

Resumen Imprimible

Curso Cocina Saludable

Módulo 7

Contenidos:

- Glosario de terminología culinaria
- Recetario saludable

Glosario

Un glosario es un catálogo alfabetizado de las palabras y expresiones de uno o varios textos que son difíciles de comprender, junto con su significado o algún comentario. Asimismo, es una recopilación de definiciones o explicaciones de palabras que versan sobre un mismo tema u ordenada de forma alfabética.

En el caso de un glosario culinario, éste consiste en definir la terminología específica que se utiliza en la cocina para mantener el vocabulario claro y poder comprender cada una de las técnicas que se llevan a cabo en el proceso de elaboración de alimentos.



A

Letra A

- Se denomina "Al dente" al estado de cocción de la pasta que aun estando cocida se mantiene firme pero no dura. La denominación proviene del italiano, en el que la expresión significa precisamente "al diente". Esta expresión se extiende a las verduras cocidas, las cuales deben quedar algo "crujientes".
- "A la poêle" es una expresión francesa que se refiere a la técnica de cocción "a la plancha".
- La Acidificación es una técnica de cocción y de conservación que consiste en añadir un ácido, como un cítrico o vinagre, a los alimentos.
- El Adobo consiste en sumergir un alimento crudo en un preparado líquido, al que se le añade, normalmente, pimentón y otros ingredientes como el orégano, la sal o el vinagre para dar sabor.
- La técnica de Ahumado es una técnica de conservación que consiste en la lenta desecación de los alimentos a través del humo de leña que, además, proporciona un sabor muy particular.
- Albardar significa envolver una pieza de carne o de pescado con panceta, tocino o bacon, con el objetivo de aportarle jugosidad y sabor al producto durante la cocción.
- La Albumina, en cocina, suele referirse a la ovoalbúmina, la proteína de la clara del huevo. Sin embargo, la albumina también es un tipo de proteína que circula en la sangre en nuestro organismo.
- Aliñar significa condimentar una ensalada, generalmente con una vinagreta.
- El Almíbar es el resultante de la cocción de agua y azúcar. Según el tiempo de cocción y la saturación de azúcar, encontraremos un tipo de sirope u otro. Es una preparación que se obtiene al someter al azúcar a altas temperaturas, aumentando la viscosidad. No cambia de color, mantiene el color



transparente, y cuando se continúa aumentando la temperatura y la preparación se torna a un color amarronado, a este proceso se lo llama caramelización.

- Amasar significa trabajar una mezcla cuyo componente principal es la harina, hasta formar una masa fina y elástica.



- El Anisakis es un parásito presente en el intestino y las vísceras de los pescados que puede producir problemas estomacales al ser humano. Por este motivo, es imprescindible la cocción de los mismos.
- Aromatizar significa añadir especias, hierbas o esencias a una preparación con el objetivo de darle aromas.
- Asar es una técnica de cocción que consiste en aplicar al producto una fuente intensa de calor con un mínimo de grasa, de manera que quede dorado por la parte exterior y muy jugoso en su interior. Se puede asar al horno, a la parrilla o a la plancha.
- Atemperar es igualar o regular la temperatura de un producto.
- El Azúcar glas es el azúcar triturado hasta convertirlo en un polvo muy fino.
- Apunto significa cocinar o cocer en su justo tiempo de cocción.
- Acaramelar es colocar caramelo a una preparación.
- Acidular es colocar ácido a un líquido.
- Aderezar es colocar aderezos a una preparación para mejorar el color, sabor y aroma.
- Aguar es añadir agua a una preparación o elaboración.
- Ahumado es cuando se coloca a un alimento a sabor de humo.
- Albardar es cubrir con láminas, generalmente de tocino o panceta, una carne de cerdo o ave para darle más sabor y evitar que se quemé por dentro.
- Arropar significa tapar con un paño la masa de levadura para que no se seque durante la fermentación.
- Áspic es una elaboración de la gelatina con el agregado opcional de frutas.

- Asustar es añadir líquido frío a otro hirviendo para que deje de hervir por un momento. Suele utilizarse en el proceso de realización de la gelatina.
- El Añojo es una carne que se obtiene de un animal de raza vacuna sacrificado a los 12 meses de edad aproximadamente.





B

Letra B

- Banderilla es una pequeña preparación, generalmente de bocado, que se toma como aperitivo. Es sinónimo de pincho, tapa o canapé.
- El Batido es una bebida a base de helado, huevos, licor o leche.
- Bañar consiste en cubrir un género totalmente líquido pero lo suficientemente espeso para que permanezca en él.
- Baño María es un método de cocción que consiste en introducir un recipiente con los ingredientes que vamos a cocinar dentro de otro recipiente mayor que contiene agua hirviendo, de manera que el contenido del recipiente de menor tamaño reciba un calor indirecto que nos permita cocinar de forma homogénea.
- Bechamel es una salsa básica elaborada a base de roux y leche.
- Bearnesa es una salsa que se obtiene de emulsionar manteca y yemas, a la que muchas veces se le suelen agregar hierbas aromáticas.
- Blanquear significa sumergir alimentos crudos en agua hirviendo unos segundos para luego refrescarlos y escurrirlos o simplemente escurrirlos antes de cocerlos realmente. También se refiere a batir enérgicamente con unas varillas yemas de huevo y azúcar hasta que la mezcla se vuelva espumosa y clara.



- Bolear es darle a un ingrediente o a un preparado una forma circular o esférica.
- El Bouquet Garni, o también llamado "ramillete guarnecido", es un manojito de hierbas aromáticas atadas con un hilo que se utiliza para muchos tipos de guisos de carne y ave, sopas o caldos. Suele incluir casi siempre perejil, tomillo y hojas de laurel.
- La Bresa es un conjunto de verduras, habitualmente cebollas, zanahorias, puerros y ajos, cortados a grosso modo y aromatizados con hierbas que se utilizan para los asados.

