

A COCIÑA DO IES DE CHAPELA

Pratos ricos e saudables para manternos fortes nesta corentena

Ola a todas e a todos os que vos asomedes a esta páxina nestes días. O alumnado de 2º curso de dietética quere contribuír a axudarvos a seguir unha alimentación acorde a esta situación; unha alimentación equilibrada para poder manter a vosa saúde o mellor posible. Para iso imos propoñervos cada día, un prato fácil de cociñar, cheo de sabor e tamén de nutrientes esenciais que vos manterán fortes. Animádevos a facelo nas vosas casas e mandarnos fotos cos resultados.

Incluíde sempre nas vosas comidas alimentos o máis naturais posibles e deixar a un lado os precociñados. Nesta corentena temos tempo para practicar na cociña!!!

E facer exercicio todos os días, aínda que non sexa o que facedes habitualmente. Tedes na rede moitas ideas para todas as idades!!!



VENRES, 3 de abril

Hoxe é o último día antes de vacacións de Semana Santa. Se o confinamento proseguiuse despois, nós tamén retomaremos a nosa publicación gastronómica e dietética. Esperamos que estes menús os sirvan para alimentarvos correctamente tamén nestes días, combinando ou variando ao voso gusto os pratos que vos achegamos.

O primeiro prato de hoxe son uns cogomelos á prancha. Destacan pola súa riqueza en proteínas de alto valor biolóxico, e porque posúen unha importante proporción de sales minerais, entre os que podemos apuntar o fósforo, ferro e potasio, sendo baixas en sodio. Son unha fonte excelente de oligoelementos, ao destacar o cloro, xofre, boro, manganeso e cinc. Debido a esa alta porcentaxe protéica, os cogomelos teñen unha dixestión moi parecida á carne, polo que, para axudar a que a dixestión non sexa pesada, recoméndase que sexan consumidas con ensaladas, se é posible só de hortalizas crúas.

De segundo fixemos unhas ricas empanadiñas de polo, cebola e pemento. Achéganos unha cantidade equilibrada de todos os nutrientes principais e constitúe unha maneira diferente de consumir hidratos e carnes fonte de proteínas de alto valor biolóxico. Pódese acompañar con vexetais frescos se se desexa para agregar máis cor, fibra e frescura á comida.

COGOMELOS Á PRANCHA

- 400 grs de cogomelos
- 4 ramas de perexil
- 2 dentes de allo
- Aceite de oliva
- Sal



Douramos os dentes de allo cun pouco de aceite. Cortamos os cogomelos en franxas e poñémolas na tixola, dándolles voltas ata que estean ben feitas. Servimos quente.

EMPANADIÑAS DE POLO

Para a masa

- 2 tazas de fariña
- 1 ovo batido
- 1 chisca de sal
- 110 grs manteiga ben fría cortada en dadiños ou 100 ml de aceite
- 5-6 culleradas de Caldo de polo ou 100 ml de leite do tempo
- 1 ovo batido



Para o recheo

- 250 grs de peituga de polo
- 1 Cebola grande picada fina
- 1 pemento en cachos pequenos
- Pizca de sal e pementa
- aceite

Pochamos a cebola e o pemento e a media cocción votamos as peitugas en cachos para que se fagan e collan o sabor coas verduras.

Facer a masa: Nun bol mesturamos a fariña, o sal e a manteiga ben fría cortada en cubiños do tamaño dun garavanzo e coas mans imos esmiuzar a manteiga mesturándoa coa fariña ata formar como unha areíña solta. Engadimos o ovo e amasamos. Seguidamente imos engadindo as culleradas de caldo unha a unha e integrándolas mentres seguimos amasando durante un par de minutos ata obter unha bóla de masa compacta pero suave. Envolvemos en filme transparente e ao frigorífico durante un par de horas ou ata o día seguinte.

XOVES, 2 de abril

Aquí estamos outro día máis cunha nova proposta de menú, neste caso moi lixeiro e fácil de preparar. Hoxe temos como primeiro prato un saboroso puré de cabaciña, moi **rico en betacarotenos e vitamina C**, que actúan como **antioxidantes**, e tamén nos axudan a previr as enfermidades dos ollos. As persoas que forzan a vista debido o seu traballo, ou estudando, ou por pasar tempo diante do ordenador, deberían engadir este alimento moi a miúdo na súa alimentación. (E nestes días en particular, xa que ao pasar tanto tempo na casa é moi probable que abusemos das horas que pasamos diante da televisión ou outras pantallas).

Como segundo prato ovos con verduras, que nos achega, **proteína de alto valor biolóxico**, (no ovo), ademais de **vitaminas e minerais** (ferro, fósforo, potasio e magnesio), e graxas (principalmente ácido linolénico Omega-3), beneficiosas para o noso organismo. Que desfrutedes deste rico menú na boa compañía da vosa familia! Bo proveito!

PURÉ DE CABACIÑA

- 3 cabaciñas grandes
- 3 cenorias grandes
- 3 allos porros
- 1 pataca
- Un chisco de sal
- Un chisco de pementa verde moída
- (negra, ou branca)
- Auga, caldo de polo ou de verduras (1 litro)



Pelamos as cenorias, a pataca, o allo porro, e as cabaciñas, e córtase todo en anacos (o tamaño non importa xa que logo o imos triturar). Metemos todos os ingredientes nunha ola e cubrimos con auga a ola (xusto por enriba das verduras). Tapamos e deixamos ferver a lume medio durante uns 25-30 minutos. Apartamos do lume e engadimos un chisco de sal e de pementa, e trituramos todo.

Nota: Se cres que te pasaches coa auga e que o puré pode quedar demasiado líquido, retira un pouco antes de trituralo, sempre hai tempo de ir engadindo máis se fixese falta.

