

# **CUANDO TERMINES DE LEER Y LO PRACTICAS, YA NO SERÁS LA MISMA PERSONA. GARANTIZADO 100%**

---

No porque tengas que hacerlo perfecto. Porque durante 30 días vas a observar, practicar y aprender. Si mejoras aunque sea una parte de tu alimentación, tu movimiento, tu atención o tus decisiones, ya habrás cambiado algo real.

## **PLAN FAMILIAR DE ALIMENTACIÓN · 30 DÍAS**

Comida real, organización y hábitos sencillos que una familia puede practicar junta.

**Lee. Practica. Registra. Aprende. Continúa.**

# PLAN FAMILIAR DE ALIMENTACIÓN — 30 DÍAS

## CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD • TODA LA FAMILIA COME MEJOR

Teniendo en cuenta que el recreo del colegio de la niña es aproximadamente a las 11:30, he pensado que es mejor que ella lleve su propia comida al colegio.

Estamos entrando en octubre y, aunque ya estamos en otoño, en Andalucía todavía hace calor, así que he preparado opciones que sean ricas, frescas, apetecibles y fáciles de transportar.

No te he preparado solamente 7 opciones. Te he preparado 10 desayunos para que podáis variar, 10 almuerzos y 10 cenas. Los almuerzos y las cenas están pensados para que pueda comerlos toda la familia, no para hacerle una comida diferente a ella.

Esta vez quiero que prestemos especial atención a una cosa: **CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD**. No quiero que pase hambre ni que esto se convierta en una dieta de castigo. Quiero que aprendáis a elegir mejor los alimentos, a cocinar de una forma sencilla y a servir cantidades razonables. Durante este mes no buscamos perfección. Buscamos crear una nueva forma de comer que toda la familia pueda mantener.

## ANTES DE EMPEZAR — PREPARACIONES IMPORTANTES

Aprender estas técnicas básicas os ahorrará tiempo entre semana y asegurará el punto exacto de cada alimento:

### AVENA

Utilizar siempre **avena integral certificada sin gluten**. Para prepararla desde la noche anterior: colocar los copos en un recipiente hermético, añadir agua caliente suficiente para cubrirlos e hidratarlos, dejar reposar tapados hasta que absorban el líquido y guardar en la nevera. Al día siguiente se consumen fríos o templados. *No añadir azúcar bajo ningún concepto.*

### HUEVOS

Cocerlos en agua hirviendo con una pizca de sal durante 9-10 minutos (yema cuajada pero cremosa). Pasar de inmediato por agua muy fría para frenar la cocción. Se pueden conservar con cáscara en la nevera hasta 4 días para desayunos o ensaladas rápidas.

### POLLO

Pechugas o contramuslos desgrasados. A la plancha: dorar a fuego medio con unas gotas de AOVE y especias (orégano, ajo, pimentón dulce). Al horno: a 190°C durante 25 min con un chorrito de agua para que no se seque. Se corta en tiras y se conserva en nevera en táper de cristal hasta 3 días.

### PESCADO

Merluza, dorada o salmón. A la plancha: 3-4 minutos por lado con sartén antiadherente. Al horno o papillote: envolver en papel de horno con un toque de aceite, limón y rodajas finas de calabacín durante 12-15 minutos a 180°C. Mantener jugoso, sin resecar.

### ARROZ

Cocer con el doble de agua, una hoja de laurel y un diente de ajo durante 15-18 minutos. Si se prepara para varios días, enfriar rápidamente extendiéndolo en una bandeja y guardar en recipiente hermético en la nevera (máximo 48 horas). Consumir bien recalentado o frío en ensalada.

### VERDURAS Y FRUTOS SECOS

**Verduras:** Al vapor (al dente, 8-10 min), horno a 200°C con especias, o salteado rápido con 1 cucharada de AOVE.

**Frutos secos:** Almendras, nueces o avellanas naturales. Servir siempre una pequeña porción en un cuenco (un puñado cerrado); *nunca comer directo del paquete*. No usamos chía ni lino.