- Bresear es una técnica de cocción que consiste en cocinar a fuego lento y durante horas con condimentos, generalmente verduras, fondos y especias.
- Bridar significa atar con hilo de cocina un alimento para facilitar su cocción o evitar que durante la misma pierda su forma o el relleno.
- El Brunoise es un tipo de corte, aplicado normalmente a las verduras, que consiste en cortar en pequeños dados de 1 a 2 mm de lado.
- La Brandada es una elaboración de pescado crudo, puré de batatas, gelatina y leche.
- La Brocheta es una preparación de carne o de pescado que generalmente se corta en dados y se ensarta en pinchos, denominados brocheta. Se le agregan verduras crudas o cocidas a la plancha.
- El Budín es un alimento cocido a base de huevo, leche y harina con aromatizantes y esencias.
- La Bullabesa es una sopa de pescado elaborada en la zona mediterránea francesa, a la que también se la conoce con el nombre de Bouillabaisse.
- El Buñuelo es una elaboración fría en la que se fríe en abundante pasta choux a la que se le da la forma redonda. Pueden ser dulces o salados.

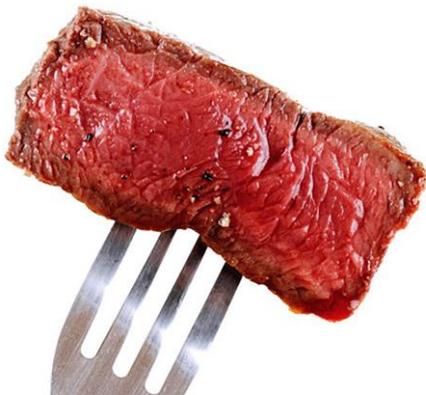




C

Letra C

- Cachear es una forma de trocear las patatas clavando el cuchillo y rompiéndolas.
- El Caldo es un líquido que resulta de cocer verduras, hierbas y huesos de carne o pescado.
- El Caldo corto es un líquido rico en sabor que se ha dejado reducir para que se concentre el sabor, y en el cual posteriormente se cocina el pescado.
- El Chilindron es un guiso de pollo o conejo elaborado con tomate, cebolla, pimientos y vino.
- Cincelar consiste en hacer incisiones en una pieza para facilitar su proceso de cocción y para la cocción de pollos y pescados.
- Clarificar es dar transparencia a un caldo eliminando las impurezas. Se hace haciendo una bola con mezcla de verduras y carne magra que al sumergirlo en un líquido hace subir las impurezas.
- Coagular es solidificar un líquido.
- La Cocción a la inglesa consiste en cocer un género en abundante agua hirviendo con mucha sal y destapado.
- La cocción al caldo corto consiste en cocinar un caldo rico en hierbas aromáticas. Se utiliza casi siempre para piezas enteras de carne roja, pollo o pescados y se sirven frías o calientes.



- La Cocción al vapor es un tipo de cocción en la cual el agua incide directamente en el alimento evitando la pérdida de sabor y de nutrientes esenciales. Se utiliza colocando una rejilla que contendrá a los alimentos dentro de un puchero con agua sin sobrepasar la rejilla. El vapor atravesará la rejilla y cocinará a los alimentos.
- Cocer es cocinar un alimento sumergiéndolo en un líquido a ebullición o desde frío, pero llevándolo a ebullición.

- La Compota es un dulce elaborado a partir de la cocción de frutas con azúcar. Puede ser de manzana, frutilla, naranja, durazno, u orejones, higos y pasas.
- Condimentar es añadir elementos que realzan el sabor a los alimentos, dan color, sabor y aroma.
- La Crema Inglesa es una salsa ligera elaborada con yema, azúcar y leche. Se utiliza para acompañar a los platos de repostería.
- La Crema pastelera es una crema espesa de color amarillenta elaborada con azúcar, leche, huevos, harina y un elemento aromático que generalmente es canela o vainilla. Se utiliza para rellenar canutillos, tortas y tartas.
- El Cuajo es el fermento que se obtiene del cordero y que tiene la propiedad de hacer coagular la caseína de la leche. Se utiliza para la elaboración de las cuajadas y de los quesos en general.
- La Caldereta es un guiso de carne de conejo, cordero o pescado, acompañado de verduras.
- Caramelizar es untar o forrar un molde o un producto con azúcar cocido hasta el punto de caramelo.
- El Carré es un corte de carne que se suele aplicar al cordero, al cerdo o a la ternera. Es el conjunto de las primeras y segundas costillas, por lo que se le conoce también como costillar.



- La Caza mayor se refiere a la caza de animales salvajes mayores que un zorro. El jabalí, el corzo, el ciervo o el gamo son algunos ejemplos.
- La Caza menor se refiere a la caza de animales salvajes menores que un zorro. El conejo, la liebre, la codorniz, las tórtolas, la perdiz roja o el faisán son algunos ejemplos.
- Chantilli es la crema batida ligeramente azucarada y perfumada con vainilla.

- La Chifonada es un tipo de corte fino y alargado que se aplica normalmente a las verduras, sobre todo a las hojas.
- Civet es la elaboración que se prepara con carne y sangre de animal.
- Clarificar es una técnica que se aplica a los caldos para retirar sus impurezas, incorporando una farsa de carne picada con claras de huevo. También es una técnica que se aplica a la mantequilla para separar los sólidos lácteos de la grasa.
- Clavetear significa insertar clavos en una verdura para aromatizar un caldo. También hace referencia a hacer pequeñas incisiones en un alimento y clavetear con trufa, panceta, jamón.
- El Cocotte es un tipo de olla para fuegos, vitrocerámicas u hornos que normalmente es de barro, porcelana o hierro fundido, y en la que la difusión del calor es muy homogénea.
- El Concasse es un tipo de corte que normalmente se utiliza para los tomates y que significa "finamente picado".





D

Letra D

- Desglasar consiste en añadirle vino a un recipiente en el que hayamos cocinado previamente una carne, con el fin de recuperar los jugos que hayan quedado pegados.
- Desgrasar es quitar la grasa sobrante en una preparación.
- Deshuesar consiste en separar los huesos de la carne.
- Desmigajar es la capacidad de hacer migas un alimento para elaborar otra preparación.
- Desmigar es la capacidad de hacer el pan en migas.