OVOS A PRANCHA CON VERDURAS ASADAS

- 2 ovos
- 100 g. espárragos
- 50 g. berenxena
- 100 g. cabaza
- 50 g. champiñóns
- 50 g. tomate (de ensalada)



Unha opción de cociñado, sería primeiro cortar a verdura e ir metendo no microondas as franxas durante uns segundos, desta maneira, mentres se fai a primeira quenda, a seguinte xa está medio cociñada no micro e só fará falta darlle unha volta e volta a lume forte na prancha. Pero isto é opcional, sempre podes facelo directamente na prancha ou tixola. Outra moi boa opción e se se dispón dunha prancha ao aire libre, e así mentres se cociña pódese desfrutar do aire fresco e do sol, xa que nas circunstancias nas que nos atopamos de confinamento na casa, agradácese mais ca nunca. En canto os ovos, o modo de preparación é tan sinxelo como quentar unha tixola cunha cullerada pequena de aceite e cociñalos a prancha. Pódense facer só por un lado, para quen lle gusten pouco feitos, ou ben voltealos coa axuda dunha espátula, só para fixar a xema, e retirar xa. Tanto os ovos como as verduras, sazonarémolos con herbas aromáticas ao gusto. Finalmente pódese aderezar cun bo aceite de oliva virxe, e acompañar cun saboroso pan integral rico en fibra grazas a que conserva todas a súas propiedades, xa que as fariñas coas que está elaborado non son sometidas a un proceso de refinado, como e o caso do pan branco.

MÉRCORES, 1 de abril

Comezamos un novo mes, así que moito ánimo, que o tempo pasa rápido e pronto acabará todo! Mentres tanto temos que seguir mantendo a nosa alimentación o máis equilibrada posible para que continuemos a estar fortes mental e fisicamente.

Hoxe temos outra maneira de comer legumes diferente aos potaxes máis habituais. Como tamén comezamos a ter algún día de sol pode apetecernos tomar os legumes en forma de ensalada. Presentámosche unha de lentellas que achega moi pouca graxa, pero contén fibra que axuda a manter os niveis de azucre e colesterol no sangue así como unha boa función intestinal, e tamén ferro, vitamina A, C e vitaminas do grupo B, que axudan a manter a saúde da pel, cabelo e as unllas, e que xunto ás proteínas deste legume, tamén participan na boa saúde do noso sistema nervioso. Vaia prato máis completo!

Para acompañar a esta ensalada presentámosvos un peixe azul moi saboroso, con graxas polinsaturadas, omega 3, que manteñen o noso corazón san, pero ademais cunha achegae importante de vitamina D que ten unha gran función protectora dos ósos, agora que estamos a maior parte do tempo sen estar expostos á luz solar.

ENSALADA DE LENTELLAS

- Lentellas (400 grs cocidas. Podedes utilizar en conserva. Quitarlles o líquido e lavalas)
- 1 cebola
- 4 ovos cocidos
- Leituga, rúcula, canónigos...
- 12 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Crema de módena



Esta sería a base, pero poderíamos engadir outras verduras ou froitas como o kiwi (boa fonte de vit C), o plátano (boa fonte de potasio), a mazá (moi dixestiva) etc.

Quentamos o aceite (un par de culleradas) na tixola e salteamos a cebola. Unha vez estea dourada, botamos os garavanzos e removémolo por uns 2 minutos. Retiraremos do lume todo e botarémolo nun bol no que, unha vez frío, mesturarémolo coa leituga, outras verduras ou froitas se se desexa, e cos ovos cocidos cortados en dados. Adornamos cos cherry. Aderezamos e listo para servir,

Xarda ao forno con patacas :

- 4 xardas de ración
- 4 patacas
- Aceite de oliva
- Perexil
- 3 o 4 dentes de allo
- Pementa



Prequentamos o forno. Cortamos as patacas en touros ou en dados e engadímolos por toda a fonte (que previamente aceitáramos). Botamos a pementa e un chorro de aceite.

Metemos no forno uns 20 minutos a 180 graos. Preparamos o mallado de perexil e allo (cortados en anacos moi pequenos) co aceite e pincelamos o peixe.

Colocamos o peixe sobre as patacas e introducimos de novo a bandexa no forno por outros 15 minutos. Bo proveito!

MARTES, 31 de marzo

A proposta de hoxe é un menú con proteína moi saudable, con moi poucas graxas saturadas e poucas calorías, polo que é moi apropiada para todas as idades.

Como sobremesa ofreceremos froita da tempada variada, preparada en espeto, (regadas con froitos secos e un pouco de chocolate de facer, para os máis larpeiros) cheas de vitaminas, cor e sabor.

PURÉ DE PATACAS CON PAVO (4 persoas)

- 500 g de patacas.
- Leite (preferiblemente, enteiro)
- Manteiga (no seu defecto, margarina)
- Peituga de pavo (500 grs)



Para a elaboración do puré, primeiro cocemos as patacas. Despois, axudándonos dun garfo ou dalgún outro utensilio, machucarémolas. Durante este proceso, debemos engadir o leite e a manteiga. Xa que non estamos moi expostos ó sol, debemos suplir ben as nosas necesidades de vitamina D, polo que o leite enteiro é unha opción máis aconsellable). Se se desexa unha textura máis fluída, debe engadirse máis leite, pero o recomendable serían dúas culleradas de manteiga e un vaso de leite (125 ml). As peitugas farémolas á prancha.

ESPETO DE FROITA

- Froita cortada en dados
- Un puñado de froitos secos en anacos pequenos
- Chocolate negro fundido

Con esa combinación conseguiremos suplir boa parte das nosas necesidades de vitaminas.