## FILOSOFÍA DE LAS PORCIONES – CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD

No se trata de llenar el plato porque los alimentos sean saludables. Comer bien significa respetar el equilibrio del cuerpo. Para los almuerzos y las cenas familiares, utilizaremos la siguiente referencia visual simple (el método del plato):

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>½ PLATO (50%)</b><br><b>Verduras y Hortalizas</b><br>Ensaladas frescas variadas, brócoli al vapor, calabacín a la plancha, judías verdes, pimientos o cremas caseras. | <b>¼ PLATO (25%)</b><br><b>Proteína Limpia</b><br>Pollo o pavo, pescado blanco o azul, huevos camperos, legumbres (garbanzos, lentejas) o atún al natural. | <b>¼ PLATO (25%)</b><br><b>Carbohidratos de Calidad</b><br>Arroz cocido, patata cocida o asada, pasta integral, o un trozo de pan 100% integral. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*\*Recordad: Son orientaciones visuales y de sentido común, no una dieta rígida. No contamos calorías ni pesamos los alimentos. La comida debe disfrutarse en familia sin obsesiones.*

## LA FRUTA – CUÁNDO Y CÓMO COMERLA

En este plan **no vamos a poner automáticamente fruta después de cada comida copiosa**. La fruta fresca y entera aporta agua, fibra y vitaminas, y funciona mucho mejor como una toma limpia e independiente:

- **Momentos ideales:** A media mañana (si no se ha tomado en el desayuno), en la merienda de la tarde o según el ritmo familiar.
- **Opciones de temporada preferidas:** Manzana, pera, naranja, mandarina, melocotón, frutos rojos y fresas.
- **Regla de oro:** Priorizar siempre la fruta entera y masticada frente a los zumos (incluso los caseros), ya que la fruta entera sacia más y preserva intacta la fibra.

## REGLAS DE CONVIVENCIA Y ENTORNO (30 DÍAS)

Estamos haciendo un experimento familiar de 30 días para cambiar el entorno de la casa, no para imponer prohibiciones de por vida. Si no está en la despensa, no se come por inercia:

### NO SE COMPRA ESTE MES:

- Refrescos azucarados ni bebidas energéticas.
- Zumos industriales envasados.
- Bollería, donuts y galletas industriales.
- Golosinas y chocolates para picar sin control.
- Helados como postre o hábito diario.
- Bolsas de patatas fritas y snacks salados de paquete.

### CONTROL DEL PICOTEO Y HORARIOS:

- **Evitar comer con pantallas:** Sin televisión ni móviles en la mesa para ser conscientes de la saciedad.
- **Pipas y frutos secos:** Servir un puñadito en un plato pequeño; nunca comer directo de la bolsa.
- **Cenas familiares:** Buscar un horario regular (sobre las 19:30 - 20:30) para cenar tranquilos y no acostarse con el estómago pesado.

**Lenguaje con la niña:** Jamás utilizéis palabras que señalen su cuerpo o hablen de "adelgazar" o "castigo". Usaremos siempre: "Vamos a probar recetas ricas", "Esto nos da más energía para el cole y el deporte" y "En esta casa comemos todos lo mismo".

## LOS 10 DESAYUNOS PARA EL COLEGIO (RECREO ~11:30)

Pensados para el calor andaluz de octubre: frescos, saciantes, sin azúcar añadido y muy fáciles de transportar en fiambra con cubierto o envueltos.

### D1 Yogur natural con avena hidratada y frutos rojos

**Ingredientes:** 125g yogur natural entero sin azúcar, 3 cdas colmadas de avena integral certificada sin gluten, 1 puñado de frutos rojos frescos (arándanos y frambuesas).

**Preparación previa (Noche):** Colocar la avena en un tarrito, añadir 4 cucharadas de agua tibia para hidratarla. Dejar reposar tapada en la nevera.

**Preparación por la mañana:** Mezclar la avena ya tierna con el yogur natural y coronar con los frutos rojos limpios y enteros.