E

Letra E

- Edulcorar es añadir un dulce a un alimento, generalmente azúcar o algún tipo de edulcorante artificial.
- Embadurnar consiste en untar o empapar un alimento con algún líquido o semilíquido.
- Empanar es pasar un alimento por harina, pan rallado y huevo.
- Emplatar consiste en colocar a un alimento ya terminando en una fuente o plato, cuidando la presencia y la decoración de este.
- Emulsionar consiste en juntar dos alimentos diferentes para formar uno homogéneo. Para ello hay que batirlos y usar otro alimento que actúe como emulsionante, por ejemplo, la lecitina del huevo, que se utiliza para la elaboración de la mayonesa.
- Se denomina Encurtidos a las hortalizas conservadas en vinagre. Los más comunes son los pepinillos y las cebollitas.
- Ensartar consiste en colocar una broqueta en trozos de carne o pescado para cocinarlos en la parrilla.
- Escabechar consiste en colocar a cocinar un alimento crudo o cocido en vinagre. También se lo utiliza como método de conservación.
- El Escalado consiste en sumergir un alimento en agua hirviendo durante un tiempo determinado para reducir su volumen y facilitar su pelado.
- Escalfar es una técnica culinaria que consiste en cocer los huevos sin casaca hasta que el agua hierva, utilizando vinagre.
- Escarchar es una técnica culinaria que consiste en recibir una fruta en azúcar para que la misma quede cristalizada. Muchas veces se suele hacer sumergiéndola en almíbar.
- Española es una salsa básica de cocina que acompaña a todo tipo de carnes. Se elabora a base de verduras, ligadas con harina y remojadas en caldo de carne.
- Espumar significa retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar el punto de ebullición y que quede flotando en la superficie las impurezas.







F

Letra F

- La Farsa es un relleno de preparaciones culinarias, generalmente realizadas con una salsa espesa, para que la misma permanezca en su interior.
- La Fermentación es una acción por la cual las masas elaboradas con levadura aumentan su volumen, adquiriendo esponjosidad al colocarlas a temperatura templada.
- Flamear consiste en pasar por la llama sin humo un alimento, lo cual permite aromatizar el mismo.
- El Fondant es un tipo de base de azúcar que suele colocarse sobre las tortas.
- El Fondo es un caldo rico con sabor que se obtiene al cocinar las verduras con agua, hueso y carnes duras. Generalmente se utiliza para la elaboración de salsas.
- Freir consiste en sumergir al alimento por completo en un medio graso, generalmente aceite.
- El Fumet es un tipo de caldo de pescado.





G

Letra G

- La Gelatina es una sustancia en polvo, insípida, que se hidrata con el agua fría y sirve para espesar preparaciones. A su vez, da cremosidad y espesor.
- Glasear consiste en cubrir una preparación con azúcar y cocinar a fuego lento un alimento con manteca.
- Guarnacer es acompañar el ingrediente principal o principales con una guarnición que lo acompañe.
- Una Guarnición son los ingredientes que acompañan un alimento principal en un plato.
- Guisar es una técnica culinaria en la que la carne vacuna se corta en dados, se saltea primero y luego se aromatiza. Generalmente se lo encuentra acompañado de verduras como zanahorias, cebollas y legumbres.





H

Letra H

- Helar consiste en solidificar una preparación a una temperatura bajo cero sin dejar de moverla, de forma que al helarse quede con consistencia cremosa. Muchas veces suele hacerse con una heladora.
- El Hojaldre es una masa compuesta de harina, agua y manteca.





L

Letra L

- Laquear, que consiste en untar un alimento antes de cocinarlo con una crema tipo mantecosa.
- Lardear es untar con grasa un alimento que ya se está asando.
- Levantar es hervir una preparación ya elaborada y que se haya conservado un tiempo para evitar o comprobar una posible fermentación o deterioro.
- Licuar consiste en convertir a líquido un determinado alimento.
- Ligar es espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón, como harina, fécula o emulsionantes.
- El Lunch es una comida ligera que se sirve antes de la comida principal.





M

Letra M

- Montar, que es batir enérgicamente nata o claras de huevo. También consiste en organizar los alimentos en el plato o la fuente de servir.
- Macerar, que es colocar un alimento en vino, licor o zumos de frutas para que tome sabor. Se puede utilizar con cualquier líquido.
- Majar consiste en aplastar o machucar un alimento para mezclarlo con otro. Generalmente suele realizarse con un mortero.
- Marinar es colocar un alimento en harina, verduras, vinagre o especias para aromatizarlo y ablandarlo.
- El Meuniere es un pescado que se cocina con manteca y al finalizar la cocción se le agrega jugo de limón.
- El Milhojas es un pastel en el cual se superponen capas de hojaldre para la elaboración de productos de pastelería.
- Mojar es añadir un líquido a una preparación.
- Moldear es introducir un alimento cualquiera en un molde y que, por cocción, se solidifique o congele tomando la forma del molde.
- Montar es emulsionar, emplatar.
- La Mousse es una espuma que se elabora en forma esponjosa batiendo claras a punto nieve, la cual puede ser dulce o salada.
- Mojama es una salazón del atún, hecha con los lomos de este pescado tras sufrir un proceso de curación en salazón y oreo.





N

Letra N

- Napar significa cubrir un alimento cocinado con una salsa o recubrir un pastel con crema, nata o gelatina.
- La Nuez de mantequilla es una porción de mantequilla con el tamaño aproximado del fruto del nogal.
- Nieve son claras batidas que adquieren color blanco y gran esponjosidad. Para determinar si están bien batidas se da vuelta el recipiente y no deben caerse.





O

Letra O

- Orly es un tipo de fritura. Los productos se pasan por una pasta, cuya peculiaridad es la incorporación de levadura, cerveza o claras.





P

Letra P

- La Pasteurización es un método de conservación por el cual se eliminan los gérmenes al calentar el alimento durante unos segundos a 70°C. El alimento luego se enfría rápidamente para evitar la excesiva exposición al calor.
- El Pate es una mezcla de foie, carne, huevos, leche y condimentos. Se come frío y se utiliza para untarlo en el pan o las galletitas. Los más comunes son de cerdo, salmón o pato.
- Pochar significa ablandar un alimento con grasa tapándolo hasta que tome color.
- El Pudding es un pastel dulce o salado de pan o bizcocho que se puede comer frío o caliente.
- El Punto nieve es la forma en la cual las claras batidas adquieren color blanco y esponjosidad.
- Picar consiste en cortar cualquier alimento finamente en diferentes formas.
- El Panko es un tipo de pan rallado japonés.
- Papillote es una técnica de cocción que proviene de Francia y que consiste en cocinar los alimentos envueltos en papel de horno o aluminio.
- El Parfait es un postre helado hecho antiguamente únicamente con crema de moka, pero que actualmente se hace de cualquier cosa.
- Parmentier son elaboraciones que tienen a la papa, generalmente cocida, como uno de los ingredientes principales.
- La Pasta brick es una lámina finísima de masa presentada normalmente en forma de oblea de gran tamaño, muy similar a la pasta filo.
- La Pasta brisa es un tipo de masa empleada para bases de tartas y tartaletas dulces y saladas. También se conoce como "masa quebrada" por la textura quebradiza que muestra tras el horneado.
- La Pasta de tomate es un concentrado de tomate a la que se le ha quitado tanto la piel como las semillas y que posee una textura fina, en forma de pasta de color rojo, que normalmente se comercializa en lata o en tubo de pasta.



- Pochar es una técnica de cocción que consiste en cocer un alimento en un líquido a una temperatura inferior al punto de ebullición.
- La Popieta es una técnica de cocina que consiste en enrollar un filete de carne o pescado, a veces simplemente sobre sí misma, y otras sobre otro ingrediente.
- El Praliné es una mezcla de frutos secos tostados, como la almendra, avellana, etc. y azúcar.





Q

Letra Q

- Quenelle o Quenefa es un plato típico de la gastronomía francesa con forma de bolita alargada, como el de una croqueta. Hoy en día se denomina así a cualquier preparación a la que se le da la esa forma característica.





R

Letra R

- Râble es un término francés que hace referencia a un corte de carne, única y exclusivamente cuando se habla de conejo o de liebre.
- Reducir es espesar un líquido mediante evaporación o ebullición. La mayoría de las veces se hace a fuego intenso durante unos minutos.
- Remojo significa sumergir un alimento en agua u otro líquido con el objetivo de rehidratarlo. Este procedimiento se usa, sobre todo, con las legumbres secas, aunque también se ponen en remojo productos para desalar.
- Retractilar es envolver con plástico un producto para protegerlo.
- El Rocoto es un condimento picante utilizado en la cocina latinoamericana, especialmente la boliviana y peruana.
- El Rouille es una salsa con la que se sirve el pan en la tradicional sopa Bullabesa y que se destaca por el color amarillento que le confiere uno de sus ingredientes clave: el azafrán.
- El Roux es una mezcla de harina y mantequilla que es base de las salsas ligadas. Existen tres tipos: el roux claro o blanco, el roux rubio o amarillo y el roux oscuro o tostado.
- Rallar es convertir un alimento en pequeños trocitos.
- Rebozar es pasar un alimento por harina y huevo.
- Rectificar es poner a punto de sal, condimentos y color a una preparación.
- Reducir es disminuir el volumen de un líquido o salsa por evaporación para conseguir que gane sabor.
- Reforzar es añadir a una preparación hierbas aromáticas o esencias. También es pasar un alimento por abundante agua fría antes de cocinarlo y así quitarle la excesiva presencia de sal.
- Rehidratar es sumergir un alimento en un líquido para que incorpore agua y cambien su textura.
- Remojar es sumergir un alimento en abundante agua fría durante un período de tiempo. Generalmente se utiliza para las legumbres, los granos y algunos cereales.



- Rustir es sinónimo de asar.





S

Letra S

- Salazón es la técnica de conservación que consiste en la deshidratación parcial de los alimentos a través de la sal, de manera que se inhiben algunas bacterias y se refuerza su sabor.
- Sanfaina es un tipo de corte a bastoncitos.
- Soasar es asar un producto con soplete.
- Soluble es una sustancia o alimento que se disuelve en agua.
- Salmuera es agua con una alta concentración de sal disuelta.
- Salpimentar es agregar la sal y la pimienta requerida a un plato.
- La Salsa holandesa es una salsa emulsionada, elaborada con mantequilla clarificada, yemas de huevo y limón o vinagre.
- La Salsa Périgueux es una salsa que se elabora a partir de una salsa madre, la salsa demi-glace, a la que se le añade trufa.
- La Salsa romesco es una salsa típica de Cataluña, entre cuyos ingredientes destacan los tomates y ajos asados, los pimientos rojos secos y un majado de almendras y avellanas tostadas.
- La Salsa soja es una salsa que resulta de la fermentación de granos de soja junto a trigo tostado.
- La Salsa tártara es una salsa derivada de la mayonesa, entre cuyos ingredientes se encuentra la yema de huevo cocido, las alcaparras, los pepinillos, las chalotas o el perejil.
- La Salsa Tzatziki es una salsa elaborada a base de yogur y pepino.
- La Salsa Worcestershire, o también conocida como "salsa inglesa", es una salsa fermentada que generalmente se usa para proporcionar sabor a otras salsas o para la elaboración de cócteles.





T

Letra T

- Tamizar es pasar por un tamiz o colador ingredientes sólidos como la harina, el cacao o el azúcar glas. Son ingredientes que fácilmente se aglutinan formando grumos y que se necesita separar para una correcta integración en la elaboración de la receta.
- Tartar es una elaboración de carne o pescado crudo picado fino a cuchillo que normalmente se condimenta con especias, verduras o salsas.
- La Tempura es un tipo de fritura. Los productos se pasan por una mezcla de harina de tempura, que actualmente se encuentra ya preparada en las tiendas de alimentación, y agua.
- Tornear es un tipo de corte en el que se le da forma al producto más o menos igual.
- El Tournedó es un corte de carne de vacuno que concretamente sale de una de las porciones del solomillo, entre el filet mignon y el chateaubriand.
- Tornear es recortar a un alimento por el borde para darle formas diversas como redondas. Normalmente se lo utiliza para las verduras de una guarnición.
- Trincherar es cortar un alimento para racionarlo. Generalmente se lo utiliza para las carnes rojas y de ave.





