

4,69€  
por  
persona\*

# Menú de picnic

El verano y el buen tiempo provocan unas ganas inmensas de disfrutar de la naturaleza. Durante esta época, son muy comunes los picnics en el campo, en un parque o en la playa. Un plan perfecto para compartir con la familia, la pareja o los amigos, a la vez que se degusta un menú sabroso y equilibrado.

Aunque el picnic es una comida informal y distendida, no debe dejarse a la improvisación. Conviene tener en cuenta la seguridad alimentaria (mantener la cadena de frío, conservar los alimentos a la temperatura adecuada y evitar las contaminaciones cruzadas), así como el tipo de enseres a utilizar (mantel, servilletas y vajilla lo más prácticos posible). Las recetas, además de deliciosas, deben estar compuestas por productos ligeros y fáciles de comer. Hay que olvidarse de potajes, preparaciones que contengan huevo poco cocinado, mayonesas caseras o pescado crudo o semicrudo. Para completar un menú sano y nutritivo, la mejor bebida será una botella de agua fresca o algún zumo. Las recetas que presentamos a continuación son fáciles y rápidas de preparar.

## ¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
<b>DESAYUNO</b>	20-25% (400-500 kcal)	- Yogur natural - Muesli - Albaricoque	20% (400 kcal)
<b>ALMUERZO</b>	5-10% (100-200 kcal)	- Tostadas integrales con queso de untar	10% (200 kcal)
<b>COMIDA</b>	30-35% (600-700 kcal)	- Ensalada variada de frutos secos con vinagreta de albaricoque* - Flamenquines de ternera y espinacas* - Yogur con trozos de plátano, pera y pistachos*	30% (601 kcal)
<b>MERIENDA</b>	5-10% (100-200 kcal)	- Canapé de salmón con queso de cabra sobre pan de centeno	10% (200 kcal)
<b>CENA</b>	20-25% (400-500 kcal)	- Sopa de tomate y camarones salteados - Lenguado al horno con verduras - Pan y fruta	25% (455 kcal)
<b>MÁXIMO</b>	2.000 kcal		

(\*) Platos preparados y explicados en esta revista

### Primer plato

ENSALADA VARIADA DE FRUTOS SECOS CON VINAGRETA DE ALBARICOQUE



### Segundo plato

FLAMENQUINES DE TERNERA Y ESPINACAS



### Primer plato

YOGUR CON TROZOS DE PLÁTANO, PERA Y PISTACHOS



### Primer plato

ENSALADA VARIADA DE FRUTOS SECOS CON VINAGRETA DE ALBARICOQUE

4 | Fácil | 10'-15' | 1,08



#### Ingredientes:

- 100 g de rúcula y lechugas variadas
- 1 tomate
- 100 g de queso Gouda
- 20 g de pistachos pelados
- 20 g de almendras tostadas
- 20 g de avellanas
- 20 g de uvas pasas
- 50 g de albaricoques
- 30 ml de vinagre de sidra
- 10 ml de vinagre balsámico
- 90 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

#### Cómo se elabora:

Lavar la rúcula y el resto de lechugas variadas. Escurrirlas y reservarlas. Aparte, tostar unos minutos las almendras, las avellanas, los pistachos pelados y las uvas pasas. Añadir una pizca de azúcar y dejar que se caramelicen un poco. Pelar el tomate de ensalada, trocear en cuadraditos regulares y mezclar con las lechugas variadas.

Se colocan los frutos secos ligeramente caramelizados en una ensaladera, bien mezclados, con la rúcula, las lechugas variadas, los trocitos de tomates y los dados de queso Gouda. Preparar entonces la vinagreta de albaricoque mezclando el aceite de oliva virgen, el vinagre, la sal y el albaricoque limpio y troceado en pequeños dados. Terminar de preparar la ensalada aliñando todo lo dispuesto en la ensaladera con la vinagreta de albaricoque. Consumir recién aliñada.

