

Tu dieta, Día 1

Desayuno

TOSTADAS CON QUESO FRESCO

KIWI

Media mañana

PANECILLO CON JAMON YORK

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

Comida

ARROZ INTEGRAL CON SETAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 400gr de **setas**
- 300gr de **arroz integral**
- ½ vaso de **vino blanco**
- 1 **cebolla**
- 1 pastilla de **caldo de pollo**
- 1 diente de **ajo**
- 50gr de **mantequilla**
- 100gr de **parmesano rallado**
- **Perejil**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Limpiamos las setas y las cortamos en láminas o trozos, echándolas en agua fría con el zumo de medio limón. Sacarlas y escurrir. Luego, rehogamos en una cazuela la cebolla con mantequilla hasta que se ablande, entonces agregamos el arroz y lo cocemos durante unos minutos. Añadir el vino, y dejarlo reducir a la mitad, agregar las setas y la pastilla de caldo disuelta en ¾ de litro de agua caliente. Posteriormente cubrir removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz haya absorbido el caldo, e ir rectificando de sal. Antes de finalizar la cocción (5 minutos antes), añadir el ajo y perejil picados y el queso parmesano. Dejar reposar unos minutos y servirlo.

POLLO AL HORNO CON BERENJENAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **pollo cortado** en 4 trozos
- 4 **berenjenas**
- 4 dientes de **ajo**
- **Perejil**
- **Sal y pimienta molida**
- **Piñones**

- 1 vaso de **vino blanco**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

En primer lugar, cogemos las berenjenas, las partimos por la mitad y las ponemos en remojo en agua con sal durante 30 minutos. Pasado este tiempo las lavamos bien y hacemos en la superficie unas rajitas con la punta del cuchillo, y las ponemos en una cazuela de barro con el pollo troceado.

Después, pelamos los ajos y los cortamos a trocitos y los ponemos encima de todo con el perejil troceado, los piñones, la sal y la pimienta, añadimos el vino, 1 vaso de agua y un buen chorro de aceite de oliva por encima. Lo metemos en el horno, previamente calentado a 250 C° hasta que esté hecho, el pollo bien doradito y las berenjenas tiernas y servimos inmediatamente.

PAN INTEGRAL

PIÑA

Merienda

1 ACTIVIA

UN PUÑADO DE NUECES

Cena

CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

/



4 personas

- 1 kg de **calabacín**
- 160 g de **cebolla**
- 50 g de **mantequilla**
- 500 ml de **caldo de pollo**
- 200 ml de **leche desnatada**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**
- **Picatostes de pan y perejil** para acompañar (opcional)

ELABORACIÓN /

Corta la cebolla muy fina y ponerla en una olla con 4 cucharadas de aceite de oliva y déjala que se pochen durante unos 7- 8 minutos.

Mientras, pelar los calabacines y cortarlos a tacos. Cuando la cebolla esté lista, añade el calabacín y deja a fuego medio durante 10 minutos removiendo de vez en cuando.

Poner a calentar el caldo mientras se pochó el calabacín.

Pasado los 10 minutos, añadir la mantequilla al calabacín y remover hasta que quede derretida.

Es el momento de añadir el caldo caliente al calabacín, removemos bien y dejamos al fuego hasta que hierva la mezcla. Cuando esto ocurra, apartamos del fuego y, con la batidora trituramos todo hasta obtener una crema fina. Añade la leche y remueve con una cuchara. Prueba, y si hace falta, rectificar de sal.

Se puede completar esta crema con unos picatostes de pan y un poco de perejil fresco bien picado.

MERLUZA EN PAPILOTE CON GUISANTES

INGREDIENTES /



4 personas

- 4 ruedas de **merluza** grande
- 4 rodajas de **tomate**
- 200gr de **guisantes**
- 1 pastilla de **finas hierbas**
- **Papel de estraza** para cocina
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Empezamos elaborando el plato condimentando la merluza con la pastilla de finas hierbas bien desmenuzada. Cubrir cada rodaja de merluza con una rueda de tomate, los guisantes y, un chorrito de aceite de oliva. Envolver cada una en un triángulo de papel e introducir en el microondas, durante 8 minutos a máxima potencia. A media cocción se puede dar la vuelta al paquete para conseguir una cocción más homogénea.

PAN INTEGRAL

1 MANZANA

Tu dieta, Día 2

Desayuno

CEREALES SIN AZÚCAR

2 ACTIVIA

PERA

Media mañana

3 PALITOS DE PAN

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

Comida

PARRILLADA DE VERDURAS

INGREDIENTES /

- 4 **alcachofa** (corazón)
- 120 g de **berenjenas**
- 120 g de **calabacín**
- 160 g de **pimiento verde**
- 200 g de **champiñones**



4 personas

- 320 g de **tomate**
- 1 kg de **patatas**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Limpiar las verduras, cortarlas por la mitad y brasearlas en una plancha caliente. Salpimentar y servir caliente.

HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA

PAN INTEGRAL

NARANJA

Merienda

1 ACTIVIA

Cena

ESPINACAS CON PIÑONES

INGREDIENTES /



4 personas

- 2kg de **espinacas**
- 50g de **piñones**
- 3 dientes de **ajo**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Limpiar y lavar muy bien las espinacas frescas y dejar en agua fría unos 20 minutos, y cambiar varias veces el agua. Una vez bien escurridas, colocarlas en una cacerola y cocer con su agua, remover de vez en cuando con cuidado. Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar los ajos laminados procurando que no se quemen, agregar los piñones hasta que estén algo dorados. Incorporamos las espinacas y rehogamos. Removiendo suavemente durante unos 10 minutos. Servir inmediatamente.

ATÚN A LA SIDRA

INGREDIENTES /



4 personas

- 500 g de **atún**
- El zumo de 1 **limón**
- 1 **cebolla** grande
- 2 dientes de **ajo**
- 1 dl de **caldo de pescado**
- 1 dl de **sidra**
- **Harina**
- **Aceite de oliva**

- 4 **tomates** al horno

ELABORACIÓN /

Se corta el atún a tacos grandes y se deja marinar unos 15 minutos con el zumo de limón. Después se seca con papel absorbente, se sazona, se enharina y se fríe con poco aceite vuelta y vuelta. Se escurre y se vuelve a secar con papel absorbente y se reserva.

En una cazuela de barro se saltear los ajos y la cebolla ambos finamente picados. Cuando la cebolla esté dorada, se añade el caldo de pescado y la sidra. Se añade el atún y se deja cocer a fuego lento unos 15 minutos removiendo de vez en cuando.