**Porción para la niña:** 1 tarrito mediano o táper hermético pequeño con cuchara. Muy refrescante y digestivo.

### D2 Mini bocadillo integral de tortilla y rodajas de tomate

**Ingredientes:** 1 panecillo 100% integral (unos 50g), 1 huevo mediano, 2 rodajas de tomate maduro, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

**Preparación previa (Noche):** Dejar el pan cortado y el huevo a temperatura ambiente para la mañana.

**Preparación por la mañana:** Batir el huevo y cuajar una tortilla francesa jugosa con unas gotas de AOVE. Montar el bocadillo con el tomate y envolver en papel vegetal.

**Porción para la niña:** 1 bocadillo pequeño. Aporta energía sostenida sin provocar pesadez en clase.

### D3 Avena cremosa con plátano y toque de canela

**Ingredientes:** 3 cdas de avena integral certificada sin gluten, 70ml de agua caliente, ½ plátano maduro cortado en rodajas finas, 1 pizca de canela en polvo de Ceilán.

**Preparación previa (Noche):** Hidratar la avena en el táper con el agua caliente. Tapar y guardar en la nevera.

**Preparación por la mañana:** Remover la avena hidratada (queda cremosa), colocar las rodajas de plátano por encima y espolvorear la canela (que endulza de forma natural).

**Porción para la niña:** 1 tarrina pequeña. Sabor dulce y reconfortante sin necesidad de azúcares.

### D4 Yogur natural con fresas, avena y nueces troceadas

**Ingredientes:** 125g yogur natural sin azúcar, 2 fresas grandes lavadas y picadas, 2 cdas de avena integral sin gluten hidratada, 2 nueces peladas y picadas.

**Preparación previa (Noche):** Dejar hidratando los copos de avena con agua caliente en el refrigerador.

**Preparación por la mañana:** Unir en el recipiente la avena tierna con el yogur, incorporar las fresas y añadir las nueces picadas justo al final para que crujan.

**Porción para la niña:** 1 cuenco o táper portátil individual. Aporte de grasas saludables esenciales.

## LOS 10 DESAYUNOS PARA EL COLEGIO (CONTINUACIÓN)

Opciones variadas y apetecibles que no requieren chía ni ingredientes extraños:

### D5 Tortitas caseras de avena, huevo y plátano

**Ingredientes:** 1 plátano mediano maduro, 1 huevo, 3 cdas de avena integral sin gluten, ½ cdita de canela, unas gotas de aceite de oliva para la sartén.

**Preparación previa (Noche):** Se pueden hacer por la noche y guardar en un táper en la nevera; quedan deliciosas frías.

**Preparación paso a paso:** Chafar el plátano con tenedor, batir con el huevo, la avena y la canela. Dorar a la sartén 2 minutos por lado en porciones pequeñas.

**Porción para la niña:** 2 tortitas pequeñas o medianas envueltas en servilleta de papel y táper.

### D6 Pan integral con huevo cocido y láminas de aguacate

**Ingredientes:** 1 rebanada grande o 2 pequeñas de pan 100% integral, 1 huevo cocido en su punto, ¼ de aguacate maduro, pizca de sal y gotas de limón.

**Preparación previa (Noche):** Dejar el huevo cocido previamente (9 minutos) y pelado en la nevera.

**Preparación por la mañana:** Aplastar el aguacate sobre el pan con unas gotas de limón para que no oxide, y añadir el huevo en rodajas con una pizca de sal. Doblar como sándwich.

**Porción para la niña:** 1 sándwich integral compacto y muy saciante.

### D7 Avena nocturna tierna con pera troceada y canela

**Ingredientes:** 3 cdas de avena integral certificada sin gluten, 80ml de agua caliente, ½ pera de agua madura cortada en daditos, canela en polvo.

**Preparación previa (Noche):** Hidratar la avena con el agua caliente en el recipiente que llevará al colegio. Cerrar y refrigerar toda la noche.