Mestura as froitas combinando diferentes cores porque como se soe dicir “tamén se come coa vista”.

Os máis larpeiros poden servilas espaxando por riba o chocolate fundido e os anacos de froitos secos.



LUNS, 30 de marzo

Xa levamos 2 semanas de confinamento e supoñemos que xa tes unha rutina de exercicio físico para cada día. Se aínda non é así, a que esperas para comezar!! O exercicio físico e a alimentación son os dous factores que se relacionan máis cunha boa saúde.

Como todos sabemos un dos nutrientes que nos achegan enerxía son os hidratos de carbono, que permiten manternos activos, tanto física como mentalmente. Así que nestes días temos que consumilos para que non decaia o ánimo, pero temos que facelo utilizando aquelas fontes de carbohidratos que sexan nutricionalmente máis apropiadas para que a nosa dieta non sexa excesivamente calórica. Esas fontes son principalmente os cereais integrais e as verduras.

Por iso vos propoñemos un prato único de pasta integral, cargado de moito sabor e tamén de nutrientes. Os macarróns integrais achegan enerxía de lenta asimilación para que a enerxía nos dure ata a seguinte comida, fibra para que o noso tránsito intestinal funcione correctamente, e antioxidantes que unidos aos das verduras que acompañan á pasta nesta ocasión, constitúen un prato ideal para manter a nosa saúde cardiovascular e os nosos niveis de azucre en sangue.

De sobremesa vos propoñemos un prato lixeiro, cheo de proteínas e de vitaminas: unha xelatina de froitas naturais.

MACARRÓNS CREMOSOS CON QUEIXO

- 70-80 grs de macarróns integrais por persoa
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 1/2 culleriña de pementa negra moída
- 1/4 de culleriña de allo en po
- 2 tazas de leite descremada ou leite evaporada
- 2 tazas de queixo cheddar de baixo contido graxo, relado
- 1 1/2 taza de requeixo desnatado
- 2 tazas de tomates cherry, cortados pola metade
- Perexil fresco para decorar, opcional



Coce os macarróns con auga dabondo e un puñado de sal. Mentres tanto quenta o leite e engade o requeixo e remove pouco a pouco ata que fonda. Nunha fonte de forno poñemos a pasta mesturada co requeixo e lle botamos por enriba o queixo relado e gratinamos. Servimos adornando cos tomates cherry.

XELATINA DE FROITAS

- 2 tazas puré de froita o zume natural
- 1 cullerada ou folla de xelatina
- mel (opcional, ao gusto)

Rebrandecemos a xelatina en un pouco de auga quente. (Se usas un puré moi líquido, podes abrandar nel a xelatina).

Remove ata que a xelatina se disolva.

Retira a ola do lume e bótalle o resto do puré o do zume de froitas, remexe e mestura ben. Verte a mestura en boles (ou tazas) pequenos e méteos na neveira ata que calle ben.



DOMINGO, 29 de marzo

Hoxe vos propoñemos un menú composto por dous pratos para que o disfrutedes toda a familia.

O **primeiro prato** inclúe verduras frescas que son ricas en vitaminas e minerais, fibra e antioxidantes, que achegan moitos beneficios no noso organismo, e que teñen a vantaxe de que, ao non estar cociñadas, conservan todas as súas propiedades. Tamén inclúe carne de polo como boa fonte proteica e baixo contido graxo, que é unha das carnes máis apreciadas e usadas nas cociñas españolas. Un prato lixeiro, completo e saudable e ademais moi fácil de preparar.

E de **segundo prato**, como ingrediente principal, destacan os garavanzos, fonte destacable en hidratos de carbono de absorción lenta, que producen unha asimilación gradual da glicosa en sangue. Isto evita o desequilibrio dos niveis de azucre e xera unha enerxía constante. Ademais é un alimento moi proteico e rico en fibra, pero moi pobre en graxas saturadas, o que contribúe a regular o colesterol. Outros beneficios do garavanzo, é que achega á dieta minerais como fósforo, magnesio, e ferro e é especialmente rico en vitaminas B1, B6 e ácido fólico. Ao estar acompañado unicamente de verduras e un pequeno aporte de graxas provenientes do aceite de oliva (graxa monoinsaturada cardiosaudable), é un prato perfecto e completo para coidar a nosa saúde, xa que todo o que comemos, sexa para ben ou para mal, repercute dalgunha forma no noso organismo. Como xa dicía o filósofo e antropólogo alemán Ludwig Feuerbach (1850), "Somos o que comemos".

Xa vedes con que pouquiño podemos coidarnos así de ben. ¡Que o disfrutedes!

ENSALADA TEMPERADA DE PEITUGA DE POLO CON ESPIÑACAS, AGUACATE E TOMATIÑOS CHERRY (3- 4 persoas)

- 2 peitugas de polo
- 100 gr. de espinacas
- 4 tomatiños cherry
- ½ cebola vermella
- 1 aguacate
- aceite de oliva
- zume de limón
- Vinagre balsámico
- pementa negra logo de ser moída e sal grosa



O primeiro que faremos será macerar as peitugas de polo co zume de limón, o sal e a pementa negra. Feito isto, as cociñaremos nunha grella ou tixola a fogo forte, ata que queden ben douradas. Nun bol ou recipiente fondo, imos introducir o resto de ingredientes: os tomatiños cherry cortados pola metade, a cebola cortada en xuliana, o aguacate en franxas e as follas de espinaca. A continuación aliñamos o conxunto co aceite de oliva (non demasiado), unhas gotas de vinagre balsámico e a sal grosa. Mesturamos os ingredientes para que queden ben mollados co aliño e colocámoslos, dándolle volume, nun prato ou fonte fonda. Agora só queda poñer as peitugas de polo sobre a ensalada, procurando darlle un aspecto decorativo ao prato.

