FÁTIMA AGUIRRE
@familiasanaorganizada

Cocina sana en un plis plas para toda la familia



zenith

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Introducción
PARTE 1: Cómo convertirse en una familia sana y organizada
1. Por qué comer sano
2. Cómo afrontar el cambio de alimentación en los niños (y en los adultos)
3. Cómo organizar las comidas y cenas
4. Cómo organizar los desayunos, meriendas y «snacks»
PARTE 2: menús y platos salvavidas
5. Cinco menús semanales
6. Recetas extra en un plis plas
7. Platos de «abrir y listo»
Lecturas recomendadas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

Todos sabemos que es importante seguir una alimentación saludable, pero cuando tenemos que cocinar para toda la familia y nos vence el cansancio después de una larga jornada laboral es fácil que caigamos en la trampa y acabemos tirando de platos precocinados. ¿El resultado? Que nuestra salud, y nuestro bolsillo, terminan resintiéndose.

Para solucionar este problema, Fátima Aguirre, la creadora de @familiasanaorganizada, nos explica cómo logró organizarse siendo madre de cuatro hijos y a pesar de tener un trabajo exigente. En estas páginas encontrarás más de 50 recetas muy fáciles de hacer y que encantarán a todo el mundo, cinco menús semanales para comer variado, consejos para organizarse con la compra y, como si esto fuera poco, 40 recetas extra de «abrir y listo» para emergencias.

Una guía indispensable para decirle adiós al estrés, ahorrar tiempo y dinero, y poder asegurarte de que tu familia come sano.

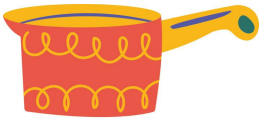
FÁTIMA AGUIRRE

Cocina sana en un plis plas para toda la familia

zenith

A mi marido Alejandro,
que siempre me ha creído capaz de todo.

Introducción



Te puedo asegurar que el cambio de alimentación y de hábitos es posible, niños incluidos, porque este fue nuestro caso.

Creo que mi experiencia durante la infancia, y luego al irme de casa de mis padres, es prácticamente igual a la del resto de los mortales. Mi madre es una cocinera excepcional, todo hay que decirlo, y en casa la comida, que ella nos preparaba con mucho amor, siempre era casera y deliciosa.

Pero que la comida sea casera no implica necesariamente que sea sana ni equilibrada.

Como en casi todas las casas del mundo, el mayor problema no estaba en las comidas principales, sino en el desayuno, las meriendas, los aperitivos, los *snacks*… Ofrecidos siempre con la mejor intención por parte de mis padres, que estaban convencidos de que todo lo que nos daban era lo mejor para nuestra salud.

¿Cómo no iban a ser buenos esos cereales, si eran ricos en hierro, calcio y estaban enriquecidos con ocho vitaminas? ¡Y esas galletas avaladas por la asociación de pediatría tenían que ser la bomba para hacernos crecer sanos y fuertes!

El caso es que crecí, como casi todos los niños de los años ochenta y noventa, con mucho acceso a productos que la industria nos hacía creer que eran sanos y que estaban rodeados de mitos. Pero, a la vez, todavía con buenas costumbres en cuanto a comida casera y dieta mediterránea.

Ya con 24 años, me casé y me fui de casa, a vivir por primera vez sin mi maravillosa madre cocinando. A estos hábitos, costumbres y mitos heredados, hay que sumar el hecho de que hoy en día la mayoría trabajamos también fuera de casa durante muchas horas diarias y, por lo tanto, ya ni siquiera salvamos las comidas y cenas con buenos guisos o platos caseros. Y el hecho de que no sabía ni freír un huevo. Literal.

El resultado fue que estábamos todo el día pidiendo comida a domicilio y comprando y comiendo comida preparada. Y así fueron pasando los años. Tuvimos tres hijos en cinco años y el ritmo de la vida iba siendo cada vez más exigente… Cada vez con más trabajo (tanto fuera como dentro de casa), con más responsabilidades y preocupaciones, haciendo malabarismos para intentar conciliar todo.

Y así, acabas casi todos los días improvisando las cenas de los niños y tirando de opciones rápidas y salvavidas. Pero en mi caso, en ese momento, sin saber escoger las opciones rápidas y salvavidas que fueran saludables. Porque no es lo mismo abrir un paquete de salchichas de plástico, como las llamo yo, que tienen de todo menos carne, que abrir un bote de garbanzos o un brik de crema o hacer unas quesadillas caseras con buenos ingredientes en menos de cinco minutos. Pero por aquel entonces todavía no habíamos llegado a eso. Y como todas las familias, íbamos tirando día a día, salvando la situación como buenamente podíamos y orgullosos de ser capaces de hacerlo.

Hay mucha gente que hace el cambio de chip cuando llegan los niños, y son conscientes de que tienen que mejorar la alimentación para que sus hijos coman verduras, fruta, pescado… Nuestros hijos comían bien sus purés de verduras y considerábamos que lo estábamos haciendo bien, porque comían *normal*, como el resto de los niños. Siempre una guarnición de hortalizas en el plato que acompañaba a unos palitos de merluza, o unas salchichas, o *fingers* de pollo o croquetas… ¡Y cuando ellos se acostaban, nosotros solíamos comer algo distinto! Nuestra guarnición pasaba de ser brócoli a patatas fritas… Me imagino que esta película le suena a más de uno.

Yo llevaba una vida muy poco sana. Fumaba como un carretero, era muy sedentaria, comía bastante mal y tenía algo de sobrepeso, aunque poquito. El peso no era la mayor de las preocupaciones, sino la salud. Me ahogaba en cuanto subía tres escalones, me dolía la espalda a todas horas, no descansaba bien, me faltaba energía y estaba todo el día agotada. Y yo lo achacaba al hecho de tener tres niños pequeños, pero después comprendí que no era del todo cierto.

Cuando los niños se dormían por fin, era el momento de poner los pies en alto y abrir lo que yo llamaba *la cervecita de la victoria*. Todos los días. Eso, al final, pasa factura, y no solo al peso, sino, sobre todo, a la salud.

Una noche de agosto, vi que me ahogaba por la noche después de una cena en la que me había fumado hasta el menú del restaurante, y decidí que había llegado el momento de dejar de

fumar… Muy motivada, pensando en mis niños y en el papelón que le dejaba a mi marido si a mí me pasaba algo, le eché un par de narices un 15 de agosto, y a día de hoy no he vuelto a dar una calada. Eso sí, en los siete meses siguientes a dejar de fumar, con una ansiedad salvaje, me metí entre pecho y espalda la friolera de 15 kilos.

Aunque yo nunca he sido de constitución delgada, y siempre he tenido mi tripilla y según las épocas me han sobrado un par de kilillos, nunca hasta entonces había estado así, con un sobrepeso de verdad, que me obligó hasta a cambiar toda la ropa de mi armario.

Superada un poco la ansiedad tras esos primeros siete meses, decidí que había llegado el momento de ponerme en manos de un nutricionista para perder peso. Con la buena suerte de que di con uno malísimo. ¿Buena suerte? Sí. Tuve la suerte de dar con un nutricionista cuya única pauta era que solo se podían comer verduras y proteínas. Nada más. Bueno, sí, todo tipo de productos *light* sin calorías (gelatinas, refrescos, etc.).

Este despropósito de dieta, monótona y aburrida, me llevó a empezar a interesarme por la cocina. A probar hortalizas nuevas y buscar nuevas formas de cocinarlas. A buscar cuentas de recetas en las redes sociales, a comprarme alguna revistilla de cocina, y a probar mucho con los fogones. Con grandísimos fiascos incomestibles, todo hay que decirlo, pero también grandes sorpresas deliciosas.

A medida que iba investigando más y más, di con varios libros y cuentas de nutricionistas que tenían otro enfoque acerca de lo que era una alimentación saludable. Sin contar calorías, sin pesar alimentos, sin productos *de dieta.*

Una alimentación basada en comer alimentos. No en comer productos.

Y a raíz de estar *a dieta*, empecé a estudiar y a aprender cómo afecta a nuestro cuerpo lo que comemos. Cómo afecta a nuestra calidad de vida, a nuestro sueño, a nuestra energía, a nuestro estado de ánimo y a nuestro humor. Me apasioné por el tema, tanto que hasta decidí hacer un posgrado (yo había estudiado Bioquímica) de salud nutricional y nutrición clínica.

Vi los cambios de llevar una alimentación verdaderamente sana en mi propio cuerpo. Además de perder todo el peso que había ganado, que era ya algo prácticamente secundario una vez que le das el enfoque de la salud, me encontraba mejor que nunca. Tenía más energía que cuando tenía 20 años, dormía como un tronco (siempre que los niños me dejaban) y me levantaba descansada.

El brillo del pelo, la piel, las uñas… Los dolores desparecieron, las malas digestiones, la ansiedad por comer a todas horas, los antojos…

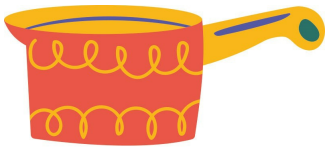
A medida que fui aprendiendo e interiorizando todos estos cambios, los fuimos implantando también en casa, con los niños. Aprendimos a elegir, aprendimos a organizarnos, aprendimos que se puede comer bien, rico y sano sin estar todo el día guisando.

Y pensamos que a lo mejor si compartíamos nuestras ideas y platos diarios, podríamos ayudar a alguna otra familia a coger ideas. Y así empezó Familia Sana & Organizada. Por una dieta mal llevada y muchas ganas de compartir lo vivido y aprendido.

Este libro nace también con esta vocación de poder hacer llegar a más gente todo lo que he aprendido en este camino hacia un estilo de vida saludable en familia.

Te contaré cómo hicimos nosotros el cambio de hábitos y cómo lo hicimos con los niños. Además de explicarte cómo nos organizamos nosotros, nuestro proceso de planificación y organización, te contaré otras formas de hacerlo, de manera que puedas encontrar la que mejor se adapte a ti y a tus circunstancias. Te hablaré de todas las ventajas de hacer un menú semanal y te enseñaré a diseñar el tuyo propio de manera fácil y sin complicaciones.

Y, además de todo esto, en este libro encontrarás muchas recetas ricas y fáciles, cinco menús semanales ya preparados, un montón de ideas de meriendas y desayunos, y unos platos salvavidas para que no tengas excusa para empezar de una vez por todas a llevar una alimentación saludable.



Parte 1

CÓMO CONVERTIRSE EN UNA FAMILIA SANA Y ORGANIZADA

1. Por qué comer sano



Con el ritmo de vida que llevamos, todo el día corriendo de un sitio a otro, con la lengua fuera y la sensación de no llegar a nada, resultaría mucho más fácil no dedicarle ni un minuto a pensar qué vamos a comer hoy y limitarnos a sacar una bandeja de comida preparada del congelador y meterla en el microondas o darle a un botoncito en el móvil para que nos traigan algo rápido y rico a casa.

Resultaría mucho más fácil no esforzarnos porque nuestros hijos coman de forma sana y equilibrada, y limitarnos a darles una pieza de bollería industrial, que seguro que así liquidamos la merienda en diez minutos y podemos seguir con nuestras ocupaciones…

Pero si estas leyendo este libro, seguro que es porque sabes que eso no es lo que quieres para ti y tu familia. Pero ¿por qué? ¿Por qué debemos preocuparnos por comer sano?

Creo que todos tenemos ya muy claras las enfermedades relacionadas directamente con el sobrepeso y la obesidad (enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, determinados tipos de cáncer…) y no es necesario hacer aquí una lista de todas estas patologías derivadas de nuestro estilo de vida y nuestra alimentación. Sin embargo, si mis hijos no tienen sobrepeso, y con todo lo que se mueven y el deporte que hacen, ¿por qué tengo que evitar que tomen ciertos productos? Y aquí es donde no resulta tan evidente el impacto que tiene en nuestro cuerpo todo aquello que nos llevamos a la boca.

Cada vez que comemos algo, se desencadena una serie de reacciones en nuestro cuerpo. Nuestra maquinaria se pone en marcha para digerir lo que hemos ingerido, descomponerlo en partes y aprovecharlas para unas cosas u otras.

Es importante hacer una mención especial a la microbiota intestinal: el conjunto de *bichitos* que habitan en nuestro intestino y que afectan a nuestro sistema inmunitario, a nuestro estado nutricional y a nuestro estado de ánimo.

En el intestino vive más del 80 % de nuestro sistema inmunitario, encargado de prevenirnos de muchas infecciones. Es vital tener una microbiota fuerte y sana, ya que esta nos va a ayudar a tener una respuesta inmunitaria eficaz. Con una alimentación sana y equilibrada vamos a nutrir nuestro sistema inmunitario.

La microbiota es fundamental para la adecuada absorción de determinados nutrientes en el intestino, como, por ejemplo, el calcio, el hierro o el magnesio, y para la síntesis de algunas vitaminas y aminoácidos. Por ello, una microbiota sana nos va a ayudar a estar correctamente nutridos. No solo están desnutridos los niños famélicos que desgraciadamente vemos tan a menudo por la tele, sino que una persona obesa puede estar también desnutrida. La desnutrición, al fin y al cabo, no es otra cosa que la falta de nutrientes para hacer funcionar correctamente nuestro cuerpo.

Cada cosa que ingerimos afecta a nuestro cuerpo de múltiples maneras que no podemos ni empezar a imaginar. Por ejemplo, determinados neurotransmisores, como la serotonina (hormona de la felicidad) o el GABA (hormona de la relajación), se sintetizan a través de lo que comemos, y el hecho de tener una microbiota alterada va a disminuir o afectar a nuestra capacidad de formar estos neurotransmisores y, directamente, por tanto, a nuestro comportamiento y estado de ánimo.

Al final, debemos tener claro cada alimento que nos llevamos a la boca va a tener unas consecuencias en nuestro cuerpo. Así que, aunque pueda parecer una perogrullada, hay que comer sano para estar sanos.

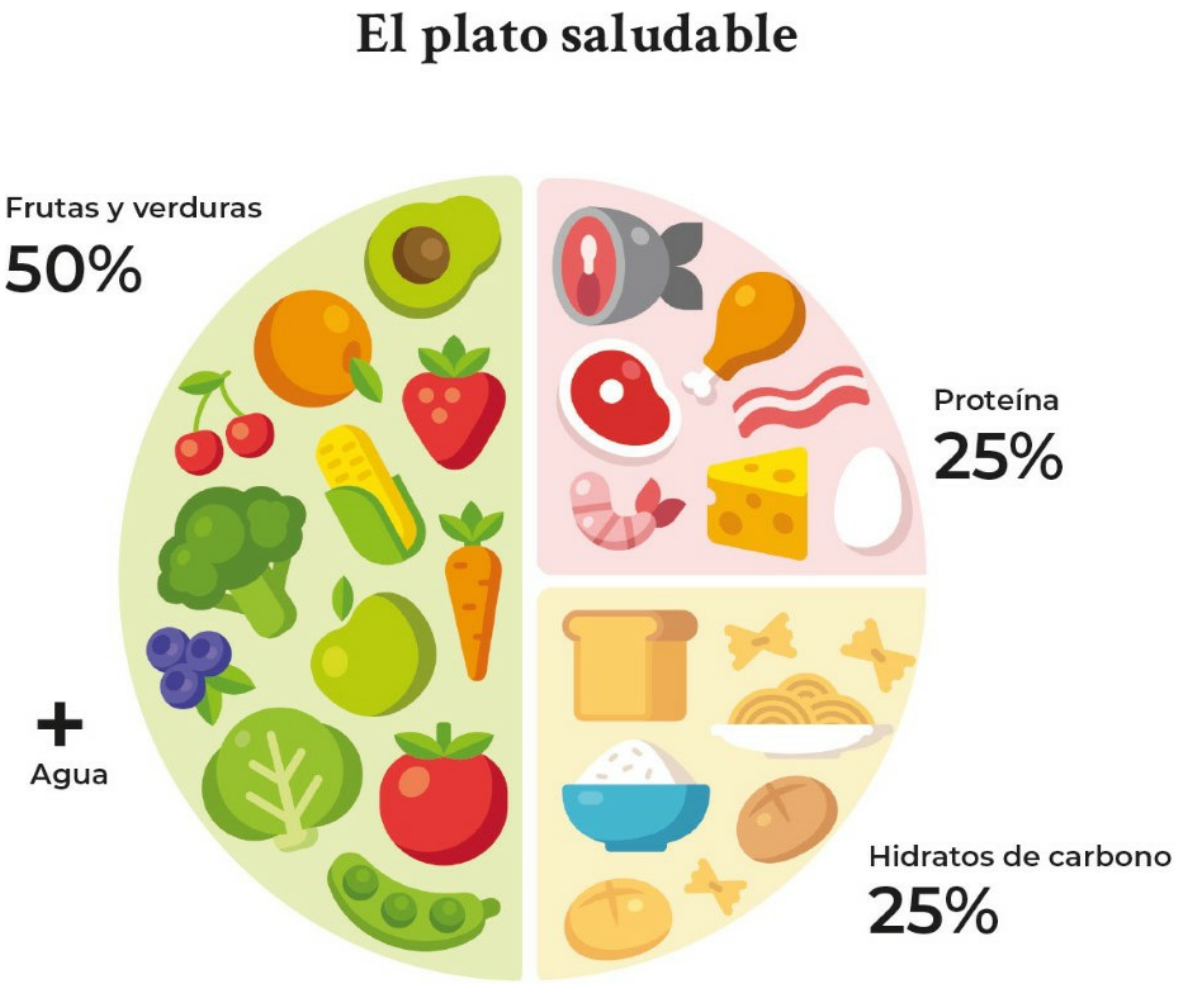
Y no solo para estar sanos ahora, sino para estar sanos en el futuro. Hay datos científicos hoy en día que nos demuestran claramente la influencia que tiene la alimentación en los primeros mil días de vida de un niño, no solo en su crecimiento y desarrollo durante esa etapa, sino para prevenir enfermedades en etapas posteriores. Así que, sin duda, por su futuro, merece la pena hacer el esfuerzo y dedicarle tiempo a su correcta alimentación.

Más allá del tema de todos los efectos que la alimentación tiene en nuestra salud, en nuestro bienestar físico y emocional y en nuestro cuerpo en general, está el tema de crear buenos hábitos en los niños. Un hábito no deja de ser un acto que se repite casi de forma inconsciente y por

costumbre. Y la infancia es el momento ideal para introducir buenos hábitos que, sin duda, los acompañarán toda la vida.

Dicho esto, y sabiendo la importancia que tiene el hecho de alimentarse correctamente y estar bien nutrido, esto no significa que no podamos comer nunca nada *malsano*, sino que debemos buscar un equilibrio para que aquellas comidas menos nutritivas o sanas no afecten a nuestra salud. Estar sano también es tener una buena relación con la comida.

¿Y qué es entonces comer sano? Para mí es llevar una alimentación basada en el consumo de alimentos y no de productos, donde los protagonistas de nuestros platos sean las verduras, acompañadas siempre de fuentes proteicas e hidratos de carbono de buena calidad. El famoso plato de Harvard o método del plato, asegurando que lo que ponemos en el plato no solo cumple con las proporciones, sino con la calidad: cereales integrales, carnes no procesadas, etc. En el último apartado del libro te he dejado una miniguía para elegir buenos procesados.

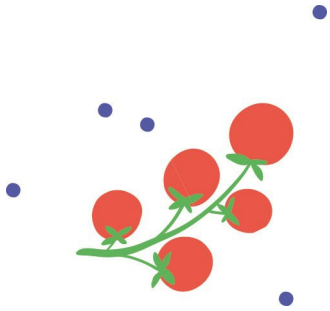


Claves sencillas del plato saludable:

- **50 % de frutas y verduras**. Deben ser los protagonistas del plato y ocupar la mitad de este.
- **25 % de proteínas saludables**: pueden ser tanto de origen animal como vegetal.
- **25 % de hidratos de carbono**: cereales integrales (pan, quinoa, pasta, arroz) y tubérculos.

Aunque este libro vaya enfocado a ayudarte en la organización de tu alimentación, no debemos olvidar que llevar un estilo de vida saludable implica más cosas, además de comer de forma sana y equilibrada.

Igual de importante es hacer ejercicio de forma regular, descansar adecuadamente y aprender a manejar el estrés. En esas áreas no te puedo ayudar directamente, pero sí te diré que, a mí personalmente, el hecho de tener organizadas las comidas de mi familia y el menú semanal planeado me quita mucho estrés y me deja algo más de tiempo libre para poder hacer ejercicio. Lo de descansar y dormir ya es otra historia, sobre todo con niños pequeños…, ¡buena suerte!



2. Cómo afrontar el cambio de alimentación en los niños (y en los adultos)



NUESTRA EXPERIENCIA

Muchísimas veces me dicen cosas como: «¿Pero de verdad tus hijos se comen eso?» o «Qué suerte que tus hijos coman tan bien»… Y la verdad es que suerte, suerte, no es. Como te comentaba en la introducción del libro, mi familia no siempre ha tenido unos hábitos saludables, y hacer el cambio supuso mucho tiempo, esfuerzo y paciencia por parte de todos. Hay un gran trabajo detrás.

Por aquel entonces, cuando fuimos conscientes de la importancia que tenía y decidimos cambiar nuestro estilo de vida familiar, teníamos tres niños de 6, 4 y 1 año. Como es lógico, el proceso no fue el mismo con cada uno de ellos.

El bebé todavía no tomaba cosas excesivamente palatables (sal, aceite, azúcar, etc.) y, por tanto, no hubo que introducir cambios significativos, sino simplemente ir introduciendo los nuevos alimentos poco a poco, siempre siguiendo las pautas del pediatra, como con cualquier bebé.

Con los otros, sin embargo, tuvimos que ir haciendo cambios poco a poco. En primer lugar, decidimos explicarles qué estaba pasando y cómo iban a ser las cosas a partir de entonces. A los niños pequeñitos, sus rutinas y sus hábitos les generan mucha seguridad y les gusta y tranquiliza mucho saber qué va a ocurrir en cada momento. Por eso, nos pareció muy importante involucrarlos y contarles lo que queríamos hacer. Evidentemente, a cada uno, adaptado a su edad y a su nivel de comprensión.

Al mayor, que por aquel entonces tenía 6 años, fue relativamente fácil explicarle cómo debíamos que tener un poco más de cuidado con lo que comíamos. Usando ejemplos como que nuestro alimento es como la gasolina para los coches, y que sin gasolina, o con una gasolina mala, el coche no anda igual de bien. También le explicamos que en la tripita teníamos bichos buenos y malos, y que era importante dar de comer a los buenos para que se pusieran grandes y fuertes y pudieran pelear contra los malos. Encontramos varios cuentos y libros infantiles maravillosos que nos ayudaron mucho con estas explicaciones.

Y una vez que había interiorizado y asimilado lo importante que es para nosotros tener el depósito lleno y a los bichos buenos bien grandes y fuertes, llegó el momento de irle diciendo qué alimentos o productos alimentan a qué bichos o cómo actúa cada uno de ellos. En vez de poner etiquetas de alimentos *buenos* o alimentos *malos*, que creo que no les ayudará a tener una relación sana con la comida, le decíamos que ese yogur de sabor a fresa le encantaba a los bichos malos, lo devoran rapidísimo sin dejar probar a los buenos, y que por eso era mejor no tomarlo todos los días, sino solo de vez en cuando. Ya iremos reduciendo la frecuencia poco a poco, una vez que vayan probando otras cosas que también les gusten y vayan perdiendo el hábito.

A la por entonces mediana, que acababa de cumplir 4 añitos, algunas de estas batallitas le sonaban bien, pero otras le sonaban a chino, por lo que buscábamos ejemplos más adaptados a su edad para que probara ciertos alimentos, como el clásico: «¿Por qué te crees que Hulk es verde?» (¡ideal para introducir cualquier alimento verde!). Cuando son pequeñitos y no comprenden ciertas explicaciones, pero ya entienden todo lo que les dices y tienen sus ideas muy claras, podemos engañarles un poquito. A mí me ha funcionado siempre de maravilla el «no quedaba en el súper»:

—Estos no son mis cereales, no quiero.

—Cuando he ido al supermercado no les quedaban tus cereales. Así que he llamado a la madre de Daniela y me ha dicho que ella siempre desayuna estos, que son sus prefes. ¿Los probamos?

¡Imaginación al poder!Además de explicarles lo que estamos haciendo e involucrarlos en el proceso y conseguir que ellos también se motiven con los cambios, estos hay que hacerlos poco a poco. Por muchas ganas que tenga el niño de alimentar a sus soldaditos buenos, si de un día para otro le quitas su bebida de cacao azucarado y le pones leche con cacao puro, te lo va a tirar a la cara ¡porque le parecerá muy amargo! El cambio tiene que ser progresivo.

Te dejo algunos truquitos que usamos nosotros y que nos funcionaron de maravilla:

- **Cacao azucarado:** sácale al bote de cacao azucarado un 25 % de su contenido, rellénalo con cacao puro, mezcla bien y listo. Una vez que se acabe ese bote, repite la operación, pero esta vez vaciando un poco más el bote…, y así, progresivamente, su paladar se irá acostumbrando.

- **Yogures azucarados:** están acostumbrados a tomar el clásico yogur azucarado de sabores. Si de pronto le damos un yogur natural sin más, todo ácido, nos lo van a escupir a la cara. Como es normal. Así que aquí, también, poco a poco. Podemos mezclar el yogur con frutas y triturar y añadir un poco de edulcorante. E ir reduciendo la cantidad de edulcorante que le vamos poniendo poco a poco.

- **Galletas/bollería:** en lugar de comprarlas en el supermercado, podemos hacerlas caseras. Al principio podemos empezar mezclando harinas refinadas e integrales y añadiendo, por ejemplo, la mitad del azúcar que indican las recetas. Y, poco a poco, a medida que se van acostumbrando a los sabores, vamos reduciendo la cantidad de azúcar que le añadimos y vamos subiendo el porcentaje de harinas integrales.

- **Chocolate:** no podemos pretender que de un día para otro pasen de tomar chocolate con leche (que suele ser aproximadamente en un 50 % azúcar blanco) a una tableta de chocolate con el 99 % de cacao, sino que, poco a poco, hay que ir subiendo el porcentaje de cacao. Empezamos con un chocolate que tenga un porcentaje de cacao un poquito más alto que aquel al que estén acostumbrados, un 60 % o 65 %, por ejemplo. Puede que al principio les sepa un pelín amargo, pero se acostumbran muy rápido. Un día, esa onza ya no les sabe amarga, y se puede subir un poquito más. Y así poco a poco. Recuerdo la primera vez que probé una onza de chocolate con el 72 % de cacao: la escupí del asco que me dio… Y hoy, cualquier chocolate por debajo del 95 % me sabe demasiado dulce. Todo en esta vida se educa, y el paladar también.

- **Cereales de desayuno:** si están acostumbrados a tomar los clásicos cereales de desayuno llenos de azúcar, podemos cambiarlos por unos copos sin azúcar y añadirles fruta cortadita y un poquito de miel, por ejemplo. Y poco a poco, a medida que se van acostumbrando a los nuevos sabores, les vamos poniendo cada vez menos miel.

Es un proceso lento, y a veces complicado, pero que, sin ninguna duda, merece mucho la pena. No olvides nunca que lo haces por ellos, por su salud y su futuro.

EL CAMBIO DE ALIMENTACIÓN POR EDADES

¿Es posible que mi hijo, que está acostumbrado a comer muchos ultraprocesados, haga el cambio y empiece a comer de forma saludable? Como te he contado antes con nuestro caso, la respuesta es sí. El cambio es posible.

Lo ideal sería que los padres tuviéramos los conceptos claros y el hábito de comer sano ANTES de tener niños, porque así no tendremos hábitos que cambiar y el niño comerá de forma saludable desde pequeñito. Pero si ya pasó esa oportunidad, no hay que darlo por perdido. Está claro que cuanto mayor sea el niño y peores hábitos tenga de partida, más costoso será el cambio. Pero no imposible.

Lo que no debemos perder de vista nunca es que el cambio de hábitos debe hacerse POCO A POCO si queremos conseguirlo. No olvidemos que no se trata de una dieta pasajera para conseguir determinados objetivos, sino que queremos que se convierta en su estilo de vida para siempre.

No podemos pretender que, de un día para otro, nuestro hijo, que lleva diez años desayunando todos los días de su vida una bebida azucarada y cuatro galletas, pase a tomarse unas gachas de avena. O que le cambiemos los macarrones con chorizo de los sábados por una merluza hervida y esté tan contento.

El cambio, en definitiva, dependerá mucho de la edad de los niños y del punto de partida. Será un proceso más largo y progresivo cuanto mayor sea el niño y peores sean los hábitos de los que partimos.

Bebés < 1 año

Como hemos comentado, el escenario ideal es aquel en el que el niño todavía no ha empezado con la alimentación complementaria o, cuando ya lo ha hecho y ha probado ciertos alimentos, pero ningún producto elaborado con excesiva sal, azúcar o edulcorantes. Este es el escenario ideal porque puede saborear la comida de verdad. Al no estar acostumbrado a tomar alimentos demasiado dulces o salados, no se ha alterado su umbral de percepción de los sabores.

Con estos niños, seguiremos la pauta que nos indique nuestro pediatra en cuanto a los tiempos para introducir cada alimento por temas de alergias, atragantamientos, etc. El huevo, la leche de vaca, el pescado…, cada alimento tiene su momento, y debe ser nuestro pediatra quien nos lo indique. Durante el primer año de vida, la leche (materna o de fórmula) es el alimento principal del bebé y, por norma general, a partir del sexto mes de vida, se inicia la alimentación complementaria con frutas y verduras. Se van incorporando las proteínas (carne, pescado, huevo), las legumbres y los cereales poco a poco, siempre dejando un margen de tiempo entre cada alimento nuevo introducido para poder identificar posibles intolerancias o alergias.

Puede que algunos pediatras te recomienden introducir algunos productos ultraprocesados y ricos en azúcares y harinas refinadas, ya que así se hacían las cosas antes de que hubiera nuevos estudios y evidencias científicas. Es muy típico el caso del yogur especial para bebés (que está lleno de azúcar) o las galletitas especiales para bebés (hechas con harinas refinadas y también azúcar). Pregúntale respetuosamente qué alternativas hay, o si es absolutamente necesario dárselo o lo puedes omitir. Seguro que estará encantado de ver que te preocupas tanto por la salud de tu bebé. Y si te dice que no pasa nada porque tu bebé se coma todos los días por sistema un par de galletas con la fruta, ¡puede que debas considerar cambiar de pediatra!

Llegará un día en que el niño comerá en la guardería, o en casa de los abuelos, o un amiguito comparta un día con él su merienda en el parque y pruebe sabores nuevos e intensos. Y seguro que lo disfrutará mucho. ¡Y tú disfrutarás de verlo probando cosas nuevas! Lo importante no es lo que se pueda tomar algún día de forma puntual, sino lo que se toma a diario, que es lo que altera nuestro paladar, nuestra percepción de los sabores y nuestro umbral de sensibilidad a estos.

Niños pequeños (<3 años)

Con los niños de esta edad, el cambio depende esencialmente de los adultos que lo rodean. Todavía no podemos explicarles ni razonarles determinadas cosas o cambios que se van a ir introduciendo en las rutinas o hábitos adquiridos en casa.

Un poco más adelante vamos a ver cómo se pueden ir haciendo estos cambios, poco a poco, pero, para los niños de esta edad, lo más importante al final es el ejemplo de papá y mamá. Si tienen muy arraigadas algunas costumbres, iremos haciendo el cambio de forma progresiva, todos juntos y en familia.

TIP: A la hora de ofrecer alimentos nuevos para que los vayan probando, conviene presentarlos junto a otros que ya conocen y darles una cantidad pequeña del nuevo. Los niños tienen que probar los alimentos nuevos unas cuantas veces hasta que aprenden a identificarlos, por lo que no conviene que sea lo único que vayan a comer. Que prueben un poquito de lo nuevo, pero teniendo otras cosas en el plato que ya reconocen.

Niños > 3 años

A partir de los 3 años, los niños ya empiezan a entender y a ser más conscientes de lo que sucede a su alrededor. A los niños que ya empiezan a razonar habrá que explicarles, de forma adaptada a su edad, lo que estamos haciendo, por qué lo estamos haciendo y para qué lo estamos haciendo.

Podemos reconocer ante ellos que hasta entonces estábamos equivocados y no estábamos haciendo las cosas bien porque no sabíamos todo lo que sabemos ahora, pero que hemos aprendido muchas cosas nuevas, que hemos visto que no estábamos haciendo las cosas muy bien, y que queremos mejorar por la salud de todos.

Creo que en este punto es muy importante hacer hincapié en cómo les explicamos las cosas, para evitar que les afecte a ellos el día de mañana y tengan una mala relación con la comida. No debemos hablar de alimentos *malos* y *buenos*, ni de alimentos o productos *prohibidos*. Las restricciones de alimentos suelen llevar a generar ansiedad, atracones o restricciones, obsesiones, trastornos de la conducta alimentaria…

Tampoco hay que enfocar los cambios desde el punto de vista del *peso* ni de la dieta, sino de la salud y de un estilo de vida saludable. Alguna vez he oído a una niña preguntar a su tía o a su abuela si estaban a régimen cuando en un restaurante pedían una ensalada… ¡No le cabía en la cabeza que puedas pedir la ensalada porque realmente te apetece!

Por eso tenemos que explicarles, de una forma adaptada a su edad, cómo lo que comemos afecta a nuestro cuerpo, y cómo es importante que nuestro cuerpo esté fuerte y sano. Que se puede comer de todo, pero que debemos priorizar las cosas que nos hacen bien.

A medida que se van haciendo más mayores, cada vez tendrán más vida social y harán más comidas fuera de casa. Explícales la importancia de cuidar su salud y el impacto de la dieta en su cuerpo, y enséñales a elegir bien. Que aprendan a distinguir las salidas sociales de la rutina. Si comen todos los días en la cafetería de la universidad, no es una comida social. Deben elegir

como si estuvieran en casa. ¡Que disfruten de comer cosas menos buenas cuando salen con sus amigos! Con los adolescentes, aprovecha la moda actual de comer sano, puede ser una gran aliada.

AFRONTAR EL CAMBIO EN FAMILIA

En muchos casos no se trata solo de empezar a comer cosas nuevas, sino de dejar de comer otras.

Mi consejo para empezar es ir poniendo objetivos. Analizar dónde están los mayores problemas en nuestra familia e ir atacándolos poco a poco.

El cambio tiene que ser progresivo para que no haya rechazos, el paladar se vaya acostumbrando poco a poco y los hábitos vayan despareciendo de nuestra mente y rutina. Recuerdo que cuando dejé de fumar lo que más me costó fue no asociar determinados momentos a fumar. Siempre que me subía al coche, tenía como una rutina: cerraba la puerta, abrochaba el cinturón, bajaba la ventanilla y me encendía un pitillo. No era ni de lejos el pitillo que más me costó (¡ay, los de después de comer…!), pero sí el que más tiempo me costó que dejara de apetecerme. A veces asociamos determinados momentos o situaciones al consumo de determinados productos, y, por pura rutina y sin ser conscientes, estamos tomando malas decisiones. Esto nos puede pasar con el chocolatito que tomamos con la infusión por la noche, con el refresco que nos bebemos de un trago nada más llegar del gimnasio o con la cervecita que nos abrimos cuando por fin se han dormido los niños.

Recomiendo analizar nuestras rutinas y nuestros hábitos y decidir por dónde queremos empezar. En algunas familias, el problema está especialmente en los desayunos y las meriendas, porque si le quitas el paquete de galletas, no saben por dónde empezar; en otras está en que nunca se comen verduras en las comidas principales, o en que se acompañan todas las comidas con refrescos…

Vamos a ver dónde están nuestros puntos débiles y vamos a irlos cambiando poco a poco. Vamos a definir qué es lo que queremos cambiar. Tienen que ser objetivos concretos, realistas y medibles. Un objetivo no puede ser «quiero comer más sano» o «quiero hacer más ejercicio», sino «voy a asegurarme de que la mitad del plato sean verduras» o «voy a ir andando a la guardería todas las mañanas».

Una vez que hemos definido los cambios que queremos hacer, los iremos afrontando de uno en uno. Cuando ya se haya instaurado un nuevo hábito en la rutina familiar, podremos pasar al siguiente. No queramos hacerlo todo de golpe, porque lo más probable es que abandonemos pronto. Esto no es un esprint, sino una carrera de fondo. ¡A por ello!

TIPS para que tus hijos coman más sano

1 TIENE QUE ESTAR RICO

¡No podemos ofrecer a los niños algo que no nos comeríamos ni nosotros! No sabéis la cantidad de gente que les pone a los niños un brócoli pasadísimo e insípido con un pescado al vapor que ni en el peor de los hospitales… El bebé que nunca haya comido nada más que eso se lo comerá porque no conoce otra cosa y tiene hambre, pero en cuanto empiece a probar cosas nuevas, ya verás cómo te empieza a mandar a paseo…

¡La comida tiene que estar rica! Y, además, tiene que parecerlo. La forma en la que presentamos la comida a los niños puede animarlos a probarla o hacer que la rechacen. A ellos, como a nosotros, también les entra por los ojos.

2 YO DECIDO QUÉ SE COME, Y ELLOS, CUÁNTO

Los niños son capaces de manejar perfectamente sus sensaciones de hambre y saciedad. A veces nos empeñamos en que coman mucho más de lo que en realidad necesitan y acabamos estropeando ese interruptor. Los clásicos «venga, tres más y ya» o «acábate todo lo del plato» pueden hacer que cuando les ofrezcamos algo nuevo se les haga bola antes de empezar porque saben que se lo tienen que comer todo y les parece un mundo.

Se pueden ofrecer los alimentos nuevos junto a otros que ya conocen. Animarlos a probar lo nuevo y que coman lo que quieran, siempre que lo hayan probado. Eso sí, ellos deciden cuánto quieren comer, pero no se vuelve a comer hasta que toque la siguiente comida en nuestra rutina.