V

Letra V

- Velouté es una salsa básica elaborada a base de un roux claro o rubio y un fondo de caldo de ave, de carne, de verduras o un fumet.
- Vinagreta es una salsa compuesta principalmente por tres partes de aceite de oliva y una parte de vinagre, y a la que se añade sal y pimienta. A partir de esta vinagreta básica, existen infinidad de derivadas, añadiendo especias, hierbas y otras salsas.
- Vapor es una técnica de cocción en la cual el vapor de agua incide directamente en la cocción del alimento, evitando la pérdida del sabor y de las vitaminas y minerales. Se realiza colocando una rejilla que contendrá a los alimentos dentro de un puchero con agua, pero sin que sobrepase la rejilla. El vapor atraviesa la rejilla y cocina a los alimentos.
- Volovan es una preparación de hojaldre de forma redonda que se rellena por el centro a modo de cuenco.





W

Letra W

- El Wasabi es una raíz nudosa de color verde de la planta japonesa Wasabia japónica. El Wasabi produce la misma sensación de calor y picor en la nariz que un ají o un rábano picante. Se lo encuentra en forma de pasta o polvo.
- El Wok es una sartén cóncava de hierro muy utilizada en la cocina asiática que transmite muy bien el calor y permite efectivizar cocciones muy rápidas.





Recetario saludable

Recetario saludable

Tarta de zapallitos

Ingredientes:

- 1 masa de tarta
- 2 kg de zapallitos o zucchini
- 250 gr de cebolla de verdeo
- 100 gr de harina
- 150 gr de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta
- 2 claras batidas

Preparación:

Primero debemos sazonar los zucchini y dejarlos reposar. Cocinar las cebollas en un recipiente tapado durante 5 minutos. Mezclar la harina con la leche y llevar a fuego hasta que cocine; luego agregar el aceite, sal, pimienta y nuez moscada. Agregar esta salsa a la cebolla y agregar los zapallitos. Rellenar la tarta, cubrirla con las claras y cocinar en horno durante 25-30 minutos.



Budín de zanahorias

Ingredientes:

- 700gr de zanahoria
- ½ cebolla picada
- 1 taza de caldo
- 1 cucharada de almidón de maíz 4 claras
- Sal, nuez moscada, pimienta

Preparación:

Rallar las zanahorias. En una sartén colocar el caldo y rehogar las cebollas y las zanahorias. Retirar del fuego y colocar en un bol, agregarle almidón de maíz, perejil, nuez moscada y condimentar. Mezclar las claras y agregarlas a la preparación con movimientos envolventes. Volcar todo en un recipiente para flan previamente aceitado. Cubrir con papel de aluminio y cocinar durante 45 minutos.



Albóndigas de acelga y ricota (6 porciones)

Ingredientes:

- 2 atados de acelga cocida
- 500 gr de ricota descremada
- ½ taza de almidón de maíz
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación:

Colocar en un bol la ricota y la acelga cocida, escurrida y picada. Agregar el huevo, el ajo bien picado, el perejil y la maicena. Hacer las albóndigas colocando una cucharada de la preparación en un pocillo de café con ½ cucharada de maicena y hacer girar el pocillo hasta formar la albóndiga. Hervirlas en abundante agua y sal. Servir con salsa de tomate.



Pizza saludable (2-3 porciones)

Ingredientes:

- 400 gr de tomates
- 200 gr de pimiento verde
- 100 gr de cebolla
- 300 gr de champiñones
- 80 gr de puré de tomate
- queso muzarella o port salud descremado
- albahaca, pimienta y sal

Para la masa:

- 120 gr de harina. Se puede utilizar harina con salvado.
- 1 cucharada al ras de levadura en polvo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de leche descremad
- Sal.



Preparación:

Pasar los tomates por agua hirviendo para pelarlos, luego cortarlos por la mitad, eliminar el jugo y semillas y cortar la pulpa en tiras. Lavar los pimientos, partirlos por la mitad y quitarle las semillas, las partes blancas y cortarlo en tiras. Pelar las cebollas y cortarla en aros. Cortar los champiñones en rodajas. Para hacer la masa tamizar la harina y la levadura en polvo en una mesa de mármol. Formar un hueco en el centro y agregar el aceite, la leche, sal y amasar hasta obtener una masa lisa. Colocar la masa en una fuente previamente aceitada y cubrirla con puré de tomate. Agregar sobre este las tiras de tomate y el pimiento, las rodajas de champiñones y los aros de cebolla. Sazonar con sal, pimienta, albahaca. Hornear.



Ensalada de repollo blanco y atún

Ingredientes:

- 200 gr de repollo blanco
- 2 tomates pequeños
- 100gr de atún al natural
- 1 cucharadita de cebolla y perejil picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- Agua
- Sal y pimienta
- Mostaza
- Salsa de soja

Preparación:

Limpiar el repollo, cortarlo y lavarlo bien. Lavar los tomates y cortarlos en cubos. Cortar el atún y escurrirlo. Incorporar todos los ingredientes en una ensaladera.

Salsa: mezclar el aceite, vinagre, sal, pimienta, salsa de soja o mostaza gusto. Agregarle la cebolla picada. Verter la salsa en la ensalada y dejar reposar 10 minutos. Antes de servir espolvorear con perejil.



Pollo marengo

Ingredientes:

- 250 gr de pollo
- 1 cucharada de aceite
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 50 gr de champiñones
- 100 cm³ de agua
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 125 cm³ de caldo
- 50 gr de camarones
- Sal, pimienta, hierbas



Preparación:

Pre-cocinar el pollo, hervir el tomate, quitarle la piel y cortarlo en pequeños trozos. Pelar en diente de ajo, la cebolla y cortar los champiñones. Colocar en una cacerola el caldo, agregar el tomate cortado, el puré de tomate, ajo, cebolla y los condimentos. Cocinar. Colocar el pollo sobre esta preparación y terminar de cocer a fuego lento durante 20 minutos con la cacerola tapada. Servir bien caliente.

Tarta de choclo

Ingredientes:

- Tapa de tarta
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de morrón
- 2 tazas de choclo en granos
- 1 taza de queso untable
- 1 taza de caldo
- 2 cucharadas de harina
- Sal, pimienta, pimentón

Preparación:

Precalentar el horno. Rehogar la cebolla en aceite, agregar el morrón, los condimentos, revolver y añadir el choclo. Cocinar durante 5 minutos y agregar la harina y el caldo, revolver constantemente. Retirar del fuego y mezclarlo con el queso untable. Cocinar en horno suave a 150°C.