Para los tomates, precalentar el horno a 180 °C. Cortar los tomates por la mitad, salpimentar y aliñar con aceite. Ponerlos al horno durante 15 minutos. Al sacarlos, añadirlos al final de la cocción del atún.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 3

Desayuno

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

MACEDONIA DE FRUTAS

GALLETAS

Media mañana

PANECILLO CON QUESO FRESCO

Comida

CUSCÚS DE VERDURAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 350gr de **sémola** para el cuscús
- 100gr de **cebolla**
- 1 diente de **ajo**
- 1 **pimiento rojo**
- 1 **pimiento verde**
- 200gr de **calabacines**
- 100gr de **berenjena**
- 400gr de **tomate triturado**
- 4 **tomates frescos**
- 1 cucharada de **albahaca fresca**

- 1 cucharada de **orégano fresco**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 bolita de **mantequilla**
- **Aceite de oliva**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Espolvoreamos con la sal la berenjena cortada en trozos y dejamos reposar 1 hora. Posteriormente las lavamos con abundante agua y la secamos con papel de cocina. Calentamos el aceite de oliva en una cazuela, añadimos la cebolla cortada en tiras y el ajo, tapamos y pochamos a fuego suave durante 10 minutos.

Añadimos la berenjena, los pimientos cortados en tiras y el calabacín en cuadritos. Tapamos la cazuela y continuamos la cocción 5 minutos. Removemos con frecuencia para que no se pegue, vertemos el tomate triturado y cocemos otros 15 minutos para que se evapore el agua del tomate. Colocamos los tomates frescos en una ensaladera y cubrimos con agua hirviendo. Dejamos 20 segundos y los pasamos por agua fría. Pelamos, troceamos y quitamos las semillas de los tomates.

Agregamos a la cazuela de la verdura los tomates, la albahaca y el orégano picadas, el azúcar y salpimentamos. Dejamos cocer 5 minutos y luego escurrimos en un colador para que no nos quede un poco seco. Cocemos el cuscús al vapor y, una vez esté blando, lo engrasamos con la bolita de mantequilla para que quede suelto y salpimentamos. Colocamos en una fuente de servir y en medio disponemos las verduras.

RAPE AL HORNO

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **rape** de 3kg.
- 4 **patatas**
- 1 **cebolla**
- 4 dientes de **ajo**
- **Agua**
- **Aceite de oliva virgen**
- **Vinagre**
- **Sal**
- **Perejil**

ELABORACIÓN /

Pon a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal, la cabeza de rape y unas ramas de perejil hasta conseguir un caldo. Pela las patatas y la cebolla. Corta las patatas en rodajas y la cebolla en juliana. Pon todo a freír en una sartén con aceite hasta dorarlas. Colócalas en una placa de horno y vierte un poco de caldo obtenido previamente. Salpimenta el pescado, colócalo sobre la placa de horno y riégalo con un poco de aceite. Introduce en el horno a 220° durante 20 minutos,

Sirve el pescado en una fuente amplia, al lado coloca las patatas con cebolla. Vierte un chorrito de vinagre sobre el pescado.

Pela y filetea los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Agrega unas rodajas de guindilla picante. Saltea previamente. Retira del fuego, agrega el caldo resultante de asar el rape, espolvorea con perejil picado, pon nuevamente al fuego y remueve un poco hasta que ligue. Riega el pescado con el refrito y adorna con unas ramas de perejil. Pide al pescadero que te limpie el rape, separando y reservando el tronco, las dos mitades de mandíbula inferior y el hueso de la cabeza. Y no olvides quitarle la piel fina que recubre su carne.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Merienda

BOL DE FRESAS

Cena

TIMBAL DE PATATAS Y VERDURAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro
- 2 patatas grandes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN /

Cortamos el puerro en aros, el calabacín a rodajas, el pimiento a tiras y la cebolla partida en dos. Lo ponemos en una fuente para horno, regamos con un poco de aceite de oliva y sal. Lo ponemos al horno a temperatura media hasta que veamos que las hortalizas estén. Aproximadamente serán unos 30 minutos. Una vez hechas, retiramos la piel de la cebolla y las ponemos en papel absorbente.

Para emplatar ponemos las patatas en el fondo de un aro, y las verduras encima, apretamos un poco y, llenamos un poco más de verduras. Retiramos el aro, espolvoreamos con pimienta y ya tenemos el timbal listo. Se puede aliñar con aceite de oliva.

PAVO A LA PLANCHA CON TOMATES CHERRY

INGREDIENTES /



4 personas

- 32 tomates cherry
- 200 g de pechuga de pavo a dados
- Orégano
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN /

Cortar la pechuga a dados. Colocar en 8 pinchos alternativamente, los tomates y el pavo. Calentar la plancha o sartén y hacer los pinchos por todos los lados durante unos 5 minutos, condimentar con sal, pimienta y orégano. Servir caliente.

PAN INTEGRAL

1 NARANJA

Tu dieta, Día 4

Desayuno

BOL DE ACTIVIA NATURAL CON NUECES, FRESAS Y CEREALES INTEGRALES

Media mañana

PANECILLO PEQUEÑO CON LOMO EMBUCHADO Y ACEITE DE OLIVA

CORTADO DESCAFEINADO

Comida

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO

- INGREDIENTES /
- 800 g de **tomate**
 - 320 g de **queso fresco**
 - **Aceite de oliva**



4 personas

ELABORACIÓN /

Cortar el queso y los tomates en dados regulares y mezclarlos. Aliñar con aceite de oliva virgen y vinagre de vino; salpimentar y aliñar con especias a su gusto.

ALBÓNDIGAS CON SEPIA

- INGREDIENTES /
- 16 **albóndigas**
 - 2 **sepias medianas** sin limpiar
 - 3 **tomates maduros**
 - 1 **cebolla**
 - 1 diente de **ajo**
 - 1 copa de **brandy**
 - 1 vaso de **agua**
 - **Orégano**
 - **Sal y Pimienta** (opcional)



4 personas

ELABORACIÓN /

Comprar las sepias y pedir en la pescadería que las limpien pero que reserven “la salsa. Cortar las sepias a dados irregulares de uno o dos centímetros.”. Picar la cebolla y el ajo y rallar el tomate. Enharinar las albóndigas y freírlas en una paella con abundante aceite de oliva. Reservarlas. En una cazuela baja, con un chorro de aceite de oliva caliente, dorar la cebolla y el ajo. Cuando empiece a coger color, añadir los dados de sepia. Pasado unos minutos añadir el tomate, hasta que quede caramelizado. Añadir las albóndigas y la copita de brandy, hasta que se evapore el alcohol. Disolver las bolsas de “la salsa” de las sepias que nos han separado en la pescadería, en un vaso de agua y colar dentro de una cazuela. Cocer todo durante 10 o 15 minutos, probarlo por si es necesaria una rectificación de sal. Para terminar, añadir un poco de orégano.