#### Comentario dietético:

Las ensaladas son, en principio, platos ligeros, con pocas calorías y refrescantes. Su valor saludable más sobresaliente reside en su aporte de nutrientes reguladores (vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes). También pueden combinarse en un mismo plato con otros alimentos energéticos, preferiblemente que equilibren el perfil nutricional. Son adecuadas las combinaciones con arroz de todo tipo (salvaje, basmati), pasta integral, cuscús o bulgur. La costumbre de añadir queso debería ser excepcional, ya que es rico en grasa saturada y colesterol. En este caso, el contrapunto de sabores y texturas lo dan los frutos secos y las frutas desecadas.

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
199	7g	13,8g	4,9g	0,5g	2,7g
9,9%	7,7%	19,8%	24,7%	8,7%	11,2%

\* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto  
\*\* el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse



## Segundo plato

### FLAMENQUINES DE TERNERA Y ESPINACAS

4 | Media | 15'-20' | 3,17



#### Ingredientes:

- 500 g de filetes de ternera muy finos
- 125 g de pimientos rojos
- 200 g de espinacas
- 100 ml de jugo de carne denso
- 200 ml de aceite de oliva
  - Perejil
  - Una pizca de sal
  - Pimienta

#### Cómo se elabora:

Cocer las espinacas en agua hirviendo con sal. Escurrir y cortar en trocitos pequeños. Salpimentar los filetes y rellenar con las espinacas y también con unas tiras de pimiento. Envolver sobre sí mismos los filetes de carne con el relleno bien sujeto y atar con la ayuda de una cuerda especial llamada bramante (de venta en ferreterías y tiendas especializadas). Freír los flamenquines en abundante aceite caliente. Acompañar con una salsa elaborada con jugo de carne ligada con un poco de aceite de oliva y sal.

#### Comentario dietético:

Los flamenquines son una receta original que se pueden preparar con diferentes ingredientes. En este caso el ingrediente principal es el filete de ternera. Esta carne aporta poca grasa y contiene proteínas de alto valor biológico. En este caso, los filetes se rellenan de espinacas y pimientos, lo que enriquece la receta en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. Las espinacas son ricas en ácido fólico, vitamina C y betacaroteno, entre otros nutrientes. La fritura incrementa ligeramente el aporte calórico de la receta, sin embargo, es una forma original de consumir estos alimentos.



## Postre

### YOGUR CON TROZOS DE PLÁTANO, PERA Y PISTACHOS

4 | Fácil | 5'-10' | 0,44



#### Ingredientes:

- 200 g de yogur natural
- 2 plátanos
- 2 peras blanquilla
- 50 g de pistachos pelados

#### Cómo se elabora:

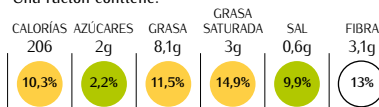
Remover el yogur natural hasta obtener una crema homogénea. En boles individuales, verter la crema y sobre ella, trocear frutas naturales. Triturar ligeramente los pistachos y espolvorear por encima de los yogures con fruta. Servir a temperatura ambiente o ligeramente frío.

#### Comentario dietético:

Cucharadas de energía buena, proteínas, azúcares, fibra, calcio, fósforo, magnesio y folatos. Una forma sabrosa y vistosa de comer la fruta y hacer un plato digestivo y más completo. Al añadir frutas dulces como los plátanos y las peras, no es preciso azúcar. Si aún con fruta se echa en falta el dulzor, es posible batir parte del yogur con unos trozos de plátano, una de las frutas más dulzonas, de modo que este gusto se distribuye mejor por toda la mezcla. Este sabroso tentempié también nutre y calma el apetito a media mañana o media tarde.



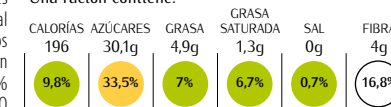
#### Una ración contiene:



**¿Sabes cómo funciona el semáforo?** Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● **El color verde** indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● **El color amarillo** indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● **El color naranja** indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

**¿Sabes cómo funciona el semáforo?** Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● **El color verde** indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● **El color amarillo** indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● **El color naranja** indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

#### Una ración contiene:



\* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto  
\*\* el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse