





## ***¡Hola, estás a punto de vivir un mes lleno de comidas deliciosas!***

Antes de comenzar, déjame contarte cómo funciona tu **Almorzadiario** este mes.

En las siguientes páginas encontrarás el menú que seleccionaste dividido en semanas según tu elección; de esta manera podrás hacer las compras para preparar tus comidas según la frecuencia ideal para ti.

Si acostumbras a hacer tu mercado una vez por semana, compra solo los ingredientes de la semana uno.

Si lo haces quincenal, compra los ingredientes de la semana uno y dos y así sucesivamente.

Una recomendación que puede ser útil es que le des una mirada a la lista de mercado de las 4 semanas y compres todo lo que no sea perecedero o se dañe rápido como los aceites, salsas o condimentos y la compra de frutas, vegetales y proteínas la hagas según la frecuencia que elijas.

Recuerda que las cantidades de la lista de ingredientes ya están calculadas de manera automática según el número de personas que seleccionaste en la plataforma, así que olvídate de hacer cálculos y de saber cuánto comprar. ***¡Ya hicimos todo el trabajo por ti!***





## **Para tener en cuenta**

1. El ingrediente “agua” no lo encontrarás dentro de la lista de compras pues no necesitas comprarla, pero sí lo encontrarás en la lista de ingredientes de las preparaciones que lo requieren y en la cantidad necesaria.
2. Notarás que la sal y la pimienta siempre estarán citadas como “al gusto” ya que no existe una manera correcta de consolidar las cantidades sin evitar que se pase de salado o condimentado.  
De esta manera garantizamos que puedas agregar estos ingredientes a tu gusto o según tus restricciones dietarias. Mi recomendación es que empieces agregando poca sal o pimienta y vayas ajustando de acuerdo a tus preferencias.
3. En la siguiente página encontrarás la receta “maestra” del arroz blanco básico aparte, pues será usada con frecuencia como acompañamiento o base de varias preparaciones.  
Cuando la necesites, la verás en la lista de ingredientes como “arroz cocido” y con la receta maestra sabrás cómo hacerlo. Mi recomendación es que prepares una o dos veces a la semana este arroz básico, lo conserves en la nevera y así ya lo tendrás a la mano.
4. Si tienes alguna duda sobre cómo reemplazar un ingrediente que no te guste, o quieres saber si se conoce con otro nombre porque no lo identificas, escríbenos a través del chat de la página o a **[info@almorzadiario.com](mailto:info@almorzadiario.com)** para darte una mano con tus dudas o inquietudes.
5. Recuerda que nos encanta darte gusto así que no dudes en escribirnos contándonos qué preparaciones te encantaría encontrar en el **AlmorzaDiario** para armar tus menús futuros.



**Catalina Alba**

Creadora del AlmorzaDiario



# RECETA MAESTRA DEL ARROZ BÁSICO

## **Regla 1 para preparar un buen arroz:**

Por cada taza de arroz necesitas 2 tazas de agua, 1 cucharadita de sal y 1 cucharada de aceite.

Por lo general 1 taza de arroz sin cocinar alcanza para 4 porciones si se usa como acompañamiento.

## **Regla 2**

Usa una olla en buen estado. Cuanto mejor esté, menos probabilidades de que se te queme o pegue el arroz.

## **Regla 3**

Pon todos los ingredientes al tiempo en la olla: el arroz, el agua, la sal y el aceite. Revuelve una vez y pon a cocinar a fuego medio y sin tapa hasta que el agua comience a hervir.

## **Regla 4**

Cuando notes que gran porcentaje del agua se ha evaporado y le empiecen a aparecer una especie de ojos al arroz, es el momento de taparlo y poner el fuego en mínimo. Espera aproximadamente 10 minutos y apaga el fogón.

## **Regla 5**

Retira la olla, destápala y revuelve un poco el arroz para que “respire” y quede más suelto.