PAN INTEGRAL

BROCHETA DE FRUTAS

Merienda

1 MANZANA AL HORNO

Cena

SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 10gr de **calabaza**
- 100gr de **judía verde fina**
- 100gr de **zanahoria**
- 1 tallo de **puerro**
- 100gr de **fideo fino**
- 2l de **agua**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Si se quiere simplificar esta receta se puede recurrir a las verduras troceadas y deshidratadas que se encuentran disponibles en cualquier comercio de alimentación. Y si se quiere seguir el método tradicional, a continuación se describe cómo hacerlo.

Cocemos en una cazuela con agua la zanahoria cortada en tiras finas, la calabaza cortada en dados pequeños, las judías verdes en tiras, y el puerro también en tiras. Cuando las verduras estén blandas (unos 35 minutos), añadimos los fideos finos. Dejamos cocer el conjunto unos 5 minutos. Ponemos el punto de sal y servimos caliente.

CALAMARES A LA PLANCHA CON FLAN DE ARROZ

INGREDIENTES /



4 personas

- 480 g de **calamares**
- 120 g de **arroz**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Calentar la plancha y ponerle sal en la superficie, evitando así que el calamar se pegue. Poner el calamar en la plancha y cuando se desprenda de los lados darle la vuelta y cocer por el otro lado. Una vez listo, aliñar con una picada de ajo, perejil y aceite de oliva al gusto

Para el flan de arroz sofreír el ajo en aceite de oliva, añadir el arroz y remover hasta que se dore un poco, incorporar agua caliente y sal y dejar hervir. Una vez cocido, escurrir bien. Poner el arroz en un molde, por ejemplo una taza de café. Desmoldar el arroz en un plato junto con el calamar a la plancha. Decorar con un perejil y unas rodajas de limón.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 5

Desayuno

BOL DE ACTIVIA NATURAL CON FRESAS

Media mañana

4 PALITOS INTEGRALES

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

Comida

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES /



4 personas

- 400gr de **calabaza** (aproximadamente)
- 2 **puerros**
- 1 **patata**
- 1 cucharada de **manteca**
- 1,5l de **agua**
- 1 chorrito de **nata líquida**
- **Perejil**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Empezamos limpiando los puerros e eliminando la parte más verde. Lavarlos a conciencia y cortar la parte más blanca a rodajas. Eliminar la piel y las semillas de la calabaza y cortar la pulpa a dados. Luego, pelamos la patata y cortamos a dados. Mientras, fundir la manteca, en una olla o cazuela, y ahogar a fuego lento los puerros y la calabaza durante unos minutos. Cubrirlo con agua y añadir la patata y un poco de sal. Dejarlo cocer durante unos 30 minutos. Retirar parte del agua de la cocción y reservarla en otro recipiente. Triturarlo todo con la ayuda de una batidora eléctrica, hasta conseguir una fina crema. Si queda muy espesa, podemos añadirle un poco de agua que hemos reservado con anterioridad. Añadimos nata líquida. Probarlo y rectificar de sal y pimienta.

FILETE DE TERNERA AL GRILL CON ESCALIVADA

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Merienda

½ TAZA DE MACEDONIA NATURAL

Cena

CRUDITÉS CON SALSA ACTIVIA A LA MENTA

INGREDIENTES /



4 personas

- 2 ramas de **apio**
- 1 **pepino**
- 2 **zanahorias**
- 2 **cebollas tiernas**
- 2 **endivias**
- 100 g de **champiñones**

Para la salsa:

- 1 **Activia Natural**
- 1 diente de **ajo**
- 20 g de hojas de **menta**
- 100 ml de **leche desnatada**
- **Sal**
- **Pimienta** (opcional)

ELABORACIÓN /

Mezclar con la batidora la leche desnatada, el diente de ajo y las hojas de menta y añadir el Activia Natural, salpimentar y reservar en el frigorífico.

A continuación, lavar las verduras, pelar las zanahorias y el pepino, eliminar los hilos del apio y cortar los pies terrosos de los champiñones.

Colocar en una bandeja las hojas de las endivias separadas, las zanahorias, las cebolletas, el apio y el pepino cortados a bastones, y los champiñones troceados.

Servir todo junto con la salsa dispuesta en un bol, adornada con hojas de menta.

FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y ESPINACAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 8 filetes de **lenguado**
- 3 **patatas** medianas
- 12 **espárragos blancos en conserva**
- 1 **cebolla** grande
- **Ajo picado**
- **Pimienta blanca**
- **Sal gorda**
- 5 cucharadas de **aceite de oliva**
- 1 botellín de **cerveza**
- 3 cucharadas de **tomate frito**
- 3 gotas de **zum de limón**

ELABORACIÓN /

Cortamos las patatas y la cebolla en finas rodajas. En un recipiente de horno, colocamos una capa de patatas y una capa de cebolla. A continuación ponemos los filetes de lenguado, añadiéndole por encima sal gorda, el ajo picado y la pimienta blanca. A continuación ponemos encima otra capa de patata y una más de cebolla.

En un bol echamos el aceite, el tomate, el zumo de limón, perejil picado, la cerveza y un poco más de sal gorda. Lo mezclamos bien y lo vertemos en una bandeja sobre el pescado.
Lo metemos en el horno a 240° durante 45 minutos. 10 minutos antes de que finalice la cocción añadiremos los espárragos y listos para comer.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 6

Desayuno

UN CORTADO DESCAFEINADO CON BISCOTTES CON QUESO FRESCO Y UN BOL DE UVAS

2 MANDARINAS

Media mañana

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

UN PUÑADO DE NUECES

Comida

ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES /



4 personas

- 240 g de **pasta farfalle**
- 50 g de **aceitunas verdes** sin hueso
- 50 g de **aceitunas negras** sin hueso
- 100 g de **champiñones en conserva** a láminas
- 100 g de **jamón york** en una loncha
- 100 g de **queso fresco**
- 1 lata pequeña de **maíz**.