GUIISO DE GARAVANZOS CON VERDURAS

- 400 grs garavanzos
- 1 cebola
- 1 allo porro
- 1/2 vaso tomate natural triturado
- 1 ramiña apio
- 3 cenorias
- 2 dentes allo triturado
- 100 grs cabaciña
- 1 puñada xudías verdes
- 1 puñado chícharos
- 1 cullerada de pementón doce
- 2 follas loureiro
- Perexil
- Sal e aceite



Deixamos os garavanzos en remollo a noite antes para abrandalos e que se fagan ben ao cocelos. A mañá seguinte cambiamos a auga dos garavanzos e poñémolos a cocer en auga cunhas areíñas de sal e unha folla de loureiro (nunha ola rápida tardan aproximadamente 10 minutos). Cando estean cocidos, escorremos e reservamos. Á parte, nunha tixola, sofritimos cun pouco de aceite (se é de oliva virxe mellor), a cebola, o apio, o allo porro e as cenorias, e deixamos a fogo medio. A continuación engádense tamén o allo, as xudías, a cabaciña e o pementón e deixamos ata que se douren. Pasados uns 5 minutos, engadimos os garavanzos ás verduras, xunto ao tomate natural triturado, e deixamos outros 5 minutos a lume suave. Pasado este tempo engadimos o perexil, apagamos o lume e deixamos repousar outros 5 minutos. E xa temos listo o noso prato de hoxe, para desfrutalo coa familia.

SÁBADO, 28 de marzo

O menú que propoñemos hoxe contén alimentos ricos en **vitamina B1 ou tiamina**, vitamina do complexo B que axuda ás células a transformar os carbohidratos en enerxía para que esta chegue ao noso cerebro. Tamén é esencial para o transporte do sodio e para o crecemento e o desenvolvemento normal. Protexe á célula dos niveis elevados de glucosa.

A continuación, mostramos dúas receitas moi sinxelas de facer e unha sobremesa todo súper rico.

RISOTTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN (4 persoas)

- 1 porro
- 2 dentes de allo
- 350 grs de arroz (mellor para risotto)
- 1 L de caldo de xamón
- 150 ml de viño branco
- 8 tomates secos rehidratados
- 160 grs de chícharos
- 80 grs de queixo parmesano
- 4 liscos de xamón serrán
- aceite de oliva
- sal



Cortamos a parte branca do porro pola metade a o picamos ben fino. Pelamos os dentes de allo e cortamos en láminas, e cortamos os tomates. Poñer o caldo a quentar nun cazo.

Nunha ola ou cazola salteamos o porro e os allos, a fogo medio-baixo. Engadimos o arroz e subimos o fogo, para nacarar (aspecto nacarado) o grao. A continuación engadimos os tomates e o viño branco.

Deixar que se consuma o viño e comezamos a incorporar o caldo pouco a pouco, removendo o arroz continuamente, ata que o arroz estea case feito. Cando queden 2 ou 3 culleróns de caldo botamos os chícharos. Engadimos tamén o queixo parmesano relado e removemos cunha espátula para seguir mantecando. Apagar o fogo.

Quentamos o xamón nun prato no microondas para secalo, uns 2 minutos ata ver que estea crocante. Servimos o risotto cos tomates secos, repartindo o xamón picado. Se o desexas engade tamén unhas lascas de parmesano.

CARNE MAGRA CON VERDURAS

- 2 anacos de carne magra
- 1 pemento vermello
- 2 pementos verdes
- 1 cebola
- Aceite de oliva
- ourego
- allo en po
- pementa branca
- sal



Douramos a carne non moito rato para que non quede dura. Retiramos da tixola e aproveitamos o mesmo aceite para fritir as verduras. Unha vez douradas poñemos un chisco de sal, pementa branca, ourego e allo en po, e deixámolo facer uns 5 minutos. Engadimos a carne e deixamos outros 5 minutos para que colla a substancia e listo.

BATIDO DE FRESAS E PLÁTANO (4 persoas)

- 250 grs de Fresas
- 2 Plátanos pequenos
- Leite desnatado



Bater as fresas e os dous plátanos. Engadir o leite, remexer e listo para tomar.

VENRES, 27 de marzo

Para hoxe propomos un menú con dous pratos; o primeiro un puré de verduras e o segundo un prato onde incluímos peixe. Ambos pratos complétanse moi ben, xa que entre os dous achegan todos os macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono e graxas).

As verduras deben estar sempre presentes na nosa dieta, xa que son superalimentos cheos de vitaminas e minerais.

No primeiro prato, o alimento protagonista é a cenoria. Esta é rica en fibra soluble, polo que permite un bo tránsito intestinal (que nestes días de agobio no confinamento pode verse alterado), ademais é rica en vitaminas do grupo B, C, E e betacarotenos (que no noso corpo se transforman en vitamina A), e en minerais como potasio e, en menor medida, magnesio, iodo e calcio.

No segundo prato, o alimento protagonista é o peixe. Este é unha boa fonte de proteínas de alto valor biolóxico, ademais achega vitaminas do grupo B e vitaminas A, D e E, e minerais como o sodio e o ferro. Pero cabe destacar que é unha boa fonte de ácidos graxos poliinsaturados omega-3, que nos permite levar unha vida cardiosaudable, grazas ao seu poder antiinflamatorio que evita que o colesterol acumúlese nos vasos.