3 CUIDADO CON LOS *SNACKS*

Es importante no caer en el círculo vicioso de las comidas entre horas. Para que el niño tenga ganas de probar los nuevos alimentos, debe llegar con hambre a la comida y a la cena. Si no tiene mucha hambre porque ha merendado mucho, y encima le ponemos algo nuevo para que pruebe, es bastante probable que fracasemos en el intento. Corremos el riesgo entonces de entrar en el bucle de los *snacks* o comidas vacías… El niño se pone morado en el desayuno, llega a la comida sin hambre y no quiere probar nada. Cuando llega la merienda, vuelve a estar canino y se bebe dos litros de leche y se pasa la tarde picando, y en la cena ya no quiere comer nada porque está otra vez sin hambre. Si les

ofrecemos las cosas cuando tienen hambre, estarán mucho más predispuestos a probarlas y a no cerrarse en banda. ¡Aprovecha su hambre!

4 NATURALIDAD ANTE TODO

Muchas veces damos una importancia exagerada a lo nuevo que van a probar, y están cuatro pares de ojos pendientes de la reacción del niño cuando muerde el trozo de brócoli. Si ofrecemos la comida sin darle mayor importancia, sin hacer aspavientos ni crear expectativas, con naturalidad y comiendo todos lo mismo, será algo natural para ellos. Si la ofrecemos con miedo o esperando una reacción, es probable que pase justamente lo que temíamos, que la rechacen.

5 PARTICIPACIÓN AL PODER

En mi casa he podido comprobar como cuando ayudan ellos a preparar la comida, no solo están más dispuestos a probarla, sino que encima les gusta mucho más. A veces hacemos concurso de tortillas francesas (siempre vigilando y cada uno ayudando en la medida en que se lo permite su edad) y es curioso cómo la tortilla de cada uno es «la mejor tortilla que he tomado en mi vida». Su orgullo puede ser un gran aliado para nosotros.

6 NO PROHIBIR, NO OFRECER

«Cuando tus hijos van a un cumple, ¿les dejas comer lo que haya?». Que la mayoría del tiempo elijamos tomar alimentos sanos no significa que nunca podamos comer otro tipo de cosas. De hecho, las tomamos y las disfrutamos mucho. Si queremos que nuestros hijos tengan una relación sana con la comida, así debería ser. No deben obsesionarse en ningún sentido. Para ello, nuestra postura es la de ni prohibir, ni ofrecer.

Todos sabemos lo que pasa cuando a un niño (¡y hasta un adulto si me apuras!) le prohíbes algo… Cuanto más prohibido está, más lo quieren. Es así de sencillo. Así que, si vas a una fiesta de cumpleaños, por ejemplo, no le digas al niño que no puede comer determinadas cosas que hay en la mesa. Eso solo hará que las mire con más interés, cuando a lo mejor ni se había fijado en lo que era.

E igual que no debemos prohibirles cosas, tampoco es bueno que se las ofrezcamos. Frases como «Anda, mira esos sándwiches de chocolate y esas chuches. Corre, aprovecha hoy y come lo que quieras» no le van a ayudar a tener una buena relación con la comida. Lo más probable es que pensar que no sabe cuándo volverá a tomarlo le genere ansiedad, y se ponga morado cuando en realidad ni le apetece, o ya está lleno.

La postura que adoptamos es la de la indiferencia. Si el niño lo ve y lo quiere probar, perfecto. Si el niño lo ve y no lo quiere probar, perfecto.

7 SI NO GUSTA, NO GUSTA

Si hay algo que, de verdad, no les gusta, no tienen por qué comerlo. No hay ningún alimento que sea absolutamente necesario consumir sí o sí. Yo, por ejemplo, no soy capaz de comerme una anchoa…, y lo he intentado mil veces porque todo el mundo las disfruta un montón. Pues si no te gusta, no lo tomas y punto.

Pero déjame que haga hincapié en lo de si DE VERDAD no le gusta. Tengo una amiga que le dio yogur natural a su hijo de 18 meses para que lo probara por primera vez y al niño no le hizo mucha gracia. Al día siguiente, le estaba dando un yogur azucarado de sabores… «Hija, es que al niño no le gusta el natural.» Al niño no le has dado la oportunidad de que le guste… Un niño tiene que probar un sabor nuevo unas diez veces antes de ser capaz de reconocerlo y poder decidir si le gusta o no…. Estoy segura de que la primera vez que probaste el café o la cerveza tampoco te gustaron con un solo sorbo…

Una vez aclarado esto, si hay algo que al niño (o adolescente, o pareja, etc.) de verdad no le gusta, no hay que forzar ni obligar a tomarlo. Simplemente nos tocará sustituirlo por otro alimento de características similares. Es decir, si al niño no le gusta la merluza, se la cambio por otro pescado blanco, no por una hamburguesa. Si no le gustan las judías verdes, se las cambio por tirabeques, no por patatas fritas… Nos complicará un poco más la logística, ya que será un aspecto más para tener en cuenta a la hora de planificar nuestro menú. Aunque siempre podemos optar por eliminarlo directamente de nuestros menús familiares…

8 LOS ABUELOS: NEGOCIA Y VENCERÁS

Todos sabemos que a los abuelos lo que más les gusta es consentir a los niños, y cada vez que vienen de visita aparecen con alguna golosina o chocolatina. Los niños, felices de la vida, y los abuelos, entusiasmados con los abrazos y besos que reciben a cambio. En este caso, lo único importante es la FRECUENCIA.

Si vemos a los abuelos de vez en cuando, cuando vienen de visita o cuando vamos nosotros a verlos, no pasa nada. Que disfruten. Tanto los niños como los abuelos.

Se suele convertir en un problema cuando, por ejemplo, nos instalamos a vivir con ellos un mes en vacaciones. Hay que explicar a los abuelos, con mucho mimo, que no pueden regalarle al niño todos los días al subir de la playa una bolsa de chuches y un paquete de patatas fritas. Les explicaremos que si el niño se toma todos los días en la playa sus chuches, luego no come bien, le salen caries, no descansa bien, etc. Les pediremos por favor que pongan algún tipo de límite o norma, restringiendo el paso por el quiosco a los domingos, por ejemplo.

Si vamos a convivir con ellos un mes y estamos en su casa, nos tendremos que adaptar, como es normal, a sus costumbres de alimentación. No nos va a pasar nada por comer durante unas semanas pasta blanca o más embutidos, o rebozados y fritos de lo habitual. Lo que sí podemos pedirles es que no compren cosas especialmente para los niños (bollería industrial, cereales, galletitas, etc.), cosas que los abuelos no consumen y que compran solo para nuestros hijos. Les podemos decir con amabilidad que preferimos que no las compren.

9 NO TENGAS EN CASA LO QUE NO QUIERAS COMER

Si lo tienes en casa, te lo vas a acabar comiendo. Es así de fácil. Si hay algún producto que has decidido que quieres dejar de tomar de forma habitual, lo mejor es que no lo compres y no lo tengas en casa. Resérvate para otras ocasiones y así será algo puntual.

10 COMBINA LO QUE MÁS GUSTA CON LO QUE MENOS GUSTA

A todos hay comidas que nos gustan más que otras, eso es inevitable. Pero no podemos limitarnos a comer única y exclusivamente lo que más nos gusta, porque acabaremos no variando lo suficiente. Lo que podemos hacer es combinar las cosas que más nos gustan con las que nos gustan menos.

Imaginemos, por ejemplo, que a mi hijo le chiflan el salmón y el calabacín gratinado, y le gustan un poco menos la merluza y el brócoli. La cena será más llevadera si le ofrezco la merluza con el calabacín gratinado y el salmón con el brócoli que si un día tiene que lidiar con merluza y brócoli. Póntelo fácil y combina de tal forma que siempre haya algo que le guste mucho.

11 NO USES LA COMIDA COMO PREMIO NI CASTIGO

Otra cosa que se hace mucho, y que creo que no ayuda a que tengamos una buena relación con la comida, es usar esta como premio o como castigo. A veces es inconsciente. En una frase como: «Venga, cómete la verdura y esta tarde vamos a por un helado», va implícito que es un sacrificio comerse la verdura y que el helado es un premio.

Muchas veces también asociamos las celebraciones a comidas poco sanas, como si fuera la única forma de celebrar las cosas. «¡Qué buenas notas has sacado! El viernes, para celebrarlo, vamos a la pizzería.» Podemos cambiar este tipo de propuestas por decirle al niño que como premio puede elegir un PLAN para hacer en familia. Si elige la pizzería, perfecto, a disfrutarlo en familia. Pero a lo mejor os sorprende con que quiere pasar una tarde en el parque con vosotros, ir a ver un espectáculo de magia, al teatro o al cine… Vamos a darles la opción de elegir su premio. Muchas veces lo proponemos nosotros, casi por inercia, y a ellos les apetecería otra cosa.

12 COMBATE EL «TENGO HAMBRE A TODAS HORAS»

Como ya he comentado, creo que es importante que los niños coman solo en las horas destinadas a ello. Pueden ser tres veces al día, cuatro o cinco… Cada familia tiene sus horarios y sus rutinas, que les funcionan y que están adaptadas a sus ritmos. Lo importantes es tratar de que no coman fuera de los periodos que hemos establecido para las comidas, puesto que así conseguiremos que lleguen a cada una de las comidas con hambre. Si no, corremos el riesgo de caer en el círculo vicioso de los *snacks*.

Si un día tienen muchísima hambre entre horas, porque hayan hecho mucho deporte o porque han estado malitos o cualquier otra circunstancia, se comerán cualquier cosa que les ofrezcas. ¡Si tienen hambre, se comen un plato de pescado con verdura! Otras veces, sobre todo cuando son pequeñitos,

simplemente confunden el aburrimiento con hambre. Ofréceles algo sano y descubrirás si de verdad es hambre o no. Algo de fruta siempre es una buena opción entre horas si aparece el hambre…, ¡pero que sea hambre de verdad! Hay que evitar que lleguen sin hambre a las comidas principales, que son las nutritivas.

El frutero en casa siempre tiene que estar a mano y lleno. Especialmente cuando los niños ya son más mayorcitos (adolescentes) y hacen un poco todo lo contrario a lo que les pedimos… Si el frutero está a mano y repleto de cosas ricas, lo más probable es que lo ataquen cuando quieran comer algo y llevarte la contraria con lo de no comer entre horas. ¡Bienvenido sea!

13 COMBINA LO NUEVO CON LO VIEJO

Ya he explicado que cuando vayamos a ofrecer a los niños pequeños un alimento nuevo, hay que intentar que no sea el protagonista del plato, sino algo accesorio. Si nunca ha probado el salmón, por ejemplo, y se lo queremos dar a probar, ese día podemos ponerle también en el plato otras muchas cosas que ya conoce: arroz, brócoli, pollo a la plancha…, y un trocito de salmón.

No le damos más importancia, dejamos que lo pruebe. Podemos ofrecerlo así unas cuantas veces, hasta que ya lo haya probado muchas veces y lo reconozca. Entonces ya podrá pasar a ser uno de los protagonistas del plato: salmón con brócoli y arroz.

14 LA PRESENTACIÓN IMPORTA (SOBRE TODO CUANDO DE VERDURAS SE TRATA)

No hay que rechazar una verdura hasta que se la hemos ofrecido varias veces y presentado de varias formas distintas. Muchas veces no es el sabor lo que no les gusta, sino la textura.

Podemos jugar con presentar la misma hortaliza de muchas formas distintas: variando la forma de cocinarla, de presentarla, de acompañarla y de combinarla. Podemos hacer que sea más crujiente (al dente) o que tenga una textura más blandita si la cocinamos más tiempo. Podemos acompañarla de salsas, queso, especias…, camuflarlas (trituradas en una salsa), presentarlas en forma de chips… ¡No des la batalla por perdida e inténtalo de distintas formas!

15 EL MENÚ SEMANAL ES TU MEJOR ALIADO

Una buena planificación en el menú semanal y en la compra hace que sea más fácil comer sano. Si improvisamos cuando estamos cansados o hambrientos, es más probable que hagamos malas elecciones.





3. Cómo organizar las comidas y cenas



CÓMO ELABORAR UN MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO Y NO MORIR EN EL INTENTO

Elaborar un menú semanal debe ser una herramienta que nos haga la vida más fácil. Si nos lleva medio día hacerlo, o si solo conseguimos tener una lista de platos y días pegada en la nevera, pero que no somos capaces de seguir, solo sirve para perder el tiempo y decorar nuestra nevera.

Si lo hacemos bien, en cambio, tener planificado un menú semanal no solo nos permitirá ahorrarnos mucho tiempo, sino también mucho dinero y muchísimo estrés. No sé tú, pero yo me encontraba pensando «¿y hoy qué hago para cenar?» todos los días, por sistema…, y esto me quitaba no solo mucho tiempo, sino también mucha tranquilidad.

Lo más importante a la hora de planear tu menú semanal es que sea TU menú. Es decir, que esté adaptado a TUS circunstancias y necesidades.

Yo, por ejemplo, los miércoles tengo el día con más trabajo de la semana. Es un día en el que tenemos un comité largo, por lo que suelo llegar a casa sin tiempo para preparar nada, solo para comer. Pues teniendo esto en cuenta, tendré que planear mi menú de tal manera que la comida de los miércoles sea un plato de los que llamo «listos en menos de 10 minutos». Así que cuando te vayas a poner a diseñar tu menú, ten en cuenta tus rutinas, limitaciones y oportunidades.

Muchas veces ponemos mucho empeño y gastamos mucho tiempo en asegurarnos de que hemos puesto suficientes raciones de legumbre, carne, verduras, pescado… y de que sea un menú

equilibrado en macros, etc. Y, al final, nos puede quedar un menú de 10, que ni diseñado por el mejor de los nutricionistas sería tan perfecto, pero absolutamente irrealizable. Y acabaremos sin poder llevarlo a cabo y, casi con total seguridad, levantando el móvil para pedir algo de comida rápida que nos saque del paso… Por lo que más vale que no sea TAN perfecto en cuanto a diseño y que sea realista, cómodo, fácil y una ayuda.

Dicho esto, no hay que volverse locos en cuadrar el menú perfecto, pero tampoco es un tema que haya que dejar de lado por completo o acabaremos desplazando algunos alimentos casi sin darnos cuenta. Entonces, ¿cómo planteamos que sea un menú equilibrado, pero sin volvernos locos?

Hay quien coge la hoja en blanco y empieza a rellenar los cuadraditos con las proteínas y luego complementa con las verduras, y hay quien lo hace al revés. Los hay que empiezan colocando un par de días de legumbres y de pescado, y a partir de ahí según lo que les vaya apeteciendo…. Los hay que cogen el menú escolar de los niños y empiezan a trabajar desde ahí. Hay quien tiene una estructura fija (lunes, miércoles y viernes, legumbres; martes y jueves, pescado; sábado, carne roja, y domingo, paella)… Y aquí, como en todo, no hay una fórmula mágica. Elige la forma que mejor se adapte a ti.

Inventa tu propio método, que sea válido para ti.

A la hora de hacer tu menú semanal, simplemente intenta asegurar:

1. Tomar como mínimo cinco raciones de frutas y verduras al día. Si en las dos comidas principales hay siempre una ración de verduras (crema, ensalada o base del plato) y en los desayunos, meriendas y postres incluimos siempre fruta, está tirado. (Sería recomendable intentar que una de las raciones de hortalizas sea en crudo.)

2. Variar de fuentes de proteína a lo largo de la semana teniendo en cuenta las recomendaciones de consumo de cada una de ellas:

    a. Legumbres: más de dos veces a la semana.

    b. Huevos: de cero a siete veces a la semana. (¡No pasa nada si se toman más!)

    c. Carne: de cero a tres veces a la semana. Intentaremos priorizar el consumo de carnes blancas y reducir el consumo de carne roja a una ración a la semana.

d. Pescado blanco, azul y marisco: de cero a cuatro veces a la semana. Intentaremos que dos raciones a la semana sean de pescado azul.

e. Lácteos: de cero a dos veces al día. (Si optamos por no tomar lácteos, conviene asegurarnos de que cubrimos las necesidades de calcio y vitamina D con otras fuentes.)

3. Incluir cereales integrales, tubérculos y frutos secos según el grado de actividad física y las necesidades personales.

A mí me ayuda muchísimo tener una lista de platos básicos que se suelen repetir en casa casi todas las semanas. Son los platos que sabemos que nos gustan, que nos salen ricos, y que los hacemos con los ojos cerrados. Usando esta lista e intentando variar la fuente de proteína a lo largo de la semana, vamos rellenando los huecos de las comidas y las cenas, teniendo en cuenta qué días tenemos menos tiempo, qué días tenemos planes fuera de casa, etc.

No hay que perder de vista que lo importante son nuestros hábitos y estilo de vida en conjunto. Que si una semana se comen menos legumbres o se toma algo más de carne roja, no es el fin del mundo. Como siempre digo, más vale hecho que perfecto.

Además, tampoco hay que olvidar que el conjunto de nuestra alimentación también dependerá de lo que tomemos en los desayunos y las meriendas, que son muy buenas ocasiones para incluir fuentes de proteína y grandes cantidades de fruta.

Aquí te dejo un ejemplo de lo que podría ser esta lista, pero te recomiendo que te hagas una con los platos básicos de tu familia y la tengas siempre a mano para ir completando tu menú semanal con tus propios gustos y preferencias.



	Legumbre			Huevos	Vegetariano

		Carne blanca / carne roja	Pescado / marisco		
Albóndigas con arroz		X			
Alubias blancas con tomate, atún y huevo duro	X		X	X	
Arroz a la cubana				X	
Berenjenas rellenas		X			
Bonito con tomate y arroz			X		
Calabacines rellenos de atún			X		
Calamares en su tinta con arroz			X		
Canelones		X			
Canelones de atún			X		
Carpaccio de ternera con ensalada		X			
Chuletitas de cordero con ensalada		X			
Cocido vegetal	X				
Crema de verduras					X
Empanadillas de atún			X		
Ensalada campera			X	X	
Ensalada de alubias	X				
Ensalada de arroz y gambas			X		
Ensalada de garbanzos	X				
Ensalada de garbanzos y langostinos	X		X		
Ensalada de garbanzos y pulpo	X		X		
Ensalada de lentejas	X				
Ensalada de pasta					X
Ensalada de sardinas			X		

Espaguetis boloñesa		X			
Espaguetis *frutti di mare*			X		
Espárragos blancos con mayonesa	X				
Filete con puré de patata y pimientos asados		X			
Filetes empanados con tomate aliñado		X			
Gallo a la plancha con calabacín gratinado			X		
Garbanzos aliñados	X				
Gazpacho					X
Guisantes con jamón y huevo	X	X		X	
Habitas salteadas con jamón	X				
Hamburguesa con ensalada y patata cocida		X			
Hamburguesa con parrillada de verduras			X		
Huevo frito con pisto y arroz				X	
Huevos rellenos de atún			X	X	
Huevos revueltos				X	
Lacón a la gallega con ensalada		X			
Lentejas con arroz	X				
Lomitos de cerdo con brócoli y queso		X			
Macarrones con nata y jamón		X			
Macarrones con tomate y atún			X		
Menestra con filetes de ternera		X			

Menestra con huevo				X	
Merluza a la romana con arroz y ensalada			X		
Nuggets de pollo al horno		X			
Pastel de carne y hortalizas		X			
Pisto con alubias	X				
Pizza casera					X
Pollo a la plancha con judías verdes		X			
Pollo asado con berenjenas plancha		X			
Potaje de garbanzos	X				
Pulpo a la gallega			X		
Pulpo con calabaza asada			X		
Quesadillas vegetales					X
Quinoa cuatro delicias			X	X	
Quinoa con pisto y pollo		X			
Revuelto de setas y espárragos				X	
Revuelto de gambas			X	X	
Salmón a la plancha con parrillada de verduras			X		
Salmón ahumado con espárragos blancos			X		
Salmón al horno con judías verdes y quinoa			X		
Sardinas al horno con ensalada			X		
Sopa de caldo con arroz y huevo duro				X	
Sopa de fideos con huevo duro y tacos de jamón	X			X	

Tacos de pollo		x			
Tartar de atún			x		
Tortilla de atún			x	x	
Tortilla de patata con ensalada				x	
Tortilla francesa con ensalada				x	
Vichyssoise				x	x
Wrap de salmón ahumado			x		

Otra forma de rellenar los huecos es haciendo lo que yo llamo *platos combinados*. Usamos una lista con tres columnas: proteínas, verduras e hidratos de carbono. (Si, ya sé que las verduras contienen hidratos de carbono…) Elegimos una de cada y nos salen infinitas posibilidades de platos combinados. A la hora de llevarlo a la práctica, intentaremos que la verdura ocupe aproximadamente la mitad del plato.

VERDURAS

- Acelgas
- Ajetes
- Alcachofas
- Apio
- Berenjena
- Berros
- Bimi
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Cardos
- Cebolla
- Cebollino
- Champiñón
- Coles de Bruselas
- Coliflor

- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- *Kale*
- Lechuga
- Lombarda
- Nabo
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábanos
- Remolacha
- Repollo
- Romanesco
- Tomate
- Yuca
- Zanahoria

PROTEÍNA

- **Huevo**
- **Pollo**

  alitas, contramuslos, cuartos, jamoncitos, pechuga, solomillo
- **Pavo**

  chuletas, contramuslo, pechuga, solomillo
- **Cerdo**

  carne picada, carrilleras, chuletas de sajonia, costillas, filetes de lomo, secreto, solomillo, presa
- **Conejo**
- **Cordero**
- **Ternera**

  carne picada , *carpaccio*, chuletas, chuletón, entrecot, filetes, hamburguesa, solomillo, tacos para guisar
- **Pescado**

  Atún, bacalao, bonito, calamar, chipirón, corvina, dorada, gallo, lenguado, lubina, merluza, pulpo, rape, rodaballo, rosada, salmón, salmonetes, sardinas, sepia

- **Proteína vegetal**
  heura, tofu, *tempeh*, soja texturizada

HIDRATOS DE CARBONO

- Alubias
- Arroz
- Boniato
- *Bulgur*
- Cuscús
- Garbanzos
- Ñoquis
- Guisantes
- Lentejas
- Pasta
- Patata
- Quinoa
- Pan integral
- Tortillas



Ejemplo de cómo puede ser esta lista y de las combinaciones que salen:

Combinaciones: judías verdes con salmón y quinoa, alitas de pollo con brócoli y quinoa, filetes a la plancha con calabacín gratinado y patata cocida, macarrones con calabaza y atún… ¡Infinitas combinaciones!

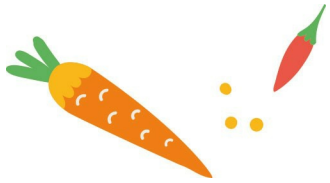


Y así, mezclando platos de las dos listas y sin mucho esfuerzo, nos sale lo que yo llamo el *menú semanal sin líos*. Perfecto para esas semanas de vacaciones o en las que estamos hasta arriba de trabajo y no llegamos a nada. Esas semanas en las que no queremos pensar nada, no queremos innovar ni probar nada nuevo.

En las próximas páginas encontrarás algunos ejemplos de menús que nos pueden salir combinando platos de ambas listas.

MENÚ SEMANAL SIN LÍOS

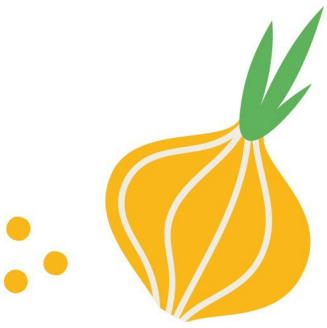
	COMIDA	CENA
LUNES	Gazpacho. Albóndigas con arroz	Corvina con boniato y trigueros
MARTES	Espárragos blancos. Jamoncitos de pollo con patata asada	Salmón con judías verdes y quinoa
MIÉRCOLES	Espaguetis *frutti di mare*	*Guisantes con huevo y jamón*
JUEVES	Sepia con judías verdes y patata	Alitas de pollo con lombarda, manzana y piñones
VIERNES	Ensalada de lentejas	Quesadillas vegetales
SÁBADO	Cocido vegetal	Pizza casera
DOMINGO	Lentejas con arroz	Gallo a la plancha con calabacín gratinado



	COMIDA	CENA
LUNES	Pisto con alubias blancas	Ensalada mixta. Pulpo a la gallega
MARTES	Chuletas de cordero con espárragos y boniato	Lomitos de cerdo con brócoli y queso
MIÉRCOLES	Potaje de garbanzos	Merluza a la romana con judías verdes y arroz
JUEVES	Cuscús con pavo y zanahoria asada	*Vichyssoise*. Dorada al horno con ensalada
VIERNES	Solomillo de pollo con coles de Bruselas y quinoa	*Wrap* de salmón ahumado
SÁBADO	Ensalada de lentejas	Rodaballo con espinacas y *bulgur*
DOMINGO	Pastel de carne y hortalizas	Menestra de verduras con huevo



	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de garbanzos y langostinos	Tortilla de calabacín
MARTES	Filete con puré de patata y pimientos asados	Lenguado con coliflor y almendras
MIÉRCOLES	Macarrones con tomate y atún	Contramuslo de pavo con repollo y patata
JUEVES	Crema de lentejas. Pollo con ensalada de tomate	Habitas salteadas con jamón
VIERNES	Ensalada de alubias	Rape con champiñones y arroz
SÁBADO	Secreto con judías verdes y ñoquis	Sardinas al horno con ensalada
DOMINGO	Chuletas de pavo con romanesco y patata asada	Sopa de fideos con huevo duro y jamón



LAS VENTAJAS DE HACER UN MENÚ SEMANAL

Acabar con el estrés

Estar todo el día pensando en qué vamos a comer en la siguiente comida es agotador. Sobre todo cuando hay niños pequeños en casa y ya vivimos haciendo malabarismos. Si encima ya saben hablar y son de los que están todo el día preguntado «¿qué hay para comer?», cuando aprendan a leer ¡se acabaron las preguntas!

Ahorro de dinero

Por lo general, cuando se elabora un menú semanal, este va acompañado de una lista de la compra, por lo que solo se compra lo que se va a consumir. Además de ahorrar dinero, desperdiciaremos menos comida.

No solo ahorraremos dinero por el simple hecho de desperdiciar menos y comprar solo lo necesario, sino que probablemente también ahorremos dinero por no tener que improvisar. Muchas veces, la improvisación nos lleva a recurrir a comida preparada o a cenar fuera, que es más caro.

Al poder planificar nuestro menú, lo haremos con productos de temporada, lo que también reduce mucho el precio del carro de la compra.

Ahorro de tiempo

Ahorramos tiempo de pensar todos los días qué vamos a comer, largos minutos parados en la despensa o delante de la nevera. Ahorramos tiempo al hacer la compra, porque no nos vamos paseando por el supermercado a ver si nos inspiramos, recorriendo los mismos pasillos una y otra vez y volviendo a por otra cosa cada vez que se nos enciende una bombilla. Ahorramos tiempo de cocinado, porque si tenemos claro qué es lo que se va a comer a lo largo de la semana, optimizamos los procesos para ser más eficientes y cocinar varias cosas a la vez, adelantar preparaciones, etc.

Comemos más sano

El simple hecho de elaborar un menú semanal hace que nuestra dieta sea más sana y equilibrada, que procuremos variar y hacerla poco repetitiva.

No solo será más sana porque improvisemos menos (ya sabemos que al improvisar solemos acabar tomando peores decisiones), sino que, al dedicarle un rato a elaborar el menú, procuraremos que sea equilibrado y variado.

MI MÉTODO, O CÓMO LO HAGO YO (Y CÓMO LLEVARLO A LA PRÁCTICA)

La planificación. Lista de la compra y menú semanal

Ya he dicho que no hay un único método para organizarse que sea válido para todo el mundo, sino que cada familia o cada casa tiene unas circunstancias únicas, y tendrá que adaptar su método a sus circunstancias.

Recordado esto, te cuento cómo me organizo yo, por si a alguien le puede servir de inspiración.

Veo lo que tengo
↓
Decido lo que quiero hacer
↓
Apunto lo que falta
↓
Hago la compra

En mi caso, empiezo el proceso viendo qué es lo que tengo ya y qué quiero y necesito usar. Veo lo que tengo en la despensa, en la nevera y en el congelador.

> ***TIP:*** ¡Tengo en la puerta del congelador una lista con lo que hay dentro! Es decir, cuando hago la compra y meto cosas a congelar, las apunto en una lista en la puerta del congelador. Y cada vez que saco algo del congelador, tacho lo que he sacado. Así, siempre sé qué hay en el congelador sin necesidad de estar abriendo, quitando escarcha del nombre de los paquetes, etc.

Una vez que tengo claro lo que tengo y a lo que le quiero dar salida, escribo el menú semanal. Empiezo los primeros días usando lo que va a caducar, y el resto de los días, incluyendo platos o recetas nuevas que quiero probar, o los clásicos de casa de todas las semanas.

Con el menú semanal ya preparado, es el momento de hacer la lista de la compra de lo que nos falta. Y, finalmente, de hacer la compra.

> ***TIP:*** Yo tengo una plantilla de la lista de la compra, con TODO lo que me pudiera hacer falta, en la que hay unas casillas al lado de cada producto, y así, lista en mano, me voy dando una vuelta por la casa (despensa, armarios de productos de limpieza, baño, cuarto del bebé, nevera, etc.) y voy marcando lo que necesito. Así me aseguro de que no se me olvida nada. Porque, no sé tú, pero yo hay días en los que no rijo del todo y no puedo fiarme de mí misma. Y no hay nada que me dé más rabia que terminar de hacer la compra, supuestamente para no tener que volver a pensar en ello en una semanita, y darme cuenta de que me olvidé algo. Te dejo al final del capítulo una lista de la compra para que puedas usarla si te ayuda. ¡Espero que te salve de muchos despistes como a nosotros!

En mi caso, hago la compra grande (leche, carne, pescados, yogures, droguería, pañales, etc.) en línea. Primero, porque me resulta complicado colocar a los cuatro niños para ir a hacer la compra, e ir con ellos no es una opción si quiero tardar menos de seis horas en terminar… Y, segundo, porque me supone un ahorro inmenso de tiempo y de esfuerzo. Lleno dos carros hasta arriba y acabo agotada. Además, comprar en línea me permite hacer la compra en cualquier momento en el que, de repente, por lo que sea, me sobren unos minutos (en el parque mientras están entretenidos, por la noche mientras duermen, de camino al trabajo, etc.).

Yo tengo establecido un día fijo para cada cosa, me ayuda mucho a tener la rutina muy clara. Normalmente, los viernes por la tarde, que solo trabajo hasta la hora de comer, reviso la despensa, la nevera y el congelador y elaboro el menú para la siguiente semana. Y pido la compra para que me la entreguen los lunes a primerísima hora de la mañana. Así empiezo la semana con todo planificado y organizado, cosa que me da mucha paz.

La organización. Elaborarlo y cocinarlo todo

Otra de las preguntas que me hacen muchísimo es si hacemos *batch cooking* o si cocinamos a diario. Pues ni una cosa ni la otra. El *batch cooking* me parece una opción fantástica, pero en mi caso no la llevo a cabo por varias razones.

La primera es que debería tener una nevera gigante para poder llenarla de táperes con comida para seis personas para toda la semana. Otra razón es que el fin de semana prefiero aprovechar esas dos o tres horas que me pasaría cocinando para estar más tranquilos con los niños, sin las prisas de los días laborables. Y la tercera razón es que prefiero cocinar un poquito cada día o

cada dos o tres días y hacer partícipes a los niños. He comprobado que cuando los niños son los que preparan algo, o ayudan a prepararlo, están mucho más dispuestos luego a probarlo y a decir que está buenísimo (aunque a veces sea solo por orgullo).

Así, lo que suelo hacer —teniendo siempre el menú de la semana, claro— es ver qué se cocina ese día y si se puede aprovechar para adelantar algo del día siguiente o el otro. Por ejemplo, ya que hoy encendemos el horno para hacer el pastel de verduras de la cena, vamos a aprovechar para asar las hortalizas que usaremos mañana. O ya que pongo huevos a cocer, vamos a cocer después las patatas con las que queremos acompañar las hamburguesas de mañana. Para mí la clave es, por tanto, tener muy claro el menú y qué toca los siguientes días, y así aprovechar y ahorrar todo el tiempo que se pueda.

CONGELAR PREPARACIONES

Justo antes de que naciera nuestro primer hijo, alguien nos aconsejó que dedicáramos unos días a cocinar y llenar el congelador de raciones de comida, porque no íbamos a tener nada de tiempo una vez que llegara el bebé. En ese momento no supe darle el valor que tenía a tan sabio consejo y no me planifiqué bien, pero me acordé mucho tiempo después y ahora es un recurso buenísimo que también usamos casi todas las semanas.

Hay una serie de platos de los que, por sistema, hacemos doble o triple cantidad cada vez que los preparamos, porque congelan fenomenal y nos ahorran mucho tiempo en las semanas siguientes. Ejemplos de estos platos, que ya que te pones a hacerlos, te da igual hacer más cantidad, y que luego te salvan la vida, son: el pisto, las lentejas con verduras, la boloñesa, el tomate frito casero, los sofritos, la carne de ternera asada y deshilachada…

PISTO

- Huevo frito con pisto y arroz
- Cazuela de pisto con garbanzos y huevo
- Merluza con pisto
- Alubias con pisto

LENTEJAS CON VERDURAS

- Lentejas con arroz

- Puré de lentejas
- Lentejas con patata asada
- Lentejas con quinoa
- Lentejas con calabaza asada y setas

BOLOÑESA

- Pasta con boloñesa
- Espaguetis de calabacín con boloñesa
- Empanadillas de carne
- Canelones
- Lasaña
- Alubias con boloñesa

BONITO CON TOMATE

- Bonito con tomate y arroz
- Empanada de bonito
- Lasaña
- Canelones

POLLO SALTEADO CON TIRAS DE PIMIENTOS

- Quesadillas
- Fajitas
- Con arroz, quinoa, garbanzos…

TERNERA DESHILACHADA

- Tacos de ternera (v. receta en Semana 4 - Menú)
- Alubias con ternera deshilachada
- Lechuga con ternera deshilachada

Así que, ya sabes, si tienes pensado ponerte a hacer algún plato un poquito más laborioso y que congela bien, planifícate para hacer más cantidad y así ahorrarás tiempo en las próximas semanas.

Y si estás embarazada y te queda poco para que nazca tu bebé, ¡hazme caso! No vas a tener tiempo para NADA. Aprovecha ahora, que, aunque estés cansada, merece la pena. Después estarás mucho más cansada y un buen plato de comida casera te va a saber a gloria.

LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Acelgas
- Aguacate
- Ajos
- Albaricoque
- Alcachofa
- Apio
- Arándanos
- Berenjena
- Boniato
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Canónigos
- Cebolla
- Cereza
- Champiñón
- Chirimoya
- Ciruela
- Coco
- Coliflor
- Endivia
- Espárragos verdes
- Espinacas
- Frambuesa
- Fresa
- Higos
- Judías verdes

- Kiwi
- Lechuga
- Limón
- Lombarda
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Naranjas
- Nectarina
- Nísperos
- Papaya
- Patatas
- Pepino
- Pera
- Pimiento amarillo
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Piña
- Plátano
- Puerro
- Rábanos
- Remolacha
- Repollo
- Rúcula
- Sandía
- Tomate
- Tomate *cherry*
- Uvas
- Zanahoria
- Otra fruta de temporada: _____
- Otra verdura de temporada: _____

LÁCTEOS Y HUEVOS

- Bebida vegetal
- Huevos cocidos
- Huevos de codorniz
- Leche
- Mantequilla
- Mozzarella
- Nata
- Parmesano
- Queso azul
- Queso brie
- Queso curado
- Queso de cabra
- Queso de untar
- Queso en lonchas
- Queso en porciones
- Queso fresco
- Queso fresco batido
- Queso rallado
- Queso semicurado
- Yogur griego
- Yogur natural
- Otros: _____

HARINAS, PANES Y MASAS

- Harina de avena
- Harina de maíz
- Harina de trigo integral
- Harina integral de espelta
- Pan alemán
- Pan de molde integral de espelta
- Pan de pita integral
- Pan integral
- Pan rallado integral
- Pan Wasa, Dextrin…
- Tortillas de maíz

- Tortillas de trigo integral
- Otros: _____

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- Almejas
- Atún
- Bacalao
- Bonito
- Boquerones
- Caballa
- Calamar / sepia
- Cecina, lacón…
- Cerdo
- Conejo
- Corvina
- Dorada
- Gambas
- Hamburguesas
- Heura
- Jamón cocido
- Jamón serrano
- Langostinos
- Lenguado
- Lubina
- Mejillones
- Merluza
- Pavo
- Pez espada
- Pollo
- Pollo asado
- Pulpo
- Rape
- Rodaballo
- Salmón ahumado
- Salmón fresco

- Sardinas
- Seitán
- Soja texturizada
- Ternera
- Tofu
- Otros: _____

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo en polvo
- Albahaca
- Canela
- Cebolla en polvo
- Comino
- Cúrcuma
- Curri
- Eneldo
- Mostaza
- Orégano
- Perejil
- Pimentón
- Pimienta
- *Ras el hanut*
- Romero
- Sal
- Salsa de soja
- Tomillo
- Vinagre
- Otros: _____

CONSERVAS Y OTROS

- Aceitunas
- Alcachofas
- Alcaparras

- Alubia roja cocida
- Alubias cocidas
- Anchoas
- Atún
- Berberechos
- Bonito
- Caldo de ave / carne
- Caldo de cocido
- Caldo de pescado
- Caldo de verduras
- Cebolletas
- Espárragos blancos
- Garbanzos cocidos
- Guisantes
- Habitas
- Leche de coco
- Lentejas cocidas
- Maíz dulce
- Mejillones
- Pepinillos
- Pimientos asados
- Sardinas
- Setas
- Tomate frito
- Tomate natural
- Vino blanco
- Otros: _____

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- Alubias
- Alubias negras
- Arroz blanco
- Arroz hinchado
- Arroz integral
- *Bulgur*

- Copos de avena
- Copos de maíz
- Copos integrales
- Cuscús
- *Edamame*
- Espaguetis integrales
- Espelta hinchada
- Fideos de arroz
- Fideos finos integrales
- Garbanzos
- Lenteja pardina
- Macarrones integrales
- Ñoquis
- Pasta de legumbre
- Quinoa
- Vasitos de arroz cocido
- Vasitos de quinoa cocida
- Otros: _____

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Crema de cacahuete
- Crema de frutos secos
- Dátiles
- *Mix* de semillas
- Nueces
- Orejones
- Pasas
- Piñones
- Pipas de calabaza
- Pistachos
- Semillas de chía
- Semillas de lino

- Otros: _____

CONGELADOS

- Alcachofas
- Bases de pizza integral
- Brócoli
- Cebolla troceada
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espinacas
- Frutos rojos
- Guisantes
- Hielo
- Mango
- Zanahorias
- Otros: _____

CAFÉ, INFUSIONES, CACAO Y CHOCOLATE

- Cacao puro
- Café
- Chocolate negro
- Manzanilla
- Poleo menta
- Té
- Tila
- Otros: _____

HIGIENE, LIMPIEZA Y BEBÉ

- Detergente
- Suavizante
- Quitamanchas
- Papel higiénico
- Papel de cocina
- Servilletas

- Friegasuelos
- Limpiador de baños
- Limpiacristales

- Gel de ducha
- Champú
- Crema suavizante
- Crema hidratante
- Pasta de dientes
- Cepillo de dientes
- Desodorante

- Lejía
- Amoniaco
- Lavavajillas
- Bolsas de basura
- Papel de aluminio
- Papel de hornear

- Film transparente
- Bolsas de congelación
- Pañales
- Toallitas para bebé
- Crema de pañal
- Gel / champú infantil
- Pasta de dientes infantil

- Limpiador de hornos
- Limpiador de vitrocerámica
- Limpiador de zapatos
- Estropajos
- Bayetas
- Plumeros
- Fregona / escoba

- Cuchillas de afeitar
- Crema de afeitar

- Cera depilatoria
- Compresas / tampones
- Protector solar
- Otros: _____

4. Cómo organizar los desayunos, meriendas y snacks



Si has llegado hasta aquí y has leído el apartado anterior, seguramente habrás pensado que esto del menú semanal está muy bien para las comidas y cenas, pero que qué pasa con los desayunos y las meriendas. ¿No son acaso momentos estresantes porque ya no tenemos ideas y nos falta siempre tiempo?

