

Recetario saludable

Mini tarta

Ingredientes: Tapa de empanada, huevo, brócolis, tomate, queso fresco

Preparación:

- Tomar una tapa de empanada y estirla para cubrir un molde de tarta individual
- Forrar el molde y colocar unas cucharadas de una mezcla hecha de huevos, brócolis, tiritas tomates secos re hidratados y queso fresco

Sándwich de vegetales

Ingredientes: pan, queso crema, espinaca, tomate, palta, queso en feta

Preparación:

- Partir un pan a la mitad y untar con queso crema
- Colocar hojas de espinaca enteras, unos tomates secos, media palta y fetas de queso fresco
- Envolverlo en film y colocar en la heladera o la vianda

Pollo al horno con guarnición de espinaca

Ingredientes: 1 pollo trozado en porciones, 2 paquetes de espinaca, 1 pote de yogur natural, ½ taza de queso crema, 1 diente de ajo, ralladura de limón, sal, pimienta y orégano, aceite de oliva.

Preparación:

- Sacarle la piel al pollo y trozarlo en 6 partes: patas, muslo y las pechugas, divididas en 4 mitades.
- Salpimentar, agregarle orégano, jugo de limón y una cucharada de aceite de oliva

- Poner el pollo en una asadera y cocinar a horno moderado.
- Mientras se cocina el pollo, blanquear las espinacas. Luego, saltearlas en una sartén con aceite de oliva y un diente de ajo entero para saborizar. Dejar que se entibien.
- Aparte, en un bowl, mezcla el yogur, el queso crema, la ralladura de limón, una cucharada de aceite de oliva y salpimentar. Guardarlo en la heladera para luego cubrir las espinacas.

Ensalada de fideos y vegetales

Ingredientes: ¼ de taza de vinagre blanco, 2 cucharadas de aceite de oliva, 400 gr de fideos cocidos, 3 pepinos cortados en cubitos opcional, 2 pimientos rojos y 2 amarillos cortados, 3 tallos de apio en cubitos, ½ taza de zanahoria rallada, 1 cucharadita de albahaca seca, 1 cucharadita de orégano seco

Preparación:

- Batir el vinagre y el aceite de oliva
- Cocinar los fideos
- Poner en un bowl los fideos cocidos y agregarles la mezcla de aceite de oliva y vinagre, la albahaca y el orégano. Mezclar todo
- Agregar los pepinos y la zanahoria. Mezclar
- Cuando se enfríe, colocar en el tupper

Budín de calabaza, parmesano y romero.

Ingredientes: 130 gr. de harina, 2 huevos, 1 cucharadita de levadura, 60 gr. de aceite, 180 gr. de crema, 60 gr. de queso parmesano rallado, 1 calabaza pequeña, 1 ramita de romero, sal.

Preparación:

- Lavar la calabaza y pelarla. Cortarla en trocitos pequeños
- Humedecer la calabaza con un chorrillo de aceite. Reservar
- Precalentar el horno a 180° y colocar en un molde rectangular de 25 cm.
- Batir los huevos con el aceite. Incorporar la harina tamizada con la levadura y la crema

- Sumar la calabaza con el parmesano y el romero
- Salpimentar y verter la masa en el molde
- Hornear unos 35-40 minutos.
- Dejar enfriar antes de desmoldarlo.

Tomate relleno de atún

Ingredientes: Tomate, atún, cebolla, mayonesa, crema

Preparación:

- Lavar los tomates y cortar únicamente la parte superior para sacar el relleno
- Mezclar la pulpa del tomate con atún y cebolla picada
- Agregar una cucharadita de mayonesa y otra de crema para sazonar
- Rellenar los tomates huecos

Risotto de quinoa y hongos

Ingredientes: 300 gr de quinoa, aceite de oliva, verdeo, 4 dientes de ajo, manteca, 1 cebolla, 1 caldo de verdura, 1 litro de vino blanco, 50 gr de hongo de pino, 150 gr de champiñón, 150 gr de queso reggianito, 2 cucharadas de perejil picado

Ingredientes para emulsionar: 50 gr de manteca, harina, leche

Preparación:

- Lavar la quinoa varias veces hasta que el agua en la que la enjuagamos cada vez esté limpia y no turbia
- Hidratar los hongos de pino en el caldo, picar y reservar
- Dorar los champiñones fileteados en oliva y manteca. Sumar el un ajo picado, desglasar con medio vaso de vino blanco y reservar.
- Aparte, cortar la manteca y ajos picados en manteca y oliva, sumar la quinua y desglasar con vino blanco luego de dos minutos
- Cuando evapora el alcohol, agregar el caldo hasta cubrir y cocer por 15 minutos
- Emulsionar con manteca en cubitos y espolvorear con perejil picado

- Servir el risotto y sobre éste el salteado de champiñones y hojas de queso.