Para la salsa:

- 1 **Activia Natural**
- 1 cucharada de **aceite de**

- **oliva**
- 1 cucharadita de **vinagre suave**
- **Cebollino fresco picado**
- **Sal**
- **Pimienta** (opcional)

ELABORACIÓN /

Hervir la pasta en abundante agua salada, escurrir y reservar. Mientras, cortar todas las aceitunas a rodajas y el jamón y el queso a dados.

Mezclar en un bol la pasta (fría), las aceitunas, los champiñones, el maíz, el jamón y el queso, y reservar.

Añadir la salsa fría antes de servir.

LUBINA A LA SAL CON ENSALADA DE TOMATE

INGREDIENTES /



4 personas

- 600 g de **lubina**
- 600 g de **tomate**
- **Sal gorda**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

La lubina debe estar limpia y sin escamas. Precalear el horno a 200-220°C.

Picar el perejil. El cebollino y el tomillo para rellenar la lubina. Poner una capa de sal en la bandeja para horno.

Colocar encima la lubina y cubrir bien con más sal. Humedecer la sal con un poco de agua y dejar cocer durante unos 20 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir al momento para evitar que la sal se adhiera a la carne del pescado. Se rompe la costra de sal, se retira y se presenta con unas rodajas de limón. Acompañar con una ensalada de tomate. También se puede dejar preparado para consumir como plato frío.

PAN INTEGRAL

1 MANZANA

Merienda

ZUMO NATURAL DE NARANJA

Cena

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON QUESO FRESCO

INGREDIENTES /

- 1 kg de **judía tierna fina**
- 60 g de **tomates cherry**
- 100 g de **zanahoria**
- 200 g de **queso fresco bajo en grasa**



4 personas

ELABORACIÓN /

Cocer las judías y dejar enfriar.

Partir los tomates cherry por la mitad, rallar la zanahoria y cortar el queso fresco a dados. Mezclar todos los ingredientes en un bol grande.

Aliñar con aceite de oliva al gusto.

HUEVOS POCHÉ

INGREDIENTES /



4 personas

- 8 **huevos**
- **Agua**
- **Vinagre blanco o limon**

ELABORACIÓN /

Poner los huevos en un canasto de alambre para poder sacarlos todos juntos, y pasarlos luego por agua antes que rompa el hervor durante unos 30 segundos. Esta técnica evita que al hacerlos poché, la clara se desparrame en el agua.

Mientras tanto en una olla mediana, sin dejar que rompa el hervor el agua sin sal. A esta agua, agregar el jugo de limón ó vinagre blanco, para acidularla sin dejar que este hervor se pierda. Despacio y de uno en uno se cascan los huevos y se dejan caer en el agua.

Cocinar 2 minutos aproximadamente, hasta que la clara esté cocida y la yema cruda. Sacarlo con mucho cuidado con una espumadera cóncava. Refrescarlo inmediatamente, y luego servirlo, recortando la clara para darle forma.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA NATURAL CON UN TOQUE DE SOJA

Tu dieta, Día 7

Desayuno

CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE CON MAGDALENA

1 PERA

Media mañana

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

3 GALLETAS INTEGRALES

Comida

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES /



4 personas

- 1kg de **zanahorias**
- 1l de **agua mineral**
- 1 cucharada de **manteca o 5 de aceite**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Pelamos y cortamos las zanahorias a rodajas. En una olla calentamos la manteca o el aceite, y salteamos las zanahorias durante un par de minutos y vamos removiendo. A continuación añadimos el agua mineral, hará espuma, salpimentar y dejarlo cocer a fuego lento hasta que las zanahorias estén blandas. Posteriormente retiramos parte del líquido de cocción (dejar la cantidad justa para cubrir las zanahorias) y reservarlo.

Con la ayuda de una batidora eléctrica, triturar las zanahorias hasta conseguir una fina crema. Si queda demasiado espesa, añadirle una parte del líquido que habíamos reservado. Servir fría, tibia o caliente.

PIERNA DE CORDERO A LA SAL

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **pierna de cordero deshuesada**
- 2 o 3 kg de **sal gorda**
- 1 **lechuga**
- 1 **cebolleta**
- 1 **pimiento verde**
- 2 dientes de **ajo**
- 1 **vaso de brandy**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Ata la pierna de cordero con hilo de cocina para que mantenga la forma. Pon la sal en un recipiente grande, humedécela con un poco de agua y vierte el brandy. Mezcla bien con las manos. Cubre el fondo de la placa con una capa de sal, coloca encima la pierna de cordero y cúbreala con el resto de sal, presionando con las manos. Ásala, en el horno precalentado a 180°, durante 90 minutos.

Pasado este tiempo, sácala del horno, retira la costra de sal, déjala reposar un momento y córtala en rodajas. Pela los dientes de ajo, y lava y limpia el pimiento. Pícalos y ponlos en un mortero; májalos muy bien, hasta que quede una pasta homogénea. Vierte un chorrillo de aceite, remueve y ponlo en una salsera.

Lava la lechuga, escúrrela y trocéala. Limpia la cebolleta, lávala, córtala en juliana y añádela. Aliña con aceite y sal. Reparte el cordero en los platos, y dispón al lado la lechuga y un poco de la salsa de pimiento. Sirve con el resto aparte.

PAN INTEGRAL

1 PERA

Merienda

1 ACTIVIA

Cena

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON JAMÓN SERRANO

INGREDIENTES /



4 personas

- **Espárragos blancos**
- **Jamón serrano**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Simplemente enrollamos cada espárrago con una loncha de jamón ibérico y pasamos por la sartén (con unas gotitas de aceite sólo) a fuego medio.

DORADA AL HORNO

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **dorada** de 1 kg o, 2 doradas de 500g, aprox.
- 3 **cebollas**
- 3 **patatas**
- ½ vaso de **vino blanco**
- ½ vaso de **agua**
- 1 hoja de **laurel**
- 1 diente de **ajo**
- **Aceite de oliva**
- **Perejil**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Solicitar a la pescadería que os limpien el pescado y lo corten a filetes.

Calentar el horno a 180 °C. Mientras tanto, pelar y cortar las cebollas a juliana y las patatas en rodajas de uno centímetro de grosor. Picar el ajo y el perejil.

Cubrir una azafata con las cebollas y las patatas. Añadir el vino y el agua, el ajo y el perejil, una hoja de laurel, sal y pimienta y ponerla al horno, ya caliente, durante 20 minutos hasta que las patatas y las cebollas estén tiernas.

