

# Menú sencillo y sano para un día de verano.



Por fin llegó la colooooor!!! y no es que a mi me guste, aunque reconozco que lo de cenar en la terraza con rebequita en pleno mes de julio empezaba a fastidiarme un poco.

Porque si algo me gusta del verano son esas noches de cielos a rebosar de estrellas que te miran celosas no por guapa sino por la cerveza fresquita que te estas tomando mientras las conversaciones en familia se alargan amenizadas por obra y gracia de «San Spotify».

Pero hay que llegar a la noche sorteando las altas temperaturas mañaneras y aparte de bañarte en la piscina o playa, que no siempre es posible, nada mejor que una comida ligera, de fácil preparación que te permitirá disfrutar del día sin olvidarte de comer rico y sano.

Una «[Ensalada de Queso de Cabra y Pipas de Girasol](#)» para comenzar seguida de «[Solomillo de Pavo con Nueces de Macadamia](#)» y rematada con un postre de «[Yogur con Mermelada de Fresas](#)» componen un menú de tres deliciosos platos que siempre son un acierto y de los que aquí os dejo las recetas.

Espero que os gusten. Besos.

«[Ensalada de Queso de Cabra y Pipas de Girasol](#)».

Ingredientes (para 4 personas):

- 100 gr de brotes tiernos ( espinacas, canónigos...).
- 12 Kumatitos Cherri.
- 4 Cucharadas de Pipas de Girasol peladas.
- Rulo de Queso de Cabra en porciones, 1 o 2 por persona (he usado el de President que es muy suave).
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- 2 Cucharadas de Glasa Balsámica.



Lavamos, secamos y cortamos los kumatitos en rodajas, los mezclamos con los brotes verdes, las pipas de girasol y los aliñamos con el aceite y un poco de sal ( si las pipas son saladas no añadáis mucha más sal porque podría quedaros salada). Mezcláis y con ayuda de un aro empezáis a emplatar, colocando en el fondo unas hojas verdes y rellenando con la mezcla completa de ensalada.

Rematamos con una o dos porciones del queso de cabra y regamos con la glasa balsámica.



Fácil, fresca y sabrosa!!!



«Solomillo de Pavo con Nueces de Macadamia».

Ingredientes (para 4 personas):

- 2 Solomillos de Pavo cortados en medallones.
- Medio Vasito de Salsa de Soja.
- Un Chorrillo de Ron Montero.
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Suave.

- 1 Cucharadita de Aceite de Sésamo.
- 1 Cucharada de Miel.
- 50 gr. de Nueces de Macadamia.
- 1 Cucharadita de Sésamo Tostado.

**Para acompañar:**

- Compota de Manzana.



Ponemos a marinar los medallones de solomillo de pavo con la soja, la miel, el aceite de oliva (reservando un poco para la sartén), el aceite de sésamo, el ron y las semillas de sésamo durante al menos media horita.

Majamos las nueces con un mortero para romperlas un poco y reservamos.

En una sartén con el fuego alto y el aceite de oliva reservado sellamos la carne para que nos quede doradita, añadimos las nueces de macadamia y bajamos el fuego a la mitad cocinando el pavo durante un par de minutos más.

Retiramos del fuego y servimos acompañado de compota de manzana (he usado una de marca Andros, pero cualquiera de las que venden envasadas en tarro de cristal está buena)







### «Yogur con Mermelada de Fresas».

Ingredientes (para 4 personas):

- 3 Yogures Azucarados ( Griegos, cremosos, desnatados, con bífidus....el que más te guste).
- 4 Cucharadas de Mermelada de Fresas.
- 4 Cucharaditas de Almendra crocante.



Batimos ligeramente el yogur, usando copas de martini, ponemos en el fondo una cucharada de mermelada en cada una, rellenamos hasta un poco más de la mitad con el yogur y espolvoreamos con una cucharadita de almendra.









Hasta la próxima semana!!!