Filete de merluza con ensalada

Ingredientes:

- 3 filete de merluza
- 1 cebolla chica
- ½ pepino
- 2 tomates perita
- ¼ morrón verde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, vinagre, tomillo.

Preparación:

Cocinar la merluza con agua y sal. Agregar las cebollas y el tomillo. Sacar el caldo y dejar enfriar. Colocar en la fuente y cubrir con una ensalada preparada con tomates frescos, pepino, todo picado y condimentado. El caldo de cocción de la merluza puede servirse de sopa.



Croquetas de brócoli y arroz

Ingredientes:

- 1 brócoli mediano
- 2 tazas de arroz integral
- 1 cebolla mediana
- atado de puerro
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de harina integral
- 1 clara de huevo
- caldo de verdura desgrasado
- tomillo, romero, pimienta
- 1 cucharada de aceite



Preparación:

Lavar y cortar el brócoli. Hervir unos minutos. Rehogar en una sartén con caldo, la cebolla, puerro y zanahoria finamente picados. Retirar del fuego. Colocar en otro recipiente junto al arroz cocido, brócoli y la clara de huevo. Condimentar con tomillo, romero y pimienta. Agregar la harina para dar consistencia. Mezclar hasta lograr una pasta maleable. Formar coquetas y disponerlas en una asadera untada con aceite. Cocinar en fuego fuerte hasta que estén doradas. Retirar del horno y servir calientes.

Ensalada de coles y lentejas

Ingredientes:

- 1 coliflor
- 1 brócoli
- 1 taza de repollitos de brusella
- 1 taza de champiñones
- 2 puerros cortados en juliana
- 2 tazas de lentejas cocidas
- caldo de verdura desgrasado

Para la ensalada:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- Ají molido.



Preparación:

Cortar el coliflor de manera que queden ramitos pequeños y cocinarlos hasta que el tallo esté tierno. Repetir con el brócoli. Lavar y hervir los repollitos. Filetear los champiñones y rehogarlos en caldo junto al puerro. Integrar al coliflor, el brócoli y los repollitos con el champiñón. Añadir las lentejas ya cocidas. Preparar la salsa con aceite de oliva, aceto y ají molido. Opcional: ajo y pimienta.

Arroz Hawaiano

Preparación:

Someter a ebullición 50 gramos de arroz. Filtrar cuando la cocción sea completa. Incorporar: 50 gramos de arvejas al natural, 30 gramos de zanahorias hervidas cortadas en cubos, 25 gramos de huevo duro, 10 gramos de mayonesa light y moldear.

Alcauciles a la francesa

Preparación:

Limpiar un alcaucil, cortar las puntas. Dividir en dos, colocar ambas mitades en un recipiente para fuego directo junto con 35 gramos de zanahoria y 15 gramos de cebolla finamente subdivididas. Cubrir con agua y someter a cocción. Incorporar aceitunas. Al finalizar la cocción agregar 20 cc de aceite y vinagre de alcohol.



Pañuelitos de espinaca y champiñones

Preparación:

Mezclar un pocillo de espinaca hervida y picada con una cucharada sopera de cebolla, 150 gr de champiñones y una cucharada de ricota descremada. Batir un huevo y una clara y condimentar con sal y pimienta. Agregar la preparación
Hacer un panqueque en una sartén lubricada con rocío vegetal. Extender la preparación de espinaca y doblar como un pañuelo. Colocar en una fuente para horno y cubrir con puré de tomate y luego con 1 cucharada tipo postre de ricota.

Budín de zapallo y pescado

Preparación:

Licuar una taza de zapallo con una cucharada sopera de cebolla, una cucharada sopera de pimienta picado y una clara. Agregar 150 gramos de pescado hervido y desmenuzado y condimentar. Colocar esta preparación en un molde previamente lubricado con rocío vegetal. Hornear hasta que la preparación este firme.

Lasagna de berenjena

Preparación:

Cortar al medio una cebolla chica, una unidad mediana de berenjena cortada en rodajas de 1 cm de espesor. Lubricar un molde con rocío vegetal y colocar en una capa de cebolla y por encima otra capa de berenjenas. Colocar salsa de tomate condimentada y 30 gramos de queso magro. Volver a repetir con las distintas capas y finalizar con salsa de tomate y el queso. Cubrir el molde con papel aluminio y cocinar en el horno fuerte durante 30 minutos. Luego retirar el papel de aluminio y dejar que se dore.



Arrollado de pescado con salsa blanca

Preparación:

Estirar los filetes, salpimentar, colocar ají molido, morrón rojo y verde picado, zanahoria y cebolla rehogada. Enrollar bien y pasar por harina, huevo y luego por pan rallado. Cocinar en horno con rocío vegetal. Acompañar con salsa de tomate o salsa blanca diet. Salsa blanca diet: mezclar en un recipiente leche descremada con dos cucharadas soperas de harina o maicena. Diluir bien, colocar en fuego, revolver constantemente y una vez espesa retirar del fuego. Condimentar con sal, nuez moscada o pimienta.

Ensalada Cesar

Preparación:

Lavar y picar la lechuga mantecosa o arrepollada y la lechuga morada. Colocar daditos de pan tostado y pollo. Aderezar con aceite de oliva, sal, jugo de limón y pedacitos de nuez picada.



Hamburguesas de arroz integral

Ingredientes:

- 1 taza de acelga o espinaca cocida
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 zanahorias
- 1 cebolla chica picada
- 1 cucharada de perejil
- Pimienta
- Caldo de verduras desgrasado

Preparación:

Cocinar el arroz integral en agua. Preparar el puré de acelga o espinaca con zanahorias. Agregarle el arroz. Condimentar con hierbas aromáticas e incorporar la cebolla picada. Dar forma de hamburguesa y disponer de una placa para horno humedecida con aceite. Espolvorear con prisiones triturados. Cocinar a horno moderado hasta que estén dorados.



Desayunos saludables

Para preparar desayunos saludables es fundamental incorporar lácteos, frutas y cereales.