PURÉ DE VERDURAS (4 persoas)

- 4 cenorias grandes.
- 2 patacas grandes.
- 2 allo porro
- 1 cabaciña
- 1 cebola.
- 2 dentes de allo.
- 1 pemento vermello.
- Unha chisca de pemento doce e sal.
- Aceite de oliva
- Auga



Lavamos e cortamos en anacos os ingredientes. Nunha ola con aceite poñemos a dourar a cenoria durante uns 2 minutos. A continuación, engadimos a cebola, o allo e o pemento para que se douren. Cando xa estean dourados, engadimos o auga (aprox. 1L). Cando o auga estea a ferver, engadimos a cabaciña, o allo porro e as patacas. Por último, cando xa estea todo no seu punto, trituramos coa batedora ata chegar a textura que nos prefiramos.

DOURADA AO FORNO CON PATACAS (3-4 persoas)

- unha dourada grande ou 2 medianas
- 1 cebola grande
- 2 patacas grandes
- zume de 1 limón
- aceite e sal



Pelamos as patacas, as lavamos e as cortamos en franxas finas. Cortamos tamén a cebola en franxas finas. Prequentamos o forno a 180 graos. Nunha fonte de forno colocamos unha cama de patacas que salgamos lixeiramente. Colocamos encima as douradas. Regamos co zume de medio limón e metemos no forno a 180º C durante 15-20 minutos. Retiramos a dourada e deixamos as patacas ata que se douren ao noso gusto.

XOVES, 26 de marzo

Os dous pratos son receitas clásicas e sinxelas pero cargada de sabor e nutrientes. Como entrada, a sopa xuliana, na que podemos utilizar tantas verduras como queiramos, polo que é unha receita ao noso gusto, cargada de vitaminas e fibra, á vez que moi lixeira.

De segundo, un rico polo asado acompañado dunhas patacas tamén ao forno, un prato con rico en proteínas e vitaminas, indicado para todas as idades e para persoas con colesterol elevado, obesos, hipertensos e diabéticos xa que as aves teñen unha carne branca é unha boa fonte de proteínas e ácidos graxos insaturados. Destaca o seu contido en ácido fólico, Ferro, entre outros.

SOPA XULIANA

- 350 grs de verduras cortadas en xuliana (cenoria, repolo, apio, nabo, porro)
- ½ cebola
- 2 allos
- 1 culleriña de pementón doce
- Sal e pementa
- Aceite de oliva
- 1.200 ml de caldo de verduras
- Opcional óso de xamón



A técnica xuliana consiste en cortar a verdura en franxas duns 5 ou 6 cm de longo por 2 milímetros de ancho. Pódese realizar con coitelo pero é máis fácil cun relador ou mandolina para conseguir un corte similar en toda a verdura. Tamén podes mercar tamén as verduras xa cortadas, pero as vitaminas consérvanse mellor se as cortamos ao momento de facer a sopa.

Sofritimos cunha cullerada de aceite a cebola, o allo, e o resto de verduras durante uns 7-8 minutos. Engadimos o caldo (e o óso de xamón) e cocemos outros 10-15 minutos. Deixamos repousar 5 minutos máis e servimos.

POLO ASADO CON PATACAS (4 persoas)

- ½ polo grande en anacos
- 12 tomates cherry
- 1 pemento verde
- 1 cebola
- 4 patacas medianas en dados
- 1 vaso de viño branco
- 1 vaso de caldo de polo ou auga
- aceite de oliva, sal e pementa



Salpementamos o polo. Cortamos en franxas finas a cebola, o pemento e o polo por enriba das verduras e colocamos todo no fondo dunha fonte de forno, con 3 culleradas de aceite. Metemos no forno prequentado a 180 graos, durante uns 25 minutos. Vertemos entón o vaso de viño e o caldo por enriba, e deixamos outros 30-35 minutos, dándolles volta aos anacos de polo para que se fagan ben por todos os lados, e regando co prebe. Os últimos 20 minutos colocamos as patacas, previamente cociñadas no microondas, e regamos tamén co prebe.

Cociñado das patacas no microondas: metemos as patacas en dados nun recipiente apto para microondas tapado con film de cociña, cunha cullerada de aceite e unha chisca de sal, a potencia máxima durante 9-10 minutos. Logo poñémolas no forno co polo e as verduras para que se torren.

MÉRCORES, 25 de marzo

Hoxe incluímos no noso menú un prato único e unha sobremesa.

O arroz tres delicias achéganos hidratos de carbono de lenta absorción, principal fonte de enerxía para que realicemos as nosas actividades diarias con máis ánimo e axudan a levar unha dieta equilibrada. Ademais achega graxas cardiosaudables (poliinsaturadas e monoinsaturadas) e moi pouco colesterol, proteínas de moi boa calidade e vitaminas como a de tipo E, potente antioxidante necesario para reducir o envellecemento das nosas células e evitar que o colesterol se acumule e tapone os nosos vasos. Tamén é unha importante fonte de minerais como o potasio, magnesio, calcio, fósforo, ferro e zinc que regulan numerosas funcións do noso organismo, e tamén de fibra que regula o funcionamento do noso intestino.

Ademais da mestura entre cereais e legumes podemos obter unha boa fonte proteica, obtendo todos os aminoácidos esenciais.

Respecto da sobremesa, unha mazá asada é un complemento moi axeitado para o noso prato único. A mazá é unha das froitas que temos que ter sempre na casa. Ademais de achegarnos enerxía e fibra, contén antioxidantes como a quercetina, un flavonoide que protexe do envellecemento á maioría das células, pero especialmente, ás células nerviosas. Se a mazá a tomamos asada, aínda que si que é verdade que perde parte das súas vitaminas, tamén se fai máis dixerible, xa que o calor evita que a súa azucre, a frutosa, fermente no colon, polo que este prato é unha sobremesa moi dixeritiva.

