La cena, decidida.

Tres cenas y una sola lista de compras.



Cómo usarlo

Revisá qué hay en casa, marcá lo que falta y elegí el orden de las cenas según tus horarios. Las cantidades son para dos personas. Aceite, sal, pimienta, pimentón y agua se consideran básicos de despensa.

Los tiempos son orientativos. Usá termómetro cuando se indica una temperatura interna. Lavá manos y utensilios después de manipular carnes crudas.

Las imágenes editoriales son ilustrativas.

Las legumbres se pesan cocidas y escurridas. Ajustá la compra al tamaño de los paquetes.

Menú y compras

1. Pollo al limón con papas
2. Tarta de acelga y queso
3. Garbanzos con arroz y zanahoria

Marcá lo que ya tenés

- ☐ 350 g de acelga limpia
- ☐ 150 g de arroz
- ☐ 240 g de garbanzos cocidos escurridos
- ☐ 1 unidad de limón
- ☐ 400 g de papas
- ☐ 120 g de queso fresco
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ 2 unidades de cebolla
- ☐ 2 unidades de huevos
- ☐ 1 disco de masa de tarta
- ☐ 400 g de pollo deshuesado
- ☐ 300 g de zanahoria



Pollo al limón con papas

2 porciones | 45–50 min orientativos

Ingredientes

400 g de pollo deshuesado
400 g de papas
150 g de zanahoria
1 unidad de limón
1 diente de ajo

Preparación

1. Cortá las papas y la zanahoria en trozos de 2 cm. Mezclalas con aceite y pimentón y horneá 15 minutos a 220 °C.

2. Sumá el pollo con ajo picado y jugo de medio limón. Horneá hasta que el pollo alcance 74 °C en su parte más gruesa y las verduras estén tiernas. Serví con el limón restante.

Para que salga bien

Separá un poco los trozos de verdura en la fuente para favorecer el dorado. Si usás pollo de distinto grosor, medí cada pieza por separado.

Tarta de acelga y queso

2 porciones | 45–55 min orientativos

Ingredientes

350 g de acelga limpia
1 unidad de cebolla
2 unidades de huevos
120 g de queso fresco
1 disco de masa de tarta

Preparación

1. Salteá la cebolla picada y sumá la acelga cortada. Escurrí y dejá entibiar.

2. Mezclá con los huevos y el queso en cubos. Rellená la masa en un molde de 24 cm y horneá a 200 °C hasta que la base se dore y el centro alcance 71 °C.

Para que salga bien

Presioná la acelga cocida contra un colador hasta que deje de gotear. Ese paso ayuda a que el relleno no humedezca la masa.

Garbanzos con arroz y zanahoria

2 porciones | 25–30 min orientativos

Ingredientes

240 g de garbanzos cocidos escurridos
150 g de arroz
150 g de zanahoria
1 unidad de cebolla

Preparación

1. Cociná el arroz según el paquete. Salteá la cebolla y la zanahoria en cubitos con aceite y pimentón.

2. Cuando la zanahoria esté tierna, agregá los garbanzos enjuagados y escurridos. Salteá hasta calentar y serví sobre el arroz.

Para que salga bien

Cortá la zanahoria en cubitos parejos para que se ablande rápido. Probá un cubito antes de sumar los garbanzos.