



*COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA*



*Menú semanal  
y recetas 1*

Este documento "Menú semanal y recetas 1" forma parte del proyecto "Comida Saludable y Económica", por lo que se encuentra en la página 58 de la obra original.

Ha sido elaborado por:  
Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

Autoras:  
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz, Marina Pascual Durán y Mercedes Ceínos Arcones.

Elaboración de materiales:  
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz y Marina Pascual Durán.

Asesoramiento en la elaboración de materiales:  
Lola Hernández Martín y Rosa Domínguez Escallada.

Elaboración de material audiovisual del proyecto:  
Rosa Domínguez Escallada.

Madrid  
Enero 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.  
No se permite un uso comercial de la obra original  
ni la generación de obras derivadas.  
Vínculo a la obra original: [www.madridsalud.es/proyctocomidasaludable.pdf](http://www.madridsalud.es/proyctocomidasaludable.pdf)  
Mas información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



# Menú saludable



DÍA	COMIDA	CENA
L	Ensalada de tomate. Potaje de garbanzos. 1,24€	Buñuelos de bacalao. 0,89 €
M	Pasta con verduras y atún. 1,52 €	Pisto con huevo a la plancha. 0,65€
X	Lentejas con arroz y verduras. 1,14 €	Ensalada variada. Tortilla francesa. 0,21€+ precio ensalada
J	Espinacas rehogadas. Merluza en salsa. 1,86 €	Brochetas de pollo. 1.44€
V	Ensalada de garbanzos. 1.37€	Ensalada de tomate. Tortilla patata y calabacín. 1.51 €
S	Menestra de verduras. Ternera en salsa. 1.95€	Hamburguesa de lentejas. 1,05 €
D	Paella. 1.75 €	Cena de aprovechamiento con restos de la semana. 0 €



# Indicaciones generales



- Los menús están destinados a población general, en caso de padecer alguna patología se recomienda consultar con un especialista para hacer las modificaciones adecuadas.
- En los menús se proponen comidas y cenas saludables para la semana. No se nombran ni la bebida ni el postre, para lo que se recomienda beber agua y terminar con fruta de temporada.
- Si las comidas se acompañan con pan se aconseja que sea integral.
- Se aconseja utilizar ensalada como guarnición del plato principal, sobre todo en las comidas en las que no haya verdura.
- Los precios son orientativos y corresponden a productos de marcas blancas actualizados en el momento de elaboración de los menús y recetas propuestos.
- Es posible reducir el coste de la compra semanal si se utilizan al máximo los alimentos y se elaboran platos de cocina de aprovechamiento favoreciendo, además, una alimentación más sostenible.



# RECETAS SALUDABLES

## Ensalada de tomate



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 tomate medianos
- 1/2 diente de ajo
- Pimienta negra
- Vinagre (opcional)
- 1 cucharadita de orégano o unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar el tomate en rodajas. Dejar el tomate en un plato hondo o un bol.
2. Pelar y picar el ajo muy fino y añadirlo al tomate.
3. Agregar una pizca de sal, el orégano (o la albahaca) y la pimienta al gusto.
4. Incorporar un buen chorro de aceite y un poco de vinagre (opcional).
5. Servir y disfrutar.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,40 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Potaje de garbanzos



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g garbanzo seco
- 200g espinacas
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 puerro
- 1 zanahoria
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior.
2. Lavar y cortar todas las verduras en trozos pequeños. Machacar los dientes de ajo con el cuchillo.
3. En la olla, con un poco de aceite pochar el ajo y la cebolla. Cuando se ablande, añadir el tomate y una cucharadita de pimentón. Remover bien que el pimentón no se queme, hasta que se evapore el agua del tomate.
4. Añadir el resto de verduras menos las espinacas, y añadir el laurel y los garbanzos.
5. Cubrir con agua hasta que quede un dedo por encima. Tapar la olla y cocinar. (20-25 minutos en olla exprés).
6. Destapar y añadir las espinacas y la sal. Cocinar destapado 5 minutos más.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,84 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Buñuelos de bacalao



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 125g. de bacalao desmigado
- 1 patata pequeña
- 3 cucharas soperas de harina
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1/2 diente de ajo
- 50 ml del agua de cocción
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Perejil

### ELABORACIÓN

1. Pelar la patata, cortarla en dados y poner a hervir.
2. Cuando ya esté cocida la patata añadir el bacalao desmigado. Mezclar todo. Una vez se quede sumergido el bacalao en el fondo de la cazuela retirarlo, dejando el agua para utilizarla más adelante.
3. Añadir la mantequilla y la manteca al agua de la cocción y calentar hasta que se fundan sin llegar a hervir.
4. Aumentar la temperatura del fuego e incluir la harina, remover hasta tener una masa, intentando que esté cocida. Dejar enfriar.
5. Incluir los huevos de uno en uno, posteriormente, el ajo y perejil picado, la patata y el bacalao. Remover y añadir la sal al gusto.
6. Realizar bolas con la masa, se recomienda utilizar dos cucharillas y freír las bolas hasta que estén doradas.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,89 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Pasta con verduras y atún



