

## MIÉRCOLES

### TALLARINES CON GAMBAS Y VERDURAS

#### Ingredientes para 4 personas:

- $\frac{1}{2}$  kg de gambones o gambas
- 250 g de tallarines =  $\frac{1}{2}$  paquete de  $\frac{1}{2}$  kg
- 150 g de cebolleta = 1 unidad mediana
- 75 g de zanahoria = 1 unidad pequeña
- 50 g de calabacín =  $\frac{1}{2}$  calabacín mediano
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- 2 g de pimienta blanca = un pellizco
- 6 g de ajo = 2 dientes
- Sal

#### Forma de preparación:

1.-Pelamos los gambones, los reservamos y cocemos las cáscaras en agua durante 10 minutos.

2.-Colamos el caldo y lo pasamos a un cazo donde coceremos los tallarines hasta que les falte un minuto para estar al dente. Por otro lado, lavamos la zanahoria y el calabacín y los cortamos en juliana. Lavamos la cebolleta y la troceamos finamente.

3.-Freímos en una sartén con el aceite los dientes de ajo y los retiramos cuando estén dorados. Añadimos la cebolleta primero, luego la zanahoria y pasados unos minutos el calabacín, moviendo de vez en cuando. Luego añadimos los gambones y cuando estén hechos añadimos los tallarines y removemos todo bien.

4.-Apagamos el fuego, tapamos y dejamos reposar para que se terminen de hacer los tallarines con el calor. Salpimentamos.

5.-Otra opción en vez de añadir sal, es echar salsa de soja antes de servir.

#### Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	339	17.9	48.7	4.5	7.1	92.5

## HUEVOS AL PLATO EN MICROONDAS CON JAMÓN Y TOMATE FRESCO

### Ingredientes para 4 personas:

- 240 g de huevos = 4 unidades medianas
- 360 g de tomates = 4 unidades pequeñas
- 320 g de jamón serrano = 8 lonchas
- 22 g de queso rallado = 2 cucharadas soperas
- 20 g de aceite de oliva = 4 cucharadas de postre
- Orégano
- Sal

### Forma de preparación:

1.-Colocar en el fondo de cada una de 4 cazuelas pequeñas de barro 1 tomate picado en cuadrados, 2 lonchas de jamón cortado en tiras y 1 cucharada de aceite de oliva. Sobre esta preparación cascamos 1 huevo en la parte central y espolvoreamos  $\frac{1}{2}$  cucharada soperas de queso rallado por cabeza.

2.-Introducimos una a una las cazuelas de barro en el microondas, tapadas con una tapa antisalpicaduras y programamos 3 minutos, para que cuaje, a potencia media, para que no se sufran pequeños estallidos durante la cocción.

### Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	278	25,8	3,3	1,2	17,6	277