Salar el pescado y añadirlo a la azafata, con la parte de la carne sobre las patatas y con un chorro de aceite de oliva.

Cocer unos 10 minutos más. Servir el pescado sobre la guarnición y decorarlo con unas hojas de perejil.

PAN INTEGRAL

1 MANZANA

Tu dieta, Día 8

Desayuno

PANECILLO CON JAMÓN

UN CORTADO DESCAFEINADO

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

Media mañana

1 ACTIVIA

4 PALITOS DE PAN INTEGRALES

Comida

ENSALADA VARIADA

INGREDIENTES /



4 personas

- **Lechuga**
- **Tomate**
- **12 espárragos**
- **Zanahoria**
- **Cebolla**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Limpiar cuidadosamente las hortalizas con agua fría y escurrir bien. Pelar y trocear al gusto. Poner las hortalizas en una fuente e incorporar los espárragos. Aliñar con sal y aceite de oliva virgen.

MUSLOS DE POLLO AL JEREZ

INGREDIENTES /



4 personas

- **8 muslos de pollo**
- **1 cucharada de mostaza**
- **1 vaso de jerez seco**
- **Pimienta**
- **2 puñados de almendras**
- **Flan de arroz integral= 80g por persona**

ELABORACIÓN /

Se retira la piel de los muslitos, y se untan con la mostaza. Se doran en una sartén y se bañan con el jerez. A continuación se añaden las almendras tostadas previamente troceadas. Se dejan cocer hasta que los muslitos estén bien hechos. Como acompañamiento se hierve arroz.

PAN INTEGRAL

1 MANZANA

Merienda

1 TOSTADA CON JAMÓN YORK

Cena

VICHYSOISE

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 kg de **puerros**
- 1 **patata** mediana
- 1 **Activia Natural**
- ½ l de **leche desnatada**
- 2 vasos de **agua**
- 50 ml de **aceite de oliva**
- **Sal**
- **Pimienta** (opcional)

ELABORACIÓN /

Limpiar y trocear los puerros y la patata. Luego, rehogar los trozos en aceite de oliva, sin dejar que se doren. Posteriormente, añadir la leche y el agua, salpimentar y dejar cocer durante 15 minutos. Triturarlo todo con la batidora. Cuando este frío, añadir el Activia Natural y mezclar bien. Servirlo frío o tibio, adornado con perejil fresco o virutas de jamón.

SARDINAS A LA PLANCHA CON PATATA ASADA Y PEREJIL

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 9

Desayuno

CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE

1 MANZANA

Media mañana

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

3 MANDARINAS

Comida

COCA DE VERDURAS AL TOMILLO

INGREDIENTES /



4 personas

- 1/4kg de **harina**
- 150ml de **aceite de oliva**
- 20g de **levadura fresca de panadería**
- 1 **pimiento rojo**
- 1 **pimiento verde**
- 1 **cebolla**
- 2 **alcachofas**
- 1 **ramita de tomillo**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Preparar la masa:

Disuelve la levadura en 150ml de agua tibia. Mézclala con la harina, 125ml de aceite y una pizca de sal. Amasa con las manos durante 5 minutos y déjala reposar, a temperatura ambiente y tapada con un paño húmedo, durante 40 minutos, hasta que doble su volumen. Lava, seca y deshoja el tomillo.

Para las verduras, pela la cebolla y córtala en juliana. Lava los pimientos, retira los tallos, las semillas y las nervaduras blancas del interior, y córtalos en cuadraditos. Elimina las puntas, el tallo y las hojas exteriores de las alcachofas, lávalas y córtalas en láminas finas.

Para la coca, estira la masa con el rodillo y córtala en 4 rectángulos. Colócalos sobre la placa previamente forrada con papel de horno y reparte las verduras por encima. Salpimiéntalas, espolvoréalas con unas hojitas de tomillo y rocía con el aceite restante. Cuece en el horno precalentado a 180° durante 30 minutos. Sirve la coca caliente o templada.

LOMO A LA SAL CON ESPECIAS Y PURÉ DE MANZANAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 1kg de **lomo de cerdo** en una pieza
- 2kg de **sal gorda**
- 1 diente de **ajo**
- **Tomillo**
- 3 **manzanas**
- 1 **yoghourt Activia Natural**

ELABORACIÓN /

En un mortero, elaborar una picada a base de ajo y tomillo. Poner en una fuente para horno un fondo de sal gorda. Colocar la pieza de lomo, hacerle unos cortes no muy profundos e introducir en ellos la picada de ajo y tomillo. Se sobre, se puede poner por encima. Cubrir el lomo con el resto de la sal, hasta que la carne no se vea.

Poner el horno, previamente calentado a 220° durante 40-45 minutos.

Cuando la sal sea una costra dorada, levantar una pequeña parte y pinchar la carne para comprobar el grado de cocción.

Paralelamente, hervir 3 manzanas previamente peladas. Una vez hervidas, corregir la sal, triturarlas y añadir un yoghurt Activia Natural, removiendo hasta que la mezcla sea homogénea.

PAN INTEGRAL

Merienda

1 TOSTADA CON JAMÓN YORK

Cena

VERDURAS ESTOFADAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 400gr de **zanahoria**
- 2 **patatas**, 1 **cebolla**
- 1 diente de **ajo**
- 1kg de **habas frescas**
- 3 ramitas de **perejil**, 1 hoja de **laurel**
- 4 cucharadas de **aceite de oliva**
- 1 cucharadita de **azúcar**
- 1 cucharadita de **pimentón dulce**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Para empezar, raspa las zanahorias y despúntalas. Pela las patatas. Lávalas todas y corta las primeras en rodajas y las segundas en tacos. Pela y pica finamente la cebolla. Pela el diente de ajo. Desgrana y lava las habas.

Caliente el aceite en una cacerola amplia y sofría la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente, unos 7 minutos. Incorpora a continuación el ajo tierno, la hoja de laurel lavada, las zanahorias, la patata y las habas, y sofríe todo un par de minutos, removiendo con una cuchara de madera. Lava las ramitas de perejil, sécalas y pica finas las hojas.

Incorpora 1/4l de agua caliente a la cacerola, y añade la mitad del perejil, el azúcar y el pimentón. Salpimienta, tapa y deja cocer a fuego suave durante 15 o 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Reparte las verduritas calientes en 4 platos hondos o cazuelitas, espolvoréalas con el resto del perejil y sírvelas enseguida.

