

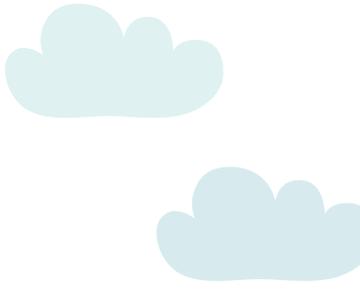


La gran guía para estar bien en casa

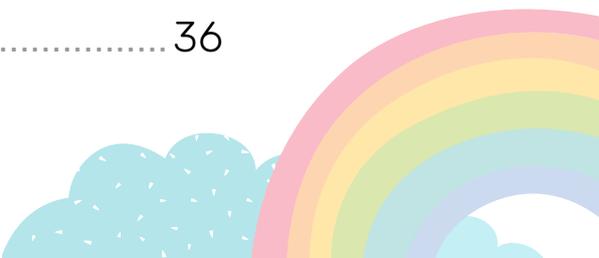
DIETA, RECETAS, GYM
Y ACTIVIDADES

CLARA

Sumario



Introducción	3
Dieta para 10 días	4
Introducción	5
Menú	6
Lista de la compra	7
Recetas	8
Gym	17
Introducción	18
Planning semanal	19
Rutina de piernas	20
Rutina de brazos	21
Rutina de glúteos	22
Rutina de abdomen	23
Rutina de estiramientos	24
Actividades antiaburrimento	25
Introducción	26
100 actividades	27
Descargables útiles	30
Planificador diario	31
Planificador semanal	32
Menú semanal	33
Lista de la compra	34
Arcoíris para pintar	35
Mandalas	36



En casa

QUEREMOS PONÉRTELO FÁCIL

El objetivo de esta guía descargable es que no cuentes los días que faltan para salir a la calle, sino que los días cuenten. ¿Quieres que lo hagamos juntas?

Parece que todavía quedan días de no poder salir a la calle y esta situación no tiene por qué ser un parón o paréntesis en nuestra vida. Podemos seguir haciendo las actividades fundamentales para ser feliz: comer bien, movernos y disfrutar de las pequeñas actividades del día a día que nos guste hacer. Además, quizás vives con tu familia o amigos y es un buen momento para hacer cosas juntos. Y si vives sola, tranquila, también hemos pensado en ti. Para que tú puedas ocuparte de lo que realmente importa y poder encontrar esos momentos de felicidad que recordarás cuando todo esto pase, hemos preparado esta guía con una dieta para 10 días, recetas, un plan semanal de ejercicio y actividades de ocio para todos los gustos.

Únete a La Tribu CLARA

Juntas es mejor

¿Sabes que existe un grupo en Facebook donde las lectoras de CLARA compartimos nuestro día a día? Se llama [La Tribu CLARA](#).

¡Únete!

Entra y comparte lo que vayas haciendo estos días. Si sigues la dieta, si haces las rutinas que te proponemos o simplemente para explicar cómo estás... ¡la tribu es tu espacio!

Dieta de 10 días

MENÚS, RECETAS
Y LISTA DE LA COMPRA





DIETA #QUEDATEENCASA

El lado positivo de estar en casa es que podemos cocinar con más calma y compartir las comidas con los nuestros, sin prisas, disfrutando con ello.

CLARA te lo hace fácil en tiempos difíciles

Lo difícil ya lo sabes. No se puede salir a comprar más que de vez en cuando, estresa no saber qué vas a encontrar en el súper... Por eso en CLARA te ofrecemos menús para todos -con una pequeña adaptación para quien quiera cuidar la línea-, una lista de la compra y recetas fáciles pero deliciosas que hagan más llevadera la cuarentena.

Objetivo: 0 estrés (al comprar y al cocinar)

Si no encuentras lo que hay en la lista, puedes adaptar esta propuesta a lo que haya disponible y a lo que tengas en tu despensa. Son recetas que gustarán a todo el mundo y son fáciles de hacer (no vas a tener la sensación que te has quedado encerrada en la casa de Masterchef...).

Aprovecha para...

SOBREMESAS

Qué gusto charlar un ratito... Pero solo con un café o una infusión, que no te pasen factura los caprichos luego.

VERMUTS

Un vermut en lugar de la comida, un desayuno en la cama..Pesan igual pero saben mejor y animan mucho.

MÁS FRUTA

Las meriendas y medias mañanas son libres. Aprovecha para tomar más fruta.

Menú para 10 días

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
· DÍA 1 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con aceite y fiambre 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo asado* con manzanas o patatas asadas • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (u otra verdura) • Tortilla de atún • Yogur natural
· DÍA 2 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Merluza en salsa verde con ensalada si haces dieta o arroz integral para quien no • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo con manzana, nueces, piña en su jugo, lechuga... Opcional: arroz integral
· DÍA 3 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos revueltos (dos claras, 1 yema) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada con queso fresco, lechugas y frutos secos • Guiso de garbanzos y verduras • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo vegetal Pescado a la plancha con verdura o patata • Yogur natural
· DÍA 4 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con hummus 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada griega • Macarrones integrales con atún • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto, huevo y pan (opcional) • Yogur natural
· DÍA 5 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo escalfado con aguacate y tostada integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiras de ternera con verduras salteadas (en fajitas si no estás a dieta) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (u otra verdura) • Pescado (salmón, merluza, atún) a la plancha
· DÍA 6 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada • Paella de pescado • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada grande • Pizza casera (1 porción si haces dieta) • Yogur natural
· DÍA 7 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con fruta y frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas con ensalada • Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria (u otra verdura) • Pavo o pollo a la plancha • Fruta
· DÍA 8 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Crepe de avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de alubias con tomate y sardinas en lata • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cebolla • Guisantes con taquitos de jamón • Yogur natural
· DÍA 9 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con jamón york y aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada • Cuscús de pollo • Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria (u otra verdura) • Pescado a la plancha • Fruta
· DÍA 10 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao con espinacas y garbanzos • Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo vegetal • Tortilla de jamón serrano • Fruta

- **En el desayuno** puedes beber café o té con o sin leche
- **Damos opciones de guarniciones**, depende de si se está a dieta o no. Ensalada o verduras, más ligero; patatas o arroz o pan, más calórico, para niños por ejemplo.
- **En platos como la paella y la pizza**, come menos cantidad si estás a dieta.
- **En la mayoría de recetas** puedes sustituir las verduras por las que tengas.
- * **Asa un pollo y medio** y así tendrás para la ensalada del día siguiente.