**Preparación por la mañana:** Mezclar la avena hidratada (que habrá espesado), añadir los daditos de pera fresca y espolvorear canela generosamente.

**Porción para la niña:** 1 frasco hermético individual. Muy hidratante para días calurosos.

### D8 Yogur natural con avena hidratada y arándanos

**Ingredientes:** 125g yogur natural sin edulcorar, 2 cdas de copos de avena integral sin gluten hidratados, 1 puñadito de arándanos enteros limpios.

**Preparación previa (Noche):** Cubrir la avena con un fondo de agua caliente en un vasito y conservar en frío.

**Preparación por la mañana:** Integrar la avena con el yogur frío en el envase escolar y colocar los arándanos frescos enteros.

**Porción para la niña:** 1 tarrina con cuchara. Fácil de tomar sentada en el patio en 10 minutos.

## DESAYUNOS 9 Y 10 PARA EL RECREO

### D9 Mini bocadillo de pechuga de pollo asada y tomate

**Ingredientes:** 1 panecillo integral pequeño (45-50g), 40g de pechuga de pollo cocinada al horno o plancha en finas tiras, 2 rodajas de tomate y 1 gota de AOVE.

**Preparación previa (Noche):** Tener el pollo ya asado y frío en un táper en la nevera.

**Preparación por la mañana:** Frotar el pan con el tomate, añadir el pollo frío y unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Cerrar y envolver en papel.

**Porción para la niña:** 1 bocadillito. Clásico, natural y libre de embutidos procesados.

### D10 Muffin casero de avena y plátano (sin azúcar)

**Ingredientes (4 unidades):** 2 plátanos maduros triturados, 2 huevos, 80g de avena integral sin gluten molida/en copos, 1 cdita de levadura química, canela.

**Preparación previa:** Hornear el fin de semana o la tarde anterior a 180°C durante 18 minutos en moldes de magdalena. Guardar en lata hermética.

**Preparación por la mañana:** Tomar directamente de la nevera o despensa y meter en la fiambra.

**Porción para la niña:** 1 muffin casero. Parece repostería convencional pero es 100% comida real.

## LOS 10 ALMUERZOS FAMILIARES (MEDITERRÁNEOS Y PRÁCTICOS)

Pensados para toda la casa. Se cocina una única comida para todos, respetando las proporciones del plato.

### A1 Pollo al horno con patata asada y ensalada fresca

**Ingredientes (4 personas):** 4 cuartos traseros o pechugas de pollo, 3 patatas medianas, romero, tomillo, 1 limón, 2 cdas AOVE. Ensalada: lechuga romana, tomate y pepino.

**Preparación y Cocción:** Cortar las patatas en gajos. Colocar el pollo y patatas en bandeja de horno con hierbas, limón y un chorrito de agua y AOVE. Hornear a 190°C unos 40-45 min.

**Preparación anticipada:** Se puede dejar el pollo sazonado en la bandeja desde la víspera, listo para meter al horno.

**Cómo servir el plato:** ½ plato con la ensalada fresca de tomate, lechuga y pepino aliñada con vinagre y AOVE; ¼ plato de patata asada y ¼ plato de pollo jugoso sin piel.

### A2 Lentejas mediterráneas estofadas con verduras

**Ingredientes (4 personas):** 300g lentejas pardinas, 2 zanahorias, 1 calabacín, 1 cebolla, 1 puerro, 2 hojas de laurel, 1 cdita de pimentón dulce de la Vera, 2 cdas AOVE, agua y sal.

**Preparación y Cocción:** Poner en una olla las lentejas lavadas con todas las verduras muy picadas, el laurel y el pimentón en crudo. Cubrir de agua y cocer a fuego lento 35-40 min. Añadir el AOVE y sal al final.

**Preparación anticipada:** Aguantan 3 días en nevera y están más sabrosas de un día para otro.

**Cómo servir el plato:** Un plato hondo equilibrado donde la verdura y la legumbre van integradas en un guiso limpio sin chorizo ni grasas saturadas. Acompañar con un trozo pequeño de pan integral si se desea.

