

## JUEVES

### ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS BLANCAS CON VINAGRETA DE HIERBABUENA

#### Ingredientes para 6 personas:

- 150 g de judías blancas = 1 taza grande (en crudo)
- 500 g de lechugas variadas = 1 bolsa preparada
- 2 ramitas de hierbabuena
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- 90 g de pimienta roja =  $\frac{1}{2}$  pimienta mediano
- 150 g cebolleta = 1 cebolleta fresca
- 15 g de vinagre balsámico de Módena = 1 cucharada sopera
- 3 g de ajo = 1 diente
- Sal

#### Forma de preparación:

1. En una aceitera, macerar 100 ml de aceite de oliva con una ramita de hierbabuena durante unos días.
2. Cocer las judías en abundante agua y un puñadito de sal. Escurrir y reservar. Lavar el pimienta y picarlo muy fino junto con la cebolleta y el ajo pelado.
3. Hacer una vinagreta con 4 cucharadas del aceite de oliva a la hierbabuena, un chorrito de vinagre balsámico y sal, remover bien y añadir el pimienta, la cebolleta y el ajo. Mezclar con las judías blancas templadas y colocarlas en una fuente de servir sobre un lecho de lechugas variadas.
4. Disponer unas hojitas de hierbabuena para adornar.

Sugerencia: En caso de no disponer de mucho tiempo podemos sustituir las judías blancas crudas por 1 bote grande de judías blancas cocidas, que tan solo habrá que lavarlas con agua suavemente y dejarlas escurrir bien.

#### Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	188	9.9	17.2	11	6.4	0

## CROQUETAS DE BACALAO Y NUECES

### Ingredientes para 4 personas:

- 200 g de bacalao desmigado
- 60 g de nueces = 5 unidades
- 75 g de cebolleta =  $\frac{1}{2}$  unidad mediana
- 6 g de ajo = 2 dientes
- 40 g de harina = 4 cucharadas soperas rasas
- 400 ml de leche semidesnatada = 2 vasos
- 60 g de huevo = 1 unidad
- 60 g de pan rallado = 6 cucharadas soperas
- 60 g de aceite de oliva = 6 cucharadas soperas
- Sal
- Perejil

### Forma de preparación:

- 1.-Picar la cebolleta finamente y ponerla a pochar en una cazuela con aceite. Picar también el diente de ajo y añadirlo. Sin que llegue a dorarse, agregar el bacalao y las nueces peladas y rehogar brevemente.
- 2.-Añadir la harina, rehogar y verter la leche poco a poco, sin dejar de remover. Trabajar la masa durante 15 minutos a fuego medio. Rectificar de sal, mezclar bien, pasar la masa a una fuente y cubrir con film de cocina.
- 3.-Cuando la masa este fría, cortar y moldear las croquetas. Posteriormente enharinar, pasarlas por huevo y pan rallado y freír en una sartén con aceite caliente.
- 4.-Sacar las croquetas de la sartén y colocarlas sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina, para retirar el exceso de aceite.
- 5.-Servir las croquetas con una guarnición de ensalada para completar tu menú.

### Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	357	16	20,8	1,7	22,9	82,6