ARROZ TRES DELICIAS (2-3 persoas)

- 100 gr. de xamón cocido cortado en franxas ou dados (ou fabas cocidas para ovo-lácteo-vexetarianos e vexetarianos)
- 3 cenorias peladas e cortadas en dados pequenos
- 1 tortilla francesa de 2 ovos (ou tofu)
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 1 chisca de sal
- 200 gr. de arroz integral
- 600 ml de auga
- un puñado de chícharos
- opcional: un puñado de millo ou gambas



Cocemos as verduras en auga fervendo e sal, deixando que queden ao dente. Cocemos, a parte, o arroz con auga dabondo e sal, salteándoo primeiramente cunha cullerada de aceite, e deixámolo tamén ao dente. Escorrémolo moi ben. Ter en conta que ao ser integral vai tardar un pouco máis que o branco (uns 20-25 minutos). Facemos unha tortilla francesa que calle ben para poder cortala en anacos finos e non se desfaga. No caso de botarlle gambas salteámolas nunha tixola cun dente de allo. Salteamos o arroz e o resto dos ingredientes na tixola e servimos quente.

MAZÁ ASADA TRADICIONAL

- 1 mazá por persoa (doce ou ácida segundo o gusto de cada un)
- azucre
- auga
- manteiga



Quitamos o corazón as mazás, e na parte d arriba poñemos unha chisca de manteiga e azucre.

Poñemos as mazás nunha fonte de forno, e botamos no fondo un vaso de auga e dúas culleradas de azucre para que se forme caramelo.

Metemos no forno, a 180 graos durante 30-35 minutos. Servimos quente. E que aproveite!!!

MARTES, 24 de marzo

O menú que vos propoñemos hoxe contén alimentos **ricos en calcio**, un mineral moi importante para o corpo humano, xa que axuda na formación e protección de dentes e ósos, así como para o normal funcionamento dos músculos e nervios. Ademais se mantemos uns niveles apropiados de calcio durante toda a vida podemos axudar a previr a osteoporose, e problemas dentais como a caries, entre outros.

Aquí vos deixamos dous pratos para que elixades o que máis vos guste.

Tamén incluímos unha sobremesa chea de cor e vitaminas.

Bo proveito!

PIZZA INTEGRAL DE QUEIXO E TOFU

Nesta receita que te propoñemos o queixo e o ingrediente estrela, xa que a mozzarella contén altos niveis de calcio, xunto co tofu que é un derivado da soia, moi rico en calcio, ferro e minerais como manganeso, selenio e fósforo, que protexerán os teus ósos.

- 250 gr. masa de pizza integral
- 125 gr. queixo mozzarella (o queixo de cabra tenro, tetilla ou outro que vos guste)
- 75 gr. tofu (ou xamón cocido)
- 1 tomate grande
- Follas de albahaca



Masa sinxela de pizza para facer cos peques da casa

- 250 grs de fariña
- unha culleriña de lévedo (mellor fresca)
- unha culleriña de sal fino
- tres culleradas de aceite de oliva
- 125 ml de auga tibia (medio vaso)

Cortamos o tomate en franxas finas e cubrimos a base da pizza. A continuación córtanse a mozzarella e o tofu en dados grandes e repártense por toda a base. Introdúcese no forno uns 20 minutos a uns 200 graos, e finalmente decórase coas follas de albahaca.

ESPAGUETIS CON SARDIÑAS E QUEIXO PARMESANO (4 persoas)

Sabías que as sardiñas en aceite son unha boa fonte de calcio, proteínas e graxas cardiosaudables? Ademais xunto co queixo que é rico en vitaminas e minerais como o calcio, fósforo, zinc e cobre, fan desta receita un prato moi nutritivo e saudable.

- 360 grs de espaguetis
- 150 grs de sardinillas en aceite de oliva
- 80 grs de piñóns (opcional)
- 1 dente de allo
- 2 guindillas vermellas secas
- 2 culleradas de perexil picado
- Unha cullerada de aceite de oliva
- Queixo parmesano relado



Cocemos a pasta en auga dabondo fervendo durante 8 minutos, escorremos e reservamos. Mentres, nunha tixola engádese aceite de oliva para dourar o allo (cortado en franxas finas), e as guindillas secas en anacos pequenos. Os piñóns tórranse nunha tixola aparte. Mesturamos o aceite cos allos e a guindilla, xunto cos espaguetis, e engadimos os piñóns, o perexil picado, e as sardiñas (reservando algunha para decorar), e mestúrase todo ben. Xa para rematar colócanse por riba o resto das sardiñas e o queixo parmesano relado, e xa temos o prato listo. ¡So resta desfrutalo!

CREMA DE PLÁTANO CON CANELA

- 4 plátanos
- 2 iogures naturais ou gregos
- canela
- anacos de chocolate negro
- flocos de avea



Moi sinxela de preparar tamén polos nenos e nenas da casa. O ideal é que teña unha textura un pouco densa e o aroma da canela vai enriquecer moitísimo o sabor do plátano. O choco e a avea para adornar pero tamén para desfrutar...!!!

LUNS, 23 de marzo

No día de hoxe recomendamos un menú rico en fibra, que é un compoñente esencial na nosa dieta xa que nos axuda a manter unha microbiota intestinal sa e completamente operativa, previndo o estrinximento, ademais de axudar a regular niveis de azucre e colesterol no sangue.

O menú está composto por 2 pratos: unhas lentellas vexetais e unha pescada ao forno con verduras.