TORTILLA DE GAMBAS

PAN INTEGRAL

1 PERA

Tu dieta, Día 10

Desayuno

CORTADO DESCAFEINADO CON BISCOTTES CON QUESO FRESCO

BOL CON UVAS

Media mañana

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

4 PALITOS INTEGRALES

Comida

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 300gr de **arroz integral**
- 1l de **agua o caldo de verduras**
- 100g de **judías verdes**
- 2 **zanahorias**
- 50gr de **espinacas**
- 1 **tomate**
- 2 dientes de **ajo**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Picamos las judías, las zanahorias, el tomate y los ajos y lo rehogamos todo en una cazuela, con aceite de oliva. Añadimos el arroz y lo rehogamos para que quede suelto. Agregamos el caldo y la sal y lo dejamos cocer una hora, aproximadamente, ya que el arroz integral tarda algo más en cocerse.

Mientras tanto, picamos las espinacas y las agregamos al arroz. Dejamos cocer 5 minutos, ponemos a punto de sal y servimos.

CONEJO CON ALMENDRAS Y ACEITUNAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **conejo**
- 2 **ajos tiernos**
- 1 **cebolla**
- 1 vaso de **vino blanco**
- 1 vaso de **agua**
- 100gr de **aceitunas verdes o negras**
- 50gr de **almendras**
- 1 poco de **orégano**
- **Aceite de oliva**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Limpiar y cortar el conejo a trozos pequeños y salpimentar. Pelar y picar la cebolla y los ajos tiernos bien pequeños. En una cazuela baja, calentar un buen chorro de aceite de oliva y doramos el conejo. Una vez dorado, lo reservamos en un plato.

Con el mismo aceite, freímos la cebolla y el ajo, a fuego suave. Cuando la cebolla esté tierna, añadimos otra vez el conejo a la cazuela y le añadimos el vino. Tapamos la cazuela y lo dejamos cocer, removiendo de vez en cuando, unos 5-10 minutos.

Mientras, añadimos en la trituradora eléctrica las almendras con un vaso de agua hasta que queden bien finas.

Añadir la picada a la cazuela con las aceitunas y un poco de orégano i dejarlo cocer todo durante unos 20 minutos aproximadamente. Probarlo y rectificar de sal, si es necesario.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Merienda

1 CAFÉ CON LECHE

Cena

BERENJENAS AL HORNO

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE YOGHOURT

INGREDIENTES /

- 4 **pechugas de pollo** de 150 g cada una



4 personas

Para la salsa:

- 1 **Activia Natural**
- 4 cucharas de **aceite de oliva**
- $\frac{1}{2}$ **ajo**
- Una pizca de **comino, albahaca y sal**

ELABORACIÓN /

Para la salsa, picar el ajo y colocar en un bol. Añadir 1 Activia Natural y mezclar con suavidad el comino, la albahaca, el aceite y la sal. Dejar preparada una hora o dos antes de usar.
Por otro lado, cortar las pechugas en trozos pequeños y dorarlos a la plancha. Añada la salsa al pollo justo antes de servir.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 11

Desayuno

CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE CON MAGDALENA

1 PERA

Media mañana

PANECILLO PEQUEÑO CON JAMÓN SALADO Y ACEITE DE OLIVA

Comida

CALDO VEGETAL

INGREDIENTES /



4 personas

- 2 **zanahorias**
- 1 **nabo**
- 1 **puerro** grande
- 1 **cebolla**
- ½ **col**
- 1 **patata** mediana

ELABORACIÓN /

Poner agua fría en una olla. Introducir las hortalizas limpias y cortadas por la mitad y dejar hervir hasta cocer todas las verduras.

LASAÑA DE CARNE Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES /



4 personas

- 20 placas de **lasaña**
- 500gr de **carne picada**
- 5 dientes de **ajo**
- **Tomate frito**
- 150gr de **champiñón en lamina**
- **Queso en lonchas**
- **Queso para gratinar**
- **Salsa bechamel**
- **Orégano**

ELABORACIÓN /

Ponemos a hervir agua y sal, echamos las láminas de una en una y removemos, dejamos que se hagan de 12 a 15 minutos.

Mientras se hacen las placas de pasta, echamos en una sartén un chorrito de aceite y 4 dientes de ajo picados, salamos la carne picada y la echamos al fuego, poco a poco y sin dejar de remover, para que el fuego no nos pierda fuerza. Añadimos un poco de orégano, seguimos removiendo y echamos un chorrito de tomate frito, para darle color. Bajamos el fuego y dejamos que cueza, a fuego lento, 10 o 15 minutos.

Lavamos los champiñones en abundante agua, los salamos, y los hacemos en una olla con un poquito de aceite y un ajito picado. Los dejamos a fuego fuerte, hasta que veamos que están blandos y se ponen marrón oscuro, le llevará unos 10 minutos.

Cuando ya tenemos la pasta, la carne y los champiñones, ya podemos hacer el montaje de la lasaña. Para ello, utilizaremos una fuente grande, en la que pondremos una base de placas de pasta. Encima ponemos unas lonchas de queso. No echaremos toda la carne, sino que reservamos un poco.

La siguiente capa será de carne, bien repartida por toda la superficie, y bien escurrida. Ponemos otra capa de placas y echamos los champiñones, escurrido el aceite. Ponemos otra capa de placas y echamos la carne que apartamos antes.

Preparamos la salsa de bechamel, para ello tenemos varias recetas y también existen preparados de bechamel, que nos quitan trabajo y no tienen un mal resultado.

Ponemos la bechamel por encima, espolvoreamos un poco de queso de gratinar por encima y la metemos al microondas a máxima potencia unos 5-6 minutos al grill para dorarla unos 3-4 minutos.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Merienda

MACEDONIA NATURAL

Cena

ENSALADA VARIADA

INGREDIENTES /



4 personas

- **Lechuga**
- **Tomate**
- **12 espárragos**
- **Zanahoria**
- **Cebolla**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Limpiar cuidadosamente las hortalizas con agua fría y escurrir bien. Pelar y trocear al gusto. Poner las hortalizas en una fuente e incorporar los espárragos. Aliñar con sal y aceite de oliva virgen.

