

Menús especiales

Cena romántica

Miguel tiene 29 años y vive sólo en un pequeño apartamento. Es detallista y busca sorprender. Hoy quiere hacerlo preparando una cena especial para su pareja. La cocina le gusta, pero como no dispone de tiempo, pide ayuda para elaborar un menú que cumpla tres condiciones: que sea sencillo, sabroso y sano.

Para satisfacer los deseos de Miguel elegiremos buenos ingredientes, que puedan prepararse con antelación y que su contenido en grasa saturada no sea superior al 3%.

Nuestra propuesta, además de algún consejo, es un menú de unas 1950 calorías, de las que 1150 están destinadas a la cena, y las restantes a una comida muy ligerita durante el día.

<u>Desayuno</u>	<u>Cantidad en grs.</u>	<u>Media mañana</u>	<u>Cantidad en grs.</u>
Zumo de tres naranjas	200	Kiwi	100
Yogurt desremado	125	Plátano	120
Nueces	8-10 piezas		



<u>Almuerzo</u>	<u>Cantidad en grs.</u>	<u>Merienda</u>	<u>Cantidad en grs.</u>
Brócoli al vapor con	libre	Infusión	libre
patatas cocidas aliñadas con aceite de oliva virgen	2 pequeñas 20	Fruta	2 piezas
Filete de pollo a la plancha	150		
Fresas	libre		

Menús especiales

para dos



<u>Cena</u>	<u>Cantidad en grs.</u>	<u>Bebida</u>	<u>Cantidad</u>
<u>Aperitivo</u>		Vino blanco o cava	300 ml
Copita de cava y fresas		<u>Postre</u>	
Snackds de gisantes con salsa wasabi			
<u>Entrante</u>		<u>Antes de dormir</u>	
Tostas (*) de jamón ibérico con aceite	60 50 20	Dátil con chocolate amargo	
<u>Plato principal</u>			
Bogavante con juliana de lechuga y granada con vinagreta (**) de mostaza y miel	250 g. limpio		

Querido Miguel, la receta de las tostas (*) la encontrarás en nuestro “Como Como” de octubre. En este menú el cálculo calórico está hecho sobre la tosta mediterránea, pero si la eliges, cuidado con el ajo. No lo machaques, sólo unta ligeramente el pan con él; podría arruinarte tu noche romántica. Si te decides por hacer una selección de tostas, sabes que el queso y el foie aumentan considerablemente el valor energético y tienen más del 3% en grasas saturadas. Tú eliges.

Que el precio del bogavante no te asuste, en este momento puedes encontrarlo entre 9 y 24 €/kilo, dependiendo de que lo quieras de importación o del Cantábrico. Para la cena necesitarás dos piezas de aproximadamente ½ kg cada una. Una vez cocido, ábrelo por la mitad y rompe las pinzas. Preséntalo en el plato acompañado de juliana de lechuga con granitos de granada y la vinagreta aparte. Para prepararla (**) necesitas: una cucharada de aceite y otra de vinagre, una cucharadita de miel y otra de mostaza de Dijon en grano. Junta todos los ingredientes y emulsiona. Colócala en cuenco pequeño para servirse a gusto.

A la cena sólo le falta tu toque personal, pero recuerda: si para crear ambiente eliges velas, que no sean de olor. No hay nada más desagradable que estar degustando un buen jamón ibérico mezclado con esencias de jazmines turcos, que posiblemente no sean jazmines, y mucho menos turcos.

Con la música más de lo mismo: elige tu preferida pero cuidado con el volumen; que no obligue, como ocurre en tantas ocasiones, a levantar la voz.

Procura que el mantel y las servilletas sean de tela y de color liso. Un toque floral es imprescindible.

Y pensamos que después de la cena lo recomendable sería dar un gran paseo que despeje y ayude a hacer una buena digestión.

Buen provecho