En nuestra casa, las mañanas eran, sin duda, el momento más estresante del día… No llegábamos a tiempo, lo que, con niños, se acaba traduciendo en gritos, meterles prisa, no dejarles hacer las cosas por sí mismos… En resumen, yo llegaba al trabajo AGOTADA. Y no había empezado el día.

Un día, decidimos que las cosas no podían seguir así. Que teníamos que cambiar algo de nuestra rutina si queríamos que cambiara algo de nuestras mañanas… Así que empezamos por levantarnos un poco antes. Esos diez o quince minutos que sacrificas de sueño, en mi caso, me compensaban de todas las maneras. A lo mejor había dormido menos, pero al final de la mañana estaba menos cansada… No sé si por no tener tanta prisa, tanto estrés o qué, pero el resultado, sorprendentemente, era menos cansancio.

Otra de las cosas que nos ayudaron a agilizar las mañanas fue coger el hábito de dejar todo preparado la noche anterior. Mochilas, material para extraescolares, táperes, uniformes, etc. A medida que se van haciendo mayores, se van ocupando ellos mismos. No solo es un hábito bueno para ellos, sino que a mí me quitaba muchas cosas de la cabeza cuando me iba a la cama…

Y ahora te cuento un poco nuestra rutina del desayuno en sí mismo por si te puede servir de ayuda, o puedes tomar alguna idea que os encaje a vosotros y os haga la vida un poquito más fácil. Recuerda que cada persona, cada familia, cada casa, es única, y lo que puede servirme a mí puede no ser para ti. Busca las cosas que se adapten a ti, no te adaptes tú a las cosas.

MI RUTINA

La noche anterior, dejamos puesta la mesa para el desayuno. Después de cenar y recoger la mesa y limpiar la cocina, hay un encargado de preparar la mesa para el desayuno. Ponemos los platos, las tazas, los cubiertos, las servilletas, etc.

Nos levantamos un poco antes que los niños para vestirnos, ducharnos y dejar listo el desayuno. Después los despertamos a ellos, los vestimos o se visten (según la edad) y vamos a desayunar todos juntos en familia.

Te cuento cómo preparamos nosotros el desayuno para que cada uno desayune algo que le apetezca de manera rápida. Lo montamos en plan *buffet* a lo casero.

Si pones fruta cortada en trozos en el centro de la mesa, verás como es lo primero que se acaba. Van pinchando con el tenedor mientras se hace su tostada o mientras piensan qué tomar… No falla nunca, la fruta ya pelada y cortada es muy apetecible.

Saco y pongo en la encimera, para que puedan cogerlo:

- Yogures (naturales, por favor).
- Bote de cereales (sin azucarar, por favor).
- Cestita con: cremas de frutos secos, aceite de oliva virgen extra, sal, orégano…
- Plato con aguacate, tomate, fiambre, queso…
- Tostadora y pan integral.

Una vez que tienes la rutina, todo esto se saca y se guarda en cinco minutos.

Además, en la nevera siempre tengo un par de boles de gachas de avena preparadas. Así, al que le apetezca, solo tiene que añadir un chorro de leche y calentarlas en el micro si las quiere calentitas, o, simplemente, acompañarlas con sus ingredientes favoritos y tomarlas frías en verano. Tienes la receta de las gachas de avena en el apartado de recetas del capítulo 6. A continuación encontrarás algunas de las combinaciones que han salido:











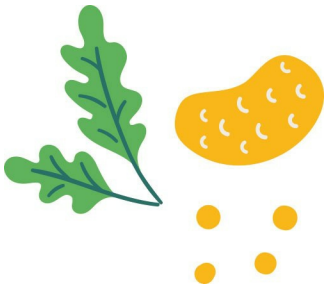
Así es como lo hacemos ahora que los niños son *mayorcitos* y deciden qué les apetece tomar cada día en función de sus gustos y del hambre con que se levantan cada día. Cuando eran más pequeñitos, simplemente les poníamos el desayuno elegido por nosotros, como si fuera una comida más. Todo menos darle a un niño pequeño muchas opciones cuando tenemos prisa.

En las páginas siguientes te propongo una lista de opciones de desayunos y meriendas por si prefieres incluirlas de forma fija en tus menús.



MENÚ DESAYUNOS Y MERIENDAS

	DESAYUNOS	MERIENDAS
LUNES	Tostada con aguacate y queso	Crudités y hummus
MARTES	Gachas con plátano y crema de cacahuete	Uvas y queso
MIÉRCOLES	Tostada con tomate y jamón serrano	Naranja con canela y nueces
JUEVES	Huevos revueltos con queso	Tostada con plátano y crema de cacahuete
VIERNES	Yogur con mango y granola	Galletas de avena y plátano
SÁBADO	Gofres de avena con fruta y chocolate	Yogur con pasas y fresas
DOMINGO	*Banana bread* (receta en capítulo 6, Desayunos)	Gallo a la plancha con calabacín gratinado



	DESAYUNOS	MERIENDAS
LUNES	Tostada con queso fresco, pepino y salmón	Yogur con fresas y pistachos
MARTES	Gachas con cacao, naranja y avellanas	Tostadita con hummus
MIÉRCOLES	Copos de maíz con plátano y crema de cacahuete	Yogur con papaya y avellanas
JUEVES	Tortilla francesa con jamón y tomate	Tostada con aguacate y fresas
VIERNES	Kéfir con muesli y manzana asada con canela	Galletas de almendras (receta en capítulo 6, *Snacks* dulces)
SÁBADO	Tortitas con plátano y yogur	Manzana y nueces
DOMINGO	Avena horneada de arándanos	*Wrap* dulce (receta en capítulo 6, *Snacks* dulces)



Los fines de semana, que no hay prisa por llegar a ningún sitio, sí que solemos hacer desayunos más tranquilos y más elaborados. Gofres, crepes, avena al horno, bizcochos, huevos revueltos,

etc.









Esto en cuanto a los desayunos. ¿Y qué pasa con las meriendas, almuerzos, *snacks*? Pues un poco lo mismo. Dependerá completamente de tu estilo de vida, ritmos, hábitos… Hay quien merienda a la salida del cole, los que meriendan en casa, los que tienen que llevar una merienda al colegio, al trabajo…

Cosas geniales para llevar como picoteo o merienda:

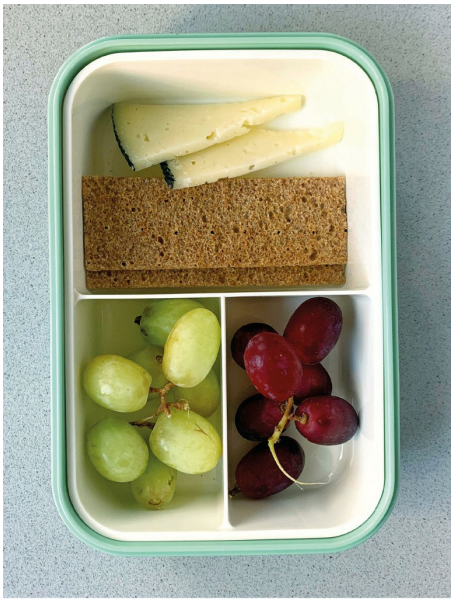
- Fruta entera o cortada
- Leche entera
- Yogur natural

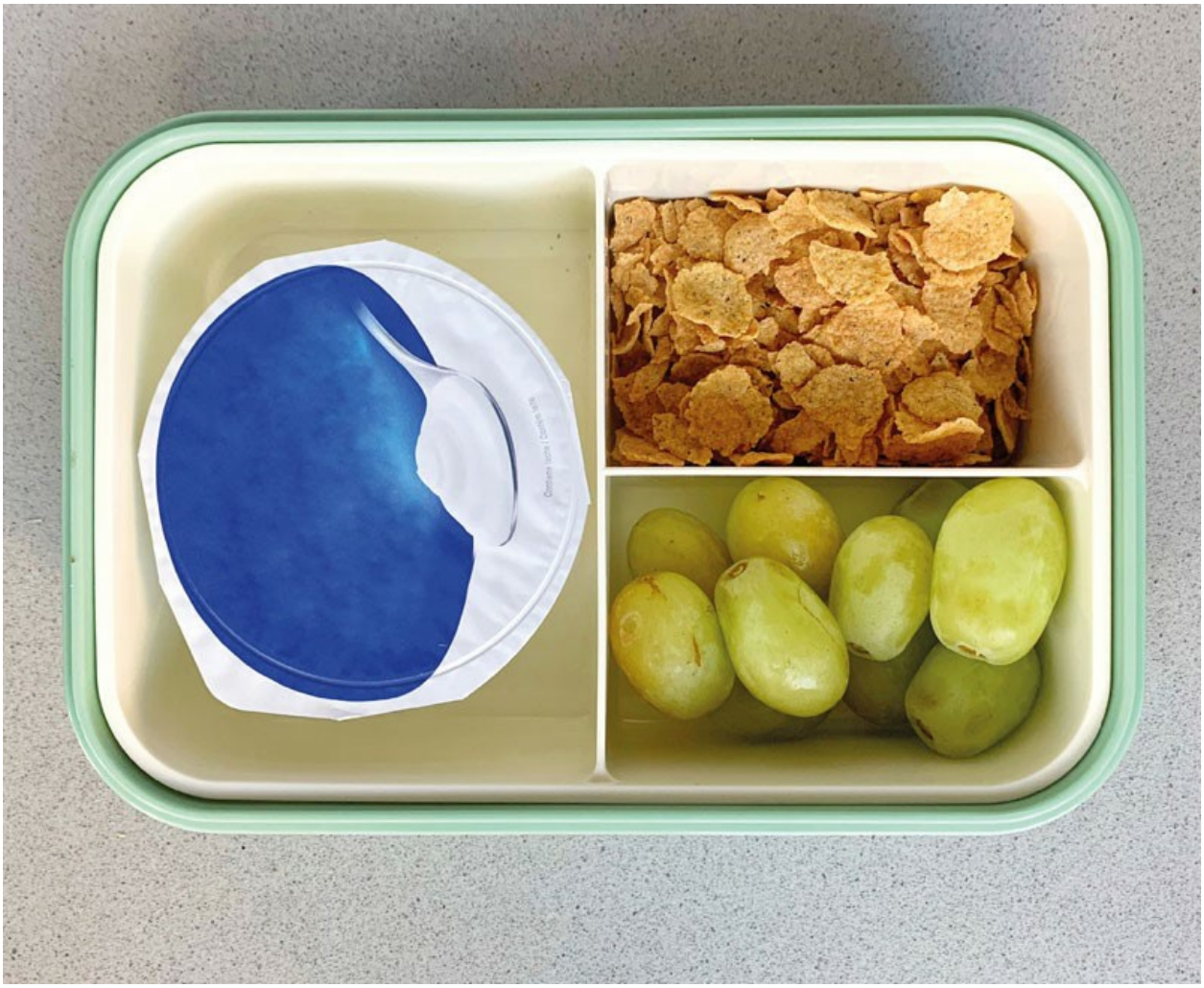
- Frutos secos (según la edad del niño y las normas del centro por alergias y atragantamientos)
- Frutas secas (dátiles, pasas, orejones…)
- Quesos en porciones
- Pan integral tostado
- Picos integrales
- Huevo cocido
- Tomate *cherry*
- Zanahoria
- Cereales (copos de maíz, copos de trigo, espelta hinchada…)
- Repostería casera (bizcochos, galletas, gofres, etc.)
- Chocolate negro
- Aceitunas
- Fiambres
- Bocadillos o sándwiches (con un buen pan integral y un buen relleno)

Al final de este capítulo te dejo una imagen con todas estas opciones de desayunos y de meriendas para que puedas acudir a ella siempre que no se te ocurra nada y necesites inspiración.

Por supuesto todo esto no solo vale para los niños, sino también para nosotros y nuestro *snack* en la oficina. ¡No acabes en la máquina de *vending*!















IDEAS DE DESAYUNOS

TOSTADAS DE PAN INTEGRAL

- Tomate
- Aguacate
- Queso
- Huevo
- Atún
- Salmón ahumado

- Jamón serrano
- Hummus
- Fruta: higos, albaricoque, plátano, manzana
- Dátiles
- Canela
- Crema de cacahuete
- Frutos secos
- Semillas
- Pimientos
- Hortalizas
- Chocolate

CEREALES

- Avena hidratada
- Avena cocida
- Avena horneada
- Avena triturada
- Crepes
- Gofres
- Copos de maíz
- Espelta hinchada
- Muesli
- Granola con leche, yogur, fruta, frutos secos, etc.

HUEVOS

- Huevo frito
- Huevo pasado por agua
- Huevo cocido
- Huevos revueltos
- *Muffins* salados
- Tortillas
- Tortitas
- Bizcochos

LÁCTEOS (YOGUR Y/O KÉFIR CON...)

- Copos de avena
- Chía
- Semillas
- Frutos secos
- Fruta fresca
- Frutas secas
- Cacao puro
- Crema de frutos secos

IDEAS DE MERIENDAS

- Fruta entera o cortada
- Leche
- Copos de maíz
- Yogur natural
- Queso tierno en porciones individuales (fíjate en el listado de ingredientes para evitar productos ultraprocesados)
- Frutos secos
- Espelta hinchada
- Cuña de queso
- Pan integral tostado
- Picos integrales
- Cereales integrales
- Huevo cocido
- Zanahorias
- Tomates cherry
- Hummus
- Guacamole
- Chocolate negro
- Aguacate
- Aceitunas
- Dátiles
- Orejones
- Pasas

- Bizcocho casero
- Galletas caseras
- Gofres o tortitas caseros
- Queso fresco
- Bocadillos o sándwiches (con pan integral y un buen relleno)
- Bebida vegetal

Parte 2

MENÚS Y PLATOS SALVAVIDAS

5. Cinco menús semanales



¡A continuación te dejo cinco menús semanales a prueba de niños! Son menús fáciles, para familias de verdad: que no tienen todos los días cuatro horas para cocinar, pero que no quieren renunciar a comer rico y sano. Sin ingredientes raros, con productos de toda la vida que puedes encontrar en cualquier supermercado o mercado.

Los menús incluyen las comidas y cenas de lunes a viernes, ya que normalmente los fines de semana no hay una rutina tan clara (comidas con abuelos, salidas al pueblo, restaurantes, excursiones y pícnics, etc.).

Cada semana, aparte del menú, te incluyo la lista de la compra y las recetas. Todo está calculado para cuatro personas (salvo que la receta indique lo contrario), así que si en casa sois más o menos, tendréis que adaptar las cantidades. Los menús están pensados para que sean equilibrados y los distintos tipos y grupos de alimentos se repartan entre los días de la semana.

En cada receta te indico el tiempo aproximado que se tarda en hacerla, pero no te eches para atrás si ves que alguna es un poco más larga: probablemente se deba al tiempo de horno o de cocción, un tiempo en el que no tendrás que dedicarte únicamente a cocinar, sino que puedes aprovechar para planchar, teletrabajar, ayudar con los deberes, bañar niños o leer un libro tan a gusto.

> El horno, salvo que se señale lo contrario, siempre debe precalentarse a la temperatura que se indique en la receta.

SEMANA 1 – MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	*Taco Salad*	Jamoncitos de pollo con frutos secos y manzana
MARTES	Salteado de arroz, pollo, brócoli y cacahuetes	Huevos rellenos
MIÉRCOLES	Cocido vegetal	Musaka
JUEVES	Curri de pavo y lentejas	Coliflor tres delicias
VIERNES	Pasta con salsa cremosa de calabaza y queso	*Nuggets* de salmón



LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- 500 g de tomate *cherry*
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 6 cebollas
- 2 puerros
- 1 brócoli
- 200 g de hojas variadas de lechuga

- 400 g de boniato
- 400 g de calabaza
- 1 manzana grande
- 1 repollo
- 1 kg de patatas
- 1 berenjena grande
- 5 zanahorias
- 4 tomates
- 150 g espinacas frescas
- 1 coliflor grande o 2 pequeñas
- 14 huevos
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 30 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 150 g de queso de untar
- 1 yogur natural

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 14 huevos
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 30 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 150 g de queso de untar
- 1 yogur natural

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- 8 jamoncitos de pollo
- 500 g de pechuga de pollo
- 400 g de carne picada de ternera
- 500 g de pechuga de pavo
- 500 g de lomos salmón

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- 300 g de arroz

- 120 g de lenteja roja
- 300 g de pasta integral
- 50 g de copos de maíz

HARINAS, PANES Y MASAS

- 4 tortillas de trigo integrales
- 30 g de harina de espelta integral

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA

- 20 g de pasas
- 2 cucharadas de piñones
- 1 cucharada de almendras laminadas
- 75 g de cacahuetes pelados

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- salsa de soja
- pimentón dulce
- comino
- nuez moscada
- curri en polvo
- vinagre
- ajo en polvo
- perejil

CONSERVAS Y OTROS

- 800 g (escurrido) de alubias blancas cocidas
- 700 ml de caldo de pollo
- 120 g (escurrido) de atún al natural o en aceite de oliva
- 160 g de tomate frito
- 2 botes grandes (400 g cada uno) de garbanzos cocidos

- 1.500 ml de caldo de cocido
- 100 g de aceitunas sin hueso
- 500 ml de leche de coco
- 100 g de guisantes en conserva

TACO SALAD



Ingredientes (4 p.):

- 4 tortillas de trigo integrales
- 2 botes grandes (400 g cada uno) de alubias blancas cocidas
- 500 g de tomates *cherry*
- 1 pepino
- 1 aguacate
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 15-20 min

1. Forra el interior de 4 boles (aptos para el horno) con las tortillas de modo que adopten la forma del bol.

2. Introdúcelas en el horno y hornéalas a 180 ºC durante 10-15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Cuando las saques del horno, estarán crujientes y mantendrán la forma del bol.

3. Para el relleno, corta los tomates, el pepino y el aguacate y mézclalos con las alubias (escurridas y enjuagadas). Aliña con aceite y salpimienta a tu gusto.

4. Rellena los tacos con la ensalada de alubias.

Una idea genial para ofrecer ensalada a los más pequeños… ¡Les encanta la idea de comerse hasta el plato!

Las tortillas se pueden dejar preparadas con antelación.

JAMONCITOS DE POLLO CON FRUTOS SECOS Y MANZANA

Ingredientes (4 p.):

- 8 jamoncitos de pollo
- 1 puñado de pasas
- 2 cucharadas de piñones
- 1 cucharada de almendras laminadas
- 1 manzana grande
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 500 ml de caldo de pollo
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 60-70 min

1. Salpimienta los jamoncitos de pollo y márcalos en una sartén con aceite hasta que se doren. Resérvalos.

2. Pica bien las cebollas y los puerros y póchalos en la misma sartén hasta que empiecen a caramelizar. Incorpora los jamoncitos y mezcla bien.

3. Pásalo todo a una fuente (apta para el horno) y hornea a 180 ºC durante 20 minutos. Da la vuelta a los jamoncitos e incorpora las pasas (hidratadas en agua), las almendras, los piñones y el caldo. Hornea todo durante otros 20 minutos.

4. Pela la manzana y córtala en trozos. Incorpórala a la fuente, da la vuelta a los jamoncitos otra vez y déjalos durante otros 10 minutos más.

5. Pasado este tiempo, pon la función de gratinar y deja unos minutos hasta que esté doradito.

Aunque la receta lleva su tiempo (algo más de una hora), la mayor parte se debe al horneado, así que podemos aprovechar para estar haciendo otras tareas de la casa, ejercicio, leyendo o deberes con los niños…

¡La combinación del sabor de la manzana dulce con los frutos secos vuelve locos a los niños! Cuidado con los niños pequeños y los frutos secos: si tienen edad de riesgo por atragantamiento, no se los pongáis en el plato.

Este plato se debería acompañar con algo de verdura. Puedes tomar un gazpacho o crema de verduras de primero, o acompañarlo con una buena ensalada como guarnición.



SALTEADO DE ARROZ, POLLO, BRÓCOLI Y CACAHUETES



Ingredientes (4 p.):

- 300 g de arroz
- 500 g de pechuga de pollo
- 1 brócoli
- 75 g cacahuetes pelados
- 1 cebolla
- aceite de oliva virgen extra
- salsa de soja
- sal y pimienta

Tiempo: 25-30 min

1. Cuece el arroz siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Corta el brócoli en arbolitos, cuécelo en agua hirviendo con sal durante 2-3 minutos y corta la cocción con agua fría para que quede al dente, crujientito.

3. Corta la cebolla en tiras finas y ponla a pochar en una sartén con aceite. Cuando empiece a coger color, añade el pollo, salpimentado y cortado en trozos de bocado, y dóralo bien por todos lados.

4. Agrega el brócoli, el arroz, la salsa de soja y los cacahuetes y mézclalo todo bien.

Puedes usar la variedad de arroz que más te guste: redondo, largo, vaporizado, integral… Simplemente tienen tiempos de cocción distintos. Si vas muy justo de tiempo, puedes usar vasitos de arroz ya cocido.

Si los niños son pequeños, no incluyas cacahuetes en su porción para evitar el riesgo de atragantamiento. Si quieres darle el sabor, puedes incluir un poco de crema de cacahuete cuando estés cocinando el pollo con la cebolla.

HUEVOS RELLENOS



Ingredientes (4 p.):

- 10 huevos
- 2 latas de 60 g (peso escurrido) de atún al natural o en aceite de oliva
- 160 g de salsa de tomate frito
- 200 g de hojas variadas de lechuga
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal

Tiempo: 20 minutos

1. Cuece los huevos en agua hirviendo con sal durante 10-12 minutos. Sácalos e introdúcelos en agua fría con hielo para cortar la cocción y que se pelen luego más fácilmente.

2. Pela los huevos, córtalos por la mitad y sácales las yemas.

3. En un bol, pon las yemas, el atún y la salsa de tomate. Machaca todo bien y mezcla.

4. Rellena las claras con la mezcla anterior.

5. Sazona las hojas de lechuga y alíñalas con vinagre y aceite. Puedes servir los huevos encima de las hojas de lechuga o ponerlos en círculo con la lechuga en el centro.

En función de los gustos de cada familia, el relleno puede llevar lo que quieras: aceitunas, mayonesa, aguacate, salsa rosa, pimiento, langostinos, hummus…

¡A los niños les encanta ayudar en el paso de machacar y rellenar!

MUSAKA

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de carne picada de ternera
- 1 berenjena grande
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 4 tomates
- 100 g de aceitunas sin hueso
- 200 ml de caldo de pollo
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 30 g de harina de espelta integral
- 30 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 90 min

1. Pica la cebolla y la zanahoria. Corta la berenjena en rodajas finas y tritura los tomates.

2. Salpimienta la carne picada y dórala en una sartén con aceite. Cuando ya esté dorada, incorpora la cebolla y la zanahoria y rehoga durante unos 5 minutos. Añade el tomate triturado y cocina todo durante otros 5 minutos aproximadamente, hasta que se evapore el líquido que sueltan los tomates. Agrega el caldo.

3. Incorpora las aceitunas y cocina a fuego medio durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Prueba de sal y salpimienta a tu gusto.

4. Dora las rodajas de berenjena en una sartén o en una plancha con una gotita de aceite, por ambos lados.

5. Ahora toca hacer la bechamel. Pon la mantequilla en una sartén al fuego. Una vez derretida, añade la harina y remuévelo todo bien hasta que esté bien mezclado. Ve añadiendo la leche sin dejar de remover, preferiblemente con unas varillas. Es importante que la incorpores poco a poco para que no haya cambios de temperatura. Una vez añadida toda la leche, sazona y agrega la nuez moscada.

6. Monta el plato en una fuente (apta para el horno) alternando capas de berenjena con carne picada. Cubre finalmente con la bechamel, espolvorea con el queso rallado y hornea a 180 ºC durante unos 40 minutos. Los últimos 5 minutos puedes poner el modo gratinador.

Puedes preparar la mezcla de carne el día antes y conservarla refrigerada hasta el momento de montar la musaka. También puedes preparar el doble y congelarla, y así tienes lista la ración para otro día.

Este plato siempre triunfa con los niños. Es como una lasaña, pero en vez de placas, lleva la berenjena… ¡y ni se enteran! Éxito garantizado.



COCIDO VEGETAL

Ingredientes (4 p.):

- 2 botes grandes (400 g cada uno) de garbanzos cocidos o 300 g de garbanzos secos
- 1 kg de patatas
- 1 repollo
- 1.500 ml de caldo de cocido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Pela las patatas y cháscalas en trozos: mete el cuchillo y, sin llegar al final, haz palanca para arrancar los trozos.

2. Corta el repollo en tiras finas.

3. Pon el caldo en una olla y, cuando ya esté caliente, añade las patatas, el repollo, el pimentón y el comino. Cuécelo todo junto durante unos 20 minutos, hasta que todas las hortalizas estén bien hechas.

4. Escurre los garbanzos cocidos y enjuágalos bien. Incorpóralos a la olla y cocina todo junto durante 5 minutos más para que se mezclen bien los sabores.

5. Sirve y espolvorea con un poco más de pimentón por encima.

> En esta receta puedes usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. Yo la llamo también cocido exprés, porque la hago con garbanzos ya cocidos y se tarda poquísimo.
>
> Al cortar la patata chascándola, mantiene el almidón y sirve de espesante natural en los guisos.

Cuanto más pequeñas cortes las patatas, menos tardarán en cocerse.

Si estás preparando el plato para alguna persona vegetariana, usa caldo de verduras en lugar de caldo de cocido.



CURRI DE PAVO Y LENTEJAS

Ingredientes (4 p.):

- 500 g de pechuga de pavo
- 120 g de lenteja roja
- 150 g de espinacas frescas
- 400 g de boniato
- 500 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de curri en polvo
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Pela el boniato y córtalo en dados.

2. Corta el pavo también en daditos, en pequeños trozos de bocado.

3. En una cazuela, pon la leche de coco, añade 1 vaso de agua y mezcla todo bien. Agrega el curri, las lentejas y el boniato. Cuece todo junto, tapado, durante unos 5 minutos.

4. Añade los dados de pavo, salpimentados, y cocina durante otros 5 minutos.

5. Apaga el fuego, añade las espinacas y remueve todo bien. Prueba y pon a punto de sal.

La lenteja roja se diferencia del resto de las lentejas en que no tiene piel, lo que hace que se digiera más fácilmente y que se cocine mucho más rápido. Se cuece directamente, sin necesidad de ponerla a remojo, y necesita una cocción cortita. Hoy en día ya se encuentra en casi todos los grandes supermercados y en comercios en línea. Si no la encuentra, puedes usar lentejas tradicionales ya cocidas en esta receta.

Si tus hijos son de los que tienen un radar para detectar cualquier tipo de verdura y apartarla, puedes triturar las espinacas con la leche de coco.

> Si tus hijos tienen menos de 1 año, ¡no deben comer espinacas todavía! Aparta su ración antes de incorporar las espinacas a la cazuela.



COLIFLOR TRES DELICIAS

Ingredientes (4 p.):

- 1 coliflor grande o 2 pequeñas
- 4 huevos
- 3 zanahorias
- 100 g de guisantes en conserva
- aceite de oliva virgen extra
- salsa de soja

Tiempo: 20 min

1. Pica la coliflor en una picadora o con un rallador, hasta que tenga un aspecto y una textura como de granitos de arroz.

2. Bate los huevos en un bol y salpimiéntalos.

3. En una sartén con una gotita de aceite, pon los huevos batidos y haz una tortilla francesa. Retírala del fuego, córtala en trozos y resérvalos.

4. Pela la zanahoria y córtala en trozos muy pequeñitos. En una sartén con una gotita de aceite, pon la zanahoria y saltéala durante unos minutos hasta que esté al dente (crujientita). Añade entonces los guisantes bien escurridos.

5. Incorpora la coliflor a la sartén y saltéalo todo junto durante un minuto. Añade la salsa de soja y la tortilla cortada. Remueve todo bien y déjalo un par de minutos a fuego medio. Sírvelo caliente.

> Se pueden añadir todo tipo de *delicias* a este plato: gambitas, langostinos, jamón york…, lo que más os guste.
>
> La coliflor se pone cruda, sin cocer, en la sartén. Se saltea solo durante unos minutitos y queda muy rica. No tiene un sabor ni un olor muy fuertes, como la coliflor cocida. Sabe

prácticamente a salsa de soja, así que es una forma genial de incorporar hortalizas en la dieta.

Para quienes tengan más problemas con el sabor de la coliflor, se puede poner mitad de arroz cocido y mitad de coliflor, y ya será imperceptible.



PASTA CON SALSA CREMOSA DE CALABAZA Y QUESO



Ingredientes (4 p):

- 300 g de pasta integral
- 400 g de calabaza
- 150 g de queso de untar
- 2 cebollas
- 1 chorrito de leche (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Pela la calabaza, córtala en trozos pequeños y cuécela en agua con sal durante 10-15 minutos, hasta que esté tierna. También puedes hacerla en el microondas (unos 5 minutos) o asada al horno (unos 40 minutos, siempre dependiendo del tamaño en que hayas cortado los trozos).

3. Pica las cebollas finamente y póchalas en una sartén con aceite hasta que se doren. En el vaso de la batidora, pon la calabaza (cocida o asada) con la cebolla pochada, salpimienta a tu gusto y tritura hasta conseguir un puré.

4. Pon la mezcla anterior en una sartén, añade el queso y deja que se funda bien y que se mezclen los sabores. Puedes añadir un poco de leche si quieres que la salsa quede algo más líquida.

5. Incorpora la pasta cocida y escurrida a la sartén y remuévelo todo bien. ¡Queda increíblemente cremosa!

> A este plato le van genial unos champiñones salteados o unas nueces picaditas por encima.

NUGGETS DE SALMÓN



Ingredientes (4 p):

- 500 g de lomos de salmón
- 50 g de copos de maíz
- aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 ml de vinagre (preferiblemente de manzana)
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de perejil
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Corta los lomos de salmón en trozos pequeños (asegúrate de que no tengan ni piel ni espinas) y salpimiéntalos.

2. Machaca los copos de maíz de tal manera que queden algunos trozos visibles. Puedes hacerlo en un mortero o metiéndolos en una bolsita con cierre zip y dándoles unos golpes.

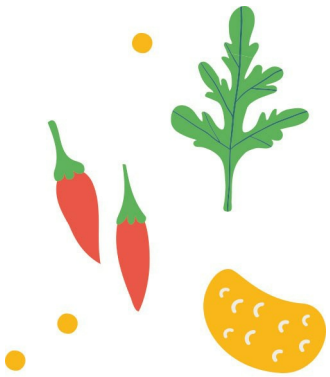
3. Embadurna los lomos con un poquito de aceite y pásalos por los copos de maíz. Forra el fondo de una fuente (apta para el horno) con papel de hornear, coloca encima los lomos rebozados y hornéalos a 180 ºC durante unos 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. La capa de maíz quedará doradita y crujiente y el salmón muy jugoso y tierno… ¡Delicioso!

4. Para preparar la salsa de yogur, pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos bien hasta que te quede una salsa homogénea y bien ligadita. Sirve los *nuggets* de salmón con la salsa de yogur.

> Esta receta hay que acompañarla con hortalizas, por lo que te aconsejo o bien una crema de verduras de primero o una buena ensalada.

SEMANA 2 – MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	Hamburguesa de garbanzo y quinoa	Ensaladilla de coliflor
MARTES	*Risotto* de espinacas y queso	Curri de pollo y mango
MIÉRCOLES	Pastel de carne y hortalizas	*Muffins* de brócoli y queso
JUEVES	Garbanzos con langostinos	Contramuslos de pollo guisado
VIERNES	Ensalada griega de pasta	Bonito con tomate



LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- cabeza de ajos
- 3 limones
- 2 pepinos
- 16 tomates
- lechuga
- 1 coliflor grande o 2 pequeñas
- 3 zanahorias
- 400 g de brócoli
- 250 g de tomates *cherry*
- 1 kg de espinacas frescas
- 7 cebollas
- 1 mango
- 1 lima
- 3 patatas
- 1 berenjena
- 3 pimientos verdes
- 3 pimientos rojos
- 6 zanahorias
- 150 g de canónigos

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 10 huevos

- 1 yogur natural
- 100 g de queso emmental rallado
- 1 litro de leche
- 250 g de queso rallado para gratinar
- 200 g de queso *cottage* o *feta*
- mantequilla

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- 50 g de quinoa
- 400 g de arroz
- 350 g de pasta integral

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- 500 g de pechuga de pollo
- 400 g de carne de ternera picada
- 300 g de langostinos cocidos y pelados
- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel

HARINAS, PANES Y MASAS

- 4 panes de pita integral

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- cilantro
- comino
- curri
- orégano
- pimentón
- ajo en polvo
- menta fresca

CONSERVAS Y OTROS

- 700 g de garbanzos cocidos
- 2 latas de atún (120 g de peso escurrido)
- 1 lata de 120 g de guisantes
- vino blanco
- 1.500 ml de caldo de verduras
- 1 lata de 400 ml de leche de coco
- 100 g de tomate natural triturado o rallado
- 500 ml de caldo pescado
- 100 g de aceitunas negras sin hueso

CURRI DE POLLO Y MANGO



Ingredientes (4 p.):

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 mango
- 1 lata de 400 ml de leche de coco
- curri en polvo
- 1 lima
- sal y pimienta

Tiempo: 15 min

1. Pela el mango y córtalo en trozos pequeños. Corta el pollo del mismo modo.

2. Pon en una cazuela la leche de coco con el curri y salpimienta al gusto.

3. Incorpora el pollo a la cazuela, tapa y cocínalo durante unos 8 minutos.

4. Añade el mango, remueve todo bien y cocina durante 1 minuto más.

5. Ralla la piel de la lima e incorpórala junto con un poco del zumo. Prueba y pon a punto de sal si es necesario.

Queda buenísimo acompañado de un poco de arroz, cuscús, quinoa…

Es un plato dulce ideal para los niños; el toque del mango les chifla. Si no están acostumbrados al sabor del curri, mejor pon muy poquita cantidad (o nada) al principio y vete añadiendo más según se vayan acostumbrando.

HAMBURGUESA DE GARBANZO Y QUINOA

Ingredientes (4 p.):

- 50 g de quinoa
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino
- sal, pimienta y cilantro al gusto

Para acompañar:

- 4 panes de pita integral
- 1 pepino
- 150 g de canónigos

Para la salsa de yogur:

- yogur natural
- hojas de menta fresca
- zumo de limón

Tiempo: 20 min

1. Cuece la quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Escurre y enjuaga bien los garbanzos.

3. En un bol, mezcla bien todos los ingredientes hasta lograr una masa y da forma a las hamburguesas.

4. En una sartén con aceite, fríe las hamburguesas durante un par de minutos por cada lado, hasta que estén bien doraditas. Yo las hago en una sartén muy pequeñita y les doy la vuelta con un plato, como si fueran una tortilla.

5. Puedes acompañarlas de una salsa de yogur. Para prepararla, mezcla el yogur con unas hojas de menta fresca picadas, sal, pimienta y un chorrito de zumo de limón.

Puedes preparar la masa con antelación y guardarla en la nevera hasta el momento de hacer las hamburguesas.

Las hamburguesas que aparecen en la imagen las he acompañado de canónigos y pepino y he empleado pan de pita integral, pero puedes tomarlas con lo que más te apetezca. Cada uno puede rellenarlas de lo que más le guste: lechuga, tomate, cebolla, salsa de tomate, mostaza… y tomarlas sin pan o con algún otro tipo de pan integral.



ENSALADILLA DE COLIFLOR

Ingredientes (4 p.):

- 1 coliflor grande o 2 pequeñas
- 3 zanahorias
- 2 latas (de 60 g peso escurrido cada una) de atún en conserva
- 3 huevos
- 1 lata de 120 g de guisantes
- mayonesa casera o con aceite de oliva
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Pela las zanahorias y córtalas en trozos pequeños. Corta la coliflor también en trozos muy pequeños, de bocado.

2. Cocina ambas hortalizas hasta que queden al dente. Puedes prepararlas en el microondas al vapor (unos 5-8 minutos, según la potencia) o hervidas (unos 15-20 minutos).

3. Cuece los huevos en agua hirviendo durante unos 10 minutos. Pélalos y trocéalos.

4. En un bol, mezcla la zanahoria y la calabaza cocidas con el huevo cocido, el atún y los guisantes escurridos. Añade mayonesa (a poder ser, casera), salpimienta a tu gusto y mezcla todo bien.

Aunque esta receta no tiene un sabor marcado a coliflor para nada, para los principiantes o aquellos con el radar antiverdura más desarrollado, puedes sustituir la mitad de la coliflor y por patata cocida.

Para la mayonesa casera, yo uso la famosísima forma de hacerla de Karlos Arguiñano, que no falla nunca. Te dejo las pautas por si no te animas.