CABALLA CON JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES /



4 personas

- 600gr de filetes de **caballa**
- 600gr de **judía verdes**
- **2 patatas medianas**
- 1 cucharada de **piñones**
- 5 cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 dientes de **ajo**
- 1 cucharadita de **vinagre blanco**
- **Pimienta negra**
- ½ cucharadita de **pimentón dulce**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Empieza pelando las patatas y despunta las judías verdes. Lávalas, trocéalas y cuécelas, en una cazuela con agua salada, unos 20 minutos. Separa las patatas y pásalas por el pasapurés. Añade agua de cocción hasta obtener la

consistencia que prefieras y reserva este puré. Pela los ajos y pícalos.

Saltea las judías verdes. Para ello, dora los piñones y la mitad del ajo en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Agrega las judías escurridas y saltéalas 2 minutos.

Y para el sofrito, dora el ajo restante en otra sartén con 3 cucharas de aceite. Retira del fuego, deja templar unos minutos y añade el pimentón; remueve y riega con el vinagre.

Para asar la caballa, salpimenta los filetes y ásalos 2 minutos por cada lado de la plancha, bien caliente y engrasada con unas gotas de aceite. Reparte las judías y el pescado en 4 platos y dispón al lado la crema de patata. Rocía con unas gotas de la salsa de pimentón y sirve bien caliente.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 12

Desayuno

BOL DE ACTIVIA NATURAL CON NUECES, CEREALES Y FRESAS

Media mañana

INFUSIÓN TIPO POLEO MENTA

2 MANDARINAS

Comida

ENSALADA CON COGOLLOS Y PALMITOS

INGREDIENTES /



4 personas

- 8 **cogollos**
- 8 **palmitos**
- 240 g de **tomate**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Limpiar cuidadosamente las hortalizas con agua fría y escurrir bien. Pelar o trocear al gusto. Poner las hortalizas en una fuente e incorporar los palmitos. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva virgen.

SALMÓN AL PAPILOTE CON SALSA DE ACTIVIA AL PEPINO

INGREDIENTES /

- 4 rodajas de **salmón**
- 2 **cebollas**
- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 2 **Activia naturales**
- 1 **pepino** pequeño



4 personas

- 5 cucharadas de **aceite de oliva**
- **Perejil y albahaca fresca**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Cortar en juliana la cebolla y el pimiento y colocarlos sobre un papel de aluminio. Mientras tanto, sazonar y añadir el salmón y una cucharada de aceite. Cerrar muy bien el papel a modo de paquete y meterlo al horno unos 15 minutos a 190-00 grados (el tiempo dependerá de lo gruesa que sea la tajada del salmón).

Dejar hasta que el envoltorio se hinche (normalmente indicador de que el pescado está hecho).

Para la salsa, trincar el pepino pelado y sin semillas con la batidora, y añadir medio yogurt de Activia. Sacar del recipiente, y en otro recipiente tipo bol, mezclar el resto de ingredientes (yogurt Activia, perejil, albahaca, aceite, sal y pimienta) trabajados a mano.

Cuando el pescado esté hecho, añadir la salsa de pepino y servir al momento.

PAN INTEGRAL

BROCHETA DE FRUTA CON SALSA DE YOGURT ACTIVIA

Merienda

ZUMO NATURAL DE NARANJA

Cena

PURÉ DE PATATAS CON TAQUITOS DE JAMÓN

INGREDIENTES /



4 personas

- 600gr de **patata**
- 100gr de taquitos de **jamón serrano**
- 2 dientes de **ajo**
- 3 cucharadas de **aceite de oliva**
- 1 cucharadita de **pimentón dulce**
- 100ml de **leche**
- **Sal y pimienta**

ELABORACIÓN /

Lava bien las patatas; ponlas en una cazuela con agua y añade 1 cucharadita de sal. Lleva a ebullición y cuécelas 35-40 minutos, hasta que al pincharlas estén tiernas por dentro. Luego, escúrrelas, deja que se templen y pélalas. Pon la leche al fuego y, cuando rompa a hervir, retírala. Pasa las patatas por el pasapurés, salpimienta, añade la leche y remueve hasta incorporarla.

Pela los ajos, pícalos finos y fríelos unos instantes en una sartén con el aceite. Antes de que lleguen a dorarse, añade el jamón, remueve unos segundos y aparta del fuego. Agrega el pimentón y vuelve a remover.

Reparte el puré de patata en 4 cuencos y vierte por encima el aceite con el jamón. Sirve bien caliente.

TIRAS DE POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES /



4 personas

- 420 g de **pollo**
- 1l de **caldo vegetal**
- 80 g de **cebolla**
- 80 g de **mostaza**
- 20 g de **harina**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Picar finamente la cebolla y dorarla en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Cortar las pechugas a tiras y añadir a la cebolla. Saltearlo todo junto hasta que tome un color suave. Añadir la harina y el perejil picado. Seguidamente añadir el caldo vegetal y la mostaza disuelta en él. Se deja cocer a fuego lento hasta que la salsa espese. Salpimentar y servir.

PAN INTEGRAL

1 ACTIVIA

Tu dieta, Día 13

Desayuno

CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE

PANECILLO CON JAMON YORK

2 KIWIS

Media mañana

ACTIVIA DESAYUNO CON ZUMO

2 GALLETAS

Comida

CANAPÉS DE AHUMADO

INGREDIENTES /

- 100-150g de **pescado ahumado variado (salmón, palometa, bacalao, trucha...)**
- 4 rebanadas de **pan de medio o pan de molde** grandes sin corteza
- 2 cucharadas de **yogurt Activia Natural**
- 1 cucharada de **mayonesa**



4 personas

ELABORACIÓN /

Mezclar bien el yogurt Activia con la mayonesa y el eneldo, y salpimentar al gusto. Mientras, untar las rebanadas de pan con salsa y poner encima de cada rebanada una loncha de uno de los ahumados y cortar a cuatro trozos. Servir los canapés inmediatamente, espolvorear con un poquito de eneldo.

REDONDO DE TERNERA CON SALSA

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **redondo de ternera** de un 800 g, atado.
- 4 granos de **ajo**.
- 3 **patatas**, 3 **tomates maduros**
- 2 **cebollas** medianas, 1 **zanahoria** grande
- 1 hoja de **laurel**, 1 rama de **canela**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 copita de **brandy o de jerez**
- 1 vaso de **agua (o caldo de carne)**
- **Aceite de oliva, Sal y Pimienta**

ELABORACIÓN /

Pelar las patatas y cortarlas a dados regulares y freír con abundante aceite caliente. Reservarlas. Posteriormente, pelar y cortar las cebollas y la zanahora.

