

MENÚ

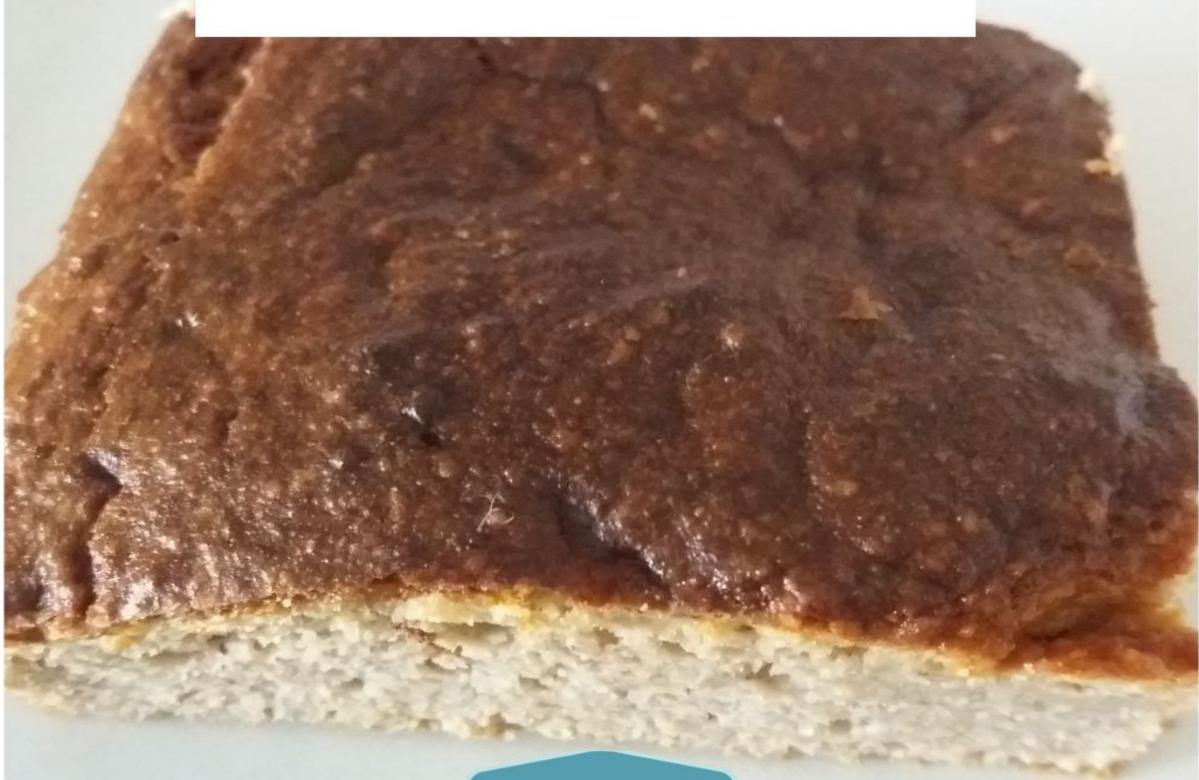
M^o Lourdes Sánchez Azor

nutricionistalourdes.com

Dietista- Nutricionista N° de Col. AND00151

	DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO	Café con leche y bizcocho de arroz inflado	Yogur natural y bizcocho de plátano y arándanos
COMIDA	Bacalao con pisto Pan integral Fruta	Pasta integral con carne picada y tomate triturado Ensalada Fruta
MERIENDA	Frutos secos	Fruta
CENA	Ensalada con lechuga, pepino, pimiento, zanahoria, cebolleta, queso Pan integral Fruta	Minipizzas de calabacín Pan integral Fruta

Bizcocho de arroz inflado



Ingredientes:

80 g de arroz inflado integral

3 huevos

2 plátanos maduros

1 vaso de AOVE

1 yogur griego sin azúcar

1 sobre levadura royal

1 pizca de sal

Canela

Preparación:

Triturar todos los ingredientes y hornear.

Bacalao con pisto



Ingredientes:
175 g de Bacalao
1/2 Pimiento rojo
1/2 Calabacín
1/2 Cebolla
1 Tomate triturado
1/2 vaso de harina integral
AOVE y sal

Preparación:
Lavar, cortar y rehogar las verduras. Añadir el tomate triturado. Pasar el bacalao por un poco de harina. Hacer el bacalao a la plancha. Añadirlo al pisto y cocinar a fuego bajo durante 5 minutos.

Bizcocho de plátano y arándanos



Ingredientes:

3 huevos
4 plátanos maduros
1 yogur griego sin azúcar
1 vaso de AOVE
1 vaso de copos de avena
1/2 vaso de harina integral
1 sobre levadura royal
Arándanos
Canela

Preparación:

Batir todos los ingredientes. Echar en un molde para horno. Hornear. Decorar con un plátano y arándanos. Volver a hornear.

Minipizzas de calabacín



Ingredientes:

- Calabacín
- Tomate triturado
- Zanahoria
- Queso tierno
- Sal
- Orégano
- AOVE

Preparación:

Saltear la cebolla, la zanahoria y el tomate. Cortar el calabacín en rodajas. Añadir la cebolla, las zanahorias y el tomate a las rodajas de calabacín. Rallar el queso y añadir a las minipizzas. Hornear.