

MENÚ CAMPAMENTO METABÓLICOS 2019

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	X	Fruta cortada, Bizcocho , Galletas o Cereales	Fruta cortada, Bizcocho , Galletas o Cereales	Fruta cortada, Bizcocho , Galletas o Cereales	Fruta cortada, Bizcocho , Galletas o Cereales	Fruta cortada, Bizcocho , Galletas o Cereales	Churros
COMIDA	1º Gazpacho + 2º Pasta con chorizo aproteico + 1 pieza de fruta	1º Puré de calabacín + 2º Berenjena a la parmesana + 1 pieza de fruta	1º Ensalada de Lechuga con Tomate + 2º Albóndigas de arroz apteico con verduras en salsa de tomate + 1 pieza de fruta	1º Ensalada de pepino, tomate, lechuga y cebolla+ 2º Macarrones aproteicos con tomate + 1 pieza de fruta	1º Ensalada de tomate y lechuga + 2º Paella con arroz y marisco aproteico y verduras + 1 pieza de fruta	1º Ensalada lechuga, tomate, queso fresco apteico, + 2º Albóndigas de arroz aproteico en salsa con verduras + 1 pieza de fruta	X
MERIENDA	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	Fruta cortada, Bizcocho, Galletas, queso	X
CENA	Empanada de chorizo aproteico con verduras + fruta	Salchichas aproteicas rehogadas con cebolla y calabacín + fruta	Tortilla de patata apteica + fruta	Perritos calientes aproteicos + patata frita	Salchichas aproteicas rehogadas con cebolla y calabacín + fruta	Pizza apteica + fruta	X

Receta Bizcocho

- 1 paquete de bizcocho de vainilla de Orgran
- La cantidad de agua que indica el paquete
- 1 cucharada y ½ de aceite de oliva o 15 g de margarina vegetal
- Plátano o manzana troceada

Elaboración:

1. En primer lugar, empezaremos precalentando el horno a unos 180°C.
2. Mezclamos los ingredientes tal y como especifica en el envase. Tendremos que mezclar los ingredientes del sobre con agua y un poquito de aceite o margarina. Si dispones de una batidora de mano, es recomendable que la utilices.
3. Cuando la mezcla esté lisa y homogénea añadimos la fruta troceada y removemos muy despacio. A continuación, la volcamos en un molde y lo metemos a que se hornee durante unos 30-35 minutos (o hasta que vea coja un tono dorado).
4. Sacamos del horno, lo dejamos que se enfríe para desmoldarlo o de lo contrario se romperá.

Sugerencia:

Si lo desea, se podrá añadir trocitos chocolate o chocolate en polvo en lugar de la fruta.

Berenjena a la “Parmesana”

- 2 berenjenas grandes
- Tomate frito
- Queso rallado o en lonchas apteico (mozzarella)
- Queso rallado apteico (ahumado)
- Aceite de oliva virgen
- Albahaca
- Pimienta y sal



Elaboración:

1. Lavar las berenjenas y cortarlas de manera transversal/vertical.
 2. Dejamos reposar ½ hora con sal en un escurridor. Nota: lavamos posteriormente y reservamos.
 3. Añadimos sal y pimienta. Incorporamos aceite de oliva y horneamos durante 30 minutos a 180°C.
 4. Ponemos una base de tomate y berenjenas y añadimos la mozzarella y la albahaca y ponemos otra base de berenjena y tomate y espolvoreamos el otro queso y horneamos 35 minutos. Servir muy caliente.
-

Albóndigas de arroz apteico con verduras en salsa de tomate

- 300 g de arroz apteico
- 300 ml de caldo de verduras
- 300 g de verduras variadas
- 1 diente de ajo pequeño
- Aceite de oliva (cantidad para sofreír el ajo, el arroz y las verduras)
- Aceite de oliva para freír las albóndigas.

Elaboración:

1. Dejamos en remojo ½ hora el arroz y lo escurrimos bien, intentando que no se pierda granitos de arroz, en el escurrido.
2. Una vez escurrido, lo añadimos en un recipiente grande donde lo podamos desmenuzarlo con las manos, ya que este suele quedarse como un bloque.
3. En una sartén grande, echamos el aceite y sofreímos el ajo. A continuación, añadimos las verduras las rehogamos un poco y el arroz y seguimos rehogando.
4. Por último, agregamos el caldo de verduras, bajamos la lumbre, para que cocine y no se quemé y, dejamos que se vaya haciendo el arroz.
5. Dejamos que se cocine hasta que se seque por completo el caldo. Dejaremos que se enfríe antes de hacer las albóndigas.
6. Una vez esté frío o templado que podamos hacer las bolitas. Las freímos en aceite muy caliente.
7. Mientras tanto, en otra cazuela se haremos una salsa de tomada y cuando estén todas fritas, las echamos a la salsa y listas.