Ingredientes (para unos 250 ml):

- 1 huevo
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de vinagre
- una pizca de sal

1. Casca el huevo en un bol, pásalo a un vaso batidor y agrega el vinagre, una pizca de sal y el aceite.

2. Introduce la batidora hasta el fondo en el vaso y empieza a triturar sin moverla. Cuando empiece a emulsionar, levanta un poco la batidora (suavemente y sin sacarla de la mezcla) y vuelve a bajarla. Repite este movimiento varias veces, levantando la batidora un poco más en cada movimiento, hasta que la salsa termine de emulsionar.



MUFFINS DE BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de brócoli
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 150 g de queso rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Corta el brócoli en trozos y cuécelo durante unos 5 minutos. Déjalo enfriar un poco y córtalo en trozos muy pequeños.

2. Calienta aceite en una sartén y sofríe en ella la cebolla bien picadita durante un par de minutos. Añade el brócoli, salpimienta y saltea durante unos 5 minutos.

3. Bate los huevos en un bol, agrega el queso y el brócoli y mezcla bien. Rellena con la mezcla unos moldes de *muffins*.

4. Hornea los *muffins* a 200 ºC durante unos 20-25 minutos (según tu horno), hasta que, al pincharlos con un palillo, este salga limpio.



RISOTTO DE ESPINACAS Y QUESO

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de arroz
- 1500 ml de caldo de verduras
- 1 kg de espinacas frescas
- 100 g de queso emmental rallado
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 25-30 min

1. En una sartén profunda, sofríe la cebolla y el ajo bien picaditos, sin que lleguen a dorarse.

2. Pon el caldo a calentar.

3. Añade a la sartén las espinacas cortadas y cocínalas hasta que estén tiernas. Agrega entonces el arroz y rehoga todo junto durante unos minutos. Vierte encima el vino y cocina a fuego fuerte durante unos minutos para que se evapore el alcohol. (Puedes omitir el vino si vas a preparar la receta para niños.)

4. Baja el fuego, y añade una medida de caldo caliente.

5. Ve agregando el resto del caldo poco a poco, sin parar de remover, a fuego suave, hasta que tenga el punto deseado.

6. A los 15 minutos, aproximadamente, incorpora el queso y remueve hasta que quede cremoso y suelto. Sírvelo inmediatamente.

Lo bueno de las espinacas es que después de cocinarlas se quedan en casi nada. Así que así, sin daros cuenta, os estáis metiendo un kilo de espinacas entre pecho y espalda.

Aprovecho para recordarte que los niños de menos de 1 año no deben tomar espinacas, acelgas ni borraja, y los menores de 3 años deben tomarlas en cantidades moderadas, según la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Así que, si tienes niños pequeños en casa, puedes poner menos cantidad de espinacas o sustituirlas por calabacín u otra verdura de vuestro gusto.



PASTEL DE CARNE Y HORTALIZAS

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de carne picada de ternera
- 3 patatas
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 tomates
- 100 ml de leche
- 100 g queso rallado
- mantequilla (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta y orégano

Tiempo: 25 min

1. Corta la cebolla, la berenjena y el pimiento muy finitos y ralla los tomates. (Si lo prefieres puedes usar una lata de tomate natural triturado.)

2. En una sartén con aceite, pocha la cebolla con los pimientos, la berenjena y el tomate durante unos 5 minutos. Añade la carne picada, sal, pimienta y orégano y cocina a fuego medio-bajo hasta que la carne esté bien hecha.

3. Mientras se va haciendo la carne con el sofrito, prepara el puré de patata. Para ello, cuece las patatas, deja que se enfríen, pélalas y machácalas. Agrega la leche y salpimiéntalo (puedes añadir más o menos leche, según cómo te guste de espeso, y un poco de mantequilla si te gusta el sabor).

4. Cubre el fondo de una fuente (apta para el horno) con la mezcla de carne y hortalizas y extiende encima el puré de patata. Espolvorea con queso rallado y gratínalo en el horno.

Si quieres hacer el puré de una forma un poco más rápida, puedes pelar las patatas antes y ponerlas a cocer ya cortadas en trozos pequeños. Cuanto más pequeños sean los trozos, menos tardarán en cocerse.

Para una alternativa un poco más ligera, puedes cubrir el pastel con puré de coliflor en lugar de puré de patata, o mitad y mitad.

Este plato es bastante infalible con los niños, pero si los tuyos son de los que detentan la más mínima presencia de un trozo de verdura, te recomiendo que tritures el sofrito antes de añadirle la carne.



GARBANZOS CON LANGOSTINOS

Ingredientes (4 p.):

- 500 g de garbanzos cocidos
- 300 g de langostinos cocidos y pelados
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 100 g de tomate natural triturado o rallado
- 500 ml de caldo de pescado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- pimentón

Tiempo: 30 min

1. Pon a pochar la cebolla bien picadita en aceite de oliva. Cuando ya esté transparente, añade los pimientos muy picados. Salpimienta y sofríe durante 5 minutos. Incorpora el tomate y pimentón al gusto, remueve bien y cocina 5 minutitos más. Una vez listo el sofrito, pruébalo, pon a punto de sal si es necesario y tritúralo.

2. Pon en la cazuela el sofrito ya triturado junto con el caldo de pescado, los langostinos y los garbanzos (lavados y escurridos) y cocina todo a fuego medio durante unos 5 minutos. En función de cómo te guste de espeso o consistente, puedes poner más o menos caldo de pescado. Pruébalo y rectifica de sal y pimienta si fuera necesario.

> La clave de este plato está en un buen sofrito. Una vez lo tienes listo, el resto se hace en 5 minutos. Así que ¡hazlo con mimo!
>
> Además, el sofrito congela fenomenal, así que siempre que lo preparo aprovecho para hacer doble o triple cantidad y lo congelo. Así, la próxima vez que vaya a hacer este plato, u otros muchos (paellas, potajes, estofados), ahorro una barbaridad de tiempo.

Lo ideal sería cocer los garbanzos en casa, y también hacer el caldo de pescado casero usando las cabezas de los langostinos, verduritas, etc. Pero con cuatro niños no es fácil encontrar tiempo, así que estos recursos salvavidas me dan muy buen resultado. El caldo casero de pescado también congela genial, así que, si te animas, aprovecha para hacer doble cantidad y ya tienes el sofrito y el caldo listo para una paella cualquier día.



CONTRAMUSLOS DE POLLO GUISADO



Ingredientes (4 p.):

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- ½ vasito de caldo de pollo o de agua
- aceite de oliva virgen extra
- pimentón dulce
- ajo en polvo
- sal y pimienta

Tiempo: 40 min

1. Sazona el pollo a tu gusto. Yo lo embadurno con aceite de oliva y le pongo sal, pimienta, ajo en polvo y pimentón y lo dejo un par de horas en la nevera.

2. En una cazuela con aceite, pon el pollo y séllalo hasta que esté dorado por todos lados. Retíralo y resérvalo. En ese mismo aceite, pon a pochar la cebolla muy picadita. Cuando ya esté

transparente, añade las zanahorias (peladas y cortadas en trozos pequeños) y déjalas también pochando durante unos minutos.

3. Incorpora el pollo y el caldo de pollo o el agua, y déjalo cocinando durante una media hora, a fuego bajo, hasta que las verduras y el pollo estén tiernos.

Queda increíblemente jugoso, tanto que los niños lo cortan solo con el tenedor…, ¡sin cuchillo!

Está muy rico acompañado de arroz o quinoa, que se empapa con la salsita. O con un buen pan integral.

Para los más quisquillosos, se pueden pasar las verduras y la salsita por la batidora, y nos queda una salsa riquísima llena de verduras sin que se enteren.

ENSALADA GRIEGA DE PASTA



Ingredientes (4 p.):

- 350 g de pasta integral
- 250 g de tomates *cherry*
- 1 pepino
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 puñado de hojas verdes de tu gusto: rúcula, canónigos, espinacas…
- 200 g de queso *cottage* o queso *feta*
- aceite de oliva virgen extra
- zumo de limón
- sal y pimienta
- orégano

Tiempo: 15 min

1. Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante. Escúrrela y resérvala.

2. En una ensaladera, pon las hojas verdes, la pasta cocida escurrida, los tomates *cherry* cortados por la mitad, el pepino cortado en trozos, las aceitunas en rodajas y el queso.

3. Prepara el aliño mezclando aceite, zumo de limón, sal, pimienta y orégano y añádelo justo antes de comer. Remueve bien y sirve.

La ensalada griega se suele hacer con queso *feta*, pero a algunos niños el sabor les resulta un poco fuerte. Una buena alternativa es el queso *cottage*, que es un queso fresco granulado. Puedes usar la variedad que prefieras.

Si no te gusta la piel del pepino, lo puedes pelar. ¡A nosotros es que nos encanta con piel!

Cuando ofrecemos este tipo de platos en casa (sobre todo si vienen amiguitos invitados) solemos poner los ingredientes por separado en boles. Así, cada uno se monta la ensalada con lo que más le gusta, y si alguno es *alérgico* al tomate o al pepino puede evitarlo.

BONITO CON TOMATE

Ingredientes (4 p.):

- 600 g de bonito cortado en tacos
- 1 kg de tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento verde (opcional)
- ½ pimiento rojo (opcional)
- 2 zanahorias
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 1 h (para el tomate frito casero) + 15 min

1. En una cazuela con aceite, pon a fuego medio el ajo y la cebolla muy picados. Si quieres, añade los pimientos y las zanahorias, también muy picados.

2. Rehógalo todo durante unos minutos, hasta que la cebolla esté doradita. Añade entonces el tomate troceado o rallado, salpimiéntalo y déjalo a fuego bajo más o menos durante 1 hora, teniendo cuidado de que no se pegue.

3. Tritura bien la salsa hasta que tenga la textura deseada.

4. Pasa la salsa de tomate a una cazuela y ponla a calentar. Cuando empiece a burbujear, salpimienta los tacos de bonito e incorpóralos. Apaga el fuego y tapa la cazuela. El bonito se cocina con el calor residual de la salsa. Déjalo así durante unos 10-15 minutos, en función del tamaño de los tacos, pero con cuidado de no pasarte para que no se resequen.

> El único truco de esta receta es hacer una buena salsa de tomate casera. Te recomiendo que, ya que te pones, hagas mucha cantidad, porque lleva su tiempo y congela fenomenal, y así ya la tienes para cuando quieras.

Cada casa tiene su salsa de tomate particular (un poco como el gazpacho o la tortilla de patata). A mí me gusta ponerle medio pimiento rojo, medio pimiento verde y un par de zanahorias, que le dan un toque dulce y de espesor buenísimo. Puedes añadir las hierbas aromáticas que más te gusten, como orégano, albahaca, romero…, aunque, si la vas a congelar, te recomiendo que no añadas nada, por si luego no pega con la receta en la que la vayas a emplear. Siempre puedes añadirlas después de descongelar.

Si se consigue darle el punto al bonito, se deshace prácticamente en la boca, y los niños se lo toman felices mojando bien de salsita en arroz, quinoa, cuscús… ¡Muchísimas verduras sin darse cuenta!



SEMANA 3 – MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	Garbanzos con pisto y huevo	Enchiladas de pollo
MARTES	Carne en salsa	Tortitas de calabaza y patata
MIÉRCOLES	Curri de gambas	Pastel de calabaza y quinoa
JUEVES	Lentejas al curri	Alitas de pollo
VIERNES	Pasta con salsa de coliflor	Calabacines rellenos de atún



LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- 9 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 pimientos verdes italianos
- 5 calabacines grandes
- 1 berenjena
- 3 zanahorias
- 1.300 g de calabaza
- 200 g de patatas

- ½ coliflor

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 8 huevos
- 2 paquetes de 200 g de queso rallado para gratinar
- 1 l de leche

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- 50 g de quinoa
- 400 g de arroz
- 350 g de pasta integral

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- 600 g de pollo asado
- 600 g de carne de ternera troceada o cortada en tacos
- 500 g de gambas peladas
- 25 alitas de pollo

HARINAS, PANES Y MASAS

- 12 tortillas de maíz
- harina integral

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- curri
- pimentón
- ajo en polvo
- perejil
- tomillo
- comino

- orégano
- laurel
- jengibre fresco

CONSERVAS Y OTROS

- 800 g garbanzos cocidos
- 4 latas de 400 g de tomate natural triturado
- 1 bote de 400 g de tomate frito
- vino blanco
- 1 lata de 400 ml de leche de coco
- 1 l de bebida de avellana o almendra
- 1 bote grande (400 g escurrido) de lentejas cocidas
- 2 latas (60 g escurrido cada una) de atún al natural

TORTITAS DE CALABAZA Y PATATA



Ingredientes (4 p.):

- 800 g de calabaza
- 200 g de patata
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina integral
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Pela las patatas y la calabaza y rállalas con un rallador grueso. Ponlas en un bol y añade los huevos, la harina, sal y pimienta, y mezcla todo bien.

2. Haz bolitas con la masa y aplánalas un poco con la forma y el tamaño deseado.

3. Fríe las tortitas en una sartén con un poquito de aceite, hasta que estén doraditas. Dales la vuelta y hazlas también por el otro lado, que queden bien doradas.

Quedan riquísimas y se pueden servir con un par de salsas al centro para que cada uno moje las tortitas en la que más le guste. (En el capítulo “Recetas extra en un plis plas” podrás encontrar unas cuantas ideas de salsas para mojar.)

Siempre acompaño este plato con algún primero: crema de verduras, gazpacho, *vichysoisse*, ensalada…

GARBANZOS CON PISTO Y HUEVO

Ingredientes (4 p.):

- 800 g de garbanzos cocidos
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde italiano
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 400 g de tomate natural triturado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 40 min

1. En una cazuela con aceite, rehoga los ajos y las cebollas bien picaditos durante unos minutos. Añade el pimiento, el calabacín y la berenjena, también todo muy bien picadito, y cocínalo a fuego medio durante unos 20 minutos. Incorpora entonces el tomate y cocina el pisto durante unos 10 minutos más. Pruébalo y salpimienta o sazona a tu gusto.

2. Agrega los garbanzos, lavados y escurridos (también puedes cocer los garbanzos en casa), y remueve todo bien.

3. Coloca la mezcla de pisto con garbanzos en una fuente o en 4 cazuelas individuales (aptas para el horno). Haz 4 huecos y casca 1 huevo dentro de cada uno.

4. Hornea a 180 ºC hasta que el huevo se cuaje a tu gusto, unos 3-5 minutos (en función de cada horno). Si te gusta con la clara muy hecha y la yema muy cruda, te recomiendo que cuajes solo las claras en el horno y que incorpores las yemas después de sacarlo. Otra opción es salar solo las claras, y así estas se harán más rápido que las yemas.

El pisto es otra de esas bases con las que compensa hacer más cantidad y congelarla, pues luego te sirve para solucionar muchísimas situaciones. Se lo puedes añadir a unos espaguetis, o combinarlo con alubias blancas, usarlo de relleno de unas empanadillas, o con un poco de quinoa y de pollito asado… ¡Imaginación al poder!

A nosotros el pisto nos gusta con calabacín y berenjena, pero puedes hacerlo solo con calabacín, solo con berenjena, o con las verduras que más te gusten.



ENCHILADAS DE POLLO



Ingredientes (4 p.):

- 12 tortillas de maíz
- 600 g de pollo asado en tiras
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde italiano
- 400 g de tomate frito
- 100 g de queso rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Corta la cebolla y el pimiento muy finitos y sofríelos en una sartén con aceite a fuego medio hasta que estén bien pochaditos. Añade entonces el pollo asado y salpimiéntalo todo. Agrega un poco de tomate frito, remueve todo bien y cocina la mezcla durante un par de minutos a fuego suave.

2. Rellena cada tortilla de maíz con la mezcla.

3. Cubre el fondo de una fuente (apta para el horno) con tomate frito y coloca encima las tortillas rellenas.

4. Espolvorea con queso rallado al gusto y hornea a 200 ºC durante unos 15 minutos, hasta que el queso se haya fundido.

Puedes hacer estas enchiladas con restos de pollo asado o sofreír unos trocitos de pollo con las verduras.

Con una buena ensalada de guarnición es un plato buenísimo y supercompleto.

PASTEL DE CALABAZA Y QUINOA



Ingredientes (4 p.):

- 500 g de calabaza
- 120 g de quinoa
- 2 huevos
- 500 ml de leche
- 20 g de queso rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 45 min

1. Prepara la quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Pela la calabaza, córtala en trozos pequeños y ponla a cocer en agua hirviendo con sal hasta que esté blanda, unos 15 minutos aproximadamente.

3. En un bol, bate los huevos, salpimiéntalos e incorpora la leche, el queso, la quinoa y la calabaza. Mezcla todo bien.

4. Vierte la mezcla en una fuente (apta para el horno) y hornea a 180 ºC durante unos 30 minutos, hasta que esté bien cuajadito. ¡Sírvelo acompañado de una buena ensalada verde!

Puedes emplear el queso que más te guste. Si lo van a tomar niños, es mejor que uses un queso de sabor suavecito, como *mozzarella*, por ejemplo.

A este pastel se le pueden añadir los ingredientes que quieras para darle distintos sabores: dados de jamón serrano, o champiñones, o un queso azul o de sabor más fuerte… ¡Admite todas las opciones que se te ocurran!

CARNE EN SALSA

Ingredientes (4 p.):

- 600 g de carne de ternera troceada o cortada en tacos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 lata de 400 g de tomate natural triturado
- 150 ml de vino blanco (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- perejil
- tomillo
- sal y pimienta

Tiempo: 2 h y 15 min

1. En una olla, pon a calentar aceite y añade la zanahoria pelada y cortada en trocitos, la cebolla cortada en juliana, los ajos picados y un poco de perejil. Sofríe todo durante unos 5 minutos.

2. Cuando la cebolla empiece a estar transparente, incorpora la carne, la hoja de laurel, el tomate, la sal, la pimienta y el tomillo al gusto. Agrega el vino (si no lo van a comer niños) y cocina durante unos 5 minutos más.

3. Añade entonces 500 ml de agua y cocina a fuego medio bajo (haciendo chup chup) durante unas 2 horas.

4. Puedes pasar la salsa por el chino o la batidora si no quieres que se vean los trozos de verdura. Sirve la carne acompañada de patatas asadas, arroz, quinoa… ¡Y que no falte un buen pan integral para hacer barquitos, que la salsa es irresistible!

Es la receta ideal para dejar haciendo la típica mañana que llueve, o que estamos haciendo deberes, o limpieza, etc. La carne queda increíblemente tierna, se deshace en la boca. ¡Perfecta para los niños!

Esta carne en salsa se puede congelar sin problema, y ya que lleva tanto tiempo hacerla, te aconsejo que hagas doble ración. Te soluciona cualquier comida acompañada de un poco de arroz, o incluso desmenuzada para meter en unos tacos o por encima de unos espaguetis. ¡Delicioso!



CURRI DE GAMBAS

Ingredientes (4 p.):

- 500 g de gambas peladas
- 2 cebollas
- 200 ml de leche de coco
- 200 g de tomate natural triturado
- 2 cucharaditas de curri en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Tiempo: 25 min

1. Corta las cebollas muy finitas y sofríelas en una sartén con aceite a fuego medio hasta que estén bien doraditas. Añade entonces el jengibre y mezcla todo bien.

2. Incorpora el tomate, la leche de coco y el curri, y remueve todo bien. Cocina todo junto durante unos 10 minutos, para que la salsa reduzca y espese.

3. Agrega las gambas peladas y cocina durante otros 5-10 minutillos. Pruébalo y pon a punto de sal si hace falta.

> Queda buenísimo acompañado de pan de pita, pan *naan* (receta en el capítulo 6), arroz integral, cuscús, quinoa…
>
> Si no encuentras jengibre fresco, puedes usar el que venden ya rallado, aunque no le dará tanto sabor. También puedes no añadirlo, o añadir poquito, si es la primera vez que se lo ofreces a los niños, para ver si les gusta el sabor o no. Con el curri puedes hacer lo mismo: si tus niños no están acostumbrados al sabor, más vale usar poquito hasta que se les vaya haciendo el paladar, ya que es un sabor muy peculiar. La leche de coco tiene un sabor que les suele encantar, porque es muy cremosa y dulce.

> Si quieres hacer el plato un poco más ligero o si no encuentras leche de coco, puedes sustituirla por leche evaporada o nata ligera para cocinar, aunque el curry quedará más cremoso y tendrá mejor textura con la leche de coco.



LENTEJAS AL CURRI



Ingredientes (4 p.):

- 1 bote grande (400 g escurrido) de lentejas cocidas
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de curri en polvo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino
- 500 ml de bebida de avellana o de almendra
- sal, pimienta y perejil
- 200 g de arroz integral cocido (como guarnición)

Tiempo: 25 min

1. Pica los dientes de ajo, las cebollas y las zanahorias y póchalos en una sartén con aceite hasta que estén bien tiernos. Añade el curri, el pimentón y el comino, salpimienta y rehoga durante un

par de minutos más. Tritura todo.

2. Incorpora a la salsa las lentejas (bien lavadas y escurridas) y la bebida de avellana y calienta hasta que rompa a hervir.

3. Baja un poco el fuego y deja que la salsa espese un poco. Sirve acompañado de un poco de arroz integral y perejil.

> Puedes sustituir la bebida de avellana por leche de coco o leche evaporada, pero la bebida de avellana le da un toque dulce muy rico.

ALITAS DE POLLO



Ingredientes (4 p.):

- 25 alitas de pollo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 40 min

1. Mezcla en un bol unos 100 ml de aceite con el pimentón, el ajo y el comino (puedes sustituirlos por las especias que más te gusten).

2. Salpimienta las alitas, pásalas al bon con la mezcla y embadúrnalas bien. Lo ideal es poder dejarlas reposar durante una horita para que la carne coja bien los sabores, pero no es imprescindible.

3. Cubre una bandeja de horno con papel de hornear, pon las alitas encima y hornéalas a 180 ºC durante unos 25-30 minutos, hasta que estén bien doraditas. Les puedes dar la vuelta a mitad de tiempo, para que se doren de manera uniforme.

Para que las alitas queden bien crujientes, puedes subir la temperatura del horno a 220 ºC durante los últimos 5 minutos, cuando ya están hechas y doradas.

Como primer plato deberíamos tomar una crema de verduras, gazpacho, un salteado… Puedes acompañar las alitas de pollo con una buena ensalada, o con patatas al horno si tomamos verduras de primero. ¡No olvides nunca las verduras! Deben ser protagonistas de cada comida.

PASTA CON SALSA DE COLIFLOR

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de pasta integral
- ½ coliflor
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 vasos de leche
- 100 g de queso rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante. (Puedes usar el tipo de pasta integral que más te guste: macarrones, espirales, hélices, lacitos…)

2. Pica bien finitos los dientes de ajo y la cebolla y sofríelos en una sartén con aceite durante unos 5 minutos.

3. Mientras tanto, lava la coliflor y córtala en trozos pequeños. Incorpórala a la sartén cuando la cebolla esté ya transparente y saltea todo junto durante 5 minutos. Añade la leche, salpimienta y cocina a fuego medio-bajo hasta que la coliflor esté bien hecha.

4. Tritura todo bien. Si quieres que la salsa quede más espesa, ponla de nuevo al fuego para que reduzca hasta que tenga la consistencia deseada. Si la quieres un poco más líquida, añade un poco más de leche.

5. Una vez que la salsa tenga la textura deseada, agrega la pasta cocida y escurrida y mezcla todo bien.

6. Pasa la pasta a una fuente (apta para el horno), cúbrela con el queso y gratínala hasta que el queso este fundido y dorado.

Los niños se comen este plato igual que si fuera un plato de pasta con nata…, no se dan ni cuenta de que hay coliflor. Si quieres, puedes añadirle unos tacos de jamón serrano, salmón ahumado, champiñones o cualquier otro ingrediente que te guste… ¡Plato a prueba de niños 100 %



CALABACINES RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes (4 p.):

- 4 calabacines grandes
- 2 latas (de 60 g peso escurrido cada una) de atún al natural
- 1 lata de 400 g de tomate natural triturado
- 100 g de queso rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- orégano

Tiempo: 20-25 min

1. Parte los calabacines por la mitad a lo largo y hazles unos cortes pequeños en diagonal en la superficie, sin llegar hasta abajo. Cocínalos al vapor en el microondas (unos 10 minutos) o ásalos en el horno (unos 20 minutos).

2. Saca la carne a los calabacines con la ayuda de una cuchara, teniendo cuidado de no romper la piel.

3. Pon la carne de los calabacines en una sartén con un chorrito de aceite y añade el tomate y el atún. Mezcla bien y cocina durante unos 5 minutos. Salpimienta y añade orégano.

4. Rellena los calabacines con la mezcla anterior, espolvoréalos con el queso rallado y un poquito más de orégano y gratínalos en el horno hasta que el queso se funda. ¡Deliciosos!



SEMANA 4 – MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	Tacos de ternera	Frittata de calabaza y queso de cabra
MARTES	Moros y cristianos	Rollitos de pollo *caprese*
MIÉRCOLES	Quinoa tres delicias	Salmón con puré de coliflor
JUEVES	Hamburguesas de falafel	Aguacate relleno de mango y gambas Cazuelitas de calabacín gratinado
VIERNES	Espaguetis con brócoli y atún	*Nuggets* de pollo con kétchup casero



LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- 4 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 cabeza de ajo
- 4 puerros
- 1 kg de calabaza
- 4 aguacates
- 2 tomates medianos o 1 grande

- 3 calabacines
- 1 dátil
- 500 g de tomates *cherry*
- 1 zanahoria
- 1 coliflor
- 1 lima
- 2 mangos
- 1 limón
- 2 brócolis

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 11 huevos
- 1 l de leche (o bebida vegetal)
- 2 bolas de *mozzarella*
- 100 ml de nata
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 100 g de queso de cabra en rulo

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- 300 g de alubias negras
- 200 g de arroz
- 250 g de quinoa
- 400 g de espaguetis integrales
- 40 g de copos de maíz

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- 1 kg de carne para asar en una pieza
- 800 g de filetes de pollo
- 600 g de gambas peladas
- 4 lomos de salmón (500 g aprox.)
- 600 g de pechuga de pollo

HARINAS, PANES Y MASAS

- harina de maíz precocida
- harina de espelta integral

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- comino
- ajo en polvo
- cilantro
- albahaca fresca
- vinagre
- pimentón
- salsa de soja
- nuez moscada
- cebolla en polvo
- laurel

CONSERVAS Y OTROS

- 2 latas de 400 g de tomate natural triturado
- vino blanco
- 100 g de guisantes en conserva
- 800 g de garbanzos cocidos
- 2 latas de 60 g (escurrido) de atún al natural
- 20 g de tomate seco

TACOS DE TERNERA



Ingredientes (4-6 personas):

Para el relleno:

- 1 kg de carne para asar en una pieza
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 lata de 400 g de tomate natural triturado
- 1 vaso de vino blanco (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- pimentón
- sal y pimienta

Para 12 tortillas:

- 175 g de harina de maíz precocida
- 250 g de agua tibia

Acompañamientos opcionales:

- queso rallado o queso fresco
- verduras pochadas (para añadir a la carne): cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria…

Tiempo: 3 horas

1. En una olla con aceite, sella la carne a fuego fuerte, de manera que quede bien dorada por todos lados. Retírala y resérvala.

2. Para preparar el sofrito, añade a la olla los ajos bien picaditos y dóralos. Agrega la cebolla picada y rehoga a fuego medio hasta que se ablande. Incorpora el pimiento picado y cocínalo durante unos 5 minutos. Añade el tomate triturado (lo suficiente para cubrir el fondo de la olla) y rehógalo durante unos 5 minutillos.

3. Agrega la hoja de laurel y una pizca de pimentón y mezcla todo bien. Pon de nuevo la pieza de carne en la olla y añade el vino (si quieres), sal, pimienta y agua hasta cubrir la carne. Tapa la olla y cocina a fuego medio hasta que la carne esté muy tierna (unas 2 horas), removiendo de vez en cuando.

4. Saca la carne, deja que se atempere y deshiláchala en hebras finas con la ayuda de dos tenedores. Si te gusta, puedes incorporar a la carne algunas verduras pochaditas.

5. Pasa la salsa que ha quedado en la olla por la batidora o por el chino y resérvala. Si quieres que espese algo más, puedes dejarla al fuego un poco más para que reduzca.

6. Para hacer las tortillas, mezcla la harina de maíz con agua tibia añadiendo el agua poco a poco mientras vas amasando. Haz unas bolitas y aplástalas para darles forma. Deben quedar bien finitas. Ponlas en una sartén o plancha caliente (sin aceite) a fuego fuerte. Cuando se empiecen a formar unas burbujitas o pompas, dales la vuelta y dóralas por el otro lado.

7. Sirve las tortillas con la carne, la salsa y un poco de queso en polvo, rallado o fresco, para que cada uno se ponga los tacos a su gusto.

> Puedes usar tortillas de maíz ya hechas si quieres ahorrar tiempo, pero, si puedes, te recomiendo hacerlas caseras, ya que la diferencia de sabor y textura compensa.

Tanto las tortillas como la carne se congelan sin problema, así que puedes aprovechar para hacer más cantidad y así tienes solucionada la comida de cualquier otro día.

Si solo sobra carne, puedes preparar otro plato buenísimo acompañándola con *tacos* de lechuga en lugar de con tortillas de maíz. O puedes mezclar la carne con alubias, pasta, arroz… ¡Cualquier combinación estará deliciosa!





FRITTATA DE CALABAZA Y QUESO DE CABRA



Ingredientes (4 p.):

- 1 kg de calabaza
- 100 g de queso de cabra en rulo
- 4 puerros
- 8 huevos
- 400 ml de leche (o bebida vegetal)
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 50 min

1. Pela la calabaza, córtala en trozos pequeños y cuécela en agua hirviendo con sal durante unos 10-15 minutos, hasta que quede blandita. También puedes hacerla al vapor en el microondas (5 minutos) o asada al horno (unos 40 minutos en función de tu horno y del tamaño en que hayamos cortado los trozos de calabaza).

2. Mientras se cuece la calabaza, pocha a fuego suave el puerro bien picadito en una sartén con aceite.

3. Añade la calabaza (cocida o asada) y remueve todo bien.

4. En un bol, bate los huevos con la leche y salpimienta. Incorpora a la mezcla la calabaza con el puerro y el queso de cabra desmenuzadito (la cantidad de queso dependerá de tus gustos y de lo fuerte que lo quieras).

5. Pasa la mezcla a una fuente (apta para el horno), añade algunas rodajas más de queso por encima y hornea a 200 ºC durante unos 30 minutos, hasta que esté bien cuajado.

> Si a los niños o algún adulto no les gusta el queso de cabra, siempre lo puedes cambiar por algún queso fresco, *mozzarella*, queso tierno…

ROLLITOS DE POLLO *CAPRESE*



Ingredientes (4 p.):

- 800 g de filetes de pollo
- 2 bolas de *mozzarella*
- 500 g de tomates *cherry*
- 1 puñado de albahaca fresca
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Aplana los filetes de pollo todo lo posible (con un rodillo o una botella de aceite o de vino) y salpimiéntalos.

2. Corta las bolas de *mozzarella* en rodajas.

3. Rellena los filetitos de pollo con *mozzarella* y albahaca fresca y enróllalos.

4. En una sartén con aceite, dora los rollitos por todos lados. Una vez dorados, incorpora los tomates a la sartén, baja el fuego, tapa y cocina a fuego bajo durante unos 10 minutos, dándole la vuelta a los rollitos a mitad de tiempo.

Sueltan un jugo riquísimo y quedan increíblemente tiernos. ¡Se deshacen en la boca!

Los rollitos se pueden rellenar con lo que quieras: calabacín, tomate, berenjena, jamón serrano…, ¡siempre *mozzarella*!

MOROS Y CRISTIANOS

Ingredientes (4 p.):

- 300 g de alubias negras
- 5 tazas de agua
- 200 g de arroz
- ½ cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Tiempo: 1 h y 30 min

1. La noche anterior, mezcla las alubias con el agua en la cazuela donde vayas a cocinarlas y déjalas a remojo.

2. A la mañana siguiente, caliéntalas hasta que empiecen a hervir, baja el fuego, tapa y cocina hasta que las alubias estén hechas (unos 40-50 minutos).

3. Pica los ajos muy finos (también se pueden triturar), dóralos en una cazuela con aceite, el laurel y el comino y añade el sofrito a la cazuela donde has cocido las alubias y mezcla bien.

4. Incorpora el arroz, sala y cocina a fuego bajo, tapado, durante unos 30 minutos, hasta que el arroz esté bien cocido. Es importante ir vigilando de vez en cuando por si fuera necesario añadir algo más de agua.

5. Una vez cocido el arroz, remueve bien, saca la hoja de laurel y sirve.

> Si tenemos hecho y congelado algo de sofrito, se puede incorporar también con los ajos y le dará un toque buenísimo.

Este plato es una forma original de tomar legumbres y salir de las clásicas lentejas con arroz.

Sería conveniente incluir algunas hortalizas en esta comida. Como siempre, te recomiendo opciones fáciles: gazpachos, cremas de verduras, ensaladas al centro, etc.



QUINOA TRES DELICIAS

Ingredientes (4 p.):

- 250 g de quinoa
- 1 zanahoria
- 300 g de gambitas peladas
- 100 g de guisantes en conserva
- 1 chorrito de salsa de soja
- aceite de oliva virgen extra

Tiempo: 20 min

1. Cuece la quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Mientras se cuece la quinoa, corta la zanahoria en trozos muy pequeños. En una sartén con una gotita de aceite, saltea la zanahoria y las gambitas durante unos minutos, hasta que la zanahoria esté al dente.

3. Añade los guisantes (bien escurridos) y remueve todo bien.

4. Incorpora la quinoa, agrega la salsa de soja, mezcla y ¡a comer!



SALMÓN CON PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes (4 p.):

- 4 lomos de salmón (de 120 g cada uno aprox.)
- 1 coliflor
- ½ vaso de leche (o bebida vegetal)
- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- nuez moscada
- salsa de soja (o zumo de limón)
- sal y pimienta

Tiempo: 25 min

1. Cuece la coliflor de la forma que te resulte más cómoda: hervida, al vapor, en el microondas, al horno… Cortadita en trozos pequeños y cocida en agua hirviendo con sal se hace en menos de 10 minutos.

2. Pon la coliflor cocida en el vaso de la batidora con un chorrito de leche, sal, pimenta, ajo en polvo y nuez moscada y empieza a batir. Puedes ir añadiendo más leche según lo espeso que quieras que quede el puré. Pruébalo y rectifica de sal y de pimienta si fuera necesario.

3. Pon los lomos de salmón en una fuente (apta para el horno), embadúrnalos bien con salsa de soja y hornéalos a 180 ºC durante unos 8-10 minutos. Si lo prefieres, también puedes hacer el salmón a la plancha o al vapor, como más te guste…, o sazonado con limón en lugar de con salsa de soja.

4. Sirve los lomos de salmón acompañados con el puré de coliflor.

> Este puré de coliflor tiene un sabor superneutro. Hasta la gente que siempre ha jurado y perjurado que aborrece la coliflor se sorprende de lo rico que queda. Para aquellos imposibles de convencer y con el detector/radar muy fino, puedes sustituir la mitad de la

coliflor por patata cocida. Si vamos ofreciendo este plato con asiduidad, se puede ir rebajando poco a poco la cantidad de patata para ir aumentando la de coliflor. Ojo, que el puré de patata, hecho en casa y con ingredientes naturales, no tiene nada de malo. Es solo para asegurarnos de comer la cantidad suficiente de verdura.



HAMBURGUESAS DE FALAFEL



Ingredientes (4 p.):

- 800 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 lima
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de cilantro (opcional)
- harina de espelta integral (para rebozar)
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 15 min

1. Enjuaga y escurre muy bien los garbanzos y ponlos en el vaso de la batidora/picadora junto con la cebolla picada, el zumo de la lima y un poco de su ralladura, el comino y el cilantro. Tritura hasta obtener una pasta espesa. Salpimienta.

2. Con la masa, haz las hamburguesas del tamaño deseado y enharínalas ligeramente.

3. Fríe las hamburguesas en una sartén con un poco de aceite durante unos 2 minutos por cada lado, o hasta que estén doraditas y crujientes.

Esta es una forma genial de que los niños coman legumbres sin enterarse. Si buscas un toque menos oriental puedes sustituir el comino y el cilantro por sal, pimienta, perejil… Con un buen pan de hamburguesa, lechuga, tomate, cebolla… ¡infalible!

Puedes servirlas acompañadas de lo que más te guste: pan de hamburguesa, pan de pita, patatas gajo, ensalada, salsa mexicana… También quedan muy ricas acompañadas de pan *naan* (encontrarás la receta en el capítulo 6).

ESPAGUETIS CON BRÓCOLI Y ATÚN



Ingredientes (4 p.):

- 400 g de espaguetis integrales
- 2 brócolis
- 2 latas de 60 g cada una de atún al natural
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Tiempo: 15 min

1. Cuece los espaguetis siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Cocina el brócoli como más te guste: al vapor, hervido, salteado, horneado… A mí me gusta cocerlo en agua hirviendo con sal durante unos 3-4 minutos y enfriarlo rápidamente en agua fría, para cortar bien la cocción y que quede al dente.

3. En una sartén con aceite, pon a dorar el ajo bien picadito. Una vez que esté dorado, añade el brócoli y rehógalo durante un par de minutos para que se mezclen bien los sabores.

4. Añade el atún y los espaguetis bien escurridos, mézclalo todo bien y sirve.

> Para los más reacios, puedes trocear mucho el brócoli, o incluso triturarlo con algo de leche o aceite para convertirlo en una salsa.

AGUACATE RELLENO DE MANGO Y GAMBAS

Ingredientes (4 p.):

- 4 aguacates
- 2 mangos
- 300 g de gambitas peladas
- 2 tomates medianos o 1 grande
- 1 limón
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 10-15 min

1. Saltea las gambitas en una sartén con aceite hasta que estén bien hechas y resérvalas.

2. Abre los aguacates por la mitad, sácales la carne, con cuidado de no romper la cáscara, córtala en daditos y pásala a un bol. Rocía el aguacate con unas gotas de zumo de limón para que no se oxide.

3. Pela los mangos, córtalos también en daditos y agrégalos al bol con el aguacate. Incorpora también los tomates, cortados en daditos, y las gambas. Mezcla todo bien y salpimienta al gusto.

4. Rellena los aguacates con la mezcla anterior.



CAZUELITAS DE CALABACÍN GRATINADO

Ingredientes (4 p.):

- 3 calabacines
- 2 cebollas
- 2 huevos
- 100 ml de nata
- 100 ml de leche
- 100 g de queso rallado para gratinar
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 45 min

1. Pica bien la cebolla y póchala en una sartén con aceite hasta que esté transparente (unos 10 minutos). Corta los calabacines en daditos pequeños, incorpóralos a la sartén y rehógalos hasta que estén tiernos. Salpimienta todo.

2. En un bol, pon los huevos, la leche y la nata, salpimienta y mezcla bien. Añade las verduras salteadas y remueve bien.

3. Reparte la mezcla en cazuelitas individuales y hornéalas a 180 ºC durante unos 30 minutos, para que se cuaje bien. Añade entonces el queso rallado y gratínalo unos minutos hasta que el queso quede bien dorado.

> Puedes pochar la cebolla y el calabacín con antelación, y, el día de la cena, solo tendrás que mezclar con los huevos, la leche y la nata y hornear mientras bañas a los niños, hacéis deberes, etc.



NUGGETS DE POLLO CON KÉTCHUP CASERO

Ingredientes (4 p.):

- 600 g de pechuga de pollo
- 1 huevo
- 40 g de copos de maíz
- sal, pimienta y ajo en polvo

Para la salsa kétchup:

- 200 g de tomate triturado
- 20 g de tomate seco
- 1 dátil
- 5 ml de vinagre
- cebolla y ajo en polvo

Tiempo: 20-25 min

1. Sazona las pechugas de pollo a tu gusto y córtalas en trozos de bocado.

2. Machaca los copos de maíz, de manera que queden algunos trozos visibles, y bate el huevo.

3. Baña los trozos de pollo en el huevo y pásalos por los copos de maíz. Colócalos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

4. Hornea el pollo a 180 ºC, con calor arriba y abajo, durante unos 10-15 minutos (en función de tu horno), hasta que esté dorado y crujiente.

5. Para hacer la salsa de kétchup, deja a remojo en agua el dátil y el tomate seco durante unos 10 minutos para que se hidraten y después tritúralos junto con el resto de los ingredientes. ¡Te sorprenderá!



SEMANA 5 – MENÚ

	COMIDA	CENA
LUNES	Pollo con almendras	Guisantes con huevo y jamón
MARTES	Ragú de pavo y boniato	Tacos de gambas
MIÉRCOLES	Lentejas con verduras y arroz	Verduras gratinadas con queso Patata rellena de yogur y salmón
JUEVES	Musaka vegetal	Pollo Kung Pao
VIERNES	Espaguetis con ternera y berenjena	Quesadillas vegetales



LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- 11 zanahorias
- 5 cebollas
- 4 puerros
- 1 cabeza de ajo
- 4 ramas de apio
- 2 boniatos
- 1 manojo de espárragos verdes

- 4 berenjenas
- 2 cebolletas
- 1 aguacate
- 4 tomates
- 150 g de brotes de lechugas
- 3 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 300 g de brócoli
- 4 patatas grandes u 8 pequeñas
- 500 g de champiñones
- 2 pimientos amarillos

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 6 huevos
- 200 g de queso fresco
- 125 ml de nata
- 125 g de *mozzarella* rallada
- 2 yogures naturales
- 200 g de queso rallado para gratinar
- 8 lonchas de queso *havarti*

PASTA, LEGUMBRES Y CEREALES

- 400 g de lentejas pardinas
- 200 g de arroz
- 400 g de espaguetis integrales

HARINAS, PANES Y MASAS

- harina de espelta integral
- 8 tortillas de maíz
- 8 tortillas de trigo integrales
- harina integral

CARNE, PESCADO, MARISCO Y PROTEÍNA VEGETAL

- 2 pechugas de pollo
- 500 g de pavo
- 300 g de salmón ahumado
- 500 g de carne de ternera picada
- 100 g de jamón serrano cortado en tacos
- 300 g de gambas peladas
- 500 g de pechuga de pollo

ACEITES, ALIÑOS Y CONDIMENTOS

- salsa de soja
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- vinagre balsámico
- aceite de sésamo
- 2 cayenas
- laurel
- eneldo
- pimentón
- jengibre rallado
- orégano
- mayonesa

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA

- 150 g de almendras crudas
- 120 g de cacahuetes

CONSERVAS Y OTROS

- 200 g de caldo de pollo
- 1 bote grande (500 g) de guisantes finos
- 400 g de salsa tomate con albahaca
- 600 g de tomate natural triturado

POLLO CON ALMENDRAS



Ingredientes (4 p.):

- 2 pechugas de pollo cortadas en dados
- 150 g de almendras crudas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 200 g de caldo de pollo
- 100 g de salsa de soja
- 1 cucharada de harina de espelta integral
- aceite de oliva virgen extra

Para la guarnición:

- arroz, quinoa, cuscús…

Tiempo: 30 min

1. Corta el pollo en dados y cúbrelo con salsa de soja. Déjalo macerando mientras preparas el resto de la receta.

2. Tuesta las almendras en una sartén sin aceite y resérvalas.

3. Corta la zanahoria y la cebolla en trozos pequeños, saltéalas en una sartén con unas gotas de aceite y resérvalas.

4. Escurre el pollo y dóralo en la misma sartén. Una vez dorado, añade la zanahoria con cebolla y las almendras, cúbrelo todo con el caldo de pollo y cocínalo durante 15 minutos.

5. Disuelve la harina en medio vasito de agua y añade la mezcla a la sartén. Cocina a fuego medio-bajo durante 10 minutos, para que la salsa espese.

6. Sirve el pollo acompañado con la guarnición que más te guste: arroz, quinoa, cuscús…

Para evitar atragantamientos, si vas a ofrecer este plato a niños pequeños no añadas frutos secos enteros.

VERDURAS GRATINADAS CON QUESO

Ingredientes (4 p.):

- 300 g de brócoli
- 1 manojo de espárragos verdes
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 huevos
- 125 ml de nata
- 125 g de *mozzarella* rallada
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Corta el brócoli en arbolitos pequeños; los espárragos verdes, en trozos; las zanahorias, en rodajas, y los puerros, en trozos.

2. Pon a hervir agua con sal y añade las zanahorias. Cuando lleven 5 minutos cociendo, incorpora los puerros, y 3 minutos después, el brócoli y los espárragos. Deja cocer conjuntamente durante 3 minutos más.

3. Bate los huevos con sal y pimienta, añade el queso rallado y la nata y mezcla todo bien.

4. Escurre bien las verduras y pásalas a una fuente (apta para el horno). Cúbrelas con la mezcla del huevo y hornea a 200 ºC durante unos 15-20 minutos, hasta que haya cuajado bien el huevo.

> Esta es una receta ideal de aprovechamiento para acabar con todas las verduras que nos queden sueltas por ahí. En este caso he usado las que encontré por casa, pero se pueden usar las que más convengan o más gusten. Cada verdura tiene un tiempo de cocción distinto, por lo que se pueden cocer por separado y juntarlas todas luego. Queda muy bien también con guisantes, calabaza, cebollita…

Puedes triturar las verduras si no quieres que se vean trozos.



GUISANTES CON HUEVO Y JAMÓN



Ingredientes (4 p.):

- 1 bote grande (500 g) de guisantes finos
- 4 huevos
- 1 diente de ajo
- 2 puerros
- 100 g de jamón serrano cortado en tacos
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 15 min

1. Corta los puerros en rodajas muy finas y pica el diente de ajo muy finito.

2. Rehoga el ajo y el puerro en una sartén con aceite durante unos 8 minutillos, hasta que el puerro esté transparente. Añade entonces los tacos de jamón y saltea todo junto durante un par de minutos.

3. Incorpora los guisantes (enjuagados y escurridos) y cocina todo junto durante unos minutos para que se mezclen bien los sabores. Pruébalo y sazona a tu gusto. (No añadas sal hasta no haberlo probado, pues los tacos de jamón salan bastante).

4. Prepara los huevos de la forma que más te guste (fritos, escalfados, pasados por agua, cocidos…) y acompaña con ellos los guisantes.

> Si no tienes puerro, puedes sustituirlo por cebolla sin problema. Si la dejas sofriendo un buen ratito, a fuego lento, hasta que quede casi caramelizada, le dará un toque dulzón irresistible para toda la familia.

TACOS DE GAMBAS



Ingredientes (4 p.):

- 8 tortillas de maíz
- 300 g de gambas peladas
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 150 g de brotes de lechugas
- mayonesa o 200 g de queso fresco
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta y pimentón

Tiempo: 20 min

1. Pon las tortillas de maíz colgando boca abajo en la rejilla del horno y hornéalas a 180 ºC durante unos 10-15 minutos, hasta que se doren ligeramente. Al sacarlas estarán crujientes y se mantendrán con forma de taco.

2. Mientras se hornean los tacos, puedes ir preparando el relleno. Trocea el aguacate, los tomates y la lechuga y haz las gambas a la plancha con un poco de aceite y pimentón. Aliña la lechuga y el tomate con aceite, sal y pimienta.

3. Ahora toca rellenar los tacos. Pon la lechuga y el tomate en la base y el aguacate por encima. Coloca las gambas sobre el aguacate y acompaña los tacos con mayonesa o queso fresco. También quedan buenísimos con salsa de aguacate (la encontrarás en el capítulo “Recetas extra en un plis plas”).

> Los tacos se pueden rellenar de cualquier cosa que queramos: legumbres, pisto, carne, verduras salteadas, pescado rebozado, pollo… ¡Las posibilidades son infinitas!

RAGÚ DE PAVO Y BONIATO

Ingredientes (4 p.):

- 500 g de pechuga de pavo
- 2 boniatos
- 1 cebolla
- 4 ramas de apio
- 4 zanahorias
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón

Tiempo: 35 min

1. Pica la cebolla y las ramas de apio, corta las zanahorias y los boniatos en daditos de 1 cm y corta el pavo en daditos pequeños.

2. Salpimienta el pavo y rehógalo en una cazuela con aceite durante unos minutos, hasta que esté sellado. Añade el pimentón y saltea durante un minuto. Retira el pavo y resérvalo.

3. Agrega a la cazuela (añade más aceite si hiciera falta) la cebolla, el apio, la zanahoria y el boniato y rehoga todo junto durante unos 5 minutos.

4. Incorpora de nuevo el pavo a la cazuela junto con 500 ml de agua. Cocina todo junto a fuego medio–bajo durante unos 20 minutos. Pruébalo, rectifica de sal y pimienta y sirve.

La carne queda muy tierna, se deshace prácticamente en la boca… No oirás aquello de «el ragú se me hace bola».

Si no quieres que vean la verdura, siempre puedes triturarla y convertirla en la salsa del pavo… Aunque es bueno que poco a poco se vayan acostumbrando a ver los trozos, no

apartarlos y comerlos. Los boniatos son una buena forma de empezar a hacer que coman trozos de colorines, pues son muy dulces y les suelen encantar.

Si quieres, puedes reservar algunas de las hojas del apio para decorar el plato.



LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes (4 p.):

- 400 g de lentejas pardinas
- 200 g de arroz
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 tomates grandes triturados o rallados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 75 min

1. Pica finamente las cebollas, las zanahorias y los pimientos y rehógalos en una olla con aceite caliente durante unos 10 minutos.

2. Añade el tomate triturado o rallado, salpimienta y cocina durante unos minutos más. (Si no quieres que las lentejas tengan trozos de verduras, este es el momento de triturarlas.)

3. Incorpora a la olla las lentejas, el pimentón y la hoja de laurel, cocina todo junto, removiendo, durante un par de minutos y cubre con agua fría.

4. Tapa y cocina durante unos 50 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas. Prueba el punto de cocción y de sazón y rectifica si lo ves necesario.

5. Puedes cocer el arroz por separado o añadirlo a la olla cuando falten unos 20 minutos para terminar la cocción, vigilando por si hay que añadir más agua.

La combinación de lentejas con arroz no solo está deliciosa y chifla a los niños, sino que, además, desde el punto de vista nutricional, es una pareja perfecta. Los aminoácidos de ambos combinan perfectamente para dar una fuente de proteína muy completa, similar a la proteína animal. Y además este plato está llenísimo de verduras escondidas…, ¡lo tiene todo! Una pieza de fruta de postre y será una comida de 10.

Las lentejas se pueden congelar sin problema, así que no tengas miedo a hacer más cantidad.



MUSAKA VEGETAL

Ingredientes (4 p.):

- 2 berenjenas
- 500 g de champiñones
- 400 g de salsa de tomate con albahaca
- 100 g de queso rallado para gratinar
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 45 min

1. Corta las berenjenas en láminas finas a lo largo. Salpimiéntalas, píntalas con un poco de aceite y hornéalas a 200 ºC durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

2. Mientras tanto, corta los champiñones y dóralos en una sartén con aceite hasta que estén bien hechos. Sazónalos a tu gusto.

3. En una fuente de horno, alterna capas de berenjena con salsa de tomate y albahaca y champiñones. Termina con una capa de salsa de tomate, cúbrela con el queso rallado y hornea a 180 ºC durante unos 20 minutos. Los últimos 5 minutos, pon el modo gratinador para dorar bien el queso.

Puedes asar las berenjenas y saltear los champiñones con antelación. Así, el día que vayas a preparar el plato, solo habrá que montar las capas y hornear mientras ponemos la mesa, bañamos niños, etc.

Otra opción es dejar la musaka montada (sin el queso) y congelarla. El día que la vayamos a tomar, se puede hornear directamente, sin necesidad de descongelarla. Cuando ya esté hecha, añádele el queso y gratínala.



POLLO KUNG PAO

Ingredientes (4 p.):

- 500 g de pechuga de pollo cortada en dados
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- 120 g de cacahuetes
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de harina integral
- 2 cayenas
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Tiempo: 20 min

1. Mezcla la salsa de soja, el vinagre y el aceite de sésamo con la harina y remueve hasta que esta se disuelva. Reserva la mitad de esta salsa y marina el pollo en la otra mitad durante unos 10 minutos.

2. Calienta aceite en una sartén, añade la cayena picada y los pimientos cortados y cocina durante unos 5 minutos. Agrega el ajo bien picado y el jengibre rallado y remueve todo bien.

3. Incorpora los dados de pollo junto con la salsa del marinado y la cebolleta bien picada y saltea durante unos 5 minutos.

4. Añade la salsa que habías reservado inicialmente y los cacahuetes y déjalo al fuego durante unos minutos para que se mezclen bien los sabores. Puedes servirlo acompañado de fideos, arroz, quinoa, etc.

La cayena le da un punto picante muy rico. Pero si no estáis acostumbrados o no sabéis cómo reaccionarán los niños, mejor omitirlo o añadir una cantidad muy pequeña.

El aceite de sésamo le da una nota oriental muy sabrosa (para mi gusto, el toque definitivo de este plato). Es habitual encontrarlo en la zona de comida asiática o internacional de las grandes superficies, pero si no lo encuentras puedes sustituirlo sin problema por aceite de oliva.

Como siempre que un plato incluye frutos secos, habrá que tener cuidado de no ofrecérselos a los niños pequeños para evitar atragantamientos, o, en caso de querer ofrecérselos, añadirlos triturados o molidos.



ESPAGUETIS CON TERNERA Y BERENJENA



Ingredientes (4 p.):

- 400 g de espaguetis integrales
- 500 g de carne de ternera picada
- 2 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 600 g de tomate natural triturado
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta y orégano

Tiempo: 40 minutos

1. Cuece los espaguetis siguiendo las indicaciones del fabricante.

2. Pica muy finamente el ajo y la cebolla y ponlos a dorar en una cazuela con aceite de oliva.

3. Añade la berenjena cortada en trozos pequeñitos. (A mí me gusta tomarla con piel, pero si prefieres quitarla, puedes pelarla antes.) Rehoga a fuego medio hasta que estén todas las verduritas bien pochaditas.

4. Incorpora la carne picada y remueve para que se haga bien por todos lados. Agrega el tomate, salpimienta y mezcla bien. Cocina a fuego medio durante unos 20-30 minutos, hasta que se haya evaporado todo el líquido.

5. Prueba la sazón y rectifica si fuera necesario. Añade los espaguetis ya cocidos y un toque de orégano.

PATATA RELLENA DE YOGUR Y SALMÓN



Ingredientes (4 p.):

- 4 patatas grandes u 8 pequeñas
- 2 yogures naturales
- 300 g de salmón ahumado
- eneldo
- sal y pimienta

Tiempo: 30 min

1. Lava bien las patatas (pues se comen con piel) y cuécelas en agua con sal. Retíralas, déjalas atemperar y después córtalas por la mitad.

2. En un bol, mezcla el yogur con el salmón cortado en trozos, sal, pimienta y eneldo.

3. Rellena las patatas con la mezcla anterior y decóralas con un poco más de salmón cortado y eneldo.

Las patatas se pueden dejar cocidas con antelación. De hecho, si las dejas cocidas y las tomas después de que se hayan enfriado en la nevera durante una noche, se forma el famoso almidón resistente, tan beneficioso para nuestras bacterias buenas. ¡Son un gran prebiótico! Se pueden volver a calentar si las queremos comer calientes, no hay problema.

El salmón se puede sustituir por cualquier otra fuente de proteína si por lo que sea no nos encaja… El atún en conserva es una buena alternativa. En ambos casos, se puede triturar junto al yogur si no queremos que haya trozos visibles. Otra opción que puede quedar deliciosa es huevo cocido picadito.

Si te gustan los encurtidos, a esta receta le van genial unos pepinillos o unas alcaparras.

QUESADILLAS VEGETALES

Ingredientes (4 p.):

- 8 tortillas de trigo integrales
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 8 lonchas de queso *havarti*
- 100 g de queso rallado de la variedad que más te guste
- aceite de oliva virgen extra

Tiempo: 15 min

1. Corta los pimientos en tiras finas (retírales las semillas) y rehógalos en una sartén con aceite durante unos 5-10 minutillos, hasta que estén bien hechos.

2. Coloca una tortilla de trigo integral en una sartén y pon por encima una loncha de queso *havarti* y un puñado de queso rallado. Añade una porción de pimiento, cubre con otra loncha de queso y más queso rallado y, finalmente, tapa con otra tortilla de trigo.

3. Déjalo a fuego medio, que se vaya fundiendo el queso, y dale la vuelta para que también se dore la tortilla que estaba arriba y se funda el queso.

4. Una vez doradas las tortillas y bien fundido el queso, saca la quesadilla del fuego, córtala en cuartos y sírvela con una rica ensalada.

A las tortillas se les puede poner el relleno vegetal que más nos guste: calabacines a la plancha, berenjena a la plancha o asada, pisto, tiras de pimiento, cebolla en juliana, guacamole, hummus… ¡Imaginación al poder! También puedes poner todas las opciones a la vista, y que cada niño se monte su quesadilla al gusto, como si estuviera eligiendo los ingredientes de su pizza.



6. Recetas extra en un plis plas



Ya tienes tus menús de comidas y cenas para cinco semanas, listos. Pero hay veces que nos apetece algo diferente o algo especial. Ya sea porque vienen amigos a ver un partido a casa, porque queremos organizar un aperitivo especial, hacer una guarnición diferente para sorprender a nuestros invitados, o simplemente porque es fiesta y hoy queremos desayunar algo un poco más elaborado y disfrutarlo sin prisa. Por eso te dejo por aquí mis básicos para estas ocasiones: aperitivos fáciles y sanos, salsas y aliños, ideas de meriendas y desayunos especiales… ¡Que aproveche!

Chips

Como guarnición de cualquier plato, y por variar un poco de tomar siempre lo mismo, podemos probar a hacer chips con casi cualquier hortaliza. Como aperitivo también son una opción genial.

En líneas generales, habrá que cortar el alimento muy finito, con una mandolina, o en bastones si lo preferimos, condimentarlos a nuestro gusto y meterlos al horno o en una freidora de aire.

Podemos hacer tantas combinaciones de chips como se nos ocurran, variando no solo el alimento elegido, sino la forma de sazonarlo. Podemos darles un toque picante, un toque oriental, mediterráneo… Las posibilidades son infinitas. Por aquí te dejo algunos que hemos hecho nosotros.

CHIPS DE YUCA

Ingredientes:

- 1 yuca

Elaboración:

1. Pela la yuca y córtala lo más finita que puedas.

2. Forra una bandeja de horno con papel de hornear, coloca encima la yuca sin que se superpongan los trozos y hornéala a 150 ºC vigilando que no se quemen y dándoles la vuelta de vez en cuando.

> El tiempo de horneado dependerá del grosor de los trozos. En nuestro caso, estuvieron unos 20 minutos por cada lado. En esta ocasión no sazonamos la yuca porque decidimos acompañarla con un poco de guacamole. Quedó muy crujiente y deliciosa.



BASTONES O CHIPS DE BONIATO



Ingredientes:

- 2 boniatos
- aceite de oliva virgen extra
- curri
- cúrcuma
- sal y pimienta

Elaboración:

1. Pela el boniato y córtalo en forma de bastones, o de chips si lo prefieres.

2. Pon el boniato en un bol o en una bolsita de plástico, añade un chorrito de aceite, sal, pimienta y las especias y remueve bien para que los trozos de boniato queden bien impregnados.

3. Forra una bandeja de horno con papel de hornear, coloca encima los bastones o chips de boniato sin que se amontonen y hornéalos a 180 ºC hasta que estén bien doraditos (unos 15 minutos). Dales la vuelta y hornéalos durante otros 10-15 minutos más.

En la receta que aparece en la foto, los hemos acompañado con un poco de hummus para tomarlos como aperitivo, pero también quedan buenísimos como guarnición de una hamburguesa o de cualquier pescado.

Puedes sazonarlos como más te guste. Además de esta opción con curri y cúrcuma, quedan también buenísimos con aceite de oliva, sal, pimienta y romero.

CHIPS DE *KALE*



Ingredientes:

- 200 g *kale*
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración:

1. Extiende bien el *kale* sobre una bandeja de horno, rocíalo con aceite y remuévelo bien con las manos para que queden bien impregnadas todas las hojas. Sala a tu gusto.

2. Hornea a 180 ºC durante unos 10 minutos, vigilando que no se queme.

> Se pueden añadir las especias que más nos gusten: pimentón, comino, curri… Así, solo con sal, ¡son una auténtica delicia!
>
> Otras hortalizas con las que puedes experimentar para hacer chips son el calabacín, la zanahoria, la remolacha, la calabaza…

Snacks dulces

WRAP DULCE

Ingredientes:

- tortillas de maíz o de trigo integral
- plátano
- crema de cacahuete
- chocolate negro rallado

Elaboración:

1. Unta la tortilla con crema de cacahuete, pon el plátano encima y enrolla.

2. Dora el *wrap* en una sartén o grill.

3. Si lo vas a tomar para llevar, puedes espolvorear el chocolate rallado encima del plátano, antes de enrollar la tortilla, y, una vez dorada en la sartén, la envuelves y te la llevas entera, sin cortar.

4. Si la vas a tomar en casa, o la vas a ofrecer en una merienda o en el centro de la mesa para que picotee toda la familia, puedes cortarlo en trocitos pequeños y espolvorear el chocolate por encima, y así cada uno se puede coger su trozo.



GALLETAS DE ALMENDRA



Ingredientes:

- 120 g de harina de almendras
- 1 huevo
- ralladura de 1 limón
- 3 dátiles grandes sin hueso
- 1 cucharada de aceite de coco (o de oliva)

Elaboración:

Bate todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Puedes añadir 1 cucharada de leche si es necesario.

1. Forma pequeñas bolitas, aplástalas un poco con las manos y ponlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

2. Hornea a 180 ºC durante unos 15 minutos, vigilando que queden doradas, pero que no se quemen.

No son galletas crujientes, sino como bizcochitos. ¡Irresistibles!

PAN *NAAN* O PAN PLANO EN SARTÉN



Ingredientes:

- 250 g de harina de espelta integral
- 1 cucharadita de levadura
- 1 yogur natural
- 1 diente de ajo
- 100 ml de agua tibia
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración:

1. Mezcla la harina con la levadura y la sal. Añade el yogur, el agua tibia y el ajo muy bien picadito y amásalo todo bien. Haz una bola y déjala reposar, en un bol y tapada con un trapo, por lo menos durante 1 hora.

2. Divide la bola en porciones más pequeñas y extiéndelas con ayuda de un rodillo. Con la ayuda de un pincel, pinta el pan por ambas caras con un poco de aceite.

3. En una sartén caliente, sin aceite, pon un pan plano. Cuando empiecen a salir burbujitas, dale la vuelta y hazlo por la otra cara hasta que esté bien doradito.

Buenísimo para acompañar cualquier plato con salsita… ¡Delicioso!

Desayunos

BANANA BREAD



Ingredientes:

- 150 g de copos de avena
- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 sobre de levadura
- 50 ml de leche
- 1 pizca de sal
- aceite de oliva y harina (para el molde)

Elaboración:

1. Mezcla todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura bien.

2. Engrasa un molde con un poco de aceite de oliva, espolvoréalo con un poco de harina y vierte en él la mezcla.

3. Hornea a 160 ºC durante unos 45 minutos.

Cuanto más maduros estén los plátanos, más dulce estará. Si lo quieres endulzar un poco más, puedes añadir un par de dátiles o pasta de dátil casera.

Una vez hecho, puedes añadirle por encima yogur de coco y canela, que también le dará un toque dulce. También se puede decorar con trozos de plátano, chocolate negro fundido, mermelada casera de fruta…



GACHAS DE AVENA O *PORRIDGE*

Las gachas de avena son una especie de papilla que se prepara con copos de avena cocidos en agua o en leche.

Para prepararlas, solo tienes que poner en un cazo los copos de avena (unas 4 cucharadas soperas por persona), cubrirlos con el líquido elegido (agua o leche) y cocerlas durante unos 5 minutos, removiendo, a fuego medio-bajo.

A mí me gusta hacerlas con agua, y una vez cocidas, añadir un chorrito de leche y dejar un minuto más al fuego para que espesen.

Las gachas por sí solas no saben a mucho, pero lo bueno que tienen es que, una vez cocidas, se les puede añadir cualquier acompañamiento, dulce o salado, que nos apetezca, y así nos queda un desayuno delicioso y supercompleto.

En la propia cocción de las gachas, se puede aprovechar para incorporar alguna fruta troceada, como plátano, manzana o pera, que le dan un toque dulce buenísimo. O también podemos añadir canela, cacao en polvo, cacahuete en polvo…, cualquier condimento que nos apetezca.









SALSA DE YOGUR CON CURRI

Ingredientes:

- 1 yogur griego natural sin azúcar
- 1 cucharadita de curri en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón
- ⅛ de cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de orégano

Mezcla bien todos los ingredientes ¡y listo!

SALSA DE AGUACATE

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 60 ml de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorrito de zumo de limón
- sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

Mezcla todos los ingredientes y tritúralos bien.

SALSA DE MANZANA Y MOSTAZA

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 cebolla
- 200 ml de leche (o bebida vegetal)
- 40 g de mostaza (se puede poner más o menos en función de cómo la queramos de fuerte)
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta

Corta la cebolla en juliana y póchala en una sartén con aceite. Pela la manzana, córtala en trozos, añádela y cocina durante unos 5 minutos más. Incorpora la leche y la mostaza y salpimienta. Cocina a fuego medio hasta que espese y tritura la salsa.

SALSA DE TOMATE PICANTE

Ingredientes:

- 1 lata de 400 g de tomate natural pelado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- 1 chile rojo o 1 jalapeño
- ½ cucharadita de comino
- sal, pimienta y cilantro al gusto

Tritura un poco todos los ingredientes, dejando que se noten los trocitos. Puedes hacerla más o menos picante jugando con el chile o el jalapeño.

SALSA DE YOGUR Y PEPINO

Ingredientes:

- 1 yogur griego natural sin azúcar
- 1 pepino
- 1 diente de ajo

Ralla el pepino, escúrrelo y mézclalo con el yogur griego natural y el diente de ajo picado.

SALSA DE SETAS

Ingredientes:

- 100 g de setas cortadas en trozos (frescas, en conserva o congeladas)
- 150 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de nata
- 50 ml de leche
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de salsa de soja

Rehoga el ajo y la cebolla, bien picados, en una sartén con aceite durante unos 10 minutos. Añade las setas (si son en conserva, escurridas y bien enjuagadas) y la salsa de soja y saltea durante 5 minutos. Baja el fuego, agrega la nata y la leche, remueve bien y cocina durante un par de minutos. Tritura.

SALSA ROSA

Ingredientes:

- 1 yogur griego natural sin azúcar
- 2 cucharadas de salsa de tomate frito

Mezcla todo hasta que quede bien integrado y sazona al gusto.

SALSA DE YOGUR Y MOSTAZA

Ingredientes:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Mezcla bien todos los ingredientes.

VINAGRETA BALSÁMICA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de hierbas provenzales (opcional)
- 1 pizca de sal y pimienta

VINAGRETA DE MOSTAZA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 pizca de sal y pimienta

ALIÑO DE AJO Y LIMÓN

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- zumo de ½ limón
- 1 diente de ajo picado
- 2-3 pepinillos
- 1 pizca de sal

ALIÑO ITALIANO

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 3 hojas de albahaca fresca
- 1 tomate seco picado
- ½ cucharadita de orégano
- 1 pizca de sal

ALIÑO DULCE

Ingredientes:

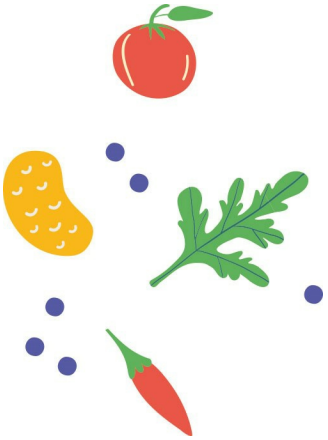
- 1 pera madura
- 1 plátano maduro
- 2 dátiles
- zumo de ½ limón
- 20 g de nueces
- 1 pizca de sal

Trituramos todos los ingredientes salvo las nueces, que se incorporan al final machacaditas.

VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 100 g de frutos rojos (hervidos 5 minutos)
- 2 cucharadas de vinagre de Módena
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal



7. Platos de <<abrir y listo>>



Además de los menús sin líos y de los menús clásicos con nuestras recetas infalibles, te dejo por aquí también nuestros famosos platos listos en menos de diez minutos.

Hay una variedad enorme de productos ya preparados que nos pueden facilitar mucho la vida y ahorrarnos mucho tiempo, elaborados con buenos ingredientes y que son un recurso genial: los famosos *buenos procesados*. Simplemente hay que saber elegir bien qué productos son una buena opción para nuestra salud. Y, para ello, el único secreto es leer la lista de ingredientes del producto. Te dejo una miniguía por si te puede servir de ayuda, pero, en líneas generales, solo necesitas ¡leer los ingredientes y sentido común!

GUÍA para elegir buenos procesados

Lo primero que tenemos que saber es que el ORDEN en que aparecen los ingredientes nos indica la CANTIDAD que hay de cada uno de ellos. El primer ingrediente de la lista es el mayoritario, y, a medida que vayamos avanzando en la lista, la cantidad de cada uno de ellos será menor. Por eso, no es lo mismo que el azúcar aparezca en segundo lugar en una salsa de tomate frito, por ejemplo, a que lo haga en último lugar. En este caso, es probable que la presencia del azúcar no sea para endulzar el producto, sino que actúe como conservante.

1 HORTALIZAS

Es fácil encontrar hortalizas procesadas que nos ayudarán a ahorrar mucho tiempo en la cocina. Desde las que vienen solamente cortadas y congeladas, a las lavadas y listas para usar o en bolsas para cocinar al vapor en el microondas. En estos casos, el único ingrediente es la hortaliza en sí. Son opciones geniales.

También podemos encontrar las hortalizas ya cocidas y en conserva. En este caso, lo ideal es que lleven solamente la hortaliza, agua y sal. En ocasiones pueden contener también algún antioxidante o

conservante: sin problema. Algunas conservas llevan azúcar, y tendremos que valorar individualmente cada producto y ver qué lugar ocupa en la lista de ingredientes o ver el porcentaje de azúcar presente en la tabla de valores nutricionales (todo lo que esté por debajo del 5 % sería razonable).

Es fácil hoy en día, y puede ser un buen recurso, comprar ya preparadas cremas de verduras y gazpachos. Aquí es más importante aún leer la lista de ingredientes, ya que hay muy buenos procesados y otros que tienen de todo menos hortalizas. Priorizaremos aquellos que contengan solo hortalizas, aceite de oliva y sal.

También son habituales los pistos, las hortalizas asadas, las menestras, etc. Estas opciones son geniales para tener siempre en la despensa y nos sacarán de más de un apuro. Buscaremos aquellas preparaciones que contengan principalmente las hortalizas, aceite de oliva y sal. Pueden aparecer antioxidantes, acidulantes, algo de azúcar…, siempre que sea en cantidades razonables, no hay problema. Lo que hay que evitar son aceites de mala calidad, almidones, potenciadores del sabor, harinas refinadas, espesantes…, que no son necesarios. Seguro que en el estante hay unos productos mejores que otros. Si dedicamos un rato las primeras veces a identificar cuáles son los que mejor nos encajan, ya los tendremos identificados para siempre.

2 LÁCTEOS

A la hora de comprarlos trataremos de elegir aquellos que no lleven nada añadido que no sea imprescindible. Pueden ser lácteos de vaca, cabra, oveja…, lo que más nos guste o mejor nos siente.

Idealmente, solo deben contener leche, fermentos lácteos, cuajo (en el caso de los quesos) y sal. Nada más. A veces encontramos que llevan nata para espesar, o proteínas de la leche, leche en polvo, lisozima de huevo (conservante) o coagulante de leche: sin problema. Evitaremos los que lleven más añadidos, como almidones, colorantes, espesantes, aceites, etc.

La nata y la mantequilla, si están hechas con buenos ingredientes, son también una opción muy saludable para cocinar. Solo deben contener nata y fermentos.

3 LEGUMBRES

Hoy en día podemos encontrar las legumbres ya cocidas en conserva o congeladas. Son buenas opciones para ahorrarnos tiempo si no podemos cocerlas en casa. Si las vamos a comprar en conserva, lo ideal es que en la lista de ingredientes solo aparezca la legumbre, agua y sal. En ocasiones también contienen antioxidantes, acidulantes y conservantes. Intentaremos buscar la opción con menos ingredientes, las enjuagaremos bien y listo.

4 CONGELADOS

Cuando los congelados son el alimento SOLO (con agua y sal), sin nada más añadido, son una opción genial para sacarnos de cualquier apuro. Las verduras, el pescado, la carne, las legumbres, las

frutas…, simplemente hemos de comprobar que solo contengan el alimento que queremos consumir, que no lleven nada más.

5 PAN

Idealmente, los únicos ingredientes de un buen pan deberían ser harina integral del cereal elegido, agua, sal y levadura. Opcionalmente pueden contener aceite de oliva, semillas, especias… Podemos escoger el cereal que más nos guste (centeno, trigo, espelta, *kamut*…), pero debe especificar que es integral: «harina integral de X». Cada vez es más frecuente encontrar buenos panes, 100 % integrales. Además, podemos encontrar picos, panes tostados, tortillas… también integrales. ¡Busca y hallarás!

6 CARNE LISTA PARA CONSUMIR

A la hora de comprar preparados de carne para añadir a nuestros platos (carne picada, hamburguesas o carne ya asada), lo más importante es valorar su PORCENTAJE de carne. Idealmente, solo deberían contener carne, especias y sal. Hoy en día podemos encontrar buenas opciones, como hamburguesas, pollo y pavo en conserva o tiras de pollo asado. Evitaremos aquellas preparaciones que lleven almidones, espesantes, nitritos, dextrosas…

7 PESCADO

Las conservas de pescado también son auténticos salvavidas, pues nos solucionan una comida con solo abrir una lata. Elegiremos siempre las conservas al natural o en aceite de oliva, preferiblemente virgen extra.

Otras opciones son los pescados cocidos, marinados, ahumados, en salazón…, por ejemplo, el pulpo cocido, las anchoas, el salmón… Idealmente buscaremos las opciones que solo contengan el pescado y lo necesario para su conservación: aceite de oliva, especias, sal, vinagre…

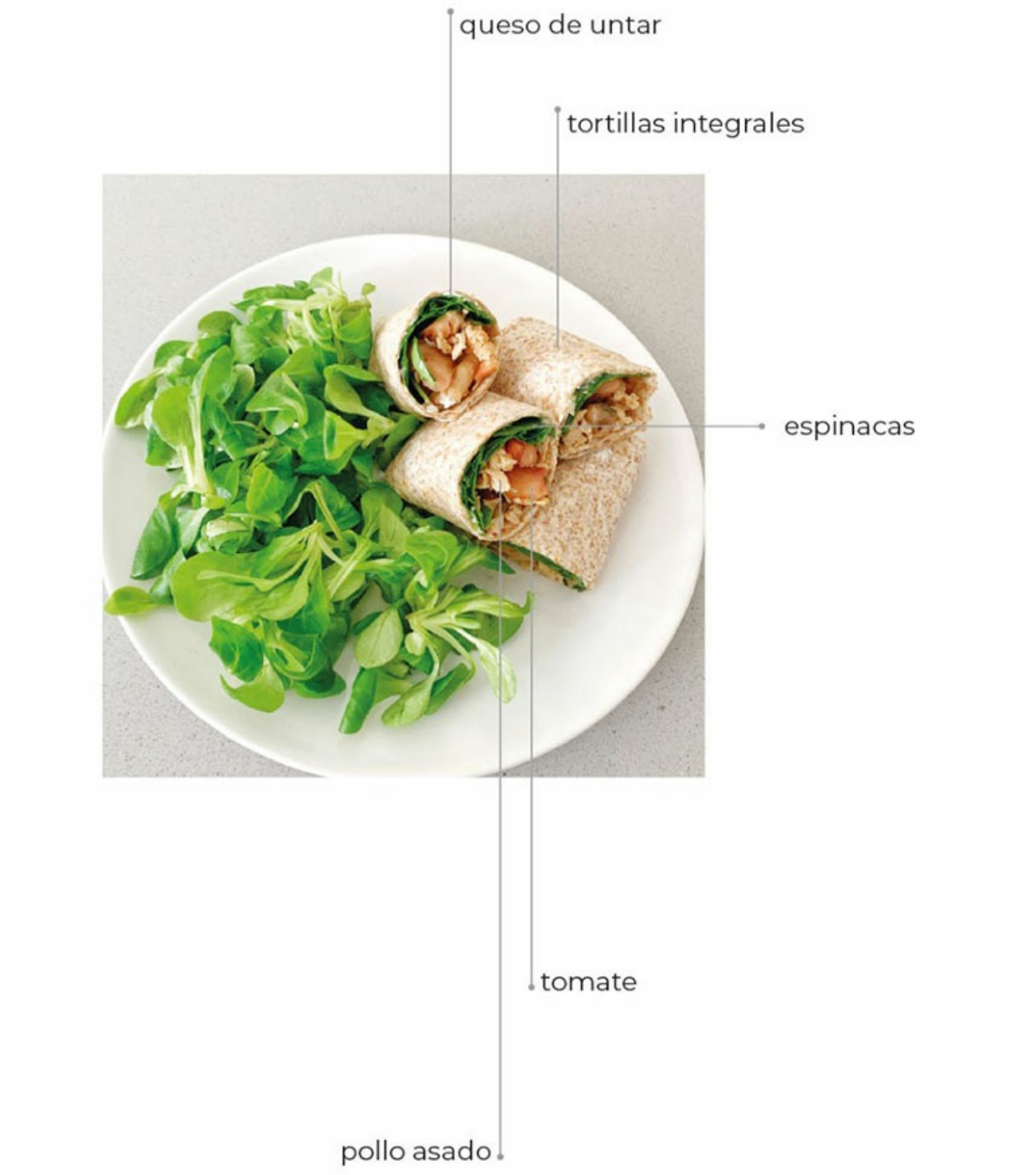
8 VASITOS DE ARROZ / QUINOA

Estos vasitos también son un fondo de despensa maravilloso. Con dos o tres cosas más, te solucionas una comida sin darte cuenta. Elegiremos aquellos que solo contengan arroz o quinoa, agua y sal frente a los que, además, llevan algún aceite añadido.

