

TIPS DE ELABORACIÓN



MENÚ 3

VIERNES

SERVICIO DE NUTRICIÓN
964 170 536

MERIENDA

BATIDO de arándanos y 1/2 manzana con leche semi-

Lavamos la manzana y troceamos. Ponemos en la batidora los arándanos previamente descongelados (1h antes) e incorporamos la leche y la manzana. Trituramos.

COMIDA

Pechuga de pollo rellena (calabacín y jamón york) al horno más pimientos asados

El calabacín lo lavamos, pelamos, troceamos y remojaamos 2h. A continuación lo sofreímos.

Elegimos jamón cocido extra sin fosfatos y lo troceamos también para sofreirlo con el calabacín.

En cuanto a los pimientos el primer paso siempre será lavar, trocear, remojar 2h y secar bien. Hay que abrirlos con un corte vertical y cortar el tallo superior. Finalmente se retiran los restos de semillas y filamentos. Ya se pueden asar en el horno.

CENA

Ensalada: lechuga, cebolla, maíz, espárragos y pepino

Tostadas con Hummus

La lechuga, cebolla dulce y pepino: lavarlos bien y remojar 15min. En cuanto al maíz y espárragos de bote, lavarlos muy bien debajo del grifo. Preparar la ensalada y aliñarla: NO sal.

Hummus: escogemos garbanzos de bote, los lavamos y cocemos unos 5-10min. De esta manera perderán la mayor cantidad de potasio posible. **CUIDADO CON EL AJO Y LAS SEMILLAS DE SÉSAMO.**

