

## Recetario saludable

Bizcochuelo casero con tres ingredientes

**Ingredientes:** 4 Huevos, 120 gr de harina y 120 gr de azúcar. Opcional: canela, vainilla.

### **Preparación:**

- Separar las yemas de las claras de los huevos
- Poner las yemas en un bowl pequeño y las claras en otro más grande
- Añadirle a las yemas 60g de azúcar. Batir bien con una batidora eléctrica. Pasados dos minutos, tendremos una especie de crema blanquecina
- Para preparar la masa del bizcocho casero, montar las claras del huevo a casi punto de nieve. Es decir, batirlas con la batidora eléctrica y cuando comience a tomar algo de consistencia (alrededor del minuto y medio del inicio del batido), añadir los otros 60g de azúcar
- Seguir batiendo hasta que se monte al punto de nieve por completo (alrededor de un minuto más)
- Poner las yemas en el bowl donde tengamos las claras y con una cuchara mezclar haciendo movimientos envolventes, hasta tener una masa homogénea
- Añadir la harina tamizada con un colador
- Volver a mezclar haciendo movimientos envolventes, hasta que no haya ninguna partícula de harina
- Forrar el fondo de un molde desmontable para tartas con papel manteca o papel de horno. Las medidas adecuadas para estas cantidades van desde los 18 a los 22cm. Si tienes un molde más grande, triplica las cantidades
- Dentro del molde, introducir la masa e igualarla con una cuchara
- Introducir el molde en el horno, previamente bien calentado a 180°C
- Hornear de 30' a 45', depende de los hornos
- Pasada la primera media hora, si el bizcocho está dorado, pincharlo con un palillo. Si éste sale seco, se lo puede retirar. Si sigue húmedo, dejarlo unos minutos más. Cuando el palillo salga seco, sacar el bizcocho del horno y dejar que se enfríe 10 minutos. Pasado ese tiempo, desmoldar y ponerlo en una rejilla, hasta que se enfríe por completo

## Tarta de manzana casera

**Ingredientes:** 100 gr de galletas tipo María, 50 gr de manteca, 6 manzanas medianas, 1 vaso de 200 ml de leche, 1 vaso de 200 ml de harina, 1/2 vaso de 200 ml de azúcar, 150 gr de mermelada de manzana o pera.

### **Preparación:**

- Triturar las galletas
- Ponerlas en un plato y agregarle la manteca derretida. Mezclar bien con una cuchara. Esto será la base de la tarta
- Poner la mezcla en el fondo de un molde desmontable para tartas, previo enmantecado y enharinado. Con estas cantidades, en uno de 18-20cm, estará bien
- En una batidora eléctrica, añadir 4 de las manzanas peladas, sin el corazón y cortadas en cubo. Sumar la harina, la leche y el azúcar. Triturar todo bien
- Introducir esta mezcla sobre la base de galleta y manteca. Encima, poner las otras dos manzanas, también peladas y cortadas en láminas muy finas
- Introducir la tarta en el horno, previamente calentado a 180°C, durante 50'
- Pasado el tiempo, sacarla y dejarla templar un poco.

**Un consejo:** En este caso, no te fíes del viejo truco de pinchar con el palillo, porque esta tarta no termina de cuajar hasta que se haya enfriado por completo. Por ello, mejor esperar a que se enfríe.

Una vez fuera del horno, y después que se haya templado un poco, la desmoldamos y la pintamos por toda su superficie con la mermelada. Le dará un toque muy brillante y mejorará mucho su sabor.

## Cookies

**Ingredientes:** 1 taza de manteca sin sal, fría y cortada en cubos pequeños, 250 gr de azúcar blanca, 2 huevos, 2 cc de esencia de vainilla, 150 gr de harina, 1 cucharadita de maicena, 1 cucharadita de bicarbonato sódico, 0.5 cucharadita de sal, 1 cucharadita de canela molida, chips de chocolate a gusto

### **Preparación:**

- Preparar dos bandejas de horno con papel manteca
- En un bowl, poner la manteca y el azúcar. Batir con batidora eléctrica a velocidad medio-alta hasta que se vea un color amarillo claro, unos 2-3 minutos.
- Añadir los huevos y la vainilla. Batir a velocidad medio-alta hasta que se incorpore
- Añadir la harina, la maicena, el bicarbonato sódico, la sal y la canela. Batir a velocidad baja hasta que se obtenga una masa homogénea
- Añadir el chocolate y mezclar a velocidad baja hasta que se distribuya por toda la mezcla
- Sacar la mezcla del bowl, envolverla con film una hora, y reservar en el congelador
- Darle forma a las galletitas y llevar al horno precalentado de 180°C hasta que estén hechas

### Helado de vainilla

**Ingredientes:** 5 yemas de huevo, 80 gr de azúcar, 400 ml de leche, 100 gr de crema de leche, una vaina de vainilla

### **Preparación:**

- Cortar la vaina de vainilla por la mitad a lo largo
- Poner la leche a hervir con la vaina de vainilla
- Echar las yemas de huevo y el azúcar en una fuente. Batir hasta que la mezcla quede blanca y añadir la leche
- Traspasar esta mezcla a un recipiente grande y ponerlo a calentar a fuego medio removiendo de vez en cuando
- Seguir mezclando durante unos 5 minutos hasta que la mezcla sea más espesa
- Añadir la crema de leche y dejar enfriar
- Verter la crema en una máquina de hacer helados y seguir las instrucciones de la misma

### Barritas de cereales

**Ingredientes:** 200 gr de avena, 60 gr de miel, 60 gr de manteca, 125 gr de damasco seco, 75 gr de semillas de sésamo, 75 gr de semillas de amapola. Consejo: Puedes sustituir estas semillas por otras o incluir frutos secos troceados, como nueces o avellanas. Prueba también con pasas de uva.

#### **Preparación:**

- Cortar la manteca, a temperatura ambiente, en dados y mezclar con la miel hasta que quede una mezcla homogénea
- Machacar un poco los copos de avena y cortar en trocitos los damascos secos
- Agregarlos a la mezcla anterior y batirlo todo junto. Las semillas deben incorporarse poco a poco.
- Precalentar el horno a 150°C
- Volcar en un molde la mezcla y extenderla bien con ayuda de una espátula
- Hornear durante unos 15 o 20 minutos hasta que la superficie esté dorada
- Dejar enfriar y cortar las barritas del tamaño que se prefiera.

### Mini tarta

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

#### **Preparación:**

- Tomar una tapa de empanada y estirarla 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

### 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

### Flan de zucchini

**Ingredientes (para 6 personas):** 2 calabacines, 5 huevos, una zanahoria, 150 gr de harina con levadura incorporada, 85 gr de queso rallado, una cebolla, 10 cl de aceite, sal y pimienta.

**Preparación:**

- Precalentar el horno a 180 ° C
- Lavar la zanahoria y los zucchinis, cortarles las puntas y rallarlos
- Pelar la cebolla y cortarla en trocitos. Ponerla en una fuente y mezclarla con la zanahoria y los zucchinis
- Poner los huevos en otra fuente y batirlos. Echarles sal y pimienta
- Añadir los huevos batidos a la mezcla de verduras y remover bien
- Añadir el queso rallado
- Añadir la harina y, por último, el aceite
- Remover bien hasta conseguir una mezcla homogénea
- Verter todo en una fuente para horno, o también puedes utilizar un molde de silicona

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.

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