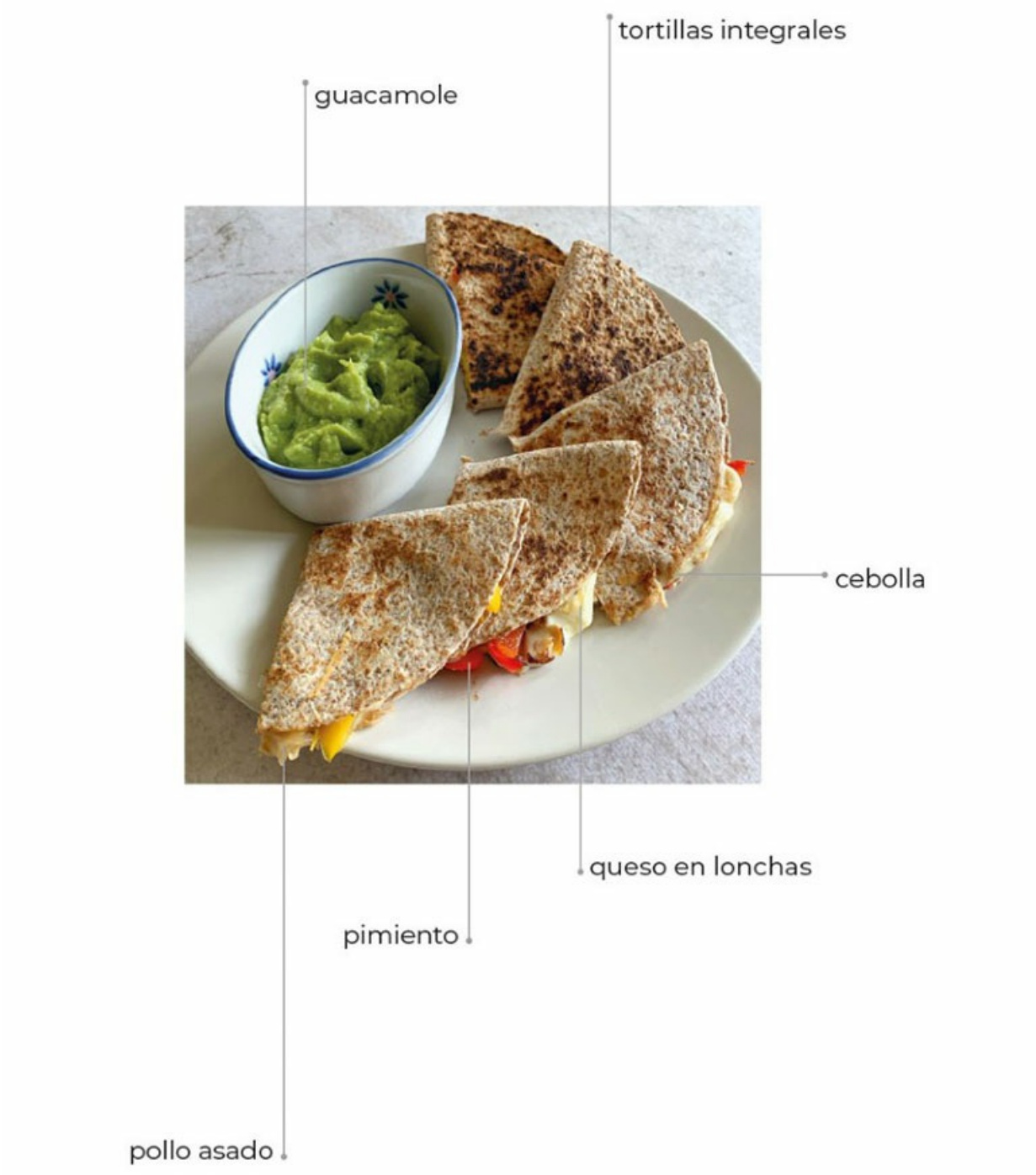
Estos platos exprés que te propongo son tan sencillos que, en la mayoría de los casos, no requieren ni instrucciones. Tan fácil como abrir, mezclar, calentar (a veces) o saltear (en algún caso), y listo…

Ojo, que estas versiones de los platos exprés no tienen por qué ser la mejor opción. Siempre será más barato, sostenible y saludable cocinar los alimentos en casa, pero son auténticos salvavidas cuando no tenemos más que unos minutos para preparar una comida.

