo filetado: 1 kg
- Magro de cerdo: 1 kg
- Magro de cerdo a tacos: 1 kg
- Pollo trozos: 1 kg
- Filetes de cuello de perdo
- Contramuertos: 1 kg

## Verduras y Hortalizas:

---

Producto	Cantidad estimada	Precio estimado
Zanahorias (12-14 uds)	~1 kg	<b>0,75 €</b> (precio del kg en Mercadona) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Calabacín (6 uds)	~1,5 kg	<b>~ 0,90 €</b> (0,60 €/u aprox.) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Cebollas (8 uds)	~1,5 kg	<b>~ 1,50 €</b>
Pimientos rojos (4 uds)	~1 kg	<b>~ 3,60 €</b> (0,90 €/u) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Pimientos verdes (3 uds)	~0,8 kg	<b>~ 0,48 €</b> (0,60 €/u) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Puerro (1 unidad)	~0,3 kg	<b>~ 0,65 €</b>
Tomates (10-12 uds)	~1,5 kg	<b>~ 2,80 €</b>
Pepino (3 uds)	~0,6 kg	<b>~ 1,14 €</b> (0,38 €/u) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Lechuga (2-3 uds)	~1 kg	<b>~ 1,50 €</b>
Espinacas frescas (400 g)	0,4 kg	<b>~ 1,15 €</b> (paquete 300 g cuesta 1,15 €) ( <a href="#">Infoagro</a> )
Brócoli (600 g)	0,6 kg	<b>~ 1,74 €</b> (≈ 2,90 €/kg) ( <a href="#">Tu Lista del Merca</a> )
Coliflor (300 g)	0,3 kg	<b>~ 0,63 €</b>
Calabaza (300 g)	0,3 kg	<b>~ 0,40 €</b>
Ajo (10 dientes)	~50 g	<b>~ 0,15 €</b>
Limón (½ unidad)	~0,5 unidad	<b>~ 0,15 €</b>

\*Estimaciones basadas en precios similares actuales en supermercados y comparativas de Mercadona.

### Verduras bajas en hidratos (casi libres)

Espinacas frescas (400 g)  
Lechuga (2-3 uds)  
Brócoli (600 g)  
Coliflor (300 g)  
Calabacín (6 uds)  
Pepino (3 uds)  
Puerro (1 ud)

### Verduras moderadas en hidratos (con control)

Zanahorias (12-14 uds)  
Cebollas (8 uds)  
Pimientos rojos (4 uds)  
Pimientos verdes (3 uds)  
Tomates (10-12 uds)  
Calabaza (300 g)



# Extras y Condimentos:

## 8 Extras y condimentos

- Aceite de oliva (botella estándar): ~ 3-5 €
- Vinagre (botella pequeña): ~ 1 €
- Sal (paquete): ~ 0,50 €
- Pimienta (frasco pequeño): ~ 1,50 €
- Pimentón dulce (frasco): ~ 1,50 €
- Tomillo (ramito o frasco): ~ 1,00 €
- Hoja de laurel (paquete): ~ 0,60 €

## ALIÑOS Y GRASAS SALUDABLES

Úsalos con moderación (1 cucharada = 90 kcal).

- Aceite de oliva
- Vinagre

## EXTRAS AROMÁTICOS / SABOR

Dan sabor sin casi calorías.



La cesta completa podría salir aproximadamente entre 50 € y 60 €, dependiendo de la marca concreta, ofertas y zona.