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 180g de pasta integral
- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- 4 champiñones
- Atún claro al natural
- Aceite oliva
- Salsa de soja
- 1/2 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 4 espárragos verdes

### ELABORACIÓN

1. Cocer la pasta según las indicaciones del paquete, cuando esté cocida escurrir y reservar con un chorrito de aceite de oliva.
2. Cortar la cebolla muy picada. El resto de las verduras cortarlas en juliana.
3. En una sartén grande poner un poco de aceite y cuando esté caliente incorporar la cebolla picada y remover.
4. Añadir los espárragos y las berenjenas y esperar a que se hagan un poco. Incorporar la zanahoria y el calabacín. Dejar que se dore todo y añadir una cucharada de salsa de soja. Tapar la sartén para que se cocine más rápido.
5. Escurrir y añadir el atún. Agregar los champiñones y remover, cuando estén hechos, retirar la sartén del fuego.
6. Verter la pasta en la sartén y remover. Añadir salsa de soja al gusto. Si queda algo seco se puede añadir un poco de caldo de cocción de la pasta

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,52 €**





# RECETAS SALUDABLES

## Pisto con huevo a la plancha



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1/2 calabacín pequeño
- 1/2 cebolla
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 pimiento rojo
- 1/2 berenjena pequeña
- 1 tomate
- 2 huevos
- Aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla cortada en juliana y la ponemos a pochar en aceite caliente con el pimiento verde y el rojo cortados en trozos no muy grandes.
2. Pelamos la berenjena y el calabacín, los troceamos en cuadrados no muy grandes y lo incorporamos a la sartén junto al resto de la verdura.
3. Dejamos que se hagan las verduras durante unos minutos y añadimos el tomate bien picado.
4. Sazonamos y dejamos a fuego medio unos 15 minutos.
5. Hacemos los huevos en una sartén con unas gotitas de aceite o en una plancha.
6. Incorporamos el pisto al plato y añadimos el huevo encima.
7. Servir y disfrutar.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,65 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Lentejas con arroz y verduras



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g. lentejas
- 75g. de arroz
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 calabacín
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 pimiento rojo
- 1/2 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 patata pequeña
- Perejil y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

1. Cortar los pimientos y el tomate en dados de un tamaño parecido. Pelar la cebolla y el ajo, y picar. Pelar las zanahorias y cortar en rodajas finas. Lavar y partir en dados el calabacín. Lavar y pelar la patata.
2. En una olla calentar 2 cucharadas de aceite de oliva, añadir la cebolla y rehogar durante unos minutos, removiendo. Agregar los pimientos y el tomate y cocinar unos minutos más. Añadir la zanahoria, rehogar un par de minutos e incorporar el ajo y la cucharadita de pimentón. Mezclar bien.
3. Cubrir con agua, añadir las lentejas, el laurel y una pizca de sal. Dejar cocer a fuego lento durante 20 min removiendo de vez en cuando.
4. Añadir el arroz y los dados de calabacín y cocer 20 min más hasta que el arroz esté hecho. Retirar del fuego y reposar 10 min.

\*Otra opción es seguir la receta hasta el paso 6, añadir el laurel, una pizca de sal, las lentejas y el arroz, y cubrir con agua. Cerrar la olla exprés y esperar 20 minutos a fuego medio, abrir y si no están al gusto aún, dejar unos minutos más.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1.14 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Ensalada variada



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 hojas lechuga
- Un puñado de escarola
- 1 tomate
- 1 cucharada de maíz dulce y 1 de remolacha.
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 pepino
- 1 huevo cocido
- Vinagre, aceite y sal

### ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear la lechuga, la escarola, el tomate, la zanahoria y el pepino.
2. Picar el huevo.
3. En un bol mezclar todos los ingredientes, salpimentar al gusto y aliñar.