Lista de la compra

FRUTAS Y VERDURAS

- 10 manzanas
- 5 pimientos rojos
- 5 calabacines
- 5 pimientos verdes
- 20 tomates
- 14 zanahorias
- 5 lechugas
- 1 col
- 15 cebollas
- 10 patatas
- 2 cabezas de ajo
- 1 brócoli
- 1 berenjena
- 5 aguacates
- 3 limones
- 5 puerros
- Tomates cherry
- Verduras de caldo
- Fruta para postres

REFRIGERADOS

- Queso fresco
- Mozzarella
- Yogures
- 28 huevos

CARNE Y PESCADO

- 1 pollo y medio
- 2 pechugas de pollo
- 300 g de jamón serrano
- Fiambre de pavo +90% de carne
- 3 filetes de ternera
- 2 paquetes de jamón cocido +90% de carne
- 16 raciones de pescado al gusto
- 350 g de bacalao desalado

CONGELADOS

- Verdura congelada: espinacas, guisantes y judías verdes
- Pescado congelado: sepia, mejillones, gambas y almejas

DESPENSA

- 1 lata de sardinas en aceite
- 6 latas de atún en aceite de oliva
- 2 bricks de caldo de pescado
- 4 bricks de caldo de verduras o pollo
- 1 bote grande de alubias blancas cocidas
- 3 botes grandes de garbanzos cocidos
- Aceitunas negras
- Tomate frito
- Maíz dulce
- Lata de piña en su jugo
- Tortitas de maíz o de trigo
- Levadura fresca de panadería
- Tahini

★ Esta lista de la compra es para hacer el menú para 4 personas, si sois menos, divide cantidades.

RECETAS DÍA 1



Pollo asado con manzanas

- 1 POLLO DE CORRAL DE UNOS 2,5 KG • 3 MANZANAS • FRUTOS SECOS • ROMERO, TOMILLO... • 1 VASO DE VINO DULCE
- 1 LIMÓN • 1 RAMA DE CANELA • ACEITE, SAL, PIMIENTA

Precalienta el horno a 200°. Limpia el pollo y salpimientalo por dentro y por fuera.

Rellénalo con las hierbas, la canela, la mitad de las manzanas y si tienes frutos secos y algún gajo de limón. Cóselo y ata las patas. Úntalo con aceite por todos lados. Tápalo con papel sulfurizado y hornéalo 30 min. Añade las manzanas enteras sin rabito.

Destápalo, riégalo con su jugo y con ½ vaso de vino, tapa y hornea otros 70 min a 160°. Retira y añade a la bandeja el resto de las manzanas y frutas secas, vierte el vino restante y hornea otros 20 min. Sube a 180° y hornea 10 minutos más.



Crema de calabacín

- 2 CALABACINES • 1 CEBOLLA
- 2 PATATAS MEDIANAS (OPCIONAL)
- 100 ML DE LECHE • 30 G QUESO PARMESANO EN VIRUTAS (OPCIONAL)
- SAL • PIMIENTA NEGRA

Lava los calabacines, péralos y córtalos en rodajas. Pela la cebolla y las patatas y córtalas en trozos.

Pon un cazo con 1 l de agua al fuego, añade una cucharadita de sal y agrega las hortalizas. Tapa el cazo y cuécelo a fuego medio durante 20 minutos. Sácalo del fuego y retira parte del aguade cocción. Resérvala.

Añade la leche y tritura hasta conseguir una crema homogénea.

Rectifica el espesor con el caldo de cocción reservado.

Repártelo en cuencos individuales y espolvorea con las virutas de parmesano y una pizca de pimienta negra. Sírvelo caliente.

RECETAS DÍA 2



Merluza en salsa verde

• 700 G DE FILETES DE MERLUZA • 8 ALMEJAS (OPCIONAL) • 2 O 3 DIENTES DE AJO • 300 ML DE CALDO DE PESCADO • 3 RAMITAS DE PEREJIL • 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA • SAL • PIMIENTA

Deja en remojo de agua salada las almejas al menos 30 minutos, para eliminar la arena que puedan tener.

Lava la merluza, sécala y salpimiéntala. Calienta el aceite en una cazuela que pueda utilizarse también en el horno. Añade el pescado y dóralo. Retíralo y resérvalo. En la misma cazuela, dora el ajo pelado y picado.

Riega con el caldo y lleva a ebullición. Espolvorea con el perejil picado, y pasa todo por la batidora. Vuelve a incorporar la merluza a la cazuela y hornéala 8 min a 180°. Cuando falten 5 min para acabar la cocción, añade las almejas escurridas y enjuagadas. Sirve la merluza y las almejas con la salsa caliente.



Ensalada de pollo

• 400 G DE PECHUGA DE POLLO • 1 PUERRO • ½ COPA DE VINO BLANCO • 4 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA • 2 CUCHARADAS DE MIEL • 200 G DE BROTES DE LECHUGAS VARIADAS • 300 G DE QUESO FRESCO • 40 G DE UVAS PASAS • 25 G DE PIÑONES • 1 CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJÓN • 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE MANZANA • ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Lava y corta el puerro a rodajas al bies, dejando solo la parte blanca, y reserva. Corta la pechuga de pollo asada que te sobró de ayer.

Salsa. Rehoga unos 4 min el puerro con la sartén tapada. A continuación, agrega la miel, la soja y la copa de vino y cocer unos 5 min más. Una vez frío, bate. Pasa los piñones por la sartén. Emplata las lechugas, el queso a dados y el pollo acompañado de la vinagreta de puerros,

RECETAS DÍA 3



4
Pers.

F
Fácil

Guiso de garbanzos con verduras

• 400 G DE GARBANZOS COCIDOS • 200 G DE ESPINACAS • ½ CALABAZA • 8 DL DE CALDO DE VERDURAS • 2 DIENTES DE AJO • 1 CEBOLLA • 1 TOMATE • 1 PIMIENTO VERDE • 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE • TOMILLO • LAUREL • SAL • ACEITE DE OLIVA

Lava las espinacas y escúrrelas. Pela la calabaza, retira las semillas y córtala en daditos. Pela y pica la cebolla y el ajo. Lava el tomate y el pimiento, limpia este y pica ambos.