Con respecto ás lentellas, ademais de ser un prato rico en fibra tamén o é en ferro, pero en ferro (de fonte non animal) que é difícil de absorber. Por tanto, recoméndase inxerir nesa comida ou inmediatamente despois, un cítrico ou un zume de laranxa natural, porque o contido de vitamina C dos cítricos axuda na absorción do ferro. Tamén podemos engadir ás lentellas, verduras ricas en vitamina C, como por exemplo pemento.

A pescada é un alimento que contén unha boa cantidade de proteínas completas e que ademais achega vitaminas do grupo B, A e D e minerais como o Na, Mg, P, e o máis importante dos peixes, o iodo. Ademais é un peixe branco, con pouca graxa, recomendable para os estómagos máis delicados.

LENTELLAS VEXETAIS

- 400 grs de lentellas
- 1/2 porro
- 1/2 cebola
- 2 cenorias
- 1 pataca mediana
- 1 dente de allo
- Unha cullerada de pementón
- auga
- 1 folla de loureiro
- sal e pementa
- Tres culleradas de aceite de oliva



Primeiro pelamos e lavamos a pataca, a cenoria e a cebola. Despois cortamos a verdura en cachiños. Metemos todos os ingredientes crús nunha ola baixa. Cubrímolos ben de auga e deixamos que ferva a fogo medio-alto. Cando empece a ferver, botámoslle auga fría para romper o fervor (así reducimos os gases que poden producir); tapámola e deixamos que se cociñen, a fogo medio, engadindo auga se é preciso. Cando estean brandas, as deixamos repousar uns minutos e as servimos.

Trucos para reducir os molestos gases que poden producir as lentellas ao fermentar no intestino groso:

- poñelas a remollo o día anterior
- engadirles especias ou herbas aromáticas como cravo, comino, anís, loureiro ou romeu
- romper o fervor
- comelas en puré

MERLUZA AO FORNO CON VERDURAS

- 3 Dentes de allo
- 3 Cebolas
- 1 Porro
- 275 grs de pemento morrón
- 2 Cenorias
- 1 Puñado de chícharos
- 1 Kg de pescada en touros ou lombos
- 4 patacas medianas



Nunha fonte para forno botamos os dentes de allo, o porro, a cenoria, o pemento morrón picados, a cebola en xuliana, e as patacas cortadas en franxas finas. Despois botamos un pouco de aceite de oliva, sal e ourego por riba e logo o metemos no forno uns 45 minutos a 150 °C. Posteriormente colocamos os touros de pescada por enriba das patacas e verduras, e deixámoslos outros 20- 25 minutos.

DOMINGO, 22 de marzo

Para hoxe propoñemos dous pratos que teñen o ovo como ingrediente principal, para que escollades o que máis vos guste. O ovo é un dos alimentos máis ricos en proteínas de alto valor biolóxico, imprescindibles para manter os nosos órganos en perfecto estado. Calquera dos dous pratos poderían ser prato único dun menú, e acompañalo coa sobremesa que tamén vos deixamos nesta páxina.

Os ovos recheos de aguacate e atún, é un prato sinxelo e moi divertido de facer, e incluso os máis peques poden participar na súa elaboración.

A tortilla de patacas tradicional é un excelente prato, completo e saboroso para todos os padais. Acompañarémola cuns pementos asados, que nos achegan vitaminas (A,C,E) para manter o noso sistema inmune, e tamén minerais (potasio e magnesio) para que os nosos músculos funcionen correctamente e conservar toda a nosa enerxía.

Ambos pratos non conteñen lácteos, polo que son aptos para intolerantes á lactosa e alérxicos as proteínas do leite.

A sobremesa é unha macedonia chea de cor e tamén de vitaminas. Utiliza as froitas de tempada e locais; terán máis sabor e nutrientes!!

OVOS RECHEOS DE AGUACATE E ATÚN

- 4 ovos, canto máis frescos mellor.
- 1 aguacate.
- 1 tomate.
- 1 ceboleta pequena.
- 1 lata de atún.
- Zume de limón.
- Sal e pementa.



Comezamos cocendo os ovos en auga cun chisco de sal. Logo pasámoslos a un bol con auga fría.

Unha vez fríos pelámoslos, partímoslos á metade e separamos as claras das xemas procurando non romper as claras.

A continuación preparamos o recheo. Primeiro botamos o aguacate nun bol con sal e zume de limón e mesturamos. Logo engadimos as xemas cocidas e volvemos a mesturar.

A esta crema engadímoslle a ceboleta e o tomate picados e o atún desmigado e escurrido. Mesturamos.

Coa axuda dunha culler pequena facemos o recheo dos ovos.

TORTILLA DE PATACAS (4 persoas)

- 6 ovos.
- 3 patacas (600 gr).
- 1 cebola pequena (opcional)
- 2 vasos de aceite de oliva.
- Sal.
- 1 follas de perexil.



Pela e pica a cebola en dados medianos. Pela tamén as patacas, e córtalas en anacos pequenos e irregulares. Sazona ao teu gusto e fríe a lume medio durante 25-30 minutos. Bate ben os ovos e engádeos a fritada de patacas e cebola e mestura ben. Bota na tixola cun pouco aceite esta mestura e espera a que comece a callar. Dálle á volta con coidado e espera a que calle novamente.

PEMENTOS ASADOS ALIÑADOS CON ACEITE E OUREGO

- 1 kg de pementos (de cores variados)
- Sal
- Aceite de oliva



Colocamos os pementos enteiros no forno a 180º C, durante 50 minutos, dándolles a volta para que se fagan ben por todas partes. Estarán listos cando a pel estea engurrada. Deixámoslos arrefriar e pelámoslos. Cortámoslos en tiras e aliñámoslos con sal, aceite de oliva e ourego. Deixámoslos macerar e servímoslos xunto á tortilla.

