

Recetario saludable

Empanadas de queso y cebolla

Ingredientes: 1 cebolla grande, 300 gr de queso por salut sin sal, 12 tapas para empanadas tipo criolla, pimienta y orégano a gusto.

Preparación:

- Cortar la cebolla en juliana
- Sumergirla un rato en agua caliente para quitarle el ácido
- Rehogar la cebolla con un poquito de aceite y condimentar con pimienta recién molida y orégano a gusto
- Distribuir el queso cortado en daditos y la cebolla rehogada sobre las tapas de empanada y agregar un toquecito de orégano en cada una
- Llevar a horno fuerte hasta que estén doradas

Berenjenas rellenas de champiñones

Ingredientes: 2 berenjenas, 300 gr de champiñones, 1 cebolla grande, 90 gr de queso fresco, 1 cucharada postre de pimentón, 1 cucharada de postre de tomillo, 1 cucharada sopera de copos de maíz sin azúcar, verduras a elección

Preparación:

- Lavar y cortar las berenjenas por la mitad a lo largo
- Realizar unos cortes en cruz en su pulpa para que se cocine mejor por dentro
- Cocinar 3 de las mitades en el microondas durante 10-12 minutos en un recipiente apto y tapado. Si no tienes microondas, cocinarla al vapor o al horno cortada de la misma manera y envuelta en papel de aluminio en el caso de cocinarla al horno
- Retirar la pulpa de las berenjenas dejando algo de carne cerca de la cáscara y reservarla
- Picar, cortar y caramelizar la cebolla con sus propios azúcares. Para ello, dorarla en una sartén antiadherente con aceite en aerosol a fuego medio. Agregar 1 cucharada de agua y revolver esporádicamente hasta que se evapore. Repetir este procedimiento tantas

veces como quieras hasta obtener unas cebollas tiernas y bien dulces. También se puede hacer la cebolla caramelizada con azúcar

- Agregar la pulpa de las berenjenas cocidas y los champiñones
- Saltear las verduras elegidas por unos minutos y condimentarlas con el pimentón y el tomillo
- Rellenar las berenjenas con el salteado de vegetales y con la pulpa de la berenjena
- Colocar las berenjenas en una asadera o fuente apta para horno
- Cubrirlas con el queso fresco y los copos de maíz sin azúcar rompiéndolos con las manos
- Calentar y gratinar el queso en el horno a 200° C por aproximadamente 15 minutos

Ensalada César

Ingredientes: 100 gramos de lechuga capuchina, 1 pechuga de pollo, 3 rodajas de pan de molde, 1 cucharada sopera de aceite de oliva, ½ cucharadita de pimentón, 3 cucharadas soperas de jugo de limón, 1 cucharadita de vinagre balsámico, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de romero, 1 cucharadita de aceite neutro

Ingredientes para el aderezo: ½ cucharadita de semillas de mostaza, ½ cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de queso rallado, ½ cucharadita de salsa inglesa, 1 cucharada sopera de atún al natural, 1 huevo, 3 cucharaditas de jugo de limón

Preparación:

- Macerar la carne de pollo cortada en tiras con el jugo de limón, el vinagre balsámico, el aceite, el romero y el ajo en polvo
- Mientras, untar los panes con el aceite de oliva y espolvorear por encima el pimentón. Tostarlos al horno a 160° C durante 10 minutos o hasta que estén dorados, pero no quemados
- Lavar cada una de las hojas de la lechuga, secarlas y cortarlas a mano
- Distribuir las en la base del plato donde se va a presentar la ensalada César
- Cocinar el pollo macerado en una sartén antiadherente o plancha, sin aceite, a fuego medio por 10 minutos para que no se seque
- Colocar el pollo sobre el colchón de lechuga
- Sobre el pollo, distribuir el pan que has secado con el aceite y el pimentón, preferiblemente cortado en cubos

- Preparar el aderezo que acompañará a tu ensalada César mezclando sus respectivos ingredientes

Zapallitos rellenos con salsa blanca

Ingredientes: 2 zapallitos, 3 tomates secos, 6 cucharadas soperas de ricota magra, 1 taza de leche descremada, 2 cucharadas soperas de almidón de maíz, 1 cucharada postre de nuez moscada, ½ cucharada postre de pimienta, 1 cucharada soperas de queso rallado sin sal, 1 cebolla chica, 50 gramos de hinojo

Preparación:

- Lavar los zapallitos y pre cocinarlos
- Cortar los zapallitos por la mitad y con la ayuda de una cuchara, sacarles el centro
- Procesar el centro de los zapallitos pre cocidos con los tomates secos hidratados
- Por otro lado, picar y dorar la cebolla con el hinojo, y saltearlos con rocío vegetal a fuego alto
- Luego bajar el fuego y agregar 2 cucharadas de agua caliente. Revolver hasta que se evapore el agua y repetir este proceso tantas veces como quieras. Cuantas más veces lo repitas, más cocidos quedarán.
- Mezclar la cebolla y el hinojo con la ricota
- Agregar los zapallitos junto con los tomates procesados
- Rellenar los zapallitos con la preparación que has elaborado
- Para preparar la salsa blanca, disolver el almidón en la leche y calentarla aproximadamente unos 30 segundos hasta que espese. Mezclar cada vez para que no se formen grumos. Condimentar con nuez moscada y pimienta
- Para finalizar cubrir los zapallitos con la salsa blanca y el queso rallado sin sal
- Llevarlos al horno a 200° C para que se calienten y se gratinen

Tarta de zucchinis y choclo

Ingredientes: 1 lámina de masa para tarta (puede ser integral), 3 zucchinis, 1 cebolla grande, 150 gramos de choclo, 1 huevo, 3 cucharaditas de queso untable, 1 pizca de nuez moscada, 1 cucharadita de mostaza, 1 pizca de pimienta, 1 pizca de ajo en polvo.

Preparación:

- Picar y dorar la cebolla con aceite en aerosol o con una cucharadita de aceite
- Cuando la cebolla esté transparente, subir el fuego a fuerte y agregar los zucchinis previamente lavados y cortados en cubitos
- Mantener el fuego alto para que no pierdan mucho líquido y, cada uno o dos minutos, revolver para que no se peguen
- Retirar la verdura salteada y luego colocarla en un recipiente
- Una vez que esté fría, agregar el huevo, los condimentos y el queso untable
- Integrar todos los ingredientes
- Colocar la masa en una fuente y rellenar con la mezcla de zucchinis y choclo
- Cocinar la tarta al horno a 200° C por 25 minutos
- Retirar la tarta del horno y servirla

Filet de pechuga a la plancha

Ingredientes: 2 filetes de pechuga de pollo, 1 limón, 1 pizca de pimienta, 1 diente de ajo, 1 pizca de orégano, 1 pizca de hierbas provenzales.

Preparación:

- Picar finamente el ajo y mezclar con el jugo de limón y las especias
- Untar muy bien los filetes de pollo con esta mezcla y dejar que se marinen entre 10 y 15 minutos
- Para cocinar las pechugas, calentar bien la plancha o sartén, sin nada de aceite
- Una vez caliente, colocar las pechugas y