Rehoga el ajo, 1 minuto, en un fondo de aceite. Añade el pimiento y la cebolla, cuece 4 minutos y agrega el pimentón y el tomate. Remueve y deja cocer 5 minutos. Añade los garbanzos enjuagados, la calabaza y el laurel y el tomillo lavados.

Vierte el caldo y cuece 20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Añade las espinacas, sazona y deja cocer 5 minutos



4
Pers.

F
Fácil

Caldo de verduras

• 2 NABOS • 2 CHIRIVÍAS • 1 PATATA • 2 ZANAHORIAS • 1 CEBOLLA • 1 HOJA DE LAUREL • SAL

Pela los nabos y la patata. Raspa las zanahorias y las chirivías. Lava todas estas hortalizas y pártelas en daditos medianos.

Pela la cebolla y córtala igual.

Pon todas estas verduras en una cazuela, cúbre las con agua, añade 1 cucharadita de sal y la hoja de laurel bien lavada.

Lleva a ebullición y cuece despacio durante 25 minutos. Incorpora entonces los fideos y cuécelos el tiempo indicado en el paquete.

Si no tienes estas verduras puedes poner otras que tengas.



RECETAS DÍA 4



4
Pers.

F
Fácil

Ensalada griega

- 3 TOMATES • 1 PIMIENTO VERDE • 1 CEBOLLA • 150 G DE QUESO FRESCO • UNAS HOJAS DE ENSALADA VERDE • 1 CALABACÍN
- 4 CUCHARADAS DE ACEITUNAS NEGRAS • 2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS (OPCIONAL)
- 1 DIENTE DE AJO • UNA PIZCA DE ORÉGANO
- 1 LIMÓN • ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA • SAL

Pincha el ajo con un tenedor y frota las paredes de una ensaladera para que se aromaticen. Agrega las hojas de ensalada troceadas, el pimiento cortado en cuadraditos, el tomate en gajos, la cebolla en aros y el calabacín rallado con un rallador de agujeros gruesos.

Mezcla un chorro de zumo de limón con sal, pimienta y orégano. Vierte el aceite de oliva en hilo y bate hasta que emulsione la vinagreta.

Aliña la ensalada con la vinagreta, espolvoréala con los dados de queso, las aceitunas y las alcaparras y sirve.



4
Pers.

F
Fácil

Pisto con huevo

- 4 HUEVOS • 1 CEBOLLA
- 1 CALABACÍN • 1 BERENJENA • 1 PIMIENTO ROJO • 1 PIMIENTO VERDE
- 150 G DE TOMATE TRITURADO • SAL, PIMIENTA • UNAS HOJAS DE ALBAHACA
- ACEITE DE OLIVA

Despunta la berenjena y limpia los pimientos. Lávarlo y pártelos en daditos pequeños.

Pela la cebolla y pícala. Rehógalas 5 min, con los pimientos, en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Agrega la berenjena y prosigue la cocción durante 5 minutos. Incorpora el tomate triturado, salpimentar y cuece 2 min más, removiendo.

Reparte el pisto en 4 cazuelitas refractarias. Casca 1 huevo en cada una, sazónalos y cuece en el horno precalentado a 200°, de 10 a 15 min. Retira las cazuelitas del horno y sirve con tostadas.

RECETAS DÍA 5



4
Pers.

F
Fácil

Fajitas de ternera y verdura

• 2-3 FILETES DE TERNERA A LA PLANCHA QUE HAYAN SOBRADO • 2 TOMATES
1 GUINDILLA • 2 CEBOLLETAS
SAL • 2 PIMIENTOS VERDES • 2 PIMIENTOS ROJOS • 2 CUCHARADAS DE TOMATE FRITO
ACEITE DE OLIVA • 8 TORTILLAS DE MAÍZ O DE TRIGO

Corta los filetes en tiras finas. Limpia los pimientos y las cebolletas y lávalos. Parte los primeros en tiras finas y las segundas, en plumas. Lava también los tomates y córtalos en daditos. Trocea la guindilla.

Calienta un fondo de aceite y rehoga la cebolleta y el pimiento 2 min. Añade el tomate y la guindilla, y prosigue la cocción 2 min más, removiendo de vez en cuando. Agrega el tomate frito y sazónala. Incorpora los filetes y saltéalos unos instantes. Calienta las tortillas unos segundos en una sartén, sin añadir grasa. Reparte la preparación en ellas, dóblalas sobre el relleno, y sírvelas.



4
Pers.

F
Fácil

Vichysoisse

• 4 PUERROS • 4 MANZANAS VERDES • 1 L DE CALDO DE POLLO O VERDURAS • 200 ML DE LECHE
ACEITE DE OLIVA • SAL • PIMIENTA BLANCA • CEBOLLINO

Lava los puerros, pícalos y sofríelos a fuego bajo en un olla con aceite hasta que comiencen a estar translúcidos.

Pela las manzanas, córtalas en medias lunas y añádelas a los puerros, reservando media manzana para decorar. Rehoga las manzanas y los puerros durante unos minutos y agrega el caldo y la leche. Salpimenta y cuece 20 minutos más.

Aparta la olla del fuego, tritura todo el contenido y pasa por el chino. Vuelve a colocar en el fuego, añade la leche evaporada y deja hervir unos minutos. Rectifica el punto de sal y vuelve a colar. Reserva en la nevera. Sirve fría con láminas de manzana.

RECETAS DÍA 6



6
Pers.

F
Fácil

Paella de pescado

• 300 G DE ARROZ • 12 GAMBAS • 1 SEPIA GRANDE • 250 G DE ALMEJAS • 1 DOCENA DE MEJILLONES • ½ PIMIENTO MORRÓN
3 DIENTES DE AJO • 2 TOMATES MADUROS
1 RAMITA DE PEREJIL • 1 LITRO Y ½ DE CALDO DE PESCADO • ½ CUCHARADITA DE PIMENTÓN • AZAFRÁN • ACEITE • SAL

Pica 2 ajos y ralla los tomates. Trocea la sepia. Pon las almejas en un colador y sumerge en agua salada. Marca las gambas 1' por cada cara con 2 cdas. de aceite. Reserva. Incorpóralos a la paella.