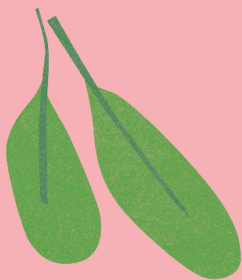
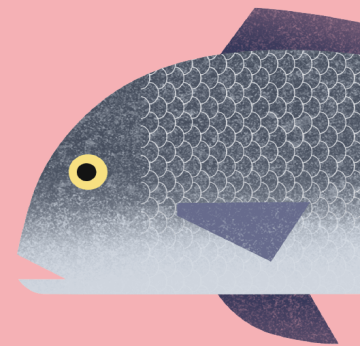
Espera otros 5 minutos y ya estará listo para servir o ser usado





SEMANA 1

# LISTA DE MERCADO PARA PREPARAR LOS MENÚS DE LA SEMANA



VEGETALES PROTEÍNAS LÁCTEOS ABARROTÉS

# MENÚ 1



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 2



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 3



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 4



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 5



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 6



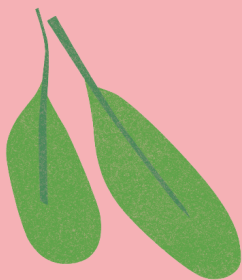
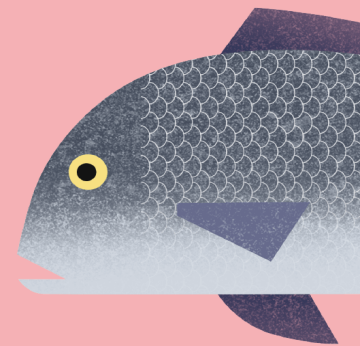
Ingredientes