## ALMUERZOS FAMILIARES 3 A 6

### A3 Pescado blanco al horno con patata panadera y verduras

**Ingredientes (4 personas):** 4 lomos de merluza, dorada o lubina, 3 patatas medianas cortadas en rodajas finas, 1 pimiento verde, 1 cebolla en juliana, 2 cdas AOVE y perejil picado.

**Preparación y Cocción:** Hornear las patatas, cebolla y pimiento con medio vaso de agua y AOVE durante 20 min a 180°C. Colocar encima los lomos de pescado sazonados y hornear 10-12 min más hasta que esté blanco y jugoso.

**Cómo servir el plato:** Servir el lomo de pescado con una generosa base de pimiento y cebolla asada, y una porción moderada de patata panadera.

**Preparación anticipada:** La cama de patata y pimiento puede hornearse previamente.

### A4 Arroz con pollo troceado, judías verdes y alcachofas

**Ingredientes (4 personas):** 200g arroz redondo, 350g pechuga o contramuslo de pollo en dados, 150g judías verdes troceadas, 4 corazones de alcachofa, tomate triturado, ajo y cúrcuma.

**Preparación y Cocción:** Dorar el pollo con 1 cda de AOVE. Añadir el ajo, las verduras y rehogar. Verter el arroz, el tomate y cubrir con el doble de caldo de verduras suave. Hervir 16-18 min.

**Cómo servir el plato:** Servir un plato llano con buena abundancia de verduras y tropezones de pollo, manteniendo el arroz en cantidad justa.

**Preparación anticipada:** Dejar el sofrito de verduras y pollo listo; añadir el arroz y caldo al momento de comer.

### A5 Ensalada templada de garbanzos, tomate, pepino y huevo

**Ingredientes (4 personas):** 400g garbanzos cocidos lavados y escurridos, 4 huevos cocidos, 2 tomates carnosos, 1 pepino, medio pimiento rojo picado, AOVE, orégano y vinagre.

**Preparación y Cocción:** Saltear los garbanzos 3 minutos en sartén con una pizca de comino u orégano para templarlos. Mezclar en un bol grande con las verduras troceadas y los huevos cocidos en cuartos.

**Cómo servir el plato:** Plato único muy fresco y completo ideal para días cálidos. La mitad del volumen lo aportan el tomate, pimiento y pepino.

**Preparación anticipada:** Huevos y verduras se pueden dejar cortados en nevera.

### A6 Pasta integral salteada con pollo en tiras y calabacín

**Ingredientes (4 personas):** 220g pasta integral (hélices o macarrones), 350g pechuga de pollo en tiras, 2 calabacines medianos en medias lunas, ajo picado, albahaca y 2 cdas AOVE.

**Preparación y Cocción:** Cocer la pasta al dente (según envase). En una sartén amplia dorar el ajo con AOVE, saltear el calabacín y el pollo hasta que estén dorados. Mezclar la pasta escurrida y aromatizar con albahaca.

**Cómo servir el plato:** Servir asegurando que la porción de pasta sea moderada y predominen las láminas de calabacín y los trozos de pechuga.

**Preparación anticipada:** El pollo y calabacín salteados se conservan 2 días en nevera.

## ALMUERZOS FAMILIARES 7 A 10

### A7 Tortilla de patatas casera (con cebolla) y ensalada campera

**Ingredientes (4 personas):** 6 huevos camperos, 3 patatas medianas, 1 cebolla dulce grande, 2 cdas de AOVE. Ensalada acompañamiento: lechuga variada, tomate maduro y zanahoria rallada.

**Preparación y Cocción:** Pochar la patata y la cebolla en sartén tapada con poco aceite (o hacer la patata previamente al vapor/microondas para usar menos grasa). Batir los huevos, unir y cuajar la tortilla por ambos lados a fuego medio.

**Cómo servir el plato:** Servir 1 porción triangular de tortilla acompañada de un plato generoso de ensalada fresca crujiente.