Pica el pimiento. Añade 6 cdas. de aceite a la paella y sofríelo 5' con los ajos. Echa la sepia y el tomate. Sofríe 5' y añade pimentón. Remueve y echa el arroz. Remueve y vierte el caldo. Echa sal y azafrán y cuece 5' a fuego fuerte.

Baja el fuego, corrige de sal si es necesario y cuece durante 4 minutos. Agrega almejas y mejillones limpios. A los 3 minutos reparte las gambas por encima y echa la picada. Cuece otros 3 minutos y retira. Deja reposar, tapado con un paño.



4
Pers.

F
Fácil

Pizza casera

PARA LA MASA: • 520 G DE HARINA INTEGRAL • 25 G DE LEVADURA FRESCA DE PANADERÍA • 2 CUCHARADAS DE ACEITE • 2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR • 1 PIZCA DE SAL

PARA EL RELLENO: • JAMÓN COCIDO • MOZZARELLA • TOMATE A RODAJAS • ORÉGANO • ACEITE • SAL • PIMIENTA

Diluye en 100 ml de agua tibia la levadura. Forma un volcán con 500 g de harina y añade en el centro la sal, el azúcar, el aceite y la levadura. Mezcla y vierte poco a poco 200 ml más de agua tibia. Amasa hasta obtener una masa elástica. Haz una bola, tápala con un paño y déjala reposar 1 h.

Enharina la mesa de trabajo y trabaja la masa unos min más. Divídela en 4 partes y extiéndelas con el rodillo formando 4 pizzetas.

Reparte sobre ellas la mozzarella desmenuzada y hornéalas 20-25 min, hasta que se dore la masa. Sácalas y distribuye las rodajas de tomate, el jamón y el orégano.



RECETAS DÍA 7



4
Pers.

F
Fácil

Tortilla de patatas

- 1 POLLO DE CORRAL DE UNOS 2,5 KG • 3 MANZANAS • FRUTOS SECOS • ROMERO, TOMILLO... • 1 VASO DE VINO DULCE
- 1 LIMÓN • 1 RAMA DE CANELA • ACEITE, SAL, PIMIENTA

Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas de ½ cm. Hazlas al vapor o al microondas.

Limpia la cebolleta y los ajetes, lávalos y pícalos finos. Hazlos en una sartén con aceite a fuego lento durante unos 10 minutos, hasta que estén transparentes. Añade las patatas hervidas o al vapor para que cojan sabor.

Casca los huevos en un cuenco, salpimiéntalos y bátelos con un tenedor. Agrega las verduras escurridas, mezcla y deja reposar 5 min.

Cuja la tortilla 3 o 4 minutos a fuego medio, moviendo la sartén con suavidad para que no se pegue. Dale la vuelta y hazla 2 o 3 minutos por el otro lado.



4
Pers.

F
Fácil

Crema de zanahoria

- 500 G DE ZANAHORIAS • 1 CEBOLLA
- 1 PUERRO • 150 ML DE CALDO DE VERDURAS • ACEITE DE OLIVA • SAL
- PIMIENTA • JENGIBRE RALLADO (OPCIONAL)

Pela la cebolla y córtala en juliana. Limpia el puerro y córtalo en rodajas finas. Raspa las zanahorias, lávalas y pártelas en rodajas.

Pon a calentar aceite en una olla.

Rehoga la cebolla, el jengibre y el puerro durante unos 5 minutos más o menos. Incorpora al sofrito las zanahorias, salpimienta y sofríelo todo unos minutos.

En la misma olla que has rehogado las verduras, añade agua hasta que las cubra todas. Hierve el conjunto a fuego medio durante alrededor de unos 20 minutos. Y al final agrega el caldo de verduras.

Tritura las verduras cocidas con el agua y el caldo. Rectifica de sal.

RECETAS DÍA 8



4
Pers.

F
Fácil

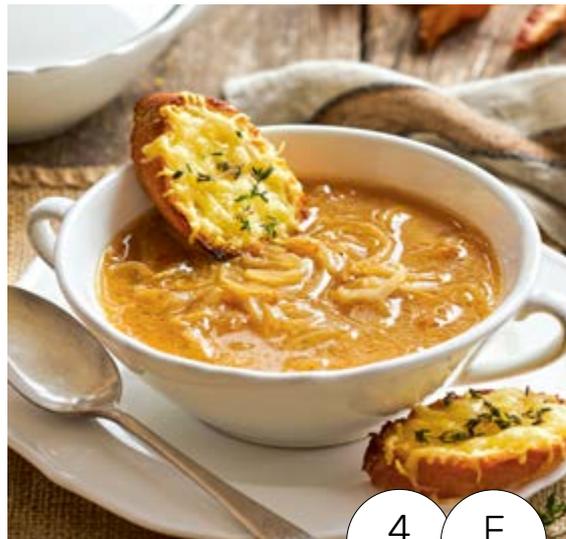
Ensalada de alubias y sardinas

• 400 G DE ALUBIAS BLANCAS COCIDAS
• 2 TOMATES • 1 LATA DE SARDINAS EN ACEITE • 1 AGUACATE • 60 G DE ACEITUNAS NEGRAS • 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA • 4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE JEREZ

Lava los tomates, sécalos y córtalos en gajos. Pela el aguacate, pártelo por la mitad, retira el hueso y trocea la pulpa.

Vierte en un cuenco el aceite y el vinagre, y añade una pizca de sal y otra de pimienta. Remueve todo con un tenedor o con varillas manuales hasta incorporar los ingredientes.

Escurre las judías. Escurre también las sardinas y trocéalas. Mézclalas con las judías, las aceitunas, el aguacate y los tomates. Aliña todo con la vinagreta y sirve frío.



4
Pers.

F
Fácil

Sopa de cebolla

• 4 CEBOLLAS • 2 CUCHARADAS • SOPERAS DE HARINA (OPCIONAL) • 1 LITRO DE CALDO DE POLLO O • VERDURAS • ACEITE DE OLIVA • UN CHORRITO DE VINO BLANCO • SAL • PIMIENTA

Corta las cebollas en medios aros. Calienta un chorro de aceite de oliva en una cacerola, añade la cebolla y deja hacer a fuego medio-bajo hasta que transparente. Añade vino blanco y deja evaporar

Añade la harina y pimienta molida y remueve bien.

Echa el caldo, sube el fuego hasta que hierva y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Rectificamos de sal y pimienta. Se puede acompañar con un poco de pan tostado.



RECETAS DÍA 9 Y 10

PARA
LAS CENAS
Repetir
Día 9
Crema de zanahoria
Día 10
Caldo de verduras



4 Pers. F Fácil

Cuscús de pollo

• 2 PECHUGAS DE POLLO • 1 CEBOLLA
• 1 RAMITA DE PEREJIL • 150 G DE JUDÍAS VERDES • 2 ZANAHORIAS • 1 CALABACÍN
1 VASO DE CUSCÚS PRECOCIDO • SAL • PIMIENTA • 1 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO • 2 DIENTES DE AJO • 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN • ACEITE DE OLIVA

Lava, pelar y cortar las zanahorias y la cebolla. Pelar y picar los ajos.

Limpia las judías verdes y cuécelas en agua salada 7 min. Escurre y reserva.

Macera el pollo cortarlo en dados con comino y ajo 10 minutos.

Mezcla el cuscús con la misma cantidad de agua hirviendo. Añade un hilo de aceite, sazona y agrega el comino restante. Deja que se hinche 5 minutos y desgránalo con un tenedor.

Dora el pollo. Salpiméntalo y resérvalo. Rehoga la cebolla 2 min. Agrega el ajo restante, el calabacín y las zanahorias, y sofríe 4 minutos.

Sirve todo junto con perejil picado.



4 Pers. F Fácil

Bacalao, espinacas y garbanzos

• 400 G DE GARBANZOS COCIDOS REMOJADOS • 1 CEBOLLA • 3 DIENTES DE AJO • 500 KG DE ESPINACAS • 350 G DE BACALAO DESALADO • 2 HUEVOS • 1 REBANADA DE PAN SECO • 1 RAMITA DE PEREJIL • 2 HOJAS DE LAUREL • ACEITE DE OLIVA • PIMENTÓN DULCE Y SAL

Cuece los huevos 10 minutos, péralos y reserva. Frie pan seco con ajo y reserva.

Sofríe cebolla y ajo picados 5 min. Incorpora el pimentón dulce y remueve.

Cúbrela todo con un litro de agua.

Incorpora las espinacas, tapa la cazuela y cuécelo a fuego lento 10 min.

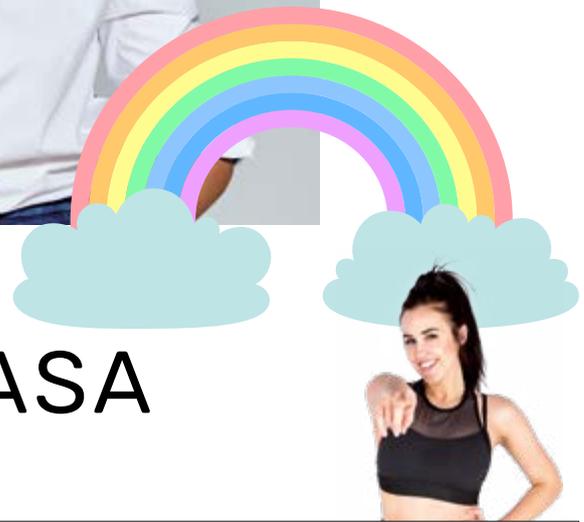
Echa los garbanzos cocidos y el bacalao desalado cortado en dados, y deja que se cueza todo 8 - 10 min.

Haz una picada con el pan y el ajo que has freído y agrégala al potaje al mismo tiempo que echas los huevos duros cortados a cuartos. Cuece durante 2 minutos más y sirve caliente.

Ejercicios

RUTINAS FÁCILES PARA TODOS
LOS NIVELES





EJERCICIOS #QUEDATEENCASA

CON PATRY JORDAN

Entrenadora personal, apasionada del deporte y videoblogger.

 INSTAGRAM
[@gymvirtual_com](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)

 YOUTUBE
[@gymvirtual](https://www.youtube.com/gymvirtual)

 SU WEB
[Gymvirtual.com](https://www.Gymvirtual.com)

★ *Síguela en clara.es*

Si eres de las nuestras y no va contigo estar quieta, toma nota de estas rutinas de ejercicios fáciles pero perfectas para seguir en forma.

¿Cómo quieres entrenar hoy?

No importa si tenías una rutina concreta en el gym, si no entrenabas más que lo estrictamente necesario (andar de vez en cuando, subir escaleras...) o si eres autodidacta y te gusta hacer deporte por tu cuenta, ahora, no nos queda otra que hacer ejercicio en casa y ¿sabes qué?, ¡pues que las posibilidades son infinitas! Para demostrártelo te hemos preparado unas rutinas que se adaptarán a tus necesidades y que están pensadas para hacer solas o combinadas entre sí. ¿Cómo lo ves? ¿Te animas a moverte?

No te olvides de...

CARDIO
Combina una de estas rutinas (o más de una) con 10-15 minutos de cardio.

VÍSTETE
No hagas deporte con el pijama ponte tu conjunto favorito ¡y a sudar!