Salpimentar el redondo de ternera. En una cazuela baja, con un buen chorro de aceite de oliva caliente, dorar el redondo. Añadir las cebollas, las zanahorias, ajos enteros, la hoja de laurel y la rama de canela. Cocerlo todo, tapado, entre 30 y 45 minutos, girándola de vez en cuando.

Cuando las verduras estén bien cocidas, añadir la copa de brandy y esperar a que se evapore.

Añadir los tomates lavados y cortados en 4 trozos con una cucharadita de azúcar. Cociéndolo durante 15 minutos, aproximadamente. Añadir el vaso de agua o de caldo de carne y darle 15 minutos más de fuego.

Retirar el redondo, la hoja de laurel y la rama de canela. Mientras, triturar la salsa con la ayuda de una batidora eléctrica y, si es necesario, pasarla por el colador xinés.

Cortar la carne bien fina y volverla a añadir a la salsa juntamente con las patatas fritas. Cocerlo todo junto entre 5-10 minutos. Rectificar de sal, si es necesario.

PAN INTEGRAL

HELADO DE VAINILLA

Merienda

1 ACTIVIA

Cena

GAZPACHO

INGREDIENTES /



4 personas

- 1kg de **tomate maduro**
- 1 **pimiento verde**
- 2 **pepinos pequeños**
- 30g de **miga de pan**
- 1 **yogurt Activia Natural**
- 4 cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 cucharadas de **vinagre de vino**
- 1 diente de **ajo**
- **Agua**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Poner la miga de pan en remojo con agua y vinagre. Pelar el pepino, lavar los tomates y el pimiento y quitarles las semillas. Trocear las hortalizas y colocarlas en un bol junto con la miga de pan, el ajo pelado, el aceite y una pizca de sal. Triturarlo todo con la batidora hasta conseguir una crema homogénea y pasar por el chino. Añadir el yogurt Activia y rectificar de sal y vinagre.

Si queda demasiado espeso, se puede añadir un poco de agua bien fría. Dejar en el frigorífico hasta el momento de servir.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES /



4 personas

- 8 **huevos**
- 200gr de **champiñones en conserva**
- 1 **cebolla fresca**
- 1 diente de **ajo**
- Unas hojas de **perejil**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Troceamos la cebolla y el ajo en cuadraditos pequeños y sofreímos los dos ingredientes en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Cuando la cebolla y el ajo estén blandos añadimos los champiñones troceados y rehogamos el conjunto unos instantes.

Batimos los huevos de dos en dos, ya que haremos tortillas individuales. Mezclamos parte del rehogado de los champiñones con los huevos, espolvoreamos con un poco de perejil troceado y lo cuajamos todo en una sartén antiadherente que contenga un poco de aceite de oliva.

Cuajamos en forma de bollo y servimos con una ensalada de cogollos y cebolleta fresca.

PAN INTEGRAL

FRESAS

Tu dieta, Día 14

Desayuno

CAFÉ DESCAFEINADO CON LECHE CON CEREALES

1 MANZANA

Media mañana

PAN DE MOLDE CON PAVO

INFUSIÓN DE ANÍS ESTRELLADO

Comida

FUSILLI CON VERDURITAS SALTEADAS

INGREDIENTES /



4 personas

- 240 g de **pasta**
- 60 g de **pimiento rojo**
- 60 g de **calabacín**
- 200 g de **champiñones**
- 200 g de **tomate**
- 60 g de **zanahoria**
- 60 g de **cebolla**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Limpiar las verduras con agua abundante y trocearlas a dados regulares.

En una cazuela poner el aceite de oliva y freír la cebolla picada a fuego lento. Añadir el pimiento rojo a dados y la zanahoria. Sin dejar de remover, añadir los champiñones laminados y finalmente incorporar el tomate pelado en trocitos y sin pepitas. Cocer tapado, cuando el pimiento rojo esté casi blando añadir el calabacín a cuadraditos, dejar cocer la preparación hasta que esté blando. Condimentar.

Hervir los fusilli en abundante agua con una pizca de sal hasta que estén al dente. Escurrir y mezclarlos con las verduras. Servir la pasta bien caliente.

PIERNA DE CORDERO A LA SAL

INGREDIENTES /



4 personas

- 1 **pierna de cordero deshuesada**
- 2 o 3 kg de **sal gorda**
- 1 **lechuga**
- 1 **cebolleta**
- 1 **pimiento verde**
- 2 dientes de **ajo**
- 1 **vaso de brandy**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

ELABORACIÓN /

Ata la pierna de cordero con hilo de cocina para que mantenga la forma. Pon la sal en un recipiente grande, húmedcela con un poco de agua y vierte el brandy. Mezcla bien con las manos. Cubre el fondo de la placa con una

capa de sal, coloca encima la pierna de cordero y cúbreala con el resto de sal, presionando con las manos. Ásala, en el horno precalentado a 180°, durante 90 minutos.

Pasado este tiempo, sácala del horno, retira la costra de sal, déjala reposar un momento y córtala en rodajas. Pela los dientes de ajo, y lava y limpia el pimiento. Pícalos y ponlos en un mortero; májalos muy bien, hasta que quede una pasta homogénea. Vierte un chorrito de aceite, remueve y ponlo en una salsa.

Lava la lechuga, escúrrela y trocéala. Limpia la cebolleta, lávala, córtala en juliana y añádelo. Aliña con aceite y sal. Reparte el cordero en los platos, y dispón al lado la lechuga y un poco de la salsa de pimiento. Sirve con el resto aparte.

PAN INTEGRAL

PIÑA NATURAL

Merienda

1 ACTIVIA

Cena

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

BROCHETA DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATA ASADA

INGREDIENTES /



4 personas

- 240 g de **pescado**
- 80 g de **calamar**
- 80 g de **gambas**
- 80 g de **atún**
- 80 g de **cebolla**
- 80 g de **pimiento rojo**
- 80 g de **calabacín**
- 800 g de **patatas al horno**
- **Aceite de oliva**

ELABORACIÓN /

Cortar el atún y el calamar a dados y dejar macerar durante 2 horas aproximadamente con: 40ml de aceite de oliva, zumo de 2 limones, 2 cucharas soperas de salsa de soja y sal. Se se le quiere dar un toque dulce, se le puede añadir una cucharadita de edulcorante artificial en polvo.

Pinchar las brochetas con los dados de pescado intercalando las verduras. Envolver las brochetas con papel de aluminio, calentar la plancha y cocer las brochetas vuelta y vuelta. Acompañar con patatas al horno asadas con piel y aliñar al gusto.

PAN INTEGRAL

1 PERA