#### Ideas para aliño:

- Aceite y vinagre.
- Aceite, zumo de limón, perejil, orégano, ajo, sal, pimienta.
- Yogur natural con cebollino, eneldo, pimienta, sal, pepino.
- Yogur natural, aceite, vinagre, curry en polvo.
- Zumo de naranja, zumo de limón, mostaza, pimienta, sal y aceite de oliva.
- Miel y mostaza.
- Pepino, yogur natural, vinagre blanco, pimentón

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,01 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Tortilla francesa



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 4 huevos medianos
- 2 cucharadas de leche
- Aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

Haremos 2 tortillas de 2 huevos cada una. Para elaborar 1 tortilla:

1. Cascar 2 huevos, batir bien y agregar 1 cucharada de leche y 1 pizca de sal.
2. En una sartén añadir una cucharada de aceite y poner el fuego medio-alto.
3. Cuando el aceite esté caliente añadir los huevos batidos.
4. Esperar unos segundos y cuando se esté despegando de la parte de abajo, doblar la tortilla y darle la vuelta.
5. Cuando veamos que está a nuestro gusto, retirar y servir.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,21 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Espinacas rehogadas



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 500g. de espinacas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 Huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Si las espinacas son frescas primero limpiarlas y trocearlas y cocerlas en una olla con agua y sal hasta que se pongan tiernas.(no será necesario si las utilizamos congeladas).
2. Picar la cebolla y laminar el ajo.
3. En una sartén añadir aceite de oliva y rehogar la cebolla y el ajo, hasta que se doren.
4. Añadir las espinacas, remover con cuidado, añadir sal y pimienta al gusto y cocinar 3-4 minutos.
5. Batir un huevo y añadirlo y rehogar hasta que estén cuajados.
6. Servir calientes.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,41 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Merluza en salsa



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de merluza
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cucharada de pimentón
- 1/2 tomate
- 1/2 Puerro
- 1/2 calabacín
- 150ml agua
- 1 trozo de repollo
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de vino blanco
- Aceite, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar la verdura en trozos pequeños (menos el tomate) y el repollo en juliana.
2. Echar en una olla un poco de aceite. Esperar a que se caliente y añadir todas las verduras.
3. Sazonar las verduras, tapar la olla, y dejar a fuego lento 15-20 min. Añadir el vino blanco y dejar que reduzca. Rallar el tomate y añadirlo cuando reduzca el vino, y lo dejamos a fuego lento 10 min.
4. Añadir el pimentón, remover, y añadir el agua. Dejar hervir 10 min a fuego medio. Corregir la sal y añadir la pimienta.
5. Incorporar la merluza (filetes o medallones), tapar la olla y dejar cocinar 5 min hasta que se haga la merluza. No remover para evitar romper la merluza. Comprobar el punto y dejar un poco más si fuese necesario.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1.45 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Brochetas de pollo



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de pechuga pollo
- 3 champiñones enteros
- 3 tomate cherry
- 4 cuadrados de cebolla
- 2 cuadrados pimiento verde y otros 2 de pimiento rojo y amarillo
- Aceite oliva
- Sal
- 2 brochetas para pinchito

### ELABORACIÓN

1. Cortar el pollo en dados.
2. Lavar las verduras y cortar en cuadrados o dados del mismo ancho que el pollo.
3. Poner en la brocheta un champiñón, un cuadrado de cebolla, un cuadrado de pimiento verde, un cuadrado de pimiento rojo, un cuadrado de pimiento amarillo, 1/2 tomate cherry y un dado de pollo. Repetir hasta completar las brochetas.
4. Salpimentar y meter en el horno precalentado a 190 grados con un chorrito de aceite entre 10-15min, dar la vuelta a las brochetas y volver a hornear otros 10-15min. (También podemos hacerlas en plancha, parrilla, o sartén)
5. Servir acompañadas de una ensalada fresquita.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,44 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Ensalada de garbanzos



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 320g. de garbanzos cocidos
- 1 huevo duro (opcional)
- 1 lata de atún
- 2 latas de pimientos asados
- 1 Queso fresco
- 1/2 Aguacate
- Orégano
- Aceite de oliva y vinagre
- Pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir los garbanzos (solo si son cocidos de bote), y añadirlos a un bol o ensaladera.
2. Escurrir los pimientos y cortarlos en cuadritos pequeños. Añadirlos al bol.
3. Cocer el huevo y añadirlo picado.
4. Escurrir la lata de atún y añadir en el bol.
5. Cortar el medio aguacate y el queso en cuadraditos y añadir.
6. Añadir orégano, pimienta y sal al gusto.
7. Aliñar con una cucharada de aceite de oliva y vinagre al gusto. Servir.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,37 €**





# RECETAS SALUDABLES

## Tortilla de patata y calabacín



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 huevos grandes
- 4 patatas medianas
- 1 calabacín
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva virgen
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla, añadirla a un recipiente para microondas con un chorrito de aceite de oliva. Tapar con la tapa o film transparente (haciendo unos agujeritos). Cocer 4 min ( a 900w).
2. Lavar las patatas y el calabacín, y cortar ambos en rodajas no muy gruesas. Mezclar las patatas y el calabacín con la cebolla, añadir un chorrito de aceite y sal. Cocer 10 min en el microondas a 900w.
3. Sacar, remover y volver a meter al microondas 10 minutos más. Pasado el tiempo si vemos que la patata sigue dura, remover y dejarla 4-5 minutos hasta que toda esté cocida.
4. En un bol batir los huevos e incorporar las patatas el calabacín y la cebolla y remover. Sazonar al gusto.
5. En la sartén calentar un poco de aceite . Esperar hasta que la tortilla se haga por un lado y dar la vuelta a la tortilla con cuidado, cuando esté cuajada retirar y servir.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,11 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Menestra de verduras