Rutina de ejercicios

PARA MANTENERTE EN FORMA

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· LUNES ·	Piernas + Glúteos + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Abdomen + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Brazos + Abdomen + Estiramientos
· MARTES ·	Brazos + Abdomen + Estiramientos	Brazos + Abdomen + Piernas + Estiramientos	Brazos + Abdomen + Piernas + Glúteos + Estiramientos
· MIERCOLES ·	Piernas + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Abdomen + Estiramientos
· JUEVES ·	Glúteos + Brazos + Estiramientos	Brazos + Abdomen + Estiramientos	Piernas + Brazos + Abdomen + Glúteos + Estiramientos
· VIERNES ·	Abdomen + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Brazos + Estiramientos	Piernas + Glúteos + Brazos + Estiramientos
· SÁBADO ·	LIBRE	Brazos + Abdomen + Glúteos + Estiramientos	Brazos + Abdomen + Glúteos + Estiramientos
· DOMINGO ·	LIBRE	LIBRE	Piernas + Brazos + Abdomen + Estiramientos



Rutina de piernas

EJERCICIO 1
SENTADILLAS



EJERCICIO 2
**SENTADILLAS
ELEVANDO TALONES**



EJERCICIO 3
ZANCADAS



EJERCICIO 4
ESCALADOR



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· REPETICIONES ·	15	30	50
· SERIES ·	3	3	2
· VECES POR SEMANA ·	2	4	6
· SUPÉRATE ·	En la última serie de sentadillas, al levantarte, eleva también los talones.	Haz las zancadas rápidas y saltando.	En lugar de sentadillas elevando talones, ¡haz burpees!

Rutina de brazos

(CON GOMAS)

**EJERCICIO 1
CURL DE BÍCEPS**



**EJERCICIO 2
PATADA DE TRÍCEPS**



**EJERCICIO 3
ELEVACIONES
LATERALES**



**EJERCICIO 4
ELEVACIONES
FRONTALES**



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· REPETICIONES ·	10	30	50
· SERIES ·	3	3	3
· VECES POR SEMANA ·	2	4	6
· SUPÉRATE ·	¡Haz 4 series!		

Rutina de glúteos

EJERCICIO 1
SENTADILLAS



EJERCICIO 2
PATADA TRASERA



EJERCICIO 3
PATADA ARRIBA



EJERCICIO 4
PUENTE DE GLÚTEOS



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· REPETICIONES ·	15	30	50
· SERIES ·	3 La última serie en isométrico (sin movimiento aguantar 15 segundos)	3 La última serie en isométrico (sin movimiento aguantar 30 segundos)	3 La última serie en isométrico (sin movimiento aguantar 45 segundos)
· VECES POR SEMANA ·	2	4	6
· SUPÉRATE ·	Haz una última serie en isométrico, es decir, aguantando 15 segundos abajo, sin moverte	Haz una última serie de cada ejercicio, haciendo pequeños rebotes.	En el puente de glúteos, al subir, levanta también una pierna.

Rutina de abdomen

EJERCICIO 1
PLANCHA



EJERCICIO 2
PLANCHA LATERAL



EJERCICIO 3
TIJERAS



EJERCICIO 4
PLANCHA DINÁMICA



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· REPETICIONES ·	20 segundos por ejercicio	40 segundos por ejercicio	60 segundos por ejercicio
· SERIES ·	2	2	2
· VECES POR SEMANA ·	2	4	6
· SUPÉRATE ·	En la última serie de planchas, abre y cierra las piernas.	En la plancha lateral, lleva el brazo elevado hacia tu cintura.	Haz la plancha dinámica con un pie en el aire.

Rutina de estiramientos

EJERCICIO 1 BRAZOS CRUZADOS



EJERCICIO 2 SECUENCIA DE YOGA



EJERCICIO 3 ESTIRA LA ESPALDA



EJERCICIO 4 TRONCO SUPERIOR



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
· REPETICIONES ·	Haz la secuencia 3 veces después de cada entrenamiento		
· SUPÉRATE ·	Antes de empezar esta rutina, sube y baja escaleras durante 5 minutos.	Haz una rutina adicional de ejercicios (piernas, glúteos, abdomen o brazos) antes de los estiramientos.	Haz una rutina adicional de ejercicios antes de los estiramientos. Haz la secuencia 4 veces.

Actividades

PARA TODOS LOS GUSTOS





ACTIVIDADES PARA ENTRETENERTE

Esta es la lista definitiva de ideas con todo lo que puedes hacer en casa para divertirte y aprovechar el tiempo.

Vamos a disfrutar

La situación excepcional que estamos viviendo nos ha regalado algo que debemos valorar y aprovechar: tiempo. Estamos las 24 horas en casa y muchas de las actividades que hacíamos antes ya no las podemos hacer. Eso no quiere decir que tengamos que estar todo el día tiradas en el sofá –si de vez en cuando te apetece, sí–, sino que podemos buscar maneras de ocupar el tiempo que nos aporten placer. Hemos preparado este listado de actividades por categorías para que vayas probando las que mejor se adapten a ti. ¡Vamos a pasarlo bien!

NO HACER NADA
¡No te queremos agobiar! No hacer nada también está bien. Aprovecha el tiempo en casa para relajarte y desconectar de todo. Te sentará bien.

¿TELETRABAJAS?
Si trabajas desde casa intenta separar el tiempo dedicado al trabajo y el que no, porque si no te agobiarás.

100 ACTIVIDADES QUE PUEDES hacer en casa

PASARLO BIEN

- 01.** Crear carpetas de fotos para imprimir luego álbums de fotos
- 02.** Crear un vídeo con fotos y enviárselo a alguien que quieres
- 03.** Pintar mandalas
- 04.** Pintar arcoíris
- 05.** Leer
- 06.** Ver una serie
- 07.** Ver una película y comer palomitas
- 08.** Leer una revista digital
- 09.** Escuchar podcast
- 10.** Escuchar música
- 11.** Cocinar
- 12.** Hacer repostería
- 13.** Preparar smoothies para desayunar o merendar
- 14.** Abrir una cuenta de TikTok
- 15.** Meditar
- 16.** Hacer un curso online
- 17.** Escribir cartas a amigos y familiares
- 18.** Empezar un diario
- 19.** Tejer, ganchillo...
- 20.** Jugar a un juego de mesa
- 21.** Hacer un puzzle
- 22.** Bailar
- 23.** Bajarte una app para empezar (o avanzar) a aprender un idioma
- 24.** Jugar a algún juego del móvil
- 25.** Hacer una lista de sitios adonde quieres viajar
- 26.** Practicar mindfulness haciendo el café
- 27.** Escribir una lista de todos los sitios que no has visitado de tu ciudad
- 28.** Visitar algún museo online
- 29.** Tomar un baño relajante
- 30.** Mirar fotos de viajes para viajar con la mente
- 31.** Cocinar un plato que nunca hayas preparado
- 32.** Tener un orgasmo
- 33.** Dormir una siesta
- 34.** Escribir e ilustrar una pequeña historia
- 35.** Tocar un instrumento musical, el que sea