**Preparación anticipada:** Las patatas pochadas pueden dejarse listas con antelación.

### A8 Lomos de merluza con arroz blanco y arbolitos de brócoli al vapor

**Ingredientes (4 personas):** 4 lomos limpios de merluza fresca o descongelada, 1 brócoli grande entero, 180g de arroz blanco de grano redondo cocido con laurel y ajo, 2 cdas AOVE.

**Preparación y Cocción:** Cocer los ramilletes de brócoli al vapor durante 7-8 minutos (verde intenso y crujiente). Cocinar los lomos de merluza a la plancha con unas gotas de AOVE y ajo laminado 3 minutos por lado.

**Cómo servir el plato:** Mitad del plato de brócoli aliñado con aceite virgen extra, una taza pequeña de arroz blanco y el lomo de merluza jugoso.

**Preparación anticipada:** Arroz y brócoli se pueden tener cocidos desde la víspera.

### A9 Guiso mediterráneo de pollo en salsa de tomate natural y pimientos

**Ingredientes (4 personas):** 600g contramuslos o pechuga de pollo troceada, 1 lata grande de tomate triturado natural (sin azúcares), 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, orégano y AOVE.

**Preparación y Cocción:** Pochar la cebolla y pimientos en tiras. Añadir el pollo y dorar. Incorporar el tomate triturado con orégano y sal; cocinar a fuego suave tapado durante 25 minutos hasta que la salsa reduzca.

**Cómo servir el plato:** Servir con una porción de patata hervida o una rebanada de pan integral para acompañar el tomate.

**Preparación anticipada:** Este guiso mejora muchísimo de sabor tras 24 horas en frío.

### A10 Bowl familiar de pollo salteado, arroz y verduras de la huerta

**Ingredientes (4 personas):** 400g tiras de pollo a la plancha, 180g arroz cocido, 1 calabacín salteado, zanahoria en bastoncitos finos, hojas verdes de espinaca baby y vinagreta de limón con AOVE.

**Preparación y Cocción:** Saltear el pollo con orégano y dorar el calabacín en rodajas finas.

**Cómo servir el plato:** En un cuenco amplio: base de espinacas y zanahoria ( $\frac{1}{2}$  cuenco), una esquina de arroz ( $\frac{1}{4}$ ) y el pollo asado con calabacín ( $\frac{1}{4}$ ). Visualmente divertido y colorido para toda la familia.

## LAS 10 CENAS FAMILIARES (LIGERAS Y DIGESTIVAS)

Las cenas están diseñadas para ser más suaves que el almuerzo, facilitando el descanso nocturno sin recurrir a ultraprocesados ni fritos.

### C1 Tortilla francesa esponjosa con calabacín salteado

**Ingredientes (4 personas):** 6-8 huevos, 2 calabacines medianos rallados o en dados pequeños, 1 cda AOVE, pizca de sal y perejil picado.

**Preparación y Cocción:** Saltear el calabacín con unas gotas de aceite durante 6-7 min hasta que esté tierno. Batir los huevos, incorporar el calabacín y cuajar en sartén antiadherente.

**Porción y Presentación:** Servir 1 porción generosa de tortilla con una guarnición de tomates cherry abiertos al medio con orégano.

**Consejo:** Cena muy digestiva lista en apenas 12 minutos.

### C2 Pescado blanco a la plancha con verduras salteadas

**Ingredientes (4 personas):** 4 filetes de merluza, lenguado o gallo, 1 manojo de espárragos verdes o judías verdes, 1 calabacín, 2 cdas AOVE y limón.

**Preparación y Cocción:** Saltear las verduras en tiras con fuego vivo y poco aceite. Hacer el pescado en plancha bien caliente 2 minutos por lado con zumo de limón y sal.

**Porción y Presentación:** Colocar una cama amplia de verduras salteadas al dente y el filete de pescado encima. Acompañar con medio biscote integral.