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g. guisantes
- 1 zanahoria
- 100g de judías verdes
- 2 alcahofas tiernas
- 1/2 cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vasito de vino blanco (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras en trozos del mismo tamaño.
2. Picar la cebolla, laminar los ajos.
3. Poner aceite en la sartén aceite de oliva y rehogar la cebolla, los ajos, y el laurel.
4. Añadir las verduras y dejar cocinar 2-3 min, comprobar si están al gusto, si no dejar en el fuego unos minutos más.
5. Incorporar el vino (opcional), cuando se evapore el alcohol cubrir con agua.
6. Añadir sal y pimienta al gusto, y dejar cocinar, vigilando el nivel de agua que no se quede seco.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,73 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Ternera en salsa



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de ternera para guiso
- 1-2 diente de ajo
- 1/2 vaso vino blanco
- 1/4 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 zanahoria
- 1 Cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y picar las verduras.
2. Trocear la carne.
3. Cubrir la base de la olla con aceite de oliva y calentar.
4. Añadir la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento y dejar pochar.
5. Añadir la zanahoria y la carne y rehogar unos minutos. Agregar el vino y dejar cocer 5 minutos. Echar agua hasta cubrir la mezcla y sazonar al gusto.
6. En olla expres, cerrarla y cocinar más o menos 15 min desde que alcance la presión.
7. En olla tradicional, cocinar a fuego medio 1 hora y pasado este tiempo, continuar con la olla destapada 45 minutos más.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,22 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Hamburguesa de lentejas



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 320g. de lentejas cocidas
- 60g. de arroz integral
- 1/2 cebolla
- Queso feta
- Lechuga
- Zanahoria
- Panecillo integral
- Aceite de Oliva

### ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite de oliva.
2. Rallar la zanahoria y reservar.
3. Cocer el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
4. Lavar y escurrir las lentejas (sólo en caso de que sean cocidas de bote). Si son secas, cocer según las indicaciones del paquete.
5. Añadir en un bol las lentejas, el arroz y el queso y mezclar con un tenedor hasta que el queso se desmenuce y quede una masa homogénea.
6. Agregar la cebolla y un poco de la zanahoria rallada y mezclar. Formar las hamburguesas con las manos y cocinar, en una sartén con aceite de oliva, unos minutos por cada lado.
7. Servir las hamburguesas en el panecillo con hojas de lechuga y tomate.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,05 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Paella



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g Arroz
- 4 gambas
- 6 almejas
- 1/2 sepia mediana
- 1 tomate rallado
- 1/2 pimiento rojo y 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras . Añadir en la paellera o sartén el aceite y cuando se caliente incorporar las verduras (menos el tomate) y un poco de sal. Cocinar todo unos 15 min, hasta que se empiece a dorar, remover de vez en cuando. Incorporar el tomate al sofrito y dejar 5 min más.
2. Lavar las gambas y la sepia, cortar esta última en trozos y escurrir. Poner las almejas en agua con sal. Después Calentar en un cazo aparte el caldo para que esté casi hirviendo cuando lo incorporaremos a la paellera.
3. Añadir al sofrito los trozos de sepia y revolver todo junto 5 min. Incorporar el arroz y resolverlo 2 min para que coja los sabores del sofrito.
4. Añadir el caldo o el agua a la paellera, el azafrán o el colorante, la hoja de laurel y las almejas. Remover hasta que se integre todo. Cuando hierva añadir las gambas, y dejar cocinar 18-20 min (según las indicaciones del arroz). Dejar reposar 5-10 min tapado con papel de aluminio. Servir y disfrutar

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,75 €**



# RECETAS SALUDABLES

## Salteado de legumbres con verduras

\*Cena de aprovechamiento

### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g de verduras que han sobrado durante la semana
- 150 g de legumbres cocidas que hayan sobrado durante la semana
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras y picar la cebolla en juliana.
2. Trocear en cuadrados el resto de la verdura.
3. En una sartén con una cucharadada de aceite cocinar a fuego lento las verduras.
4. Una vez estén al punto las verduras, incorporar las legumbres y salpimentar al gusto. Si las verduras que han sobrado ya estaban cocinadas, pasar directamente al punto 5 y saltear junto con las legumbres en una sartén con unas gotas de aceite.
5. Mezclar todo bien y dejar unos minutos más.
6. Retirar y servir con una pizca de pimentón dulce (opcional).

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

0 €