- 36.** Crear una lista de música en Spotify o similar
- 37.** Ver un concierto online
- 38.** Mirar el cielo e intentar ver las estrellas
- 39.** Escribir una lista con todo lo que quieres hacer cuando pase la cuarentena
- 40.** Dedicarse un tiempo a “no hacer nada”
- 54.** Limpiar ventanas y cristales
- 55.** Limpiar puertas y zócalos
- 56.** Organizar el congelador
- 57.** Limpiar todos los zapatos
- 58.** Organizar joyas y complementos
- 59.** Organizar el maquillaje y cosmética
- 60.** Organizar y hacer limpieza del botiquín

TU CASA Y TU VIDA EN ORDEN

- 41.** Limpiar y ordenar las fotos del móvil
- 42.** Ordenar el armario
- 43.** Separar bolsas de ropa para donar
- 44.** Limpiar las librerías
- 45.** Organizar la nevera
- 46.** Ordenar el cajón de la ropa interior
- 47.** Organizar la despensa
- 48.** Organizar los juguetes
- 49.** Ordenar y hacer limpieza del papeleo y facturas
- 50.** Limpiar a fondo el baño
- 51.** Limpiar a fondo la cocina
- 52.** Lavar los textiles de casa: cortinas, funda de sofá...
- 53.** Quitar el polvo de toda la casa
- 61.** Pintar alguna habitación que lo necesite
- 62.** Colgar decoración pendiente
- 63.** Arreglar algo roto de casa
- 64.** Coser o remendar prendas de ropa
- 65.** Cambiar algún mueble de sitio
- 66.** Dibujar un planning semanal o usa uno de clara.es... Dejar el ordenador
- 67.** Organizar bien el reciclaje de tu casa
- 68.** Ordenar los productos de limpieza
- 69.** Tratar de asignarle un lugar a cada cosa suelta de tu casa
- 70.** Poner plantas en casa, dar un toque de verde...
- 71.** Actualizar tu currículum

¡MANTENTE ACTIVA!

- 72.** Practicar ejercicio con las rutinas de CLARA.es o los vídeos de Patry Jordan
- 73.** Repasar tus gastos del mes pasado y traza un plan de ahorro
- 74.** Hacer estiramientos
- 75.** Hacer yoga con algún vídeo
- 76.** Hacer ejercicios de respiración
- 77.** Hacer una "cura" de cafeína (no tomar café en 24 h)
- 78.** Hacer una clase (entera) de Zumba

PONTE GUAPA

- 79.** Hacerte una mascarilla
- 80.** Exfoliarte cara y cuerpo
- 81.** Hacerte la manicura
- 82.** Hacerte la pedicura
- 83.** Hacerte un peinado fácil
- 84.** Probar un maquillaje nuevo
- 85.** Teñirte el pelo
- 86.** Atreverte con el nail art

¡A SOCIALIZAR!

- 87.** Montar una cena por videoconferencia con amigos o familia

- 88.** Llamar cada día a alguien que quieres
- 89.** Dar un masaje y/o que te lo den
- 90.** Hablar de temas no logísticos con tu pareja o familiares
- 91.** Llamar a ese amigo con el que hace tiempo que no hablas
- 92.** Ver una película online con tus amigos o familiares
- 93.** Probar todas las apps para hacer videollamadas
- 94.** Hacer todos los retos en los que te etiqueten en instagram
- 95.** Hacer una videoconferencia con tus amigas y tomarte algo
- 96.** Salir a las 20h cada día a aplaudir a nuestros sanitarios y charlar con tus vecinos un rato (si tienes balcón)
- 97.** Preparar una gincana o búsqueda del tesoro en casa
- 98.** Jugar al escondite con tu familia, pareja o hijos
- 99.** Montar un karaoke
- 100.** Tener una cita romántica en casa



Descargables

MUY ÚTILES





Planificador diario

FECHA
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

IMPORTANTE
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NOTAS
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

HOY ME HACE FELIZ...
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Planificador semanal

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JUEVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VIERNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SÁBADO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOMINGO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

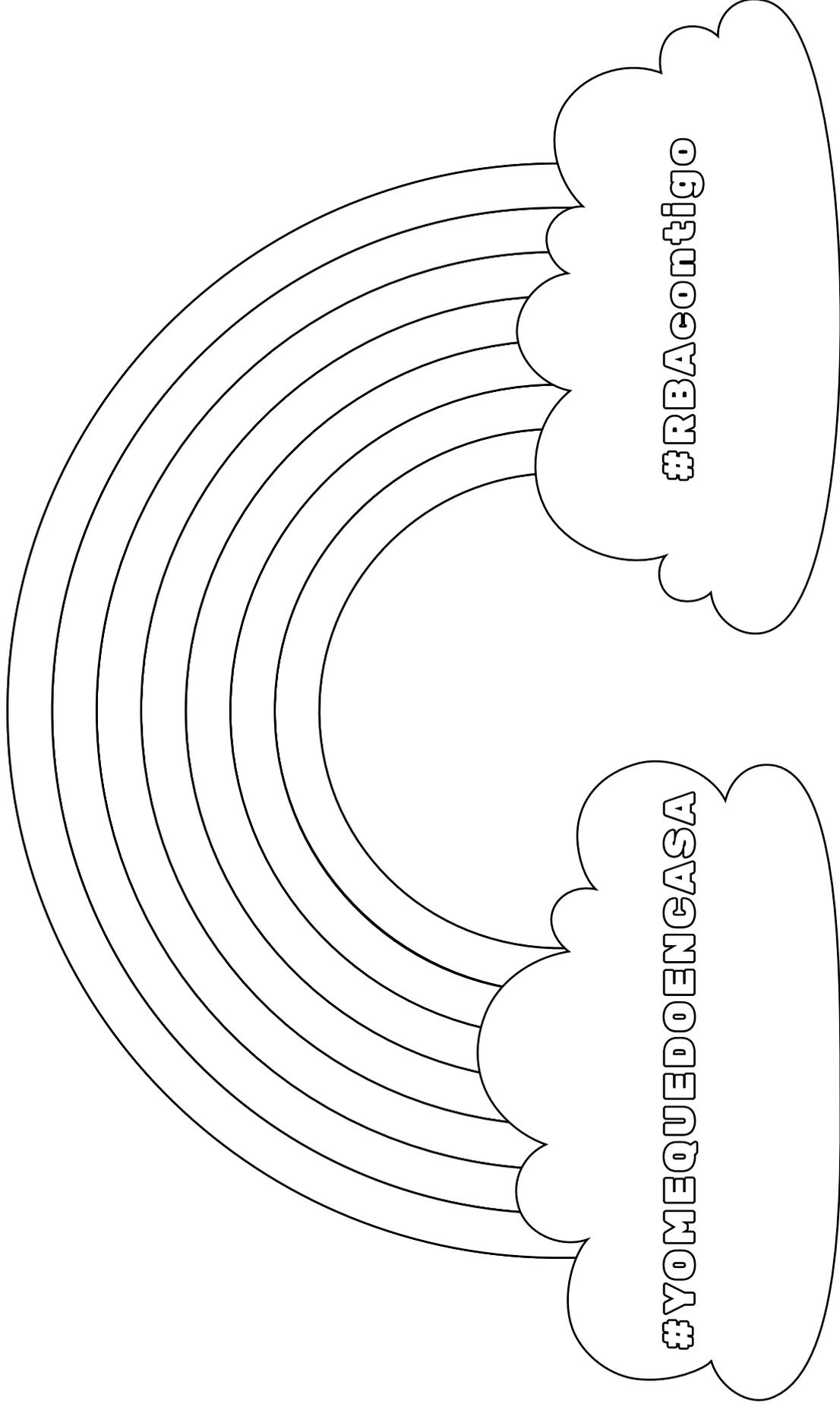
• MUY IMPORTANTE •

Menú 10 días

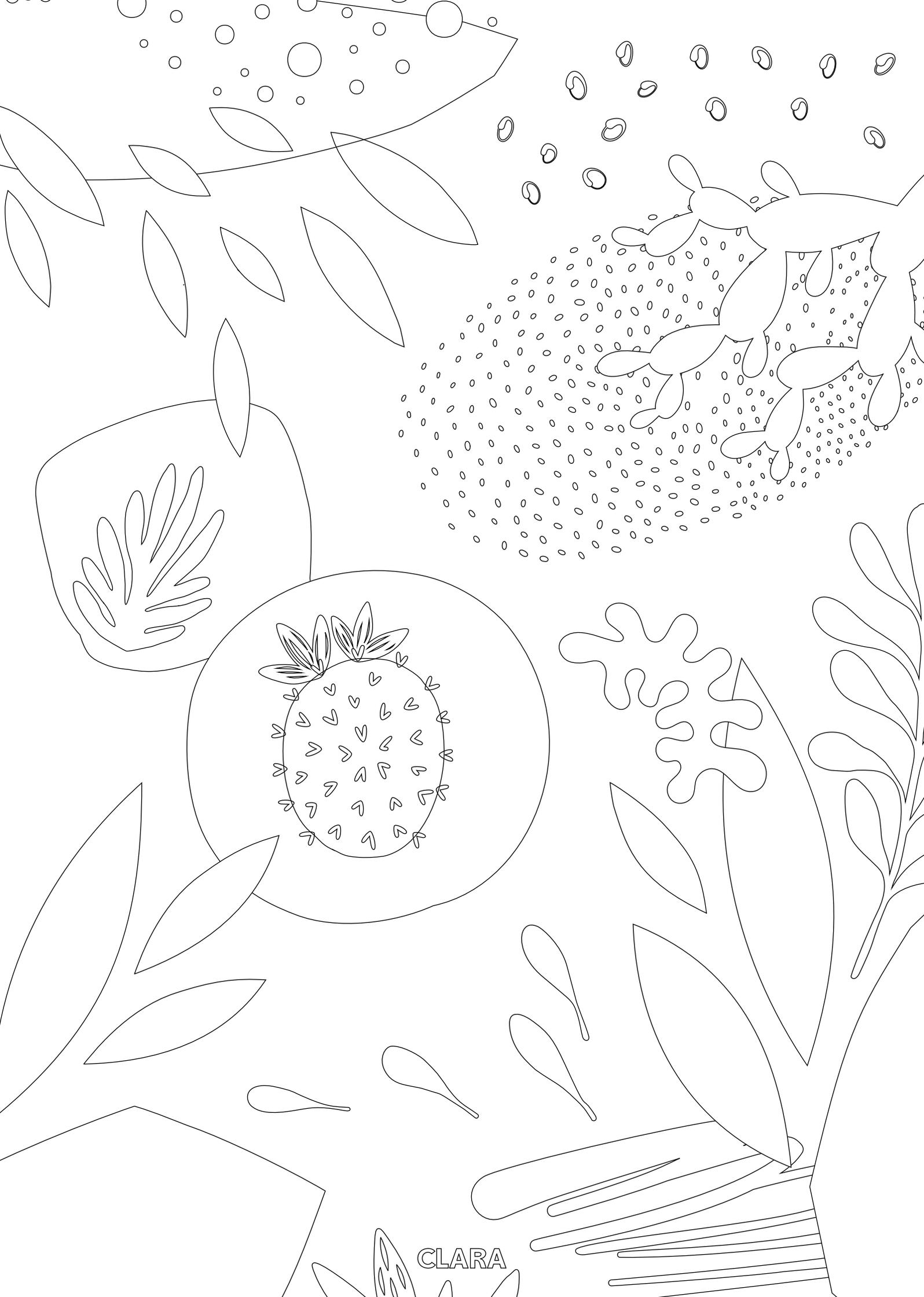
	DESAYUNO	COMIDA	CENA
· DÍA 1 ·			
· DÍA 2 ·			
· DÍA 3 ·			
· DÍA 4 ·			
· DÍA 5 ·			
· DÍA 6 ·			
· DÍA 7 ·			
· DÍA 8 ·			
· DÍA 9 ·			
· DÍA 10 ·			



TODDO VA A SALIR BIEN



CLARA



CLARA



CLARA



CLARA

Esperamos
que te haya
gustado