Os restantes podémoslos gardar na neveira en frascos de cristal herméticos durante días.

Macedonia de froitas de tempada (4 persoas)

- 2 plátanos
- 2 mazás
- 2 peras
- 2 kiwis
- 100 grs de uva negra
- 100 grs de arándanos ou careixóns
- 200 ml de zume de laranxa



Cortamos en anacos todas as froitas sen pel, exceptuando os froitos vermellos, e poñémoslos nun bol. Engadimos o zume de laranxa e remexemos con coidado.

SÁBADO, 21 de marzo

Estamos no primeiro fin de semana desta corentena, e tamén o primeiro da primavera, e como sabemos, aínda que non poidamos saír de casa, os cambios de estación ás veces nos producen unha baixada de enerxía. Así que vos propoñemos dous pratos cheos de vitaminas (grupo B, C e E) e minerais (calcio, fósforo, potasio, magnesio e iodo) para obter un extra de forza. Ademais tamén vos deixamos a receita dunha sobremesa lixeira para que poñades un toque doce pero lixeiro á vosa dieta.

CREMA DE CABAZA (PARA 2 PERSOAS)

- 1/2 kg de cabaza
- 1 cebola
- 1 dente de allo
- 150 ml de caldo vexetal ou de polo
- 100 ml de auga/opcional nata
- 1 culleriña de curry
- Améndoas fileteadas para adornar
- Aceite de oliva e chisca de sal



Sofritir a cebola e o allo cun chisco de sal e unha cullerada de aceite. Engadir a cabaza, o caldo e a auga, e cocer nunha ola a presión ou normal. Engadir a culleriña de curry e remexer. Torrar unhas améndoas e servir por enriba da crema.

RAPANTES Á PRANCHA

- Un rapante ou meiga
- Unha chisca de sal.
- Fariña para rebozar
- Dúas culleradas de aceite de oliva
- 1 pataca (opcional)
- 1 Tomate pequeno
- Unhas follas de leituga



Salgamos o peixe e o pasamos por unha capa fina de fariña.

Quentamos unha cullerada de aceite e fritimos o peixe durante uns minutos, volta e volta.

Acompañamos o peixe cunha pataca cocida (pódese cocer no microondas), tomate e leituga.

CHEESECAKE CON IOGUR E AMORODOS (2 persoas)

- 200 gr de amorodos
- 100 gr de queixo tipo Philadelphia lixeiro
- Zume de media laranxa
- 2 iogures naturais azucrados ou de amorodos
- 4 galletas tipo Digest

Para acompañar: chocolate negro fondido

Cortar en anacos os amorodos e botarlles o zume de laranxa. Deixar macerar uns 15 minutos. Mesturar o queixo e o iogur e botarlle os amorodos.

Verter sobre unha base de galletas en copa ou cunca. Adornar con chocolate negro fundido. Servir frío.



VENRES, 20 de marzo

A proposta para hoxe é un menú rico en ferro, que é un mineral esencial que desempeña funcións básicas no organismo. O **ferro posibilita a formación da hemoglobina**, a proteína dos glóbulos vermellos que permite transportar o osíxeno aos tecidos, sendo os seus beneficios unha mellor calidade de vida, mellor rendemento físico, favorece a osixenación das células e a función cognitiva e inmune.

ENSALADA DE BERROS E LARANXA

- Berros
- ½ laranxa
- 1 cullerada de arroz
- 2 tomates medianos
- 2 noces
- 1/2 aguacate
- 1/2 limón e sal



Dispón no prato os berros, os tomates e encima os outros ingredientes separados para que contrasten: o arroz, o aguacate en anacos, a laranxa e as noces. Rega co zume de limón. Recomendámosvos esta ensalada polo contido en ferro das verduras e das noces, e a vitamina C dos cítricos, necesaria para asimilar o ferro.

TENREIRA CON SALSA DE SOIA, VERDURAS ASADAS E FABAS

- 250 gramos tenreira
- 2 cebolas
- Salsa de soia
- 8/10 fabas peladas
- 1/2 pemento vermello
- ½ pemento verde
- 1 pataca pequena
- 1/2 cabaciña
- Sal



Nunha tixola engádense todas as verduras cortadas en tiras (a excepción das cebolas) a fogo medio/baixo, e removemos de cando en vez durante uns 10/12 minutos. Noutra tixola cociñamos a tenreira en tiras finas, removemos 2/3 min e engadimos a cebola cortada en xuliana, removemos, e engadimos a salsa de soia. Sen deixar de remover deixamos cociñar a fogo forte 4/5 minutos. Xa por último sérvese nunha fonte e decórase coas fabas por enriba.

XOVES, 19 de marzo

Propoñemos hoxe dous pratos ricos en triptófano, un aminoácido que promove a formación da serotonina, que en termos familiares podemos dicir que é a hormona da felicidade. Así que son moi apropiados para que non decaia o ánimo!!

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON NOCES

- 70 a 100 g de pasta integral
- 2 tomates
- 50 g de leituga, rúcula ou canónigos
- 1 ceboleta /rabaniños (opcional)
- 1 puñado de noces
- 2 culleradas de aceite de oliva virxe
- 1 cullerada de vinagre
- 1 culleriña de mostaza
- 1 chisco de sal



SALMÓN AO FORNO CON SALSA DE LARANXA



- 1 touro de salmón por persoa
- zume dunha laranxa grande
- 1 cebola pochada
- perexil
- chisca de sal e pementa

Salpimentar o salmón. Pochar a cebola e o perexil e botarlle o zume de laranxa. Verter enriba do salmón.

Forno prequentado a 200 graos; fornear vinte minutos. Poñer grill para dourar o salmón, os 5 minutos finais.