Tortilla de Patata Sin Huevo

- 300 g de patata
- 150 g cebolla picada
- 300 ml de leche hipoproteica o leche vegetal
- 1 gr de azafrán en polvo o colorante alimentario
- 3 gr de agar-agar en polvo
- Sal
- Aceite de oliva para freír las patatas

Elaboración:

1. Cortamos las patatas y los calabacines en trozos pequeños y picamos la cebolla. La pochamos todo junto, como para una tortilla tradicional. Una vez hechas, los escurrimos y reservamos.
2. En un cazo, mezclamos la leche y el azafrán. Ponemos la mezcla en el fuego y cuando hierva, retiramos y dejamos infusionar durante unos 10 minutos. Espolvoreamos el agar-agar en forma de lluvia sobre la infusión de leche. Volvemos a llevarlo a ebullición y dejamos cocer durante unos 2 minutos más (removiendo de vez en cuando).
3. Lo mezclamos con las patatas y la cebolla y ponemos en un recipiente redondo que tenga la forma de una sartén.
4. Dejamos que se enfríe y gelifique en el frigorífico durante unos 30 minutos.
5. Para comerla templada, se la podrá calentar unos segundos en el microondas.

Empanada de chorizo apteico con verduras

- Dos láminas de masa de hojaldre Adpan
- 300 g de verduras variadas cortadas en trozos pequeños
- 100 g de cebolla cortadas en trozos pequeños
- 300 ml agua o la suficiente para que se haga un poco mas las verduras.
- 400 g de tomate troceado (lata)
- Una vela de chorizo apteico (no muy grande)
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

1. En un molde (que sea del tamaño aproximado de la masa), ponemos un de las láminas de hojaldre de Adpan y la pinchamos con un tenedor.
 2. La metemos en el horno precalentado a 180°C y la sacamos cuando esté ligeramente dorada y la reservamos.
 3. Por otro lado, cortamos todas las verduras, incluida la cebolla, y ponemos a sofreír en un poco de aceite.
 4. Cuando estén algo pochadas, añadimos el chorizo cortado en cubitos. Volvemos a sofreír y añadimos la lata de tomate, y el agua.
 5. Dejamos que se cueza hasta que se haya evaporado el agua. Volcamos el revuelto a la masa, que había sido sacada del horno y, cubrimos con la otra masa, ajustando bien los bordes para que quede todo el relleno tapado. Volvemos a pincharla con el tenedor y la pintamos con un poco de aceite de oliva y volvemos a meterla al horno.
 6. La empanada estará lista cuando la masa de arriba esté duradita y con aspecto crujiente.
-

Paella con arroz y marisco apteicos

- 160 g de arroz bajo en proteína
- 1200 ml de caldo de verdura o de otro sabor.
- 140 g de gambas veganas* (12 gambas aprox.)
- 100 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo
- 400 g de tomate (1 lata de tomate troceado)
- 150 g de judías verdes en **conserva**
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva virgen (2 cs.)
- Azafrán o similar y 2 cucharaditas de colorante alimentario
- Sal (*si se utiliza caldo envasado, quizá no hará falta echar sal. Pruebe antes de añadirla*)

Si se necesita más agua de los 1200ml que indica la receta, no hay problema en añadirlo más, pero con cuidado de no pasarse cocinando el arroz.

Elaboración:

1. Mache el ajo, pique la cebolla y el pimiento y escurra la cantidad de judías mencionada en los ingredientes y, reserve.
2. En una paellera, añada el aceite. Deje que caliente un poco y añada el ajo, la cebolla y el pimiento. Rehogue todo y añada el tomate, el arroz y vuelva a rehogar.
3. A continuación, eche la mitad del caldo 600ml. Agregue el azafrán y el colorante alimentario. A continuación, añada las judías por encima y las “gambas”.
4. Deje cocer todo a fuego lento y vaya echando caldo o agua hasta que se haga el arroz.