

MENÚ 8

TIPS DE ELABORACIÓN

ALIÑOS

Muchas veces el problema que tenemos con la comida es que no le encontramos sabor, nos parece sosa y eso hace que se nos vayan las ganas de comer. En el menú de esta semana encontramos varios aliños que pueden ayudarnos a hacer más agradables nuestros platos.

CENA LUNES: Merluza al papillote con limón y escalivada

LIMÓN:

- Solo aporta 148 mg de potasio por cada 100g, por lo que es considerada una fruta baja en potasio.
- Buena opción para carnes y pescados.

CENA MIÉRCOLES: Sepia a la plancha con picadita de ajo, perejil y limón

PEREJIL Y AJO:

- Pese a que son altos en potasio por 100 g, la cantidad que utilizamos es muy pequeña y da mucho sabor.
- Será importante controlar las cantidades: con medio o 1 diente de ajo y 2 hojitas de perejil mezcladas con medio limón exprimido podemos hacer una picadita que queda muy bien con la propuesta de la sepia y también en pescados o patatas.

COMIDA DOMINGO: Ensalada de pepino con aceite y vinagre

ACEITE Y VINAGRE:

- Un buen aceite de oliva (virgen o virgen extra) se puede usar en crudo para aliños o para cocinar. Aporta grasas saludables y energía
- El vinagre de vino o de manzana también son una buena alternativa para dar sabor a verduras. No aportan casi potasio pero sí un gran sabor.



AL CER
CASTALIA