



NUTRITIP

Hierbas aromáticas: el ingrediente que transforma la comida y la eleva al siguiente nivel!

Virtudes:

- Distinguen y dan personalidad a las preparaciones.
- Dan matices a cada plato que engancha en sabor.
- Conquistán a través de la nariz y llenan de "buena cocina" el ambiente.
- Ayudan muchísimo a una buena digestión
- Estimulan el apetito y ayudan a segregar jugos gástricos.
- Tienen aceites de propiedades antisépticas.

¿Cómo usarlas para aprovechar sus propiedades al máximo?

Como son aromáticas, sus aromas volatilizan fácilmente y debemos tenerlo en cuenta para cuidar al máximo las preparaciones:

- Picar con un cuchillo muy afilado para romper lo mínimo posible su estructura.
- Agregar las hierbas aromáticas frescas al final en las preparaciones calientes.
- En una infusión, tapar para que los aceites que se evaporan vuelvan a caer en la taza.

Un ejemplo de preparaciones protagonizadas por las hierbas aromáticas:

Chimichurri: salsa para los asados por excelencia Argentina, con orégano como base. Ayuda a digerir y sacar provecho de una comida contundente.

Pesto: una base italiana que combina principalmente albahaca fresca con piñones y queso.

Laurel: ideal en las cocciones de todo tipo, pero para las legumbres es ideal.

Bearnesa: inspirada en la salsa holandesa, se distingue por la presencia del estragón fresco. **Insuperable para pescados** con su toque anisado.

Lavanda: muy común en perfumería y cosmética, en la cocina se mezcla con otras hierbas para hacer las hierbas de provençe, deliciosas con una crema

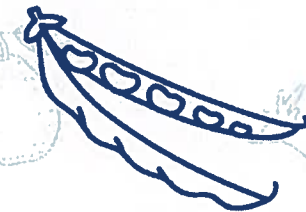
Cilantro: tanto en semilla como en hoja fresca, le da un matiz único a platos mexicanos y peruanos.



Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta





Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					1 feb. o Lentejas estofadas o Filete de sajonia con ensalada o Pan y fruta
2	4 feb. o Crema de calabacín o Hamburguesa de ternera en salsa primaveral o Pan y fruta	5 feb. AÑO NUEVO CHINO o Arroz tres delicias o Pollo agridulce o Pan y postre especial	6 feb. o Macarrones carbonara o Merluza en salsa o Pan y lácteo	7 feb. o Sopa picadillo o Magro guisado con patatas o Pan y fruta	8 feb. o Judías pintas guisadas o Tortilla española con ensalada o Pan y fruta
3	11 feb. o Crema de verduras o Chuleta a la plancha con ensalada o Pan y fruta	12 feb. o Fusillis gratinados o Filete de abadejo con ensalada o Pan y fruta	13 feb. o Lentejas hortelanas o Huevos fritos con patatas o Pan y lácteo	14 feb. o Arroz blanco con tomate o Bacalao orly con ensalada o Pan y fruta	15 feb. o Sopa de cocido o Cocido Madrileño o Pan y fruta
4	18 feb. o Coditos napolitana o Albóndigas a la cazadora o Pan y fruta	19 feb. o Sopa de ave con pasta maravilla o Tortilla de chorizo con ensalada o Pan y fruta	20 feb. o Arroz con verduras o Atún con tomate o Pan y lácteo	21 feb. o Lentejas estofadas o Nuggets de pollo con ensalada o Pan y fruta	22 feb. o Judías verdes rehogadas o San Jacobo casero con ensalada o Pan y fruta
5	25 feb. o Sopa de fideos o Huevos revueltos con jamón o Pan y fruta	26 feb. o Espirales con tomate o Abadejo a la romana con ensalada o Pan y fruta	27 feb. o Garbanzos guisados o Escalope de pollo con ensalada o Pan y lácteo	28 feb. o Paella mixta o Merluza meuniere o Pan y fruta	



Sema na	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					1 feb. o Lentejas estofadas o Pisto o Filete de sajonia con ensalada o Pan y fruta
2	4 feb. o Crema de calabacín o Ensalada toscana o Hamburguesa de ternera en salsa primaveral o Pan y fruta	5 feb. AÑO NUEVO CHINO o Arroz tres delicias o Rollito de primavera o Pollo agridulce o Pan y postre especial	6 feb. o Macarrones carbonara o Ensalada de pavo y piña o Merluza en salsa o Pan y lácteo	7 feb. o Sopa picadillo o Guisantes con jamón o Magro guisado con patatas o Pan y fruta	8 feb. o Judías pintas guisadas o Cuscús vegetal o Tortilla española con ensalada o Pan y fruta
3	11 feb. o Crema de verduras o Brócoli con bechamel o Chuleta a la plancha con ensalada o Pan y fruta	12 feb. o Fusillis gratinados o Porrusalda o Filete de abadejo con ensalada o Pan y fruta	13 feb. o Lentejas hortelanas o Ensalada César o Huevos fritos con patatas o Pan y lácteo	14 feb. o Arroz blanco con tomate o Judías verdes rehogadas o Bacalao orly con ensalada o Pan y fruta	15 feb. o Sopa de cocido o Repollo al ajillo o Cocido Madrileño o Pan y fruta
4	18 feb. o Coditos napolitana o Ensalada completa o Albóndigas a la cazadora o Pan y fruta	19 feb. o Sopa de ave con pasta maravilla o Lombarda con manzana o Tortilla de chorizo con ensalada o Pan y fruta	20 feb. o Arroz con verduras o Salteado de verduras o Atún con tomate o Pan y lácteo	21 feb. o Lentejas estofadas o Coliflor al ajillo o Nuggets de pollo con ensalada o Pan y fruta	22 feb. o Judías verdes rehogadas o Sopa de cebolla o San Jacobo casero con ensalada o Pan y fruta
5	25 feb. o Sopa de fideos o Espinacas a la crema o Huevos revueltos con jamón o Pan y fruta	26 feb. o Espirales con tomate o Champiñones al ajillo o Abadejo a la romana con ensalada o Pan y fruta	27 feb. o Garbanzos guisados o Acelgas rehogadas o Escalope de pollo con ensalada o Pan y lácteo	28 feb. o Paella mixta o Ensalada caprichosa o Merluza meuniere o Pan y fruta	