Arrollado de espinaca

Ingredientes del arrollado: 2 atados de espinaca, 1 diente de ajo, 4 huevos, 4 cucharadas de harina 0000, ½ cucharada de polvo para hornear, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta.

Ingredientes del relleno: 100 gr de jamón crudo, ½ kilo de tomate perita asado, 1 berenjena, albahaca fresca, ralladura de limón, sal, pimienta.

Preparación:

- Forrar un molde rectangular de 25 x 35 cm con papel manteca enmantecado
- Precalentar el horno a 180 grados.
- Cocinar la espinaca en agua hirviendo con sal. Filtrar bien con un lienzo.
- Mixear la espinaca con las yemas de huevo, el ajo, el aceite de oliva y los condimentos
- Pasar la mezcla a un bowl y mezclar los secos y las claras batidas a nieve
- Volcar la mezcla en el molde y cocinar por 15 minutos en horno
- Rellenar con el jamón crudo, los tomates asados, las berenjenas asadas y un aderezo con limón, albahaca, sal pimienta y oliva.

Hamburguesa casera

Ingredientes: 500 gr de picada especial, 2 chorizos, 1 cebolla mediana, sal, pimienta, orégano, ajo, 1 huevo.

Preparación:

- En un bowl, integrar todo y amasar hasta conseguir una masa suave y homogénea
- Separar en bollos
- Formar las hamburguesa
- Cocinar en horno o plancha hasta dorar, sin secar.

Pan de naranja tipo brioche de zapallo

Ingredientes: 500 gr de harina, zapallo horneado, 150 cc de leche, 100 gr de manteca, 1 cucharada de azúcar, sal, levadura, 1 huevo batido, semillas

Preparación:

- Integrar los secos: harina, sal, levadura seca y una cucharada de azúcar
- Incorporar la pulpa del zapallo y la leche poco a poco
- Amasar y dejar levar
- Separar en bollitos de 40 gr
- Pintar con huevo batido y decorar con semillas
- Hornear hasta dorar

Pastel de pollo

Ingredientes para el relleno: 900 gramos de puré de papas, 1 morrón rojo asado, 1/2 atado de espinaca, 50 gr de aceitunas, 1 pollo, 100 gr de cebollas, 1 zanahoria, 1 caldo de verduras, 1 cucharada de azúcar, romero, pimienta, sal, 1/2 cebolla de verdeo, 1 diente de ajo, mayonesa light.

Preparación:

- Hervir la pechuga en caldo de verduras
- Hervir las papas con cáscara, luego pelar y hacer un puré
- Dividir el puré en 3 partes: a una parte mezclarle el morrón asado, limpio y procesado, a otra parte mezclarle el medio atado de espinaca cruda procesada con un poquito de sal, y a otra parte mezclarle las aceitunas negras cortadas y el romero y condimentar con pimienta
- Desmenuzar el pollo hervido y agregarle la zanahoria rallada, el verdeo y el ajo salteado, las cebollas caramelizadas con azúcar y mezclar todo con la mayonesa
- En un molde en base de aluminio colocar primero el puré blanco, luego el relleno de pollo, luego el puré de morrones y por último de espinaca.

Crocante pizza integral

Ingredientes: 100 gr de salvado de trigo, 300 gr de harina común, 1 cucharada de aceite de oliva, 250 cc de agua, sal, rocío vegetal, 25 gr de levadura, cantidad necesaria de salsa de tomates, queso port salut light.

Preparación:

- En un bowl, mezclar la harina con el salvado de trigo y la cucharada de sal
- Desarmar la levadura fresca y colocarla en el centro de la preparación, junto con una cucharada de aceite de oliva y el agua.
- Mezclar y amasar hasta que quede una masa húmeda y blandita.
- Dejarla leudar una hora en el bowl tapada con papel film. Una vez lista, dividir en dos bollos
- Colocar rocío vegetal en una placa para pizza y estirar el bollo.
- Hornear a 180 grados por 10 minutos aproximadamente para darle una precocción
- Luego colocarle por encima la salsa de tomates, un puñado de queso port salud light, y según el tipo de pizza que se desea preparar, sumarle las distintas verduras.
- Finalmente, mandar al horno para terminar la cocción

Lasagna de calabaza y zucchini

Ingredientes: 400 gr de zucchini 400 gramos, ½ calabaza, 500 gr de carne picada magra, aceite de oliva, 2 cebollas, 1/2 morrón amarillo, 1 cebolla de verdeo, ajo, sal, pimienta, tomillo, queso cremoso, tomates cherry

Preparación:

- Cocer la calabaza en láminas con el ajo y tomillo.
- Cortar el zucchini bien fino para que se cocine en el horno
- Saltear la carne con las verduras y condimentar
- En una asadera apenas aceitada, intercalar láminas de calabaza, con el relleno de la carne y las láminas de zucchini
- Cubrir con queso y tomates cherrys
- Gratinar