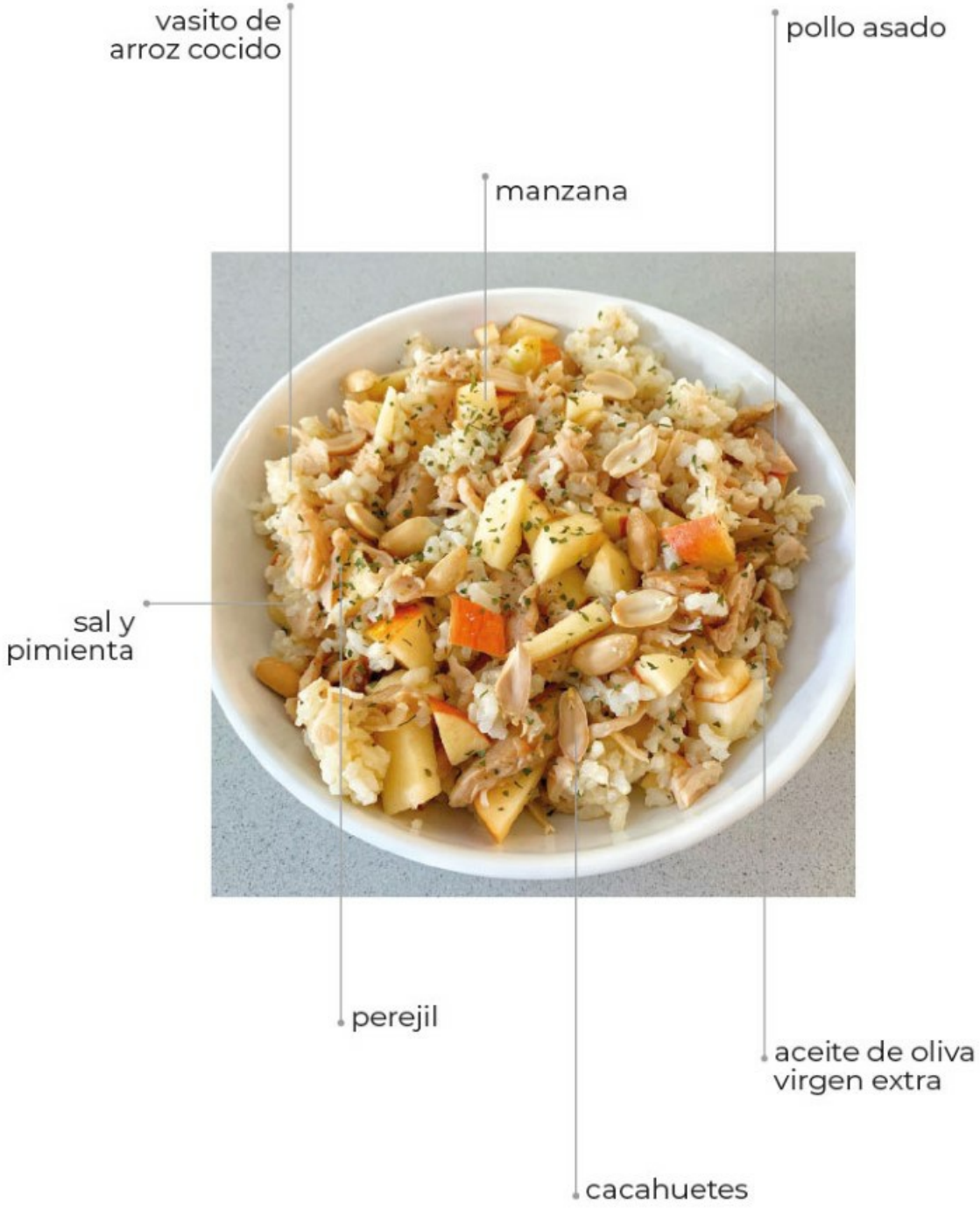
WRAP DE ESPINACAS, POLLO Y QUESO



QUESADILLAS DE POLLO



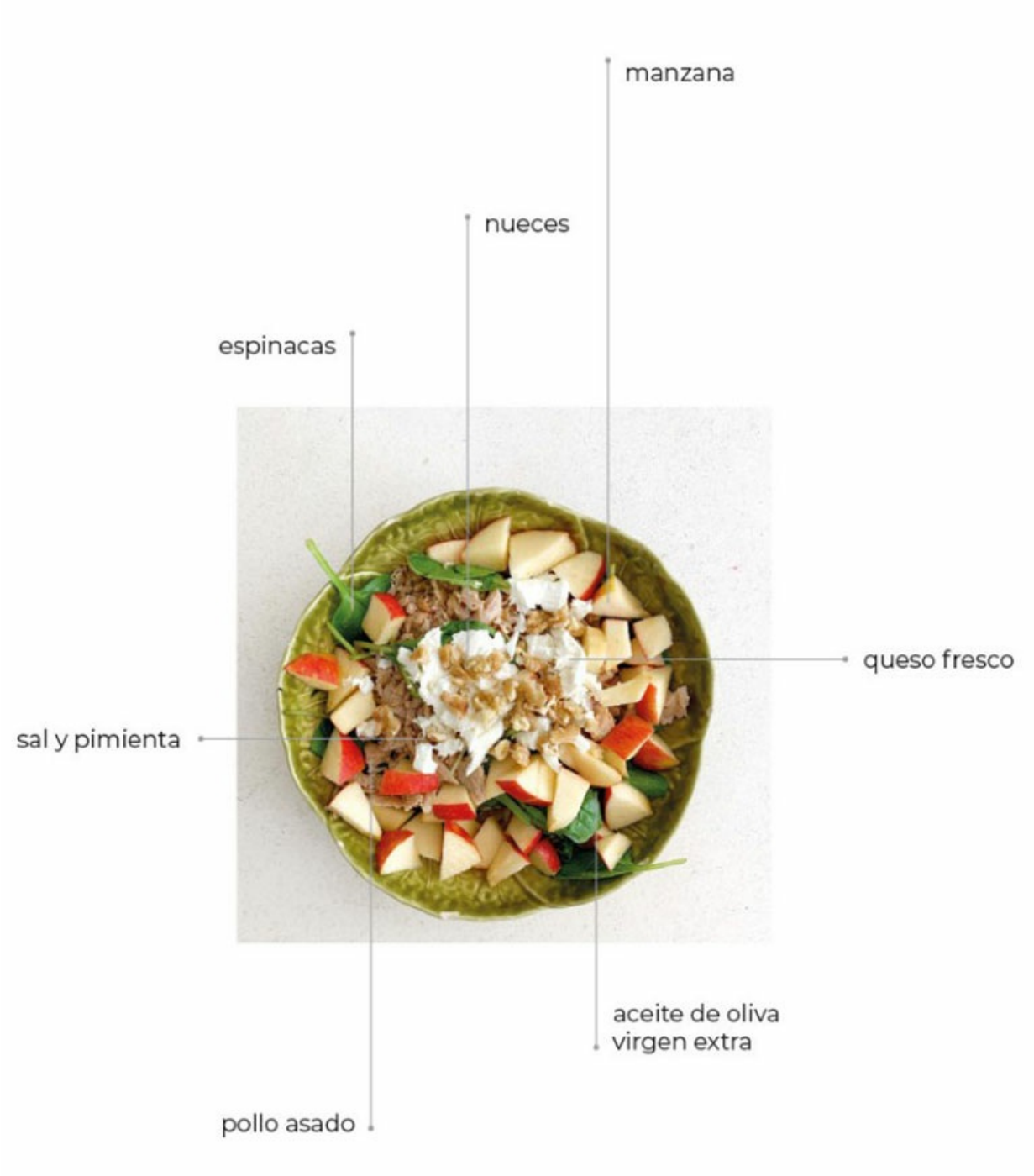
ARROZ CON POLLO, MANZANA Y CACAHUETES



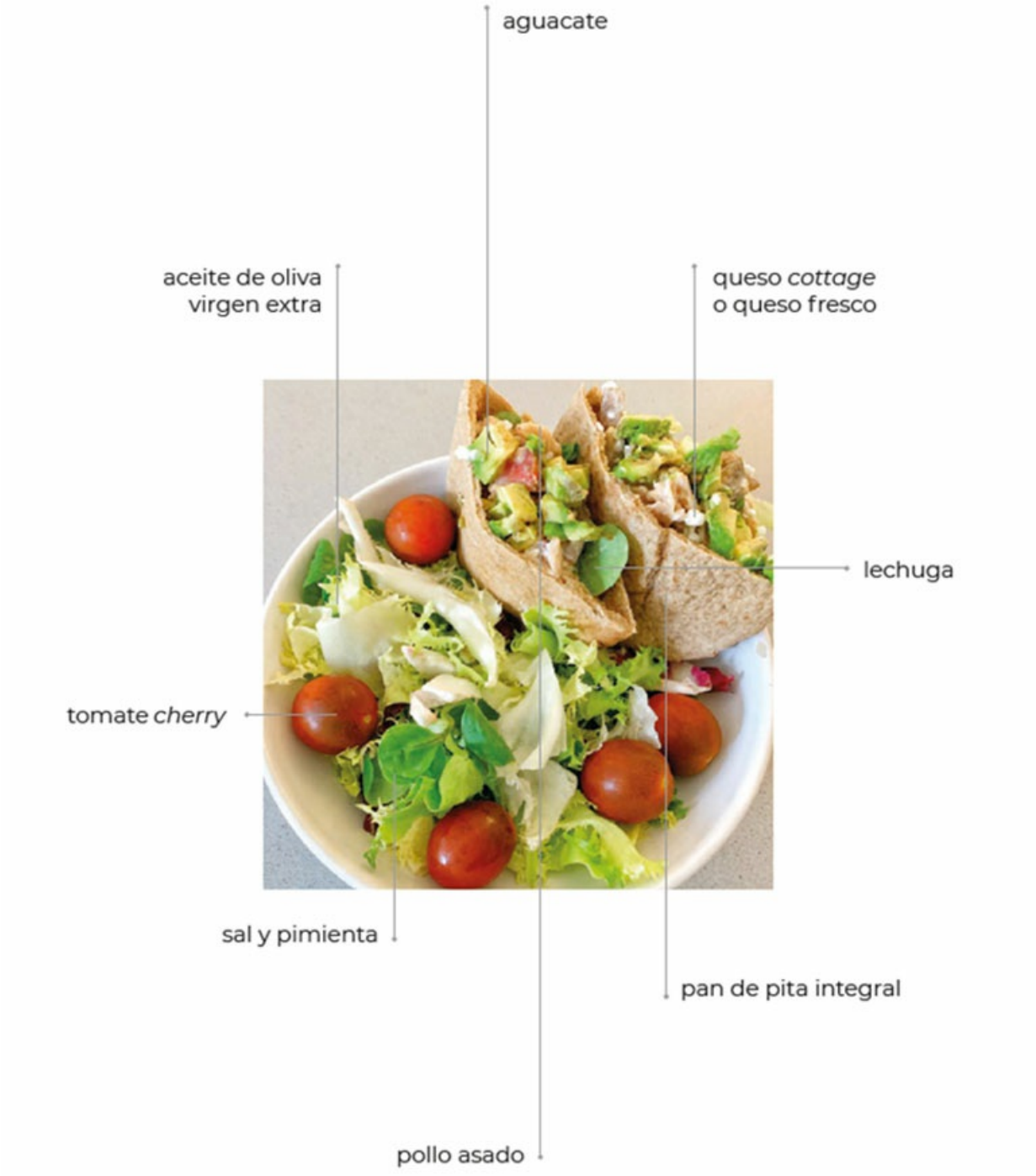
BRÓCOLI CON POLLO Y ANACARDOS



ENSALADA DE MANZANA Y POLLO



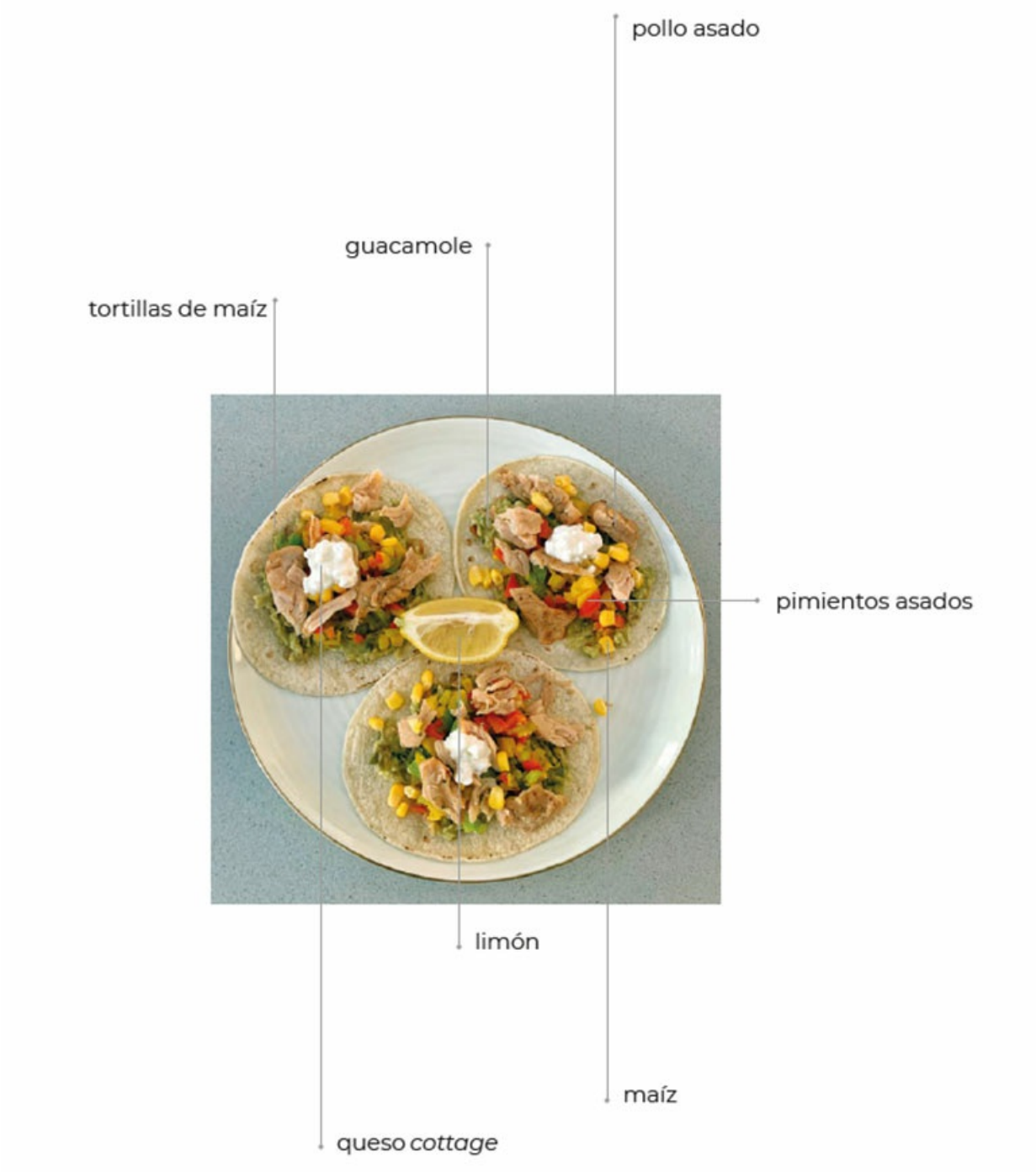
PITA DE POLLO



QUINOA CON PISTO Y POLLO



TACOS DE POLLO



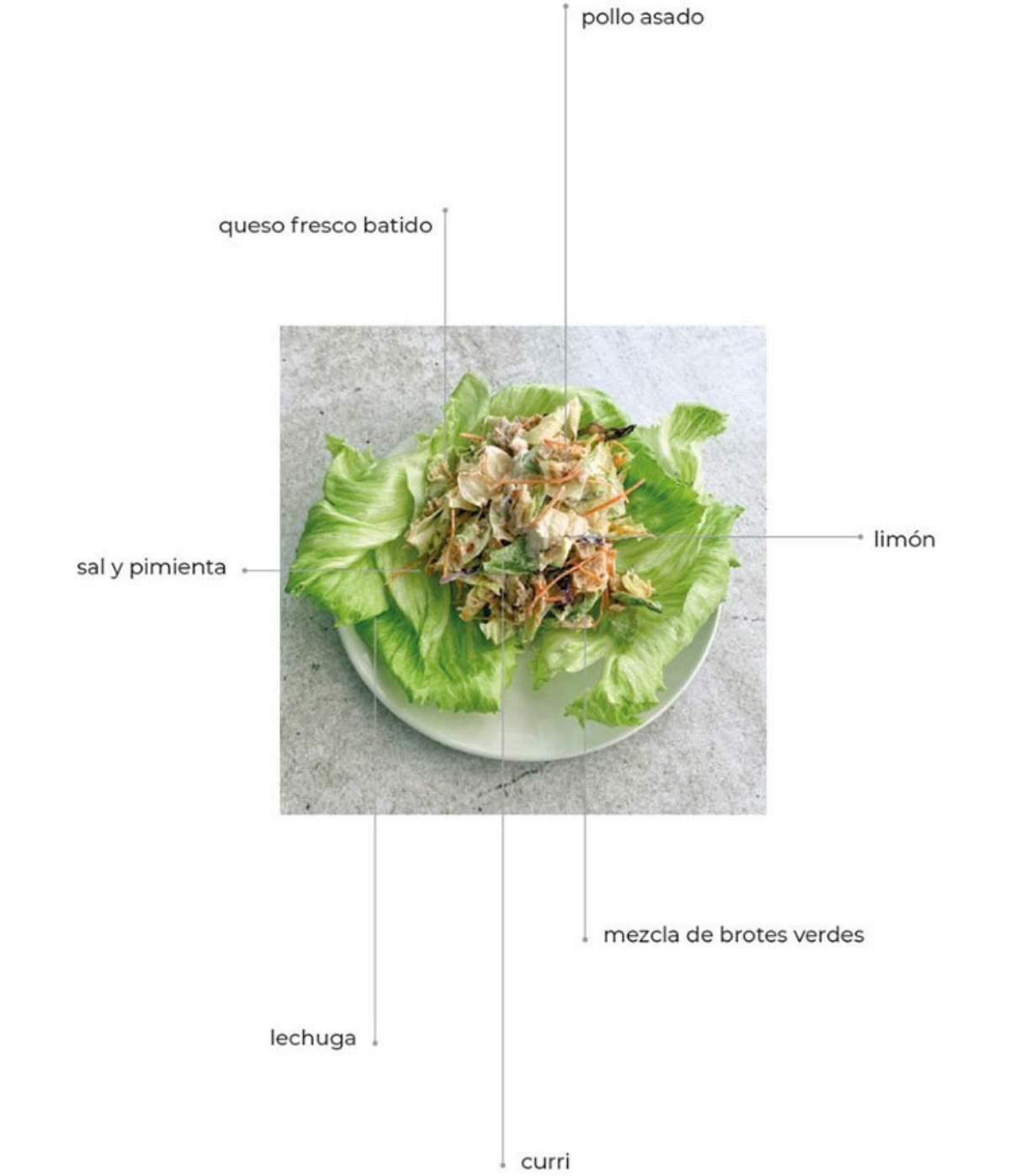
ENSALADA DE TRIGUEROS



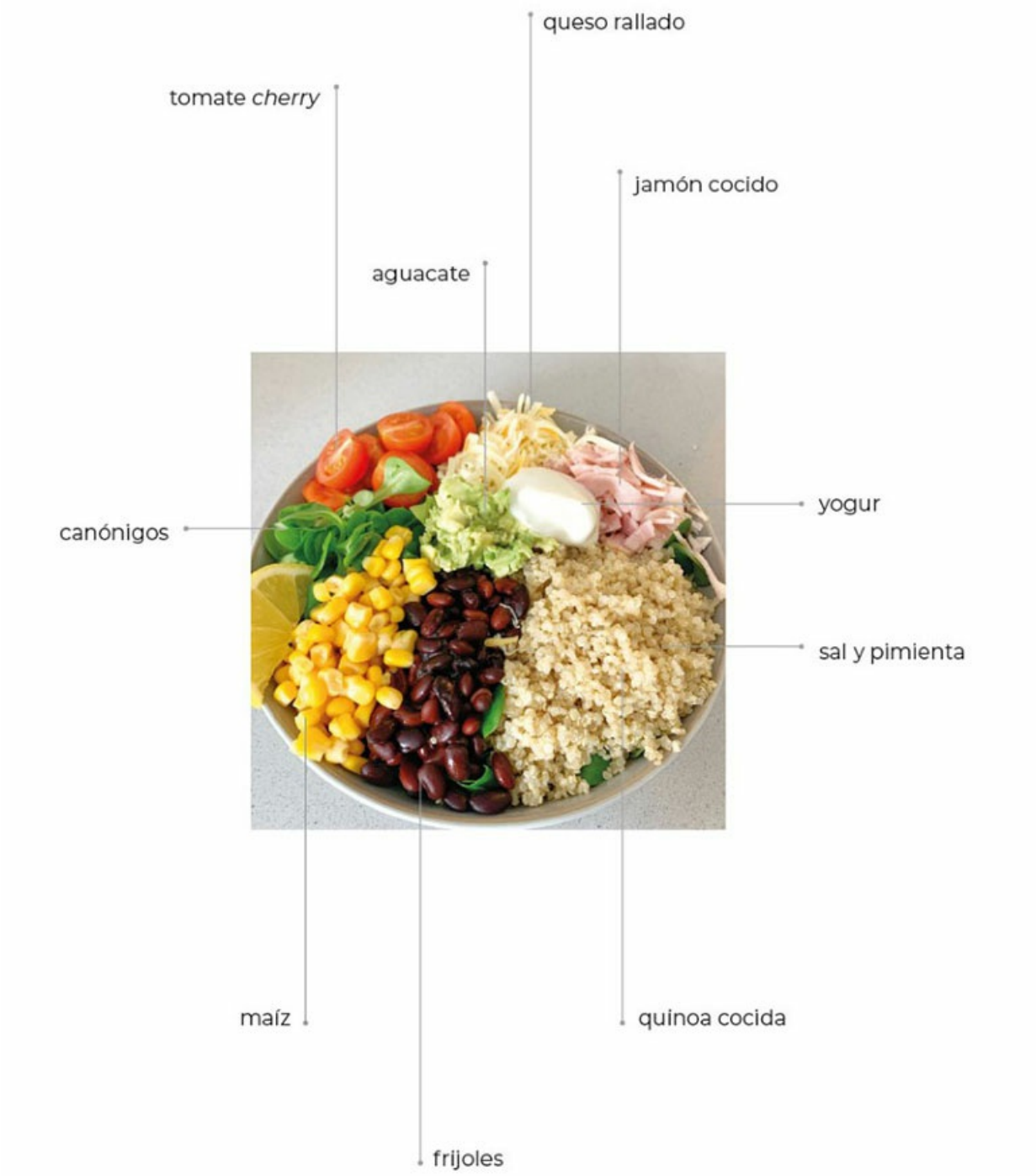
JUDÍAS VERDES CON CECINA



ENSALADA DE POLLO AL CURRI



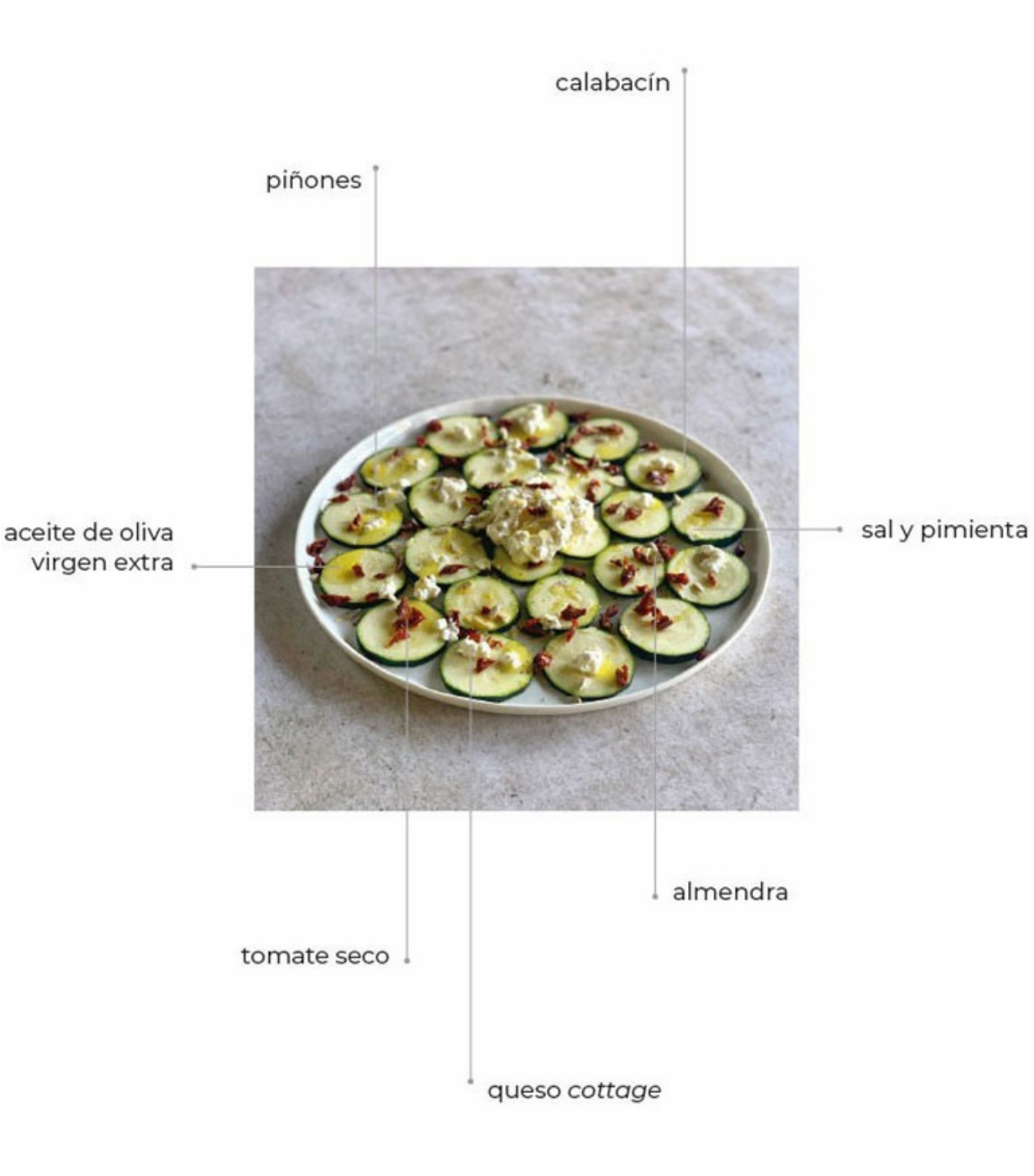
BURRITO BOWL



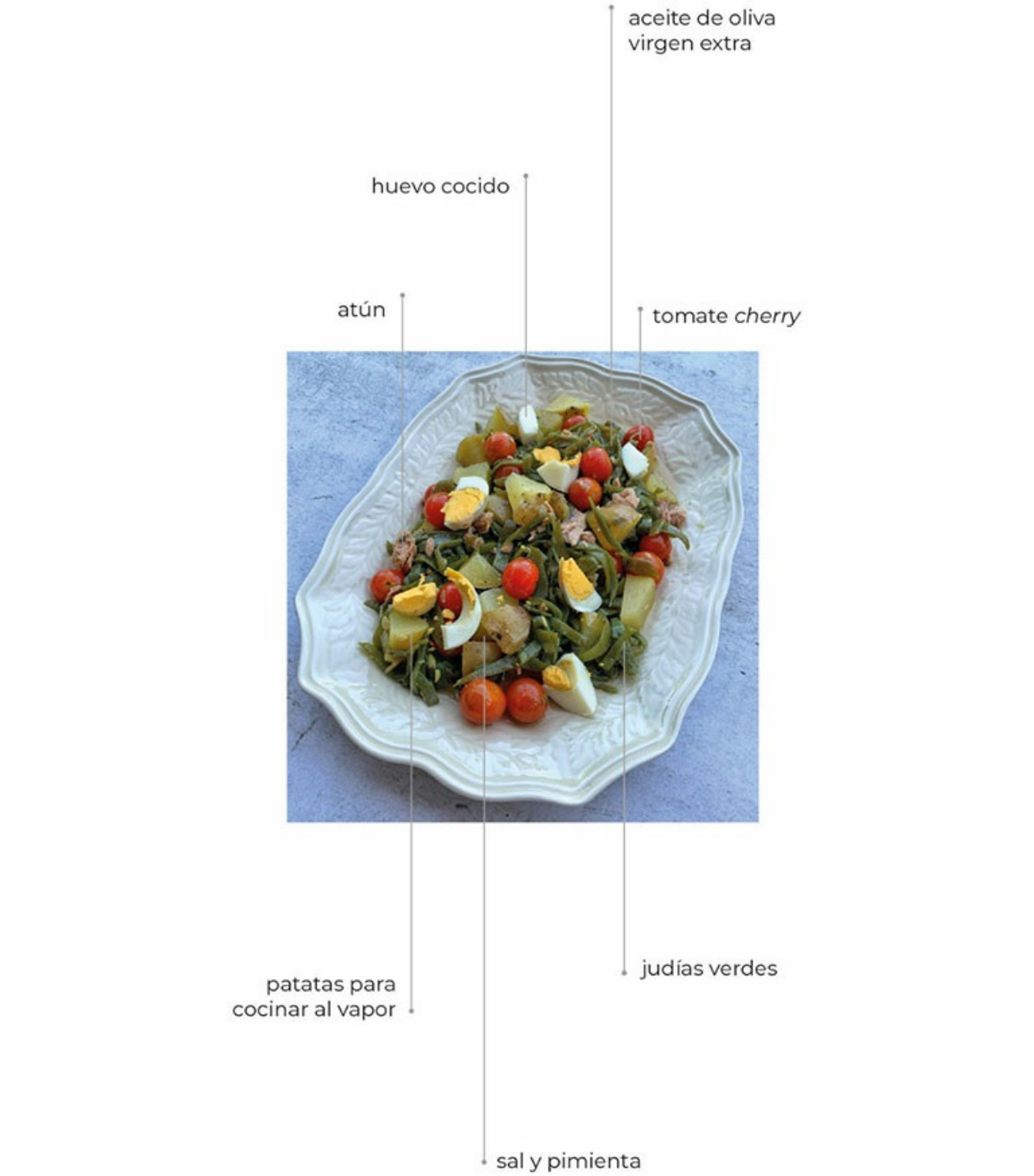
ENSALADA DE LANGOSTINOS



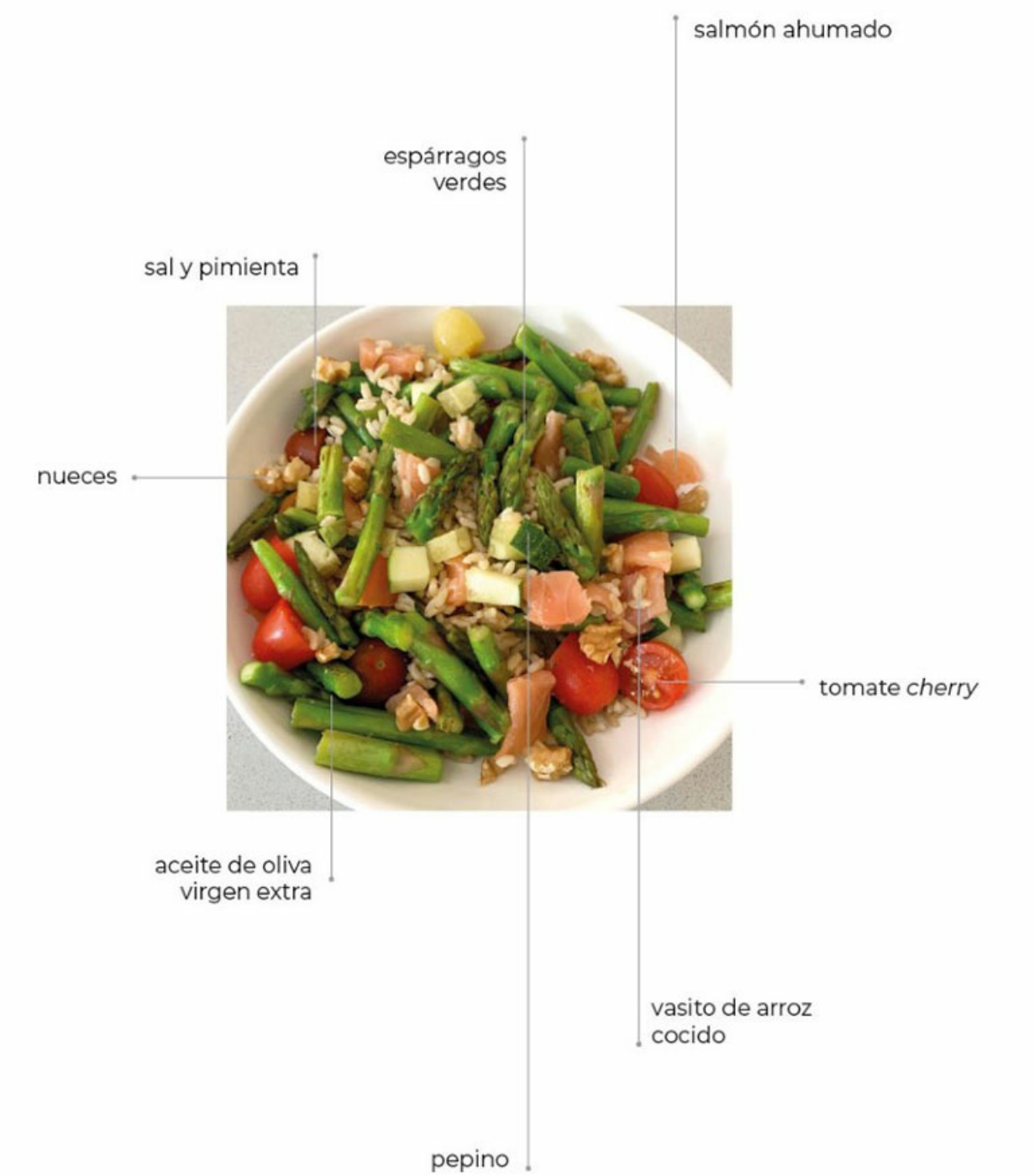
CARPACCIO DE CALABACÍN



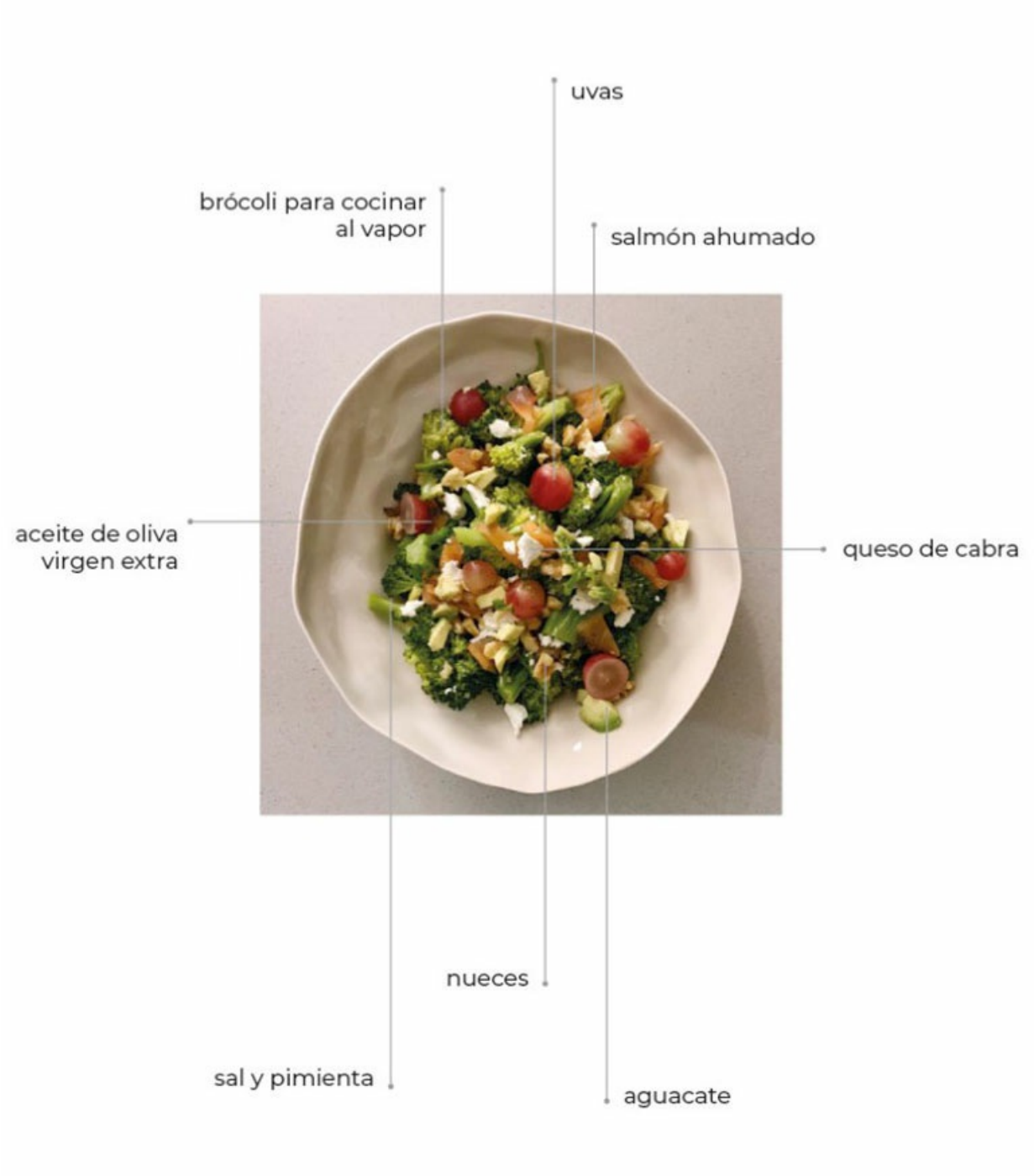
ENSALADA CAMPERA



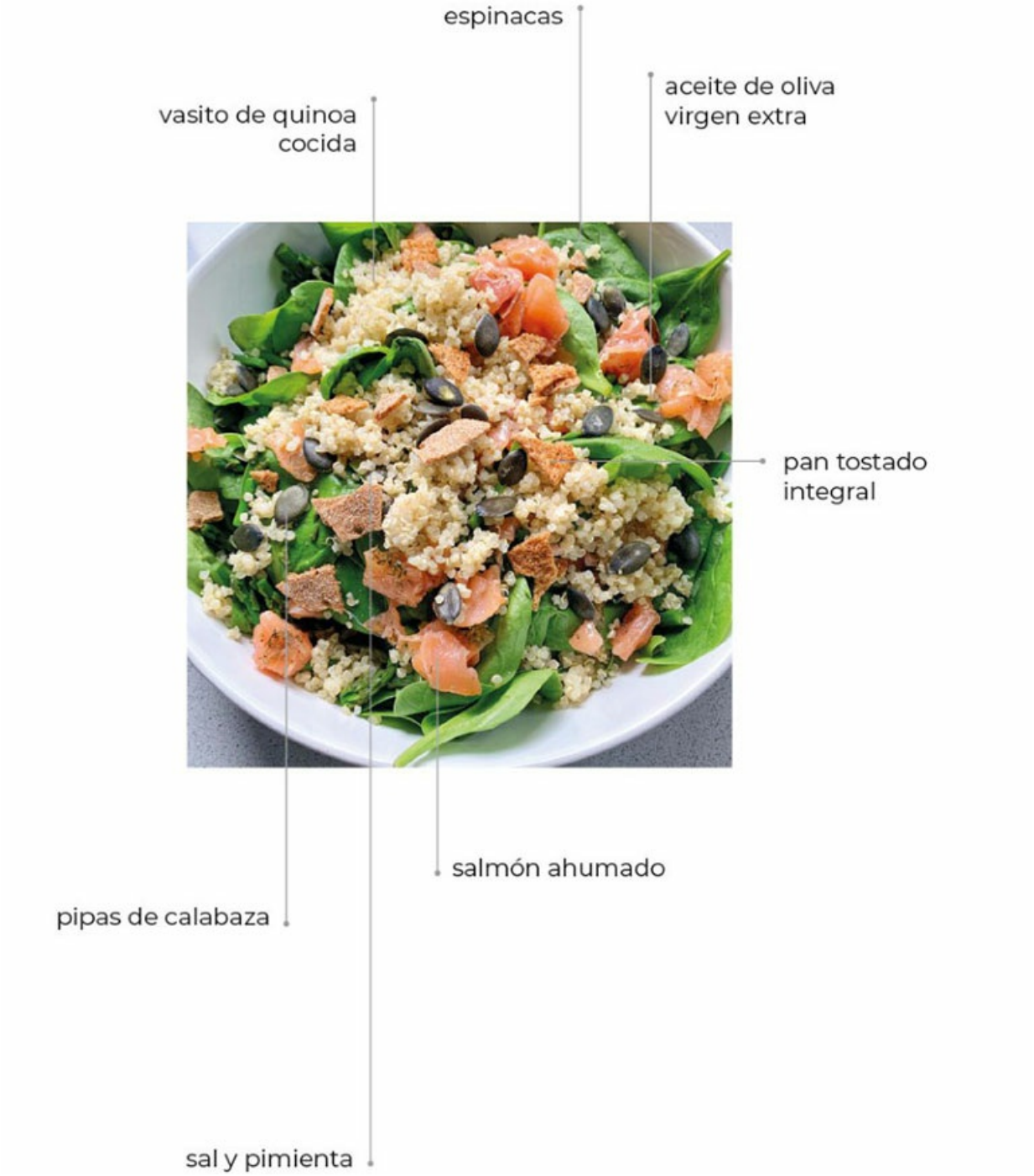
ENSALADA DE ARROZ Y SALMÓN



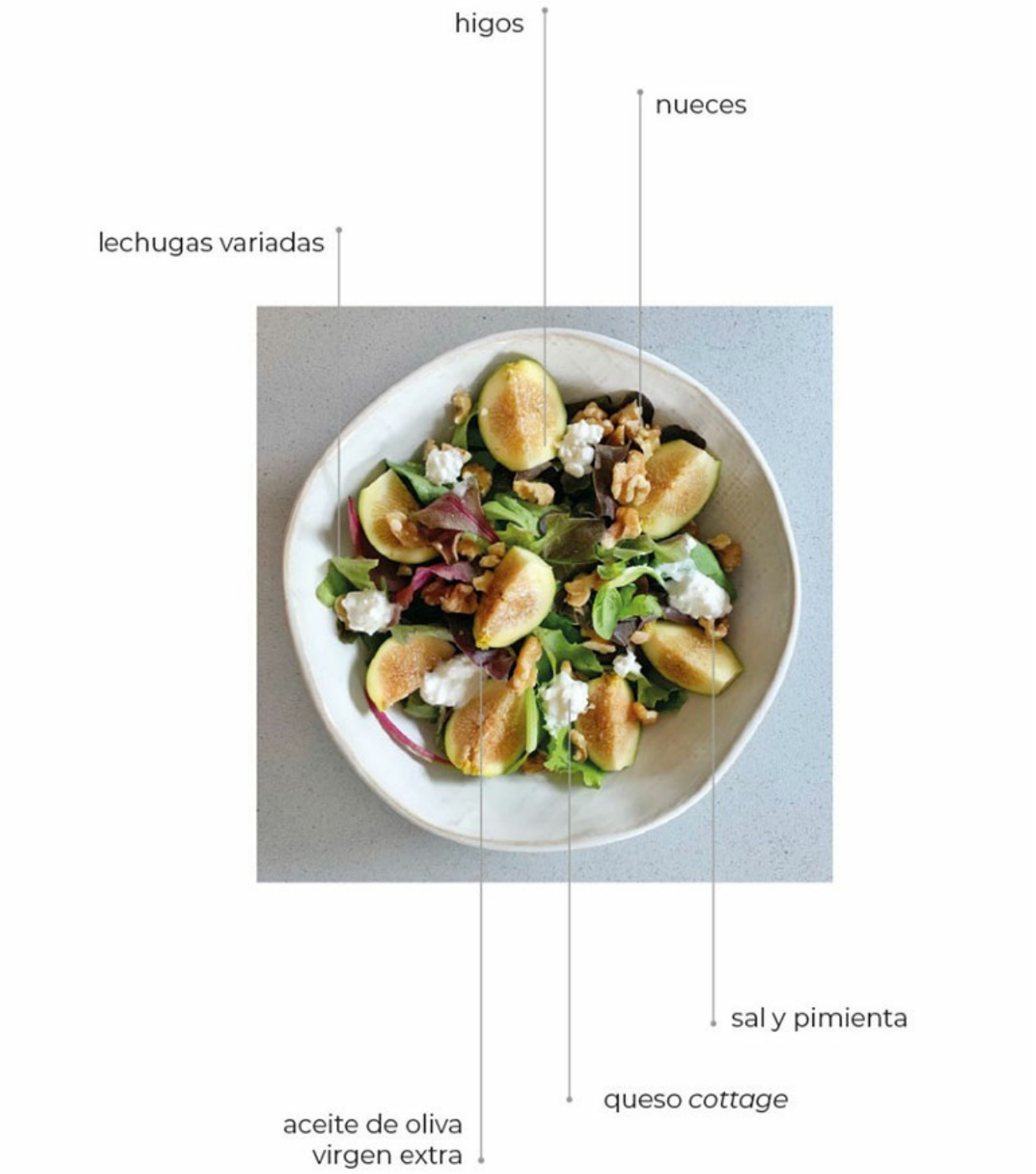
ENSALADA DE BRÓCOLI



ENSALADA DE ESPINACAS, QUINOA Y SALMÓN



ENSALADA DE HIGOS



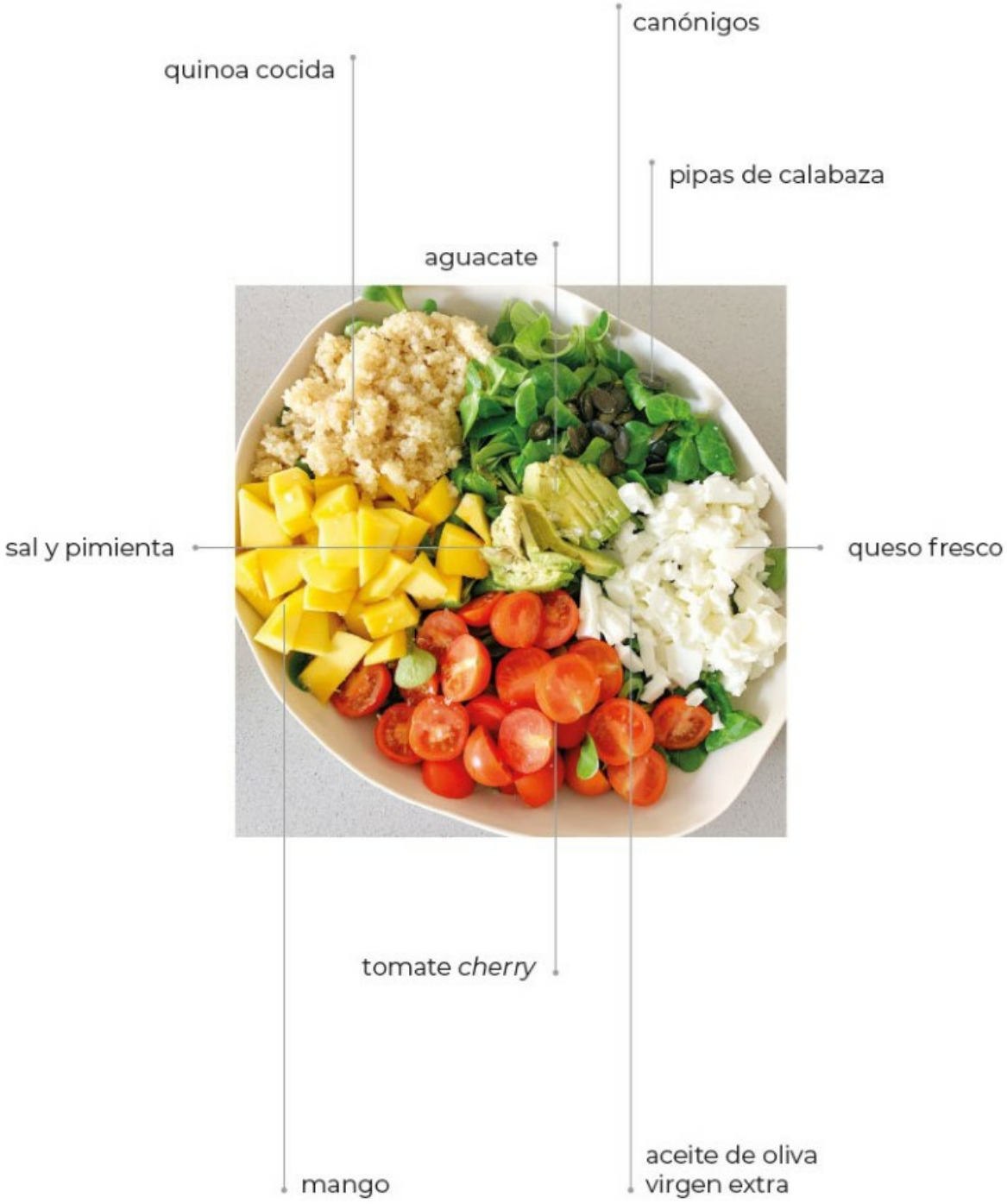
ENSALADA DE JAMÓN Y ROQUEFORT



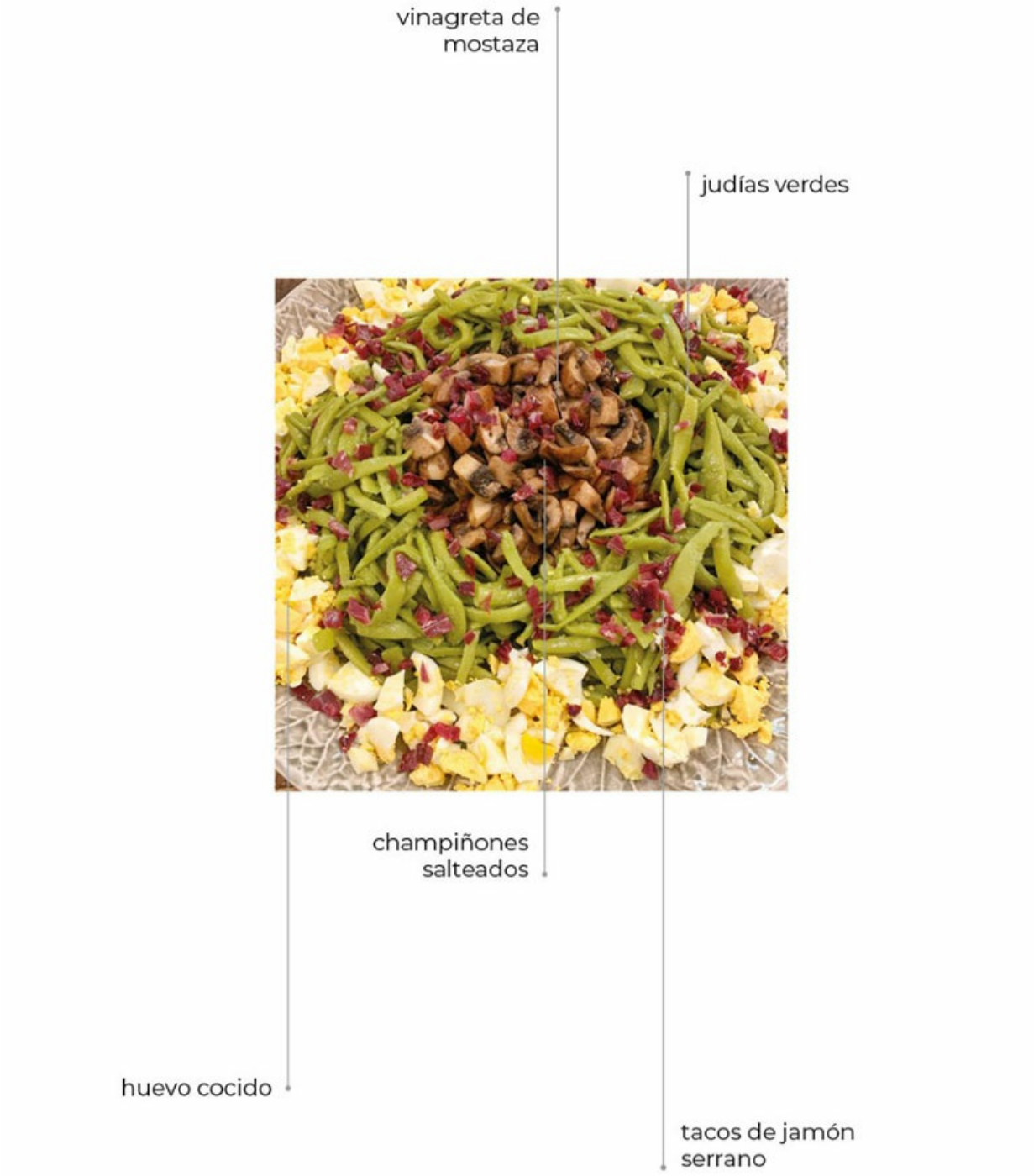
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, JUDÍAS Y LANGOSTINOS



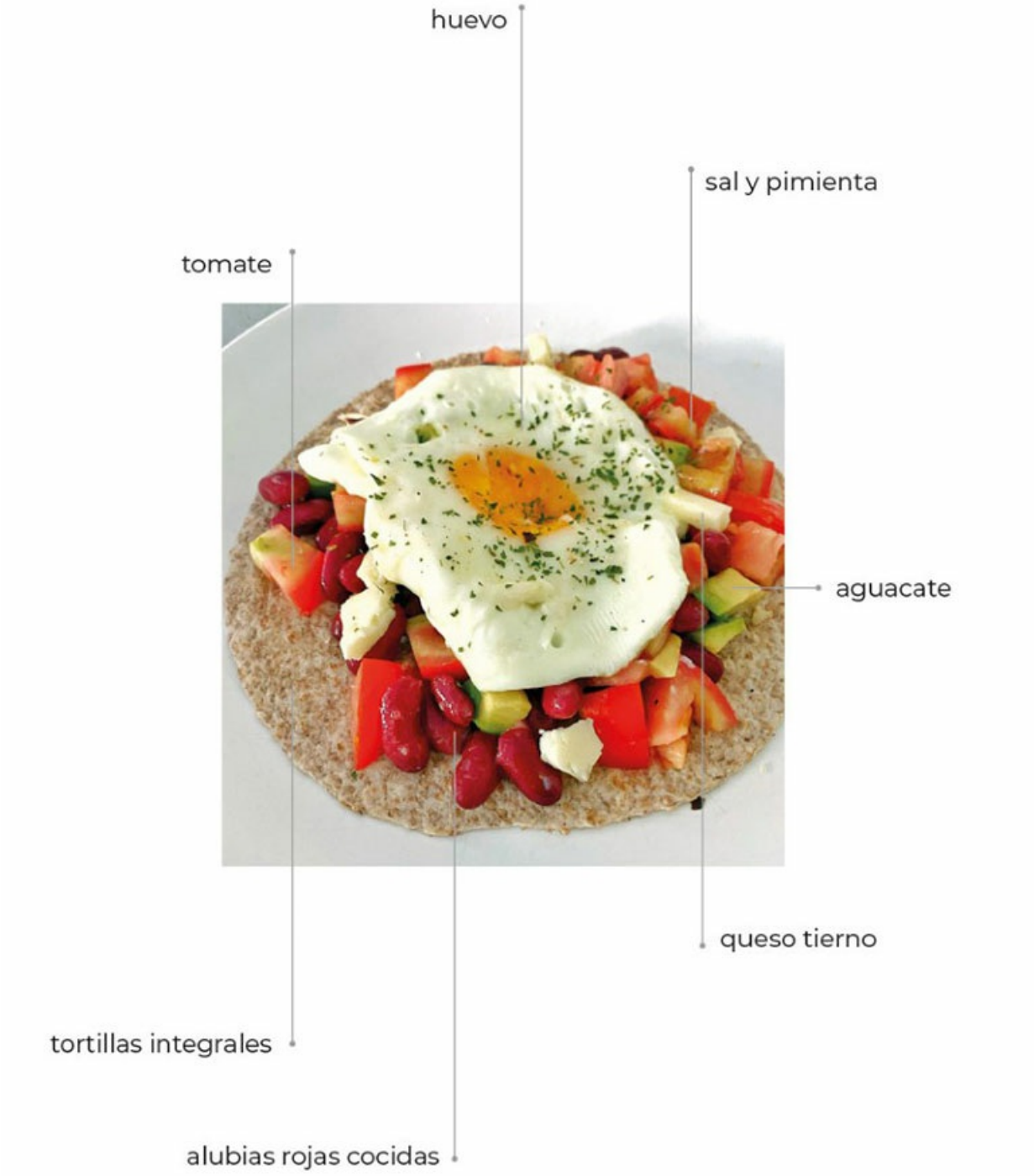
ENSALADA DE MANGO



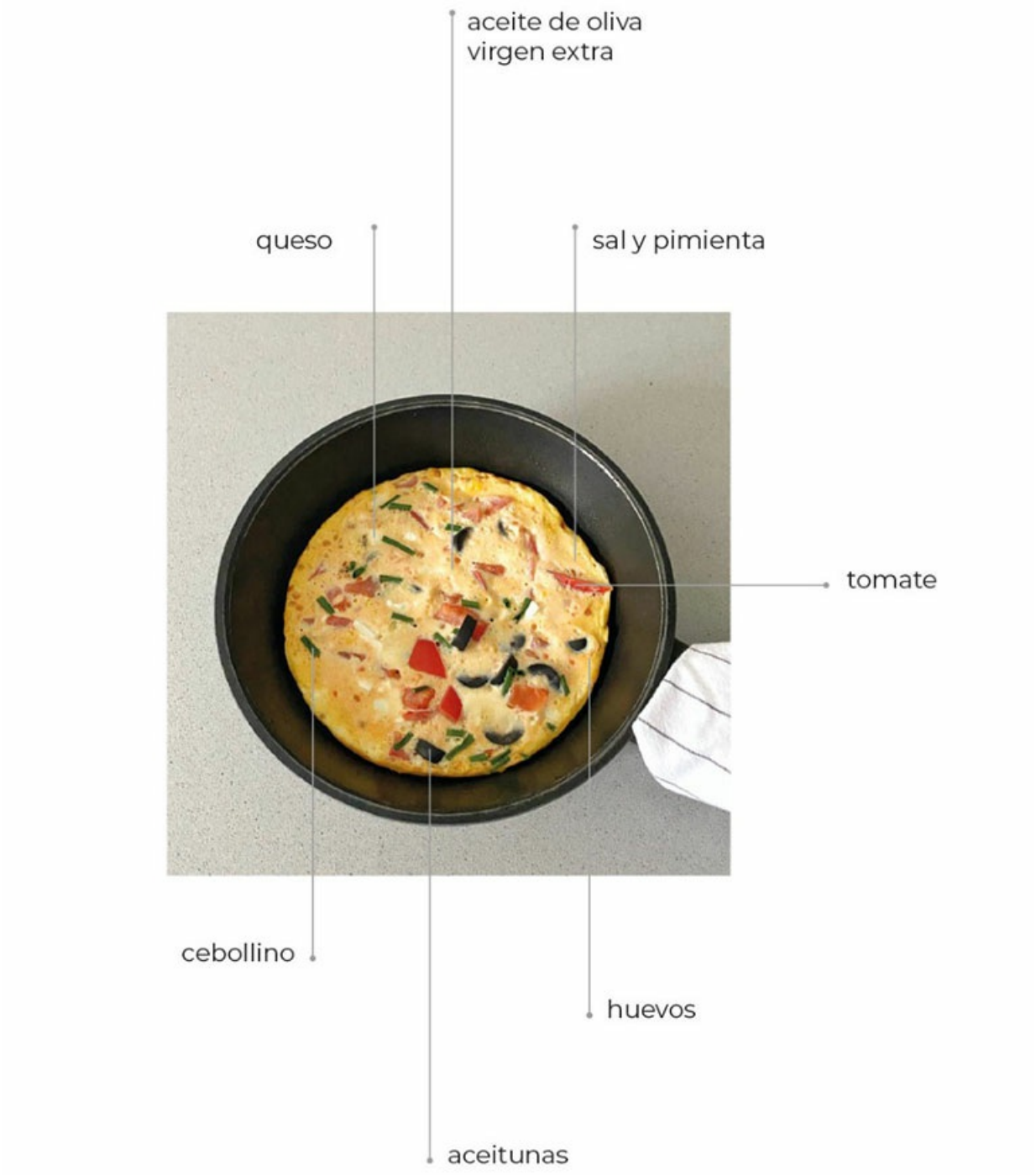
ENSALADA DE MI MADRE



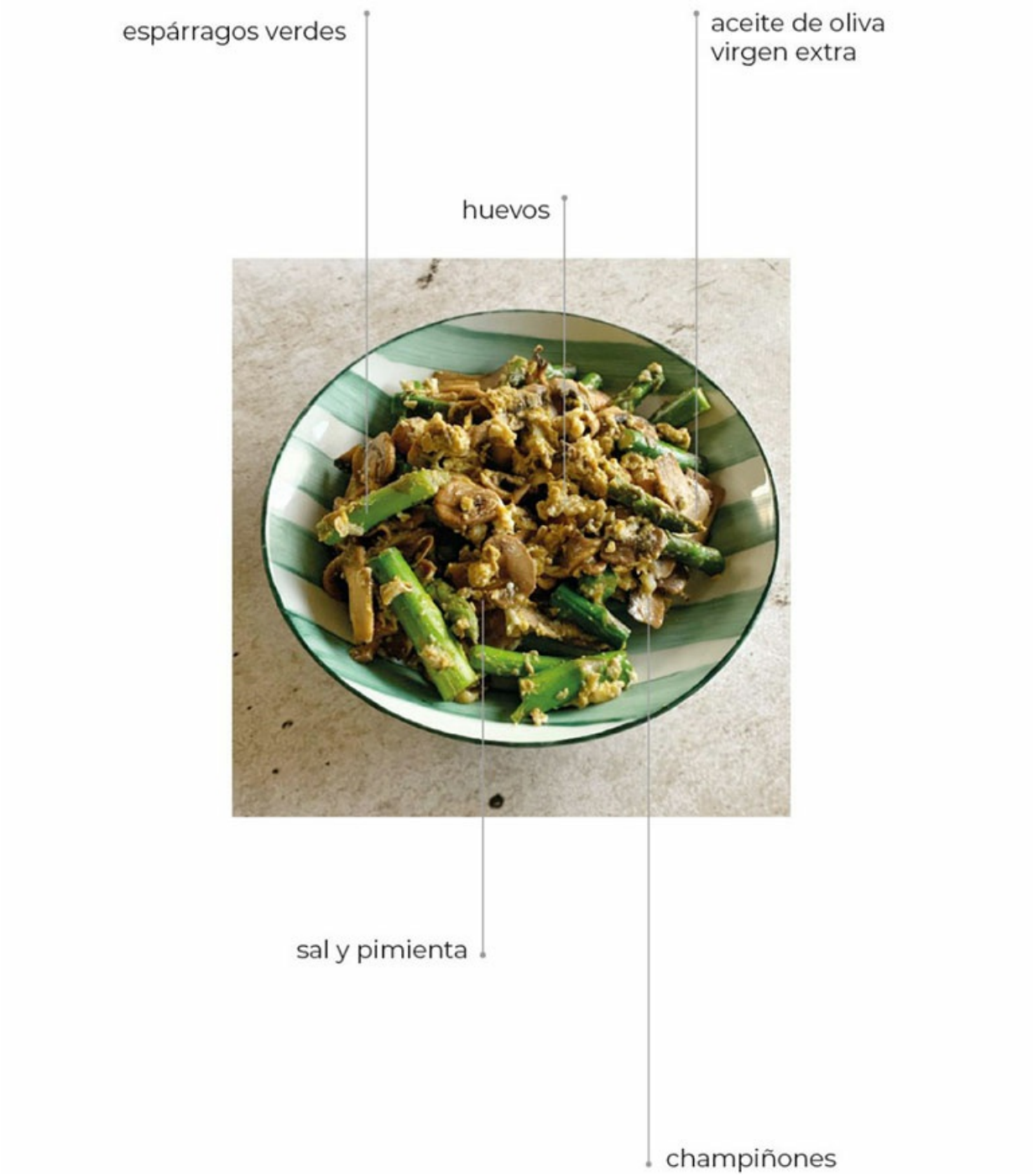
HUEVOS RANCHEROS



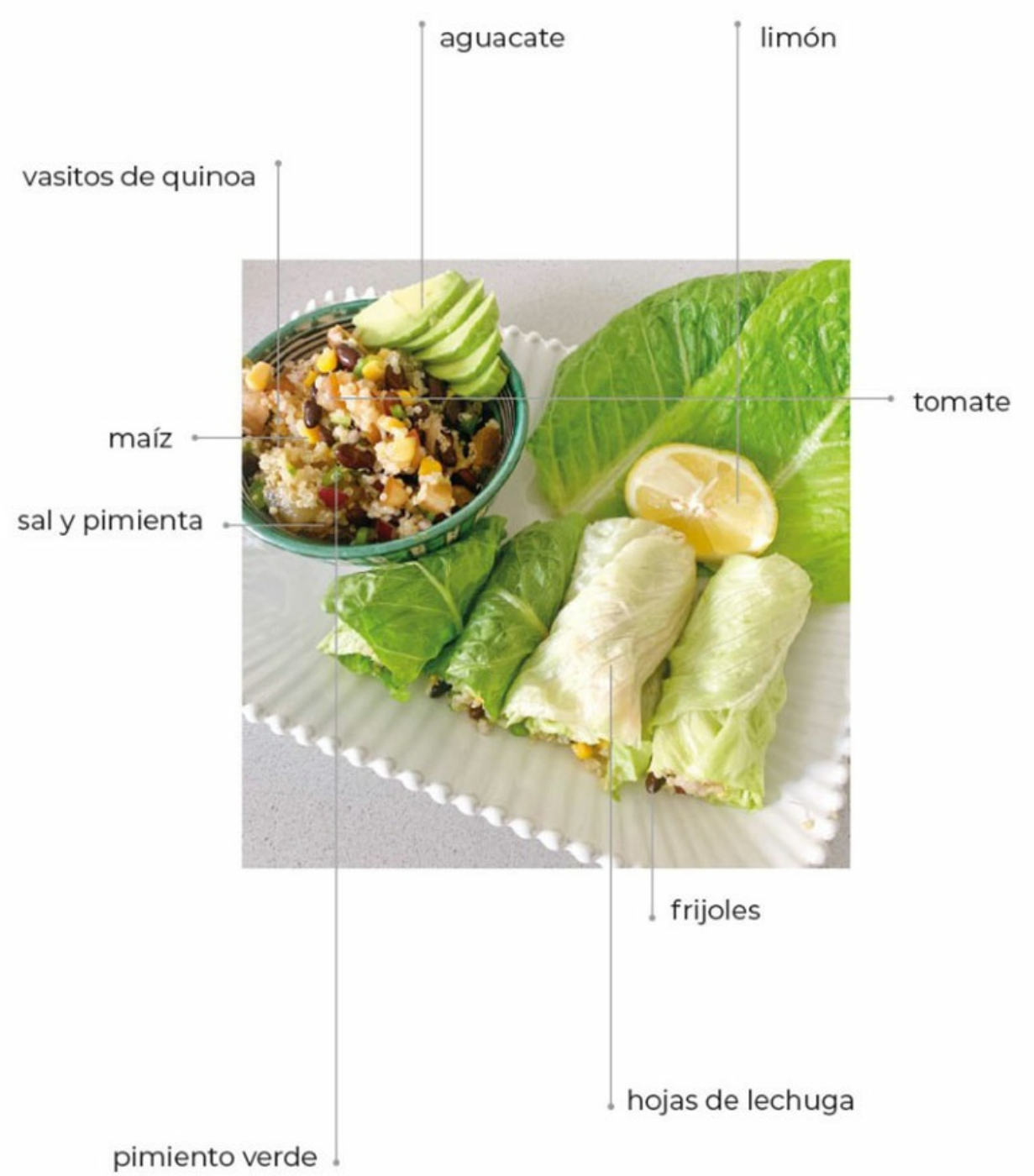
TORTILLA RELLENA



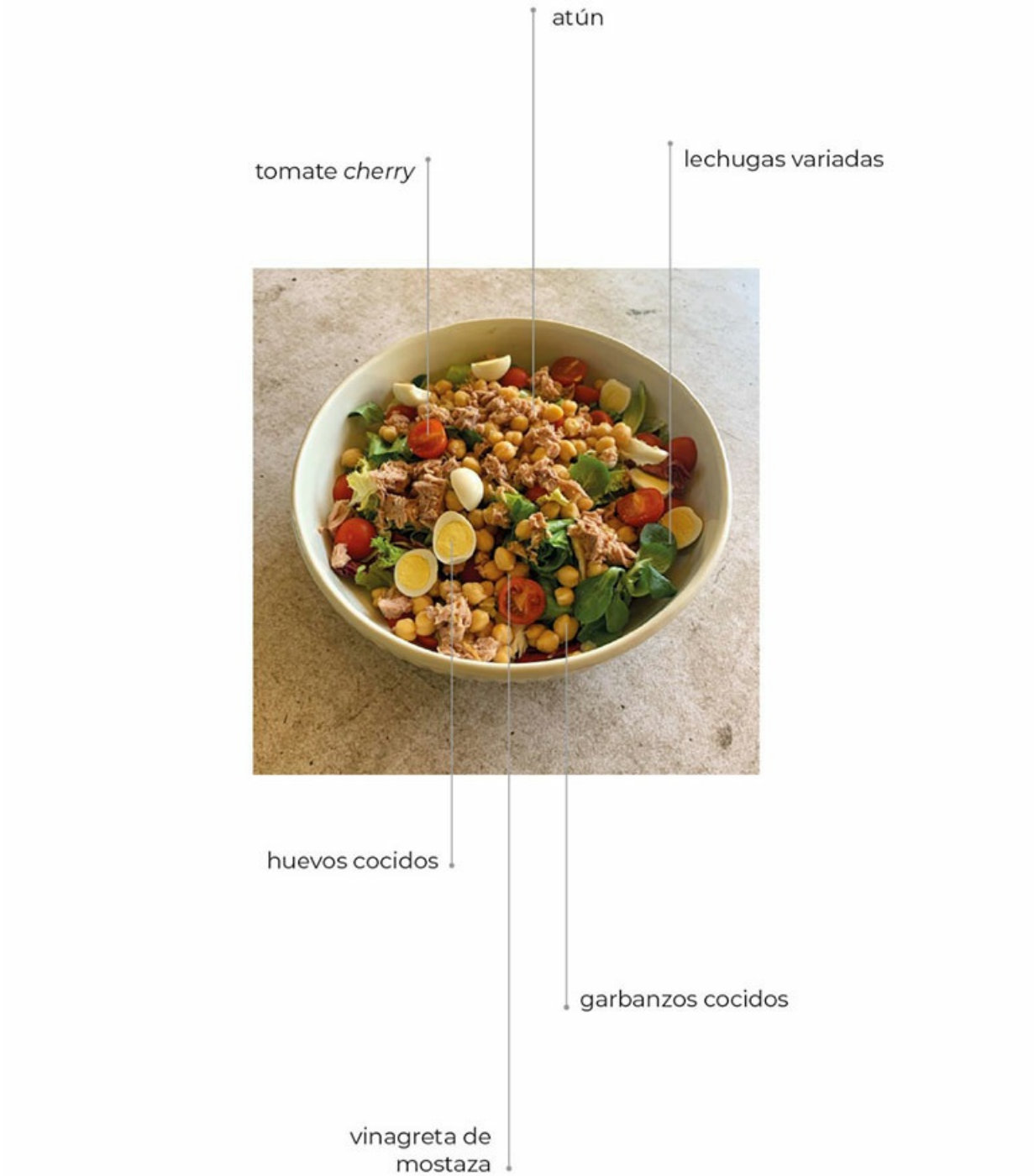
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y CHAMPIÑONES



