

MENÚ 1º:

MARTES

TIPS DE ELABORACIÓN

ALMUERZO

BOL DE MACEDONIA: arándanos, 1/2 manzana y pera.

Lavamos y pelamos la manzana y la pera y a continuación troceamos. Ponemos en el mismo bol los arándanos previamente descongelados (1h antes).

COMIDA

Guiso de lentejas en conserva con verduras (zanahoria, cebolla etc.) y arroz.

Las 5h PREVIAS a cocinar: Lavamos, limpiamos y troceamos las verduras. A continuación las sometemos a remojo con doble cambio de agua. También se pueden comprar congeladas y las descongelamos en un bol con abundante agua.

LENTEJAS

- Secas: remojo previo de 12h con cambio de agua + doble cocción con cambio de agua.
- De bote: lavar en abundante agua.

CENA

Pollo al horno con cebolla y patata (vino blanco para el guiso).

Las 4h PREVIAS a cocinar: Lavamos y troceamos la cebolla. A continuación las sometemos a remojo.

PATATA

- 1º opción: lavar, trocear, cocer 5min y remojar.
- 2º opción: lavar, trocear, cocer 5min, congelar y descongelar en abundante.