Preparación



SEMANA 2

# LISTA DE MERCADO PARA PREPARAR LOS MENÚS DE LA SEMANA



VEGETALES PROTEÍNAS LÁCTEOS ABARROTÉS

# MENÚ 1



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 2



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 3



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 4



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 5



Ingredientes

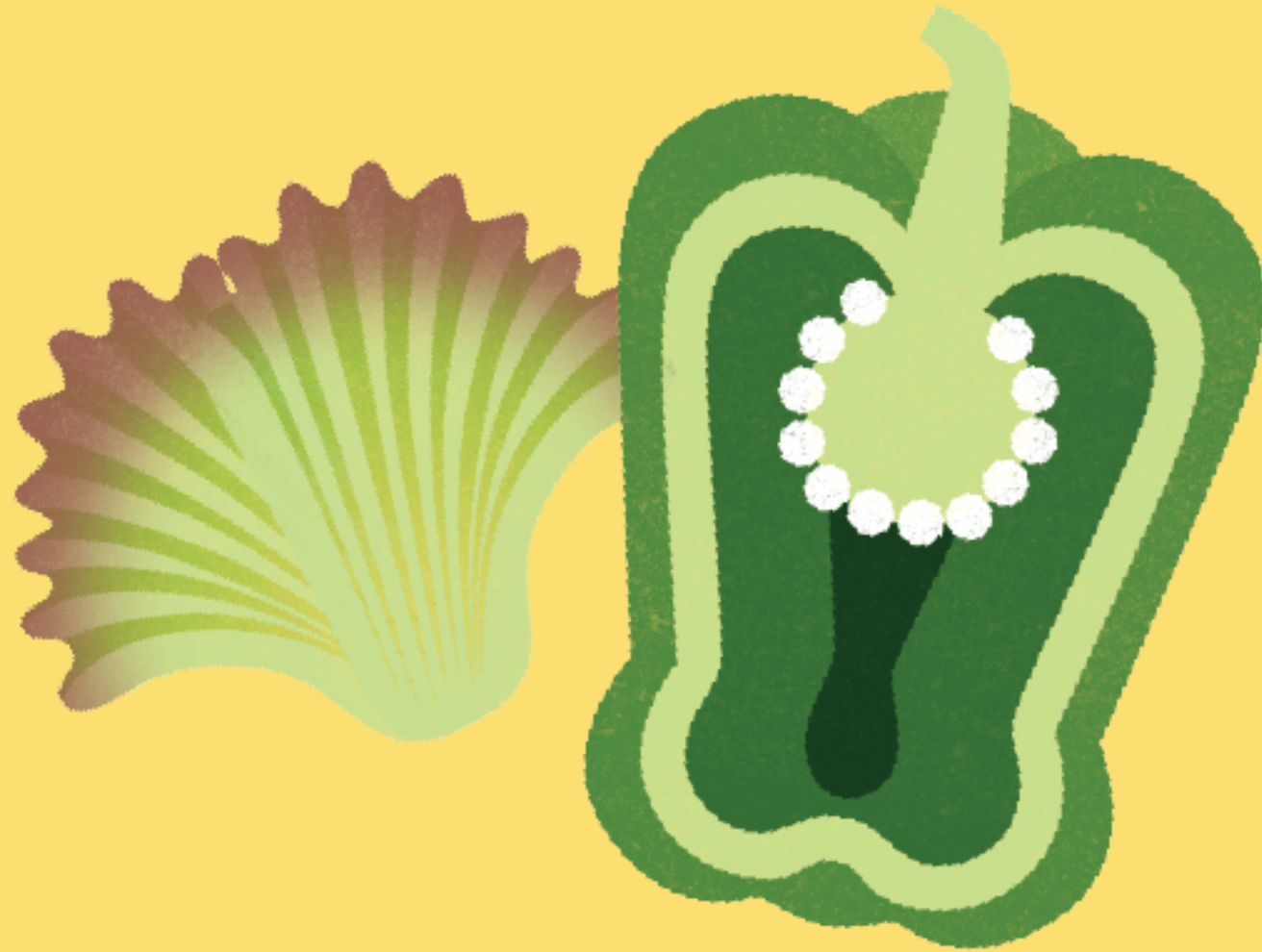
Preparación

# MENÚ 6



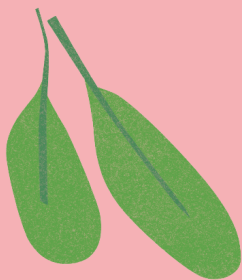
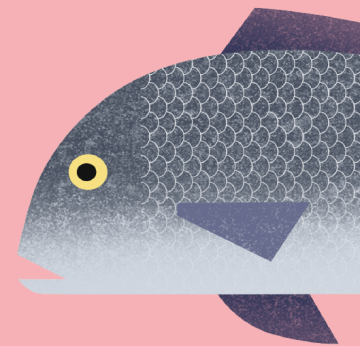
Ingredientes

Preparación



SEMANA 3

# LISTA DE MERCADO PARA PREPARAR LOS MENÚS DE LA SEMANA



VEGETALES PROTEÍNAS LÁCTEOS ABARROTÉS

# MENÚ 1



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 2



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 3



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 4



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 5



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 6



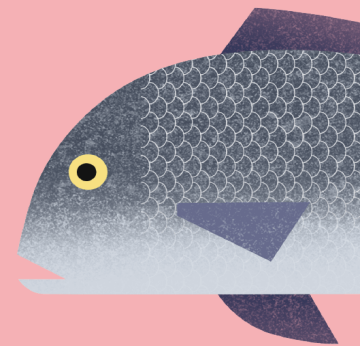
Ingredientes

Preparación



SEMANA 4

# LISTA DE MERCADO PARA PREPARAR LOS MENÚS DE LA SEMANA



VEGETALES PROTEÍNAS LÁCTEOS ABARROTÉS

# MENÚ 1



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 2



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 3



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 4



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 5



Ingredientes

Preparación

# MENÚ 6



Ingredientes

Preparación

ESPERO QUE TENGAS UN MES DE COMIDA  
DELICIOSA. NO OLVIDES PROGRAMAR TU MENÚ  
PARA EL PRÓXIMO MES EN  
[WWW.ALMORZADIARIO.COM](http://WWW.ALMORZADIARIO.COM)

SI TIENES ALGUNA DUDA SOBRE LAS  
PREPARACIONES O QUIERES RECIBIR SUGERENCIAS  
PARA SUSTITUIR ALGÚN INGREDIENTE, NO DUDES EN  
CONTACTARNOS [AQUÍ](#)