- Desayuno 1: ½ taza de leche descremada, infusión (té, café, mate cocido, mate cebado), 2 rebanadas pan integral, 1 cucharada de queso descremado y dulce diet.
- Desayuno 2: ½ taza de leche descremada, Infusión con edulcorante, 3 galletitas integrales con queso untable descremado.
- Desayuno 3: ½ taza de leche o un yogurt, opcional con edulcorante, ¼ taza de cereales sin azúcar.
- Desayuno 4: Yogurt descremado con cereales sin azúcar (200 cc), 2 galletitas integrales.
- Desayuno 5: Infusión con edulcorante, ensalada de frutas.
- Desayuno 6: 1 taza de leche descremada, infusión con edulcorante, 1 barra de cereal de fruta light.
- Desayuno 7: yogurt descremado (200cc), ¼ taza cereales para desayuno, 1 vaso de jugo de naranja.
- Desayuno 8: Ensalada de frutas, 2 rebanadas de pan de salvado, 1 vaso de jugo de fruta exprimido 1 cucharada de dulce diet.



- Desayuno 9: ½ taza de leche descremada Infusión con edulcorante, 2 rebanadas de pan integral, ½ porción de queso compacto descremado.



- Desayuno 10: ½ taza de leche descremada, infusión con edulcorante, 2 discos de arroz, ½ porción de queso magro descremado.
- Desayuno 11: Ensalada de frutas, 3 galletitas de salvado, 1 cucharada de queso blanco untable.
- Desayuno 12: Licuado de frutas con agua o leche descremada (no banana), 2 galletitas de salvado con dulce diet.
- Desayuno 13: 1 postre comercial diet 0%, 2 galletitas de salvado.
- Desayuno 14: 1 pote de yogur descremado (200cc), 2 rebanadas de pan integral, 1 cucharada de dulce diet.
- Desayuno 15: 1 compotera de áspic frutal o gelatina, 2 discos de arroz, 1 cucharada de queso untable, 1 cucharada de dulce diet.

Colaciones saludables

Jugos verdes

Ingredientes:

- 1 puñado de hojas de espinaca
- 1 pepino

- 3 ramas de apio
- 1 manzana verde
- 1 puñado de hojas de albahaca

Preparación:

Licuar todo en la licuadora.



Granola saludable

Ingredientes:

- 200 gr de avena tostada
- 100 gr de semillas de girasol tostadas
- 100 gr de semillas de sésamo tostado
- 100 gr de almendras tostadas
- 100 gr de castañas tostadas
- 100 gr de nueces
- 50 gr de pistacho tostado
- 100 gr de mijo tostado
- 100 gr de quínoa
- 100 gr de amaranto
- Tomillo y romero picado
- 100 gr de cereales para desayuno tipo corn flakes
- 1 cucharada sopera de miel
- 1 cucharada sopera de agua
- 1 cucharada de té de azúcar



Preparación:

Tostar primero todos los ingredientes en la sartén, mezclar todo con la miel, el agua y el azúcar. Retirar del fuego, dejar enfriar y guardar en un frasco hermético.

Otras opciones de colaciones saludables:

- Yogurt firme con frutas
- 1 vaso de yogurt líquido
- 1 infusión cortada con leche descremada
- Gelatina con fruta
- Yogurt firme con cereales no azucarados
- Barra de cereal light (ocasional)
- 2 nueces
- 6 almendras
- 1 puñado de mix de frutos secos
- 1 tostado de queso port salud light
- 3 galletitas de agua con queso untable light
- media taza de pochoclos sin azúcar
- 1 bebida gaseosa light



Postres saludables

Helado de ananá

Ingredientes:

- 100 gr de ananá
- 60 gr queso untable descremado
- 150 gr de yogurt diet de ananá
- Edulcorante a gusto

Preparación:

Licuar las rodajas de ananá con el queso untable. Añadir el yogurt diet y edulcorante y continuar licuando. Colocar la preparación en una fuente de pírex y llevar a la heladera.



Flan de ricota frutado

Ingredientes:

- 1 lata de duraznos light
- 100 gr de ricota descremada
- ½ sobre de gelatina sin sabor
- Jugo de limón

Preparación:

Licuar la ricota con un poco de agua hasta obtener una crema homogénea sin grumos. Añadir los duraznos, el jugo de limón y el almíbar. Continuar licuando. Hidratar la gelatina en $\frac{3}{4}$ de vaso con agua fría y llevarla a baño maría. Incorporar al licuado y mezclar suavemente. Humedecer un molde de flan con agua fría y verter la preparación. Llevar a heladera durante 2 horas, y servir frío. Decorarlo con frutas de estación.



Panqueques light

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche en polvo descremada
- 4 cucharadas de leche fluida descremada
- Edulcorante

Preparación:

Mezclar los huevos, agregar la leche fluida y luego la leche en polvo en forma de lluvia. Batir muy bien. Dejar descansar en la heladera durante 30 minutos. Lubricar la panquequera con rocío vegetal y hacer los panqueques cocinando unos minutos de cada lado. Relleno: frutas en puré o cortadas en trocitos, manzana o frutillas con canela.



Postre de manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas medianas
- 175 gr de ricota descremada
- Canela
- Esencia de vainilla
- Ralladura de piel de un cítrico
- 1 ½ huevo
- 2 claras
- Jugo de limón
- Edulcorante



Preparación:

Pelar las manzanas, quitarles el tronco y cortarlas en cubitos. Cubrir las con agua y condimentar con canela y esencia de vainilla. Hervirlas hasta que estén tiernas. Luego licuarlas con el jugo de la cocción, los huevos y las claras. Retirar de la licuadora o procesadora y condimentar con ralladura de piel de cítricos, jugo de limón y edulcorante. Verter la preparación en un molde y cocinar en horno moderado a baño maría, alrededor de 40 minutos. Luego enfriar, llevar a la heladera y desmoldar en el momento de servir.

Crema de frutas (4 porciones)

Ingredientes:

- ½ litro de leche descremada
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 2 cucharadas de cacao amargo diet
- 1 manzana, edulcorante
- 2 frutas cítricas (naranja, mandarina o pomelo)

Preparación:

Llevar la leche a fuego lento. Disolver el almidón de maíz con un poco de agua y cuando la leche rompa el hervor, agregarlo y revolver hasta que espese. Retirar del fuego, agregar el cacao, el edulcorante, la esencia de vainilla, la manzana rallada y mezclar bien. Colocar en recipientes individuales y servir bien frío. Decorar con gajos de frutas.