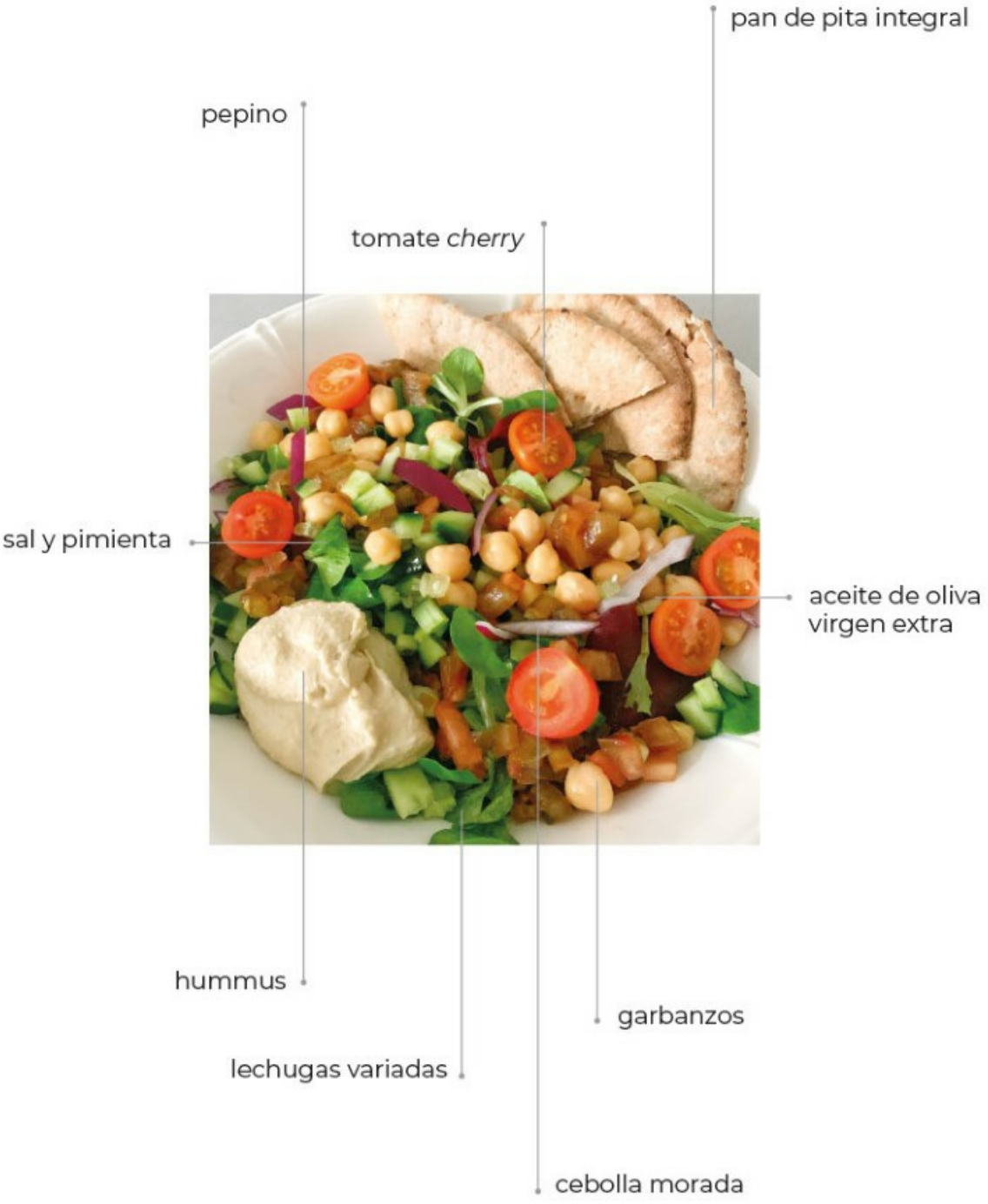
QUINOA A LA MEXICANA



ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN



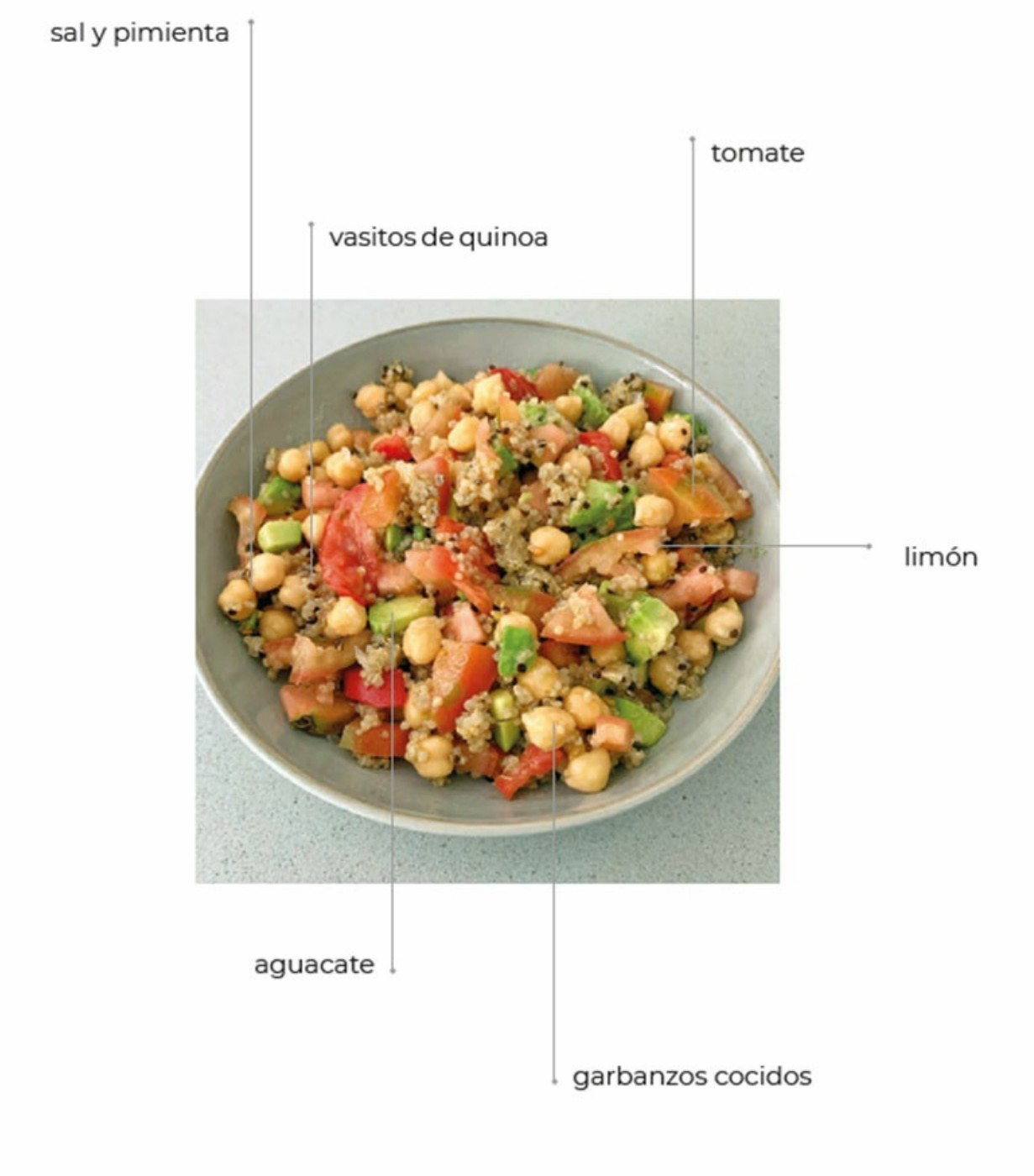
ENSALADA DE GARBANZOS Y HUMMUS



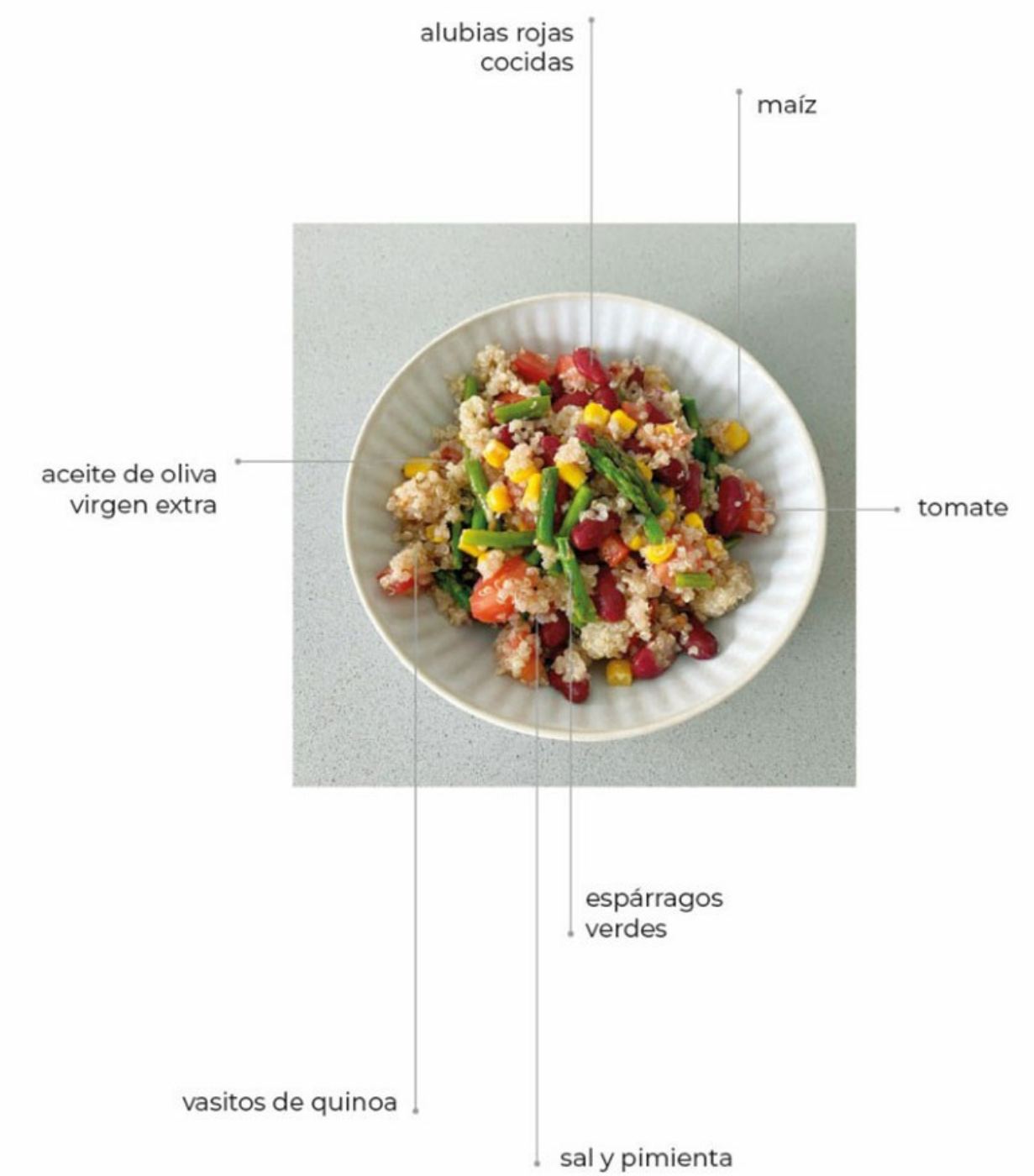
ENSALADA DE LENTEJAS



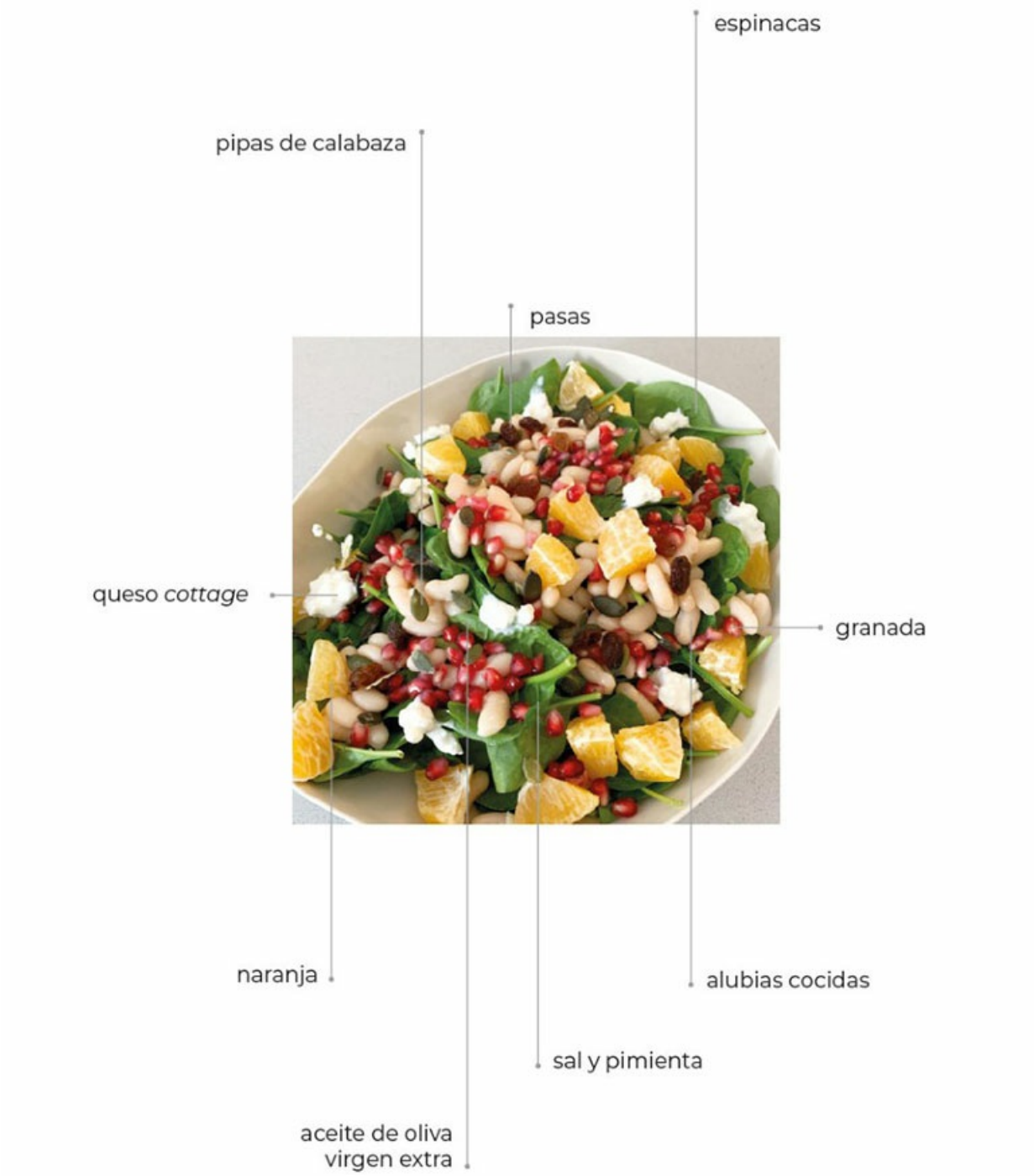
ENSALADA DE QUINOA Y GARBANZOS



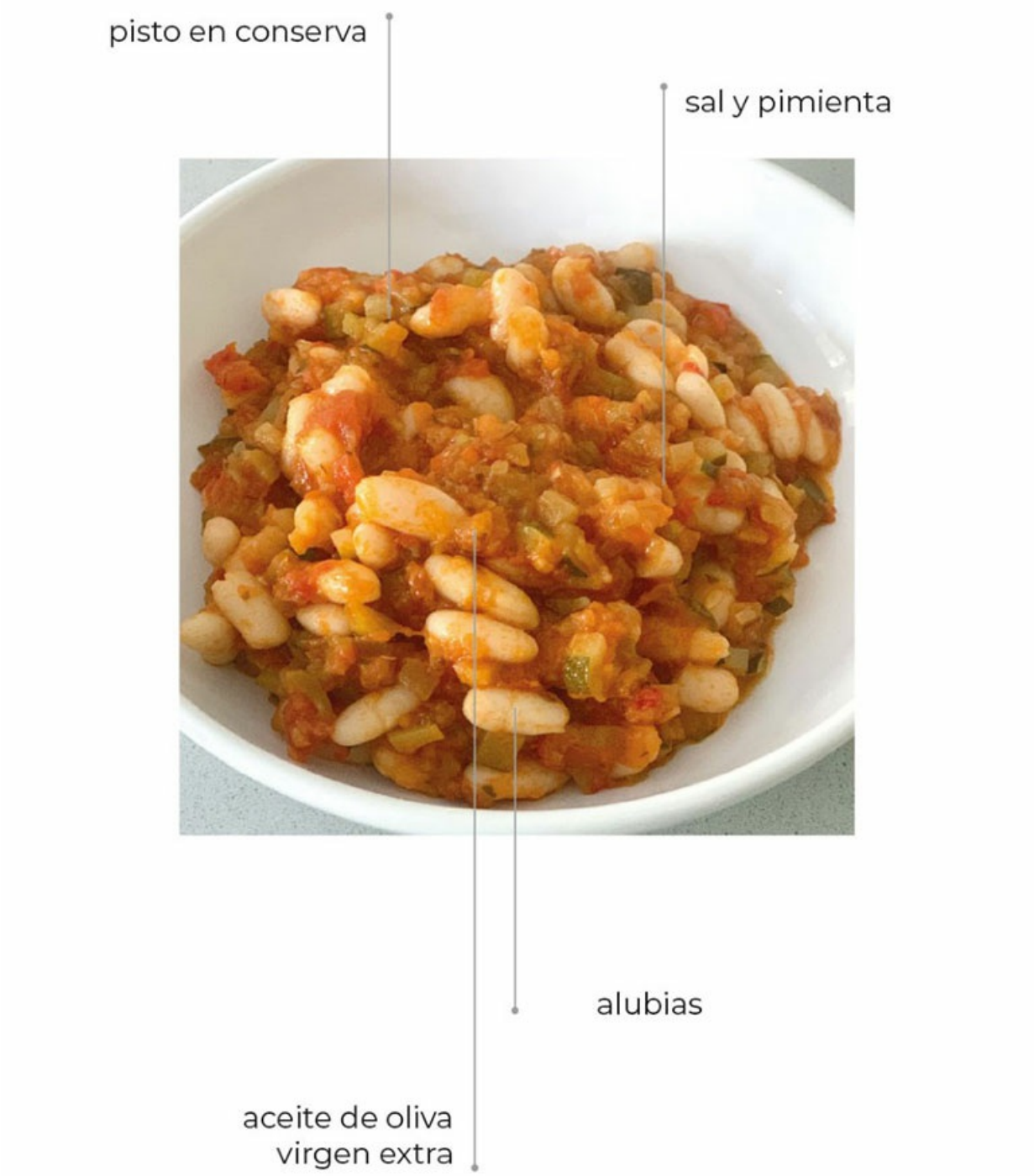
ENSALADA DE QUINOA Y ALUBIAS



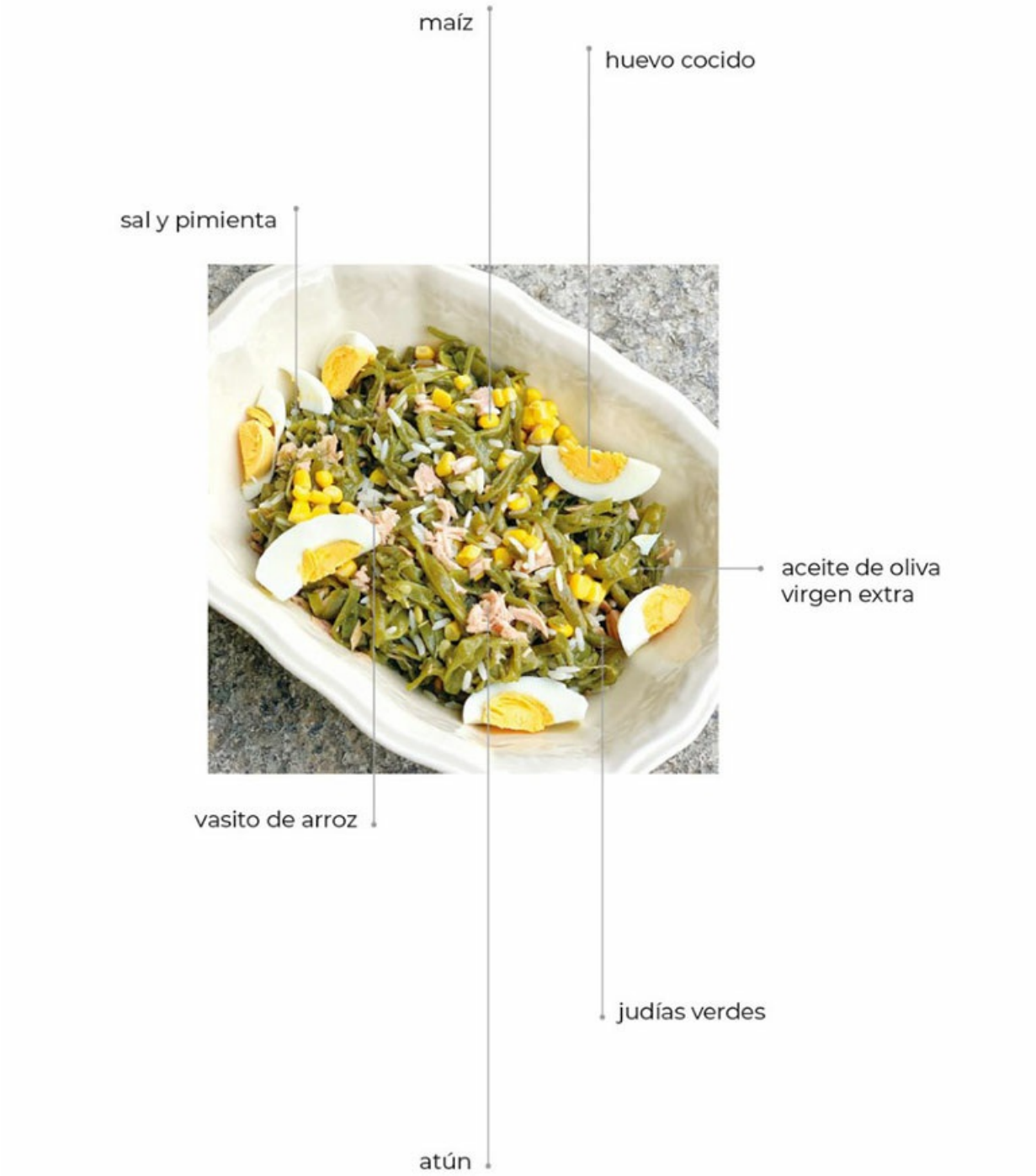
ENSALADA DE ALUBIAS Y FRUTA



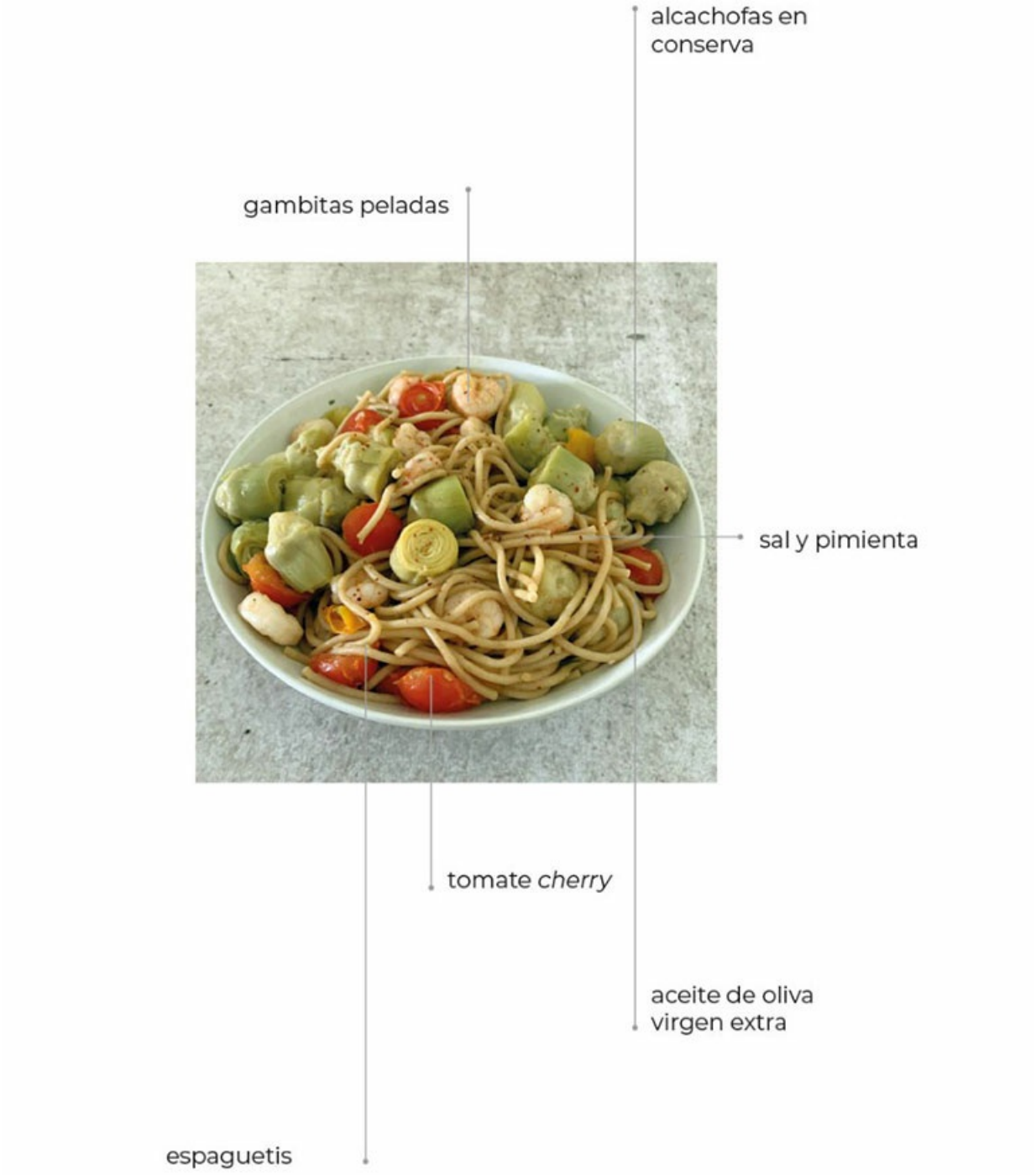
PISTO CON ALUBIAS



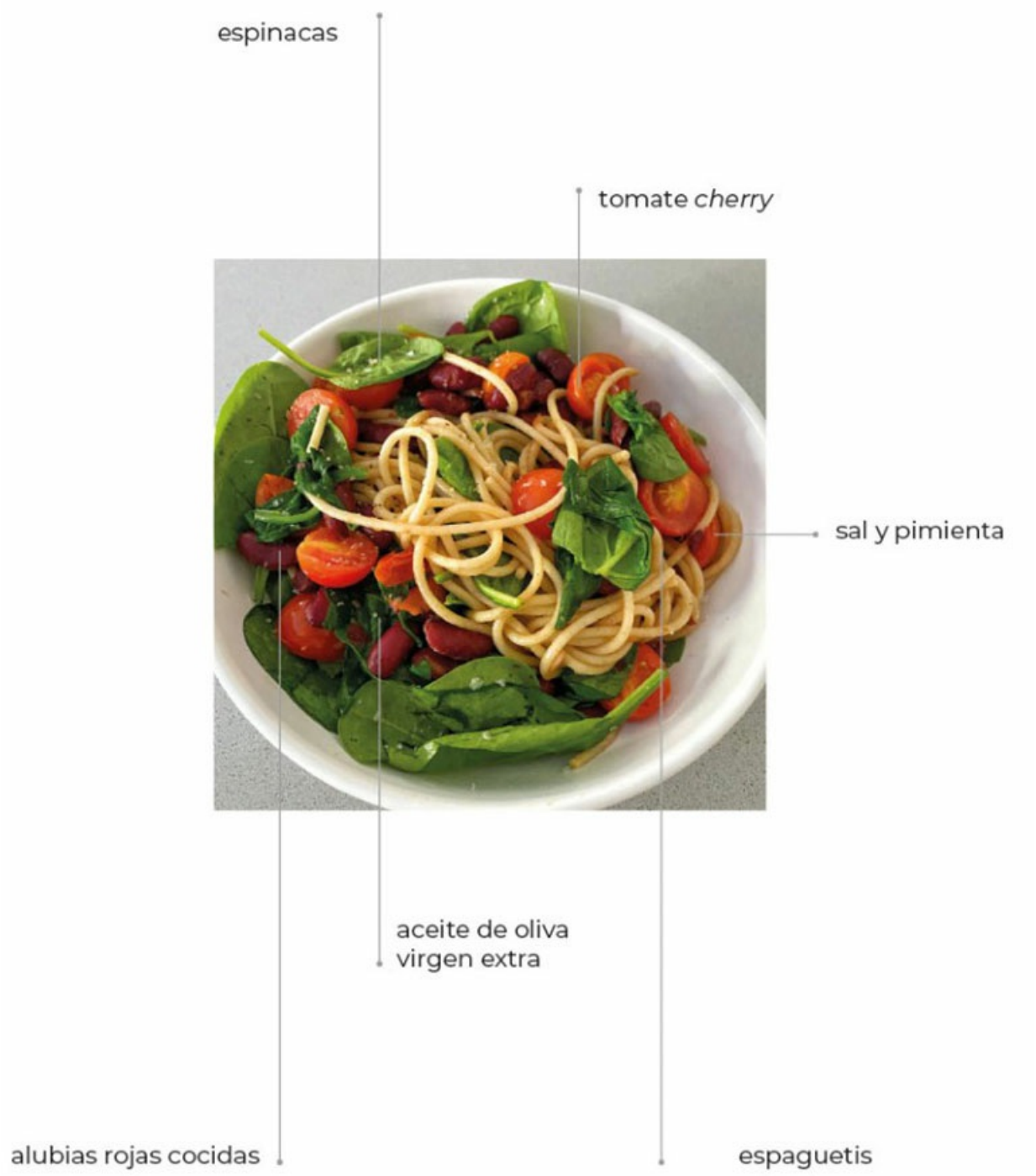
ENSALADA DE ARROZ Y JUDÍAS VERDES



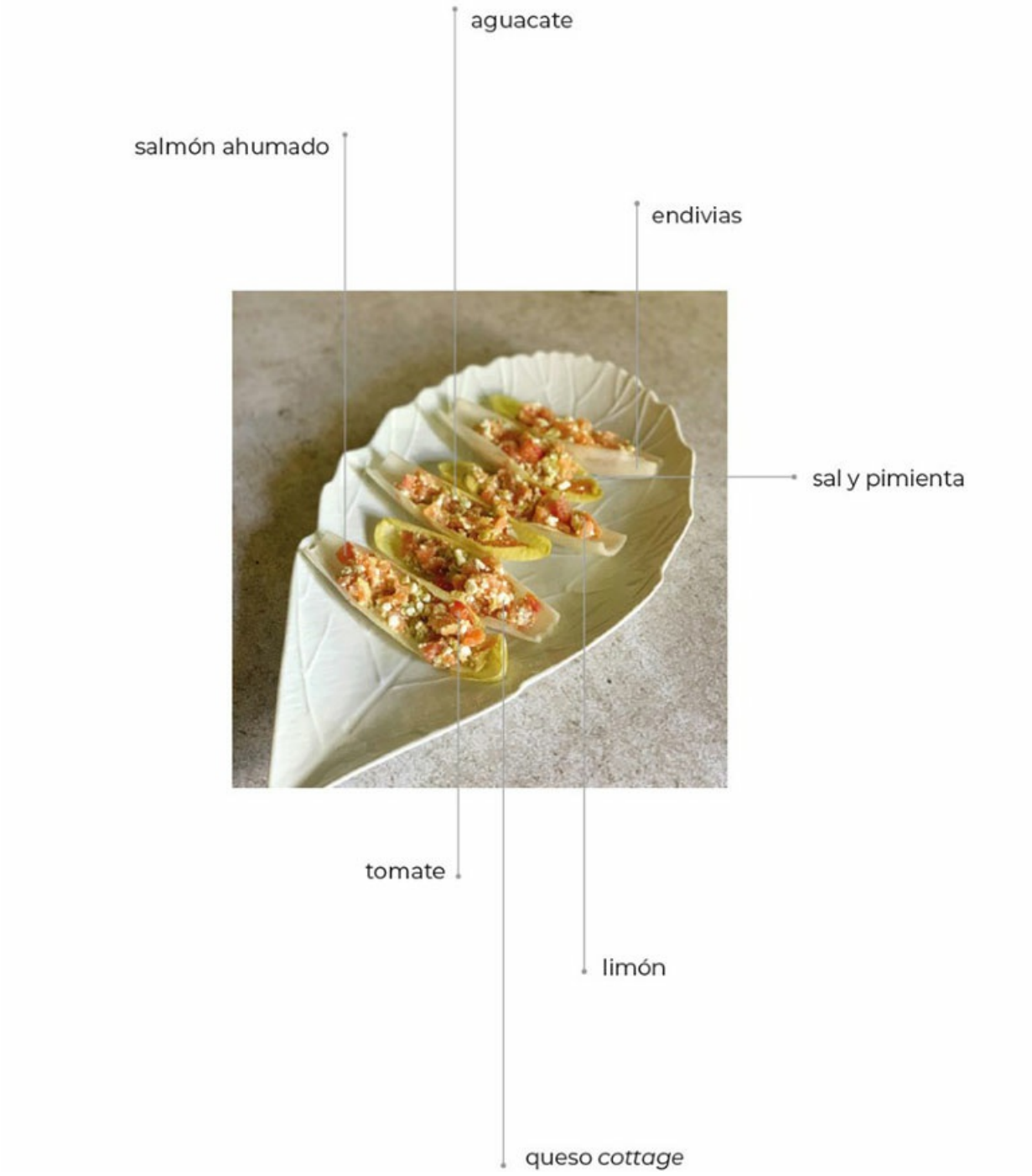
ESPAGUETIS CON ALCACHOFAS Y GAMBAS



ESPAGUETIS CON ESPINACAS Y ALUBIAS



ENDIVIAS CON SALMÓN



BRÓCOLI CON *SHIITAKE* Y GAMBÓN



ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS



Lecturas recomendadas

PARA APRENDER A COMER MEJOR:

- ***Mi dieta cojea***, de Aitor Sánchez
- ***Mi dieta ya no cojea***, de Aitor Sánchez
- ***Come comida real***, de Carlos Ríos
- ***Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes***, de Blanca García-Orea Haro

DE RECETAS SALUDABLES:

- ***Cocina comida real***, de Carlos Ríos
- **Fast food *saludable***, de Chef Bosquet

SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL:

- ***¿Qué le doy de comer?***, de Aitor Sánchez y Lucía Martínez
- ***Mi niño come de todo***, de Begoña Prats
- ***Sin dientes y a bocados***, de Juan Llorca
- ***En boca de todos***, de Juan Llorca y Melisa Gómez
- ***Cenas para peques***, de María Marín Alonso

PARA LOS NIÑOS:

- ***Sanotes, sanitos***, de Blanca García-Orea Haro
- ***Cuentos de Lucía, mi pediatra***, de Lucía Galán Bertrand

Cocina sana en un plis plas para toda la familia
Fátima Aguirre González

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
© Ilustración de cubierta: Mona Monash / Shutterstock

© Fátima Aguirre González, 2022

Editorial Planeta, S. A., 2022
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de interior: The Social Vim Collective
© de las ilustraciones del interior, Mona Monash / Shutterstock
© de la ilustración de la p. 20, Sudowoodo / Shutterstock
Las fotografías del interior pertenecen al archivo de la autora

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2022

ISBN: 978-84-08-25802-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!