

# MENÚ 'LA GRAN GUÍA DE LA COCINA LIGERA'

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Tostadas con <b>paté de tomates secos</b> + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Yogur griego con <b>compota de fruta</b> y frutos secos + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostadas con <b>paté de zanahoria</b> y lonchas de jamon serrano + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	1 <b>muffin light</b> + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini de atún con pimientos asados + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	1 porción de <b>bizcocho de jengibre y manzana</b> + 1 pieza de fruta de temporada + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	<b>Crepes light con frutos del bosque</b> + café o té con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar
· COMIDA ·	Ensalada hortelana + <b>Espaguetis con almejas</b> + 1 pieza de fruta de temporada	<b>Guacamole con crudités + Papi-lote de pollo con verduras</b> + 1 pieza de fruta de temporada	<b>Lentejas con verduras al curry</b> + 1 pieza de fruta de temporada	<b>Tallarines de calabacín con pesto + Bacalao picante con tomate</b> + 1 pieza de fruta de temporada	<b>Calabacines rellenos de queso + Pollo marinado al limón</b> + 1 pieza de fruta de temporada	<b>Lasaña vegetal light + Albóndigas de pavo al curry y comino</b> + 1 flan vegano light	<b>Gazpacho de sandía o de remolacha + Canelones light de champiñones + Tiramisú ligero de requesón</b>
· CENA ·	<b>Crema de calabacín light + Tortilla de patatas superlight</b> + infusión digestiva	<b>Wrap de espinacas y manzana</b> + infusión digestiva	Crema de calabaza ligera + <b>Bocados de tartar de salmón</b> + Yogur natural	<b>Vichyssoise súper ligera + Pizza ligera con verduras</b> + infusión digestiva	<b>Quiche de langostinos</b> + Yogur griego con arándanos	<b>Espárragos con salmón y huevo</b> + infusión digestiva	<b>Ensalada con vinagreta agridulce</b> + tostas con <b>paté de guisantes</b> con virutas de jamón + infusión digestiva

MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA M<sup>º</sup> ISABEL BELTRÁN

★ Las recetas que están destacadas son del ebook 'La gran guía de la cocina ligera de CLARA