Turroncito de cereal

Ingredientes:

- 2 tazas de Mueslix
- 1 cucharada de frutas secas picadas
- 2 tazas de copos de maíz
- 1 manzana mediada rallada
- 3 claras
- Edulcorante
- Esencia de vainilla



Preparación:

Excepto las claras, mezclar todos los demás ingredientes en un bol. Batir las claras a punto nieve, verter la mezcla anterior y mezclar todo con movimientos envolventes.

Acomodar la preparación en un aplaca lubricada con rocío vegetal, hacer cortes formando bastones gruesos y largos y cocinar en horno hasta que se una la preparación. Luego retirar del horno, terminar de cortar las porciones y continuar la cocción en horno a temperatura mínima hasta secar bien los bastones para que queden crocantes.

Copa de frutas con crema de menta (4 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata de frutas en almíbar diet
- Esencia de menta
- Hojitas de menta para decorar
- 4 cucharadas de queso blanco descremado

Preparación:

Mezclar el queso blanco descremado con la esencia de menta. Acomodar las frutas en copas y cubrir con la crema de menta. Decorar con hojas de menta.



Postre helado de yogurt y frutillas (8 porciones)

Ingredientes:

- ½ litro de yogurt de frutillas descremado
- ½ litro de frutillas procesadas
- 3 sobres de gelatina sin sabor
- 2 claras batidas a punto nieve
- Edulcorante a gusto

Preparación:

Mezclar el yogurt con las frutillas procesadas previamente mezcladas con gelatina (preparada como dice el envase). Endulzar a gusto y agregar las claras batidas y echar en un molde a penas humedecido. Enfriar, desmoldar y servir.

Mousse de durazno

Preparación:

Disolver 20 gramos de gelatina sabor durazno en 250 cc de agua caliente. En recipiente aparte mezclar 240 gramos de queso blanco descremado con edulcorante. Unir los dos sistemas y homogeneizar. En un recipiente aparte batir a punto nieve cuatro claras de huevo. Unir ambos sistemas evitando la perdida de agua.



Postre helado de frutillas

Preparación:

Colocar 250 gramos de frutillas en un recipiente semiesférico. Incorporar 400 cc de yogur de frutillas descremado con edulcorante. Homogeneizar con batidora eléctrica o licuadora. Colocar en molde humedecidos. Refrigerar.

Souffle de frutas

Preparación:

Lubricar os moldes con rocío vegetal y colocar en la base 4 vainillas molidas. Presionar con la parte de atrás de una cuchara hasta que quede compacta. Batir dos claras a punto nieve y agregar en forma de lluvia 2 cucharadas soperas de gelatina dietética de frutillas.

Agregar 100 gramos de queso untable descremado y las dos cucharadas de edulcorante en polvo hasta lograr una maza homogénea. Añadir por ultimo 1 taza de frutillas licuadas y rellenar los moldes. Llevar al freezer durante unas 5 horas. Para acompañar se puede decorar con un copo de queso untable descremado, edulcorante y una frutilla.



Otras opciones de postres saludables

- Ensalada de frutas con edulcorante
- Fruta de estación
- 1 compotera de gelatina con o sin frutas
- Arroz con leche y canela
- Pinchos de frutas
- Flan saludable
- 1 tajada de melón o sandía
- 1 yogurt descremado
- Duraznos en almíbar diet
- Ananá en almíbar diet
- Manzana asada con canela
- 1 banana pequeña
- 1 compotera de helado de agua
- Postres comerciales diet



Ideas de menús para todos los días

- Entrada: sopa o caldos desgrasados
- Platos principales:
 - ✓ Filete de merluza con ensalada de lechuga y remolacha
 - ✓ Pollo al horno con papas y zanahorias
 - ✓ Tarta de puerros con ensalada de repollo, apio y tomate
 - ✓ Ravioles de ricota con fileto
 - ✓ Milanesa al horno con ensalada de lechuga y huevo
 - ✓ Milanesa de pollo al horno con puré mixto
 - ✓ Pan de carne con arroz primavera (ají, arvejas y zanahoria)
 - ✓ Pechuga de pollo grille con ratatuiile (zapallo, zanahorias, berenjenas y acelga)
 - ✓ Hamburguesas caseras a la napolitana con budín de calabaza
 - ✓ Milanesitas de peceto con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 - ✓ Carne al horno con zapallitos rellenos con arroz
 - ✓ Milanesa de pollo al horno con acelga con salsa blanca
 - ✓ Tarta de cebolla con ensalada de tomate y remolacha
 - ✓ Tallarines con salsa mixta (fileto y salsa blanca)
 - ✓ Albóndigas con ½ porción de tarta de acelga



Otras ideas de menús

- MENU 1
 - ✓ Ensalada de remolacha, lechuga y tomate
 - ✓ 2 hamburguesitas caseras con puré de zapallo
 - ✓ Gelatina con frutas

- MENU 2
 - ✓ Ensalada caprese
 - ✓ Suprema de pollo al horno con ensalada mixta
 - ✓ Postre comercial diet

- MENU 3
 - ✓ Berenjenas a la napolitana
 - ✓ Vacío (poción 150 gr) con ensalada de remolacha y huevo
 - ✓ Ensalada de frutas con edulcorante

- MENU 4
 - ✓ Tortilla individual de acelga (preparada con claras de huevo)
 - ✓ Colita de cuadril con zapallitos con arroz
 - ✓ Duraznos al natural

- MENU 5
 - ✓ Calabaza rellena con queso y cebolla
 - ✓ Filete de merluza a la parrilla con vegetales verdes
 - ✓ ½ banana

- MENU 6
 - ✓ Arroz primavera con verduras a elección
 - ✓ ½ lata de atún al natural con acelga y espinaca
 - ✓ 1 manzana

- MENU 7
 - ✓ Omelette de claras
 - ✓ ½ pechuga de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano



- ✓ Frutillas con edulcorante

- MENU 8
 - ✓ Tallarines con brócoli y albahaca
 - ✓ Manzana al horno

- MENU 9
 - ✓ 2 canelones de verdura con ensalada de zanahoria y repollo colorado
 - ✓ Ananá en almíbar diet