### C3 Tiras de pollo a la plancha con pimientos y cebolla

**Ingredientes (4 personas):** 450g pechuga de pollo en tiras, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla en juliana, orégano y 1 cda de AOVE.

**Preparación y Cocción:** Saltear la cebolla y pimientos en una sartén grande hasta que tomen color. Añadir las tiras de pollo y dorar bien todo junto sazonando con orégano.

**Porción y Presentación:** Servir caliente en plato llano. Gran volumen de verduras asadas con proteína limpia y saciante.

### C4 Crema casera de calabacín y puerro con huevo poché/cocido

**Ingredientes (4 personas):** 3 calabacines medianos, 2 puerros (solo la parte blanca), 1 patata pequeña, agua, sal, AOVE y 4 huevos camperos.

**Preparación y Cocción:** Hervir las verduras cubiertas de agua con sal 15 min. Triturar con la batidora añadiendo un hilo de AOVE en crudo hasta que quede sedosa. Cocer los huevos.

**Porción y Presentación:** 1 cuenco hondo de crema caliente o tibia con 1 huevo cocido picado por encima.

### C5 Ensalada mediterránea completa de atún al natural y huevo

**Ingredientes (4 personas):** Hojas de lechuga o espinaca tierna, 3 latas de atún al natural escurrido, 3 huevos cocidos, 2 tomates, pepino y AOVE.

**Preparación y Cocción:** Lavar y picar las hortalizas. Montar en fuente familiar añadiendo el atún desmigado y los huevos en cuartos. Aliñar con vinagre y AOVE moderado.

**Porción y Presentación:** Servir un plato hondo bien colmado. Fresca, rica y sin necesidad de encender fuegos.

## CENAS FAMILIARES 6 A 10

### C6 Revuelto campestre de calabacín, champiñones y huevo

**Ingredientes (4 personas):** 6 huevos, 200g champiñones laminados limpios, 1 calabacín picado, 1 diente de ajo laminado, 1 cda de AOVE y perejil fresco.

**Preparación y Cocción:** Dorar el ajo con el calabacín y champiñones hasta que evaporen el agua. Cascar los huevos directamente en la sartén y remover a fuego suave hasta que cuajen pero queden jugosos.

**Porción y Presentación:** Servir acompañado de unas rodajas de tomate aliñado con orégano.

**Consejo:** No sobrecocinar los huevos para que no se resequen.

### C7 Salmón o merluza a la plancha con ensalada fresca de tomate

**Ingredientes (4 personas):** 4 piezas de lomo de pescado, 3 tomates maduros de huerta, orégano, 1 pepino pelado, aceite de oliva virgen extra y sal.

**Preparación y Cocción:** Marcar el pescado en sartén muy caliente con 1 cucharadita de aceite. Cortar el tomate y pepino en rodajas finas y aliñar.

**Porción y Presentación:** Plato llano dividido en dos: mitad ensalada crujiente fresca y la otra mitad el pescado recién salido del fuego.

### C8 Pechuga de pollo al limón con ensalada de cogollos

**Ingredientes (4 personas):** 4 filetes gruesos de pechuga de pollo, zumo de 1 limón, orégano, 3 cogollos de lechuga partidos en cuartos, vinagre de manzana y AOVE.

**Preparación y Cocción:** Cocinar la pechuga a la plancha; cuando esté casi lista, añadir el zumo de limón para desglasar los jugos. Lavar y disponer los cogollos aliñados.

**Porción y Presentación:** Servir la pechuga regada con la salsa de limón y los cogollos al lado. Sencilla y muy ligera.

### C9 Crema suave de verduras de temporada con taquitos de pollo

**Ingredientes (4 personas):** 2 zanahorias, 1 calabacín, medio puerro, 1 taza de judías verdes, 200g pechuga de pollo sobrante o a la plancha picada.

**Preparación y Cocción:** Cocer las verduras al vapor o en agua 15 min y triturar finamente con un chorrito de aceite de oliva en crudo. Saltear el pollo en taquitos.

**Porción y Presentación:** Servir el tazón de crema tibia y añadir los taquitos de pollo encima como "tropezones" crujientes.

### C10 Ensalada templada de judías verdes, patata cocida y huevo

**Ingredientes (4 personas):** 350g judías verdes tiernas, 2 patatas pequeñas cocidas, 4 huevos cocidos, un diente de ajo picado muy fino y 2 cdas AOVE.

**Preparación y Cocción:** Hervir las judías verdes y patatas juntas hasta que estén tiernas. Escurrir bien y templar en una fuente con el ajo y un buen chorro de aceite de oliva.

**Porción y Presentación:** Añadir los huevos cocidos troceados por encima. Plato tradicional andaluz suave, nutritivo y excelente para ir a la cama sin pesadez.

# PLANTILLA DE ORGANIZACIÓN SEMANAL FAMILIAR

Esta tabla es flexible: permite elegir y combinar cualquiera de las 10 opciones de desayunos (D), almuerzos (A) y cenas (C) para organizar la compra y la cocina sin improvisaciones:

| Día       | Desayuno Recreo (Niña)                  | Almuerzo Familiar                        | Cena Ligera                             |
|-----------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Lunes     | D1: Yogur, avena y frutos rojos         | A1: Pollo asado con patata y ensalada    | C1: Tortilla francesa con calabacín     |
| Martes    | D2: Bocado de tortilla y tomate         | A2: Lentejas estofadas con verduras      | C2: Merluza plancha con verduras        |
| Miércoles | D3: Avena cremosa con plátano           | A3: Pescado al horno con verdura         | C3: Pollo salteado con pimientos        |
| Jueves    | D5: Tortitas caseras de avena y plátano | A4: Arroz con pollo y judías verdes      | C4: Crema de calabacín con huevo        |
| Viernes   | D6: Pan integral con huevo y aguacate   | A5: Ensalada templada de garbanzos       | C5: Ensalada de atún y huevo            |
| Sábado    | D9: Bocado de pollo y tomate            | A6: Pasta integral con pollo y calabacín | C6: Revuelto de champiñones y calabacín |
| Domingo   | D10: Muffin casero de avena y plátano   | A7: Tortilla de patatas con ensalada     | C7: Salmón con ensalada fresca          |

## LISTA DE LA COMPRA BÁSICA ORGANIZADA (SEMANAL)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Calabacines (4-5 unidades)</li><li>Tomates carnosos para ensalada (1,5 kg)</li><li>Lechuga romana, cogollos o espinaca baby (3 bolsas/piezas)</li><li>Pimientos verdes y rojos (3 piezas de cada)</li><li>Zanahorias, cebollas y puerros (1 manojo de cada)</li><li>Brócoli fresco o judías verdes (500g)</li></ul> | <b>PROTEÍNAS LIMPIAS Y LÁCTEOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Huevos camperos (2-3 docenas)</li><li>Pechuga o contramuslos de pollo deshuesados (1,5 kg)</li><li>Lomos de merluza, dorada o salmón fresco/congelado (800g)</li><li>Atún en lata al natural (pack de 4 o 6)</li><li>Yogur natural entero sin azúcar (pack de 8 o tarro grande)</li></ul>                                 |
| <b>CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Avena integral certificada sin gluten (1 paquete de 500g)</li><li>Patatas para guisar o asar (2 kg)</li><li>Arroz redondo y pasta integral (1 paquete de cada)</li><li>Panecillos y pan de molde 100% integral</li><li>Lentejas pardinas y garbanzos cocidos en tarro (2 botes)</li></ul>                | <b>FRUTAS, FRUTOS SECOS Y DESPENSA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fruta de temporada: manzanas, peras, plátanos, mandarinas</li><li>Frutos rojos o fresas frescas (2 tarrinas)</li><li>Nueces y almendras naturales (sin salar ni freír)</li><li>Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y vinagre de manzana</li><li>Especias: canela de Ceilán, orégano, pimentón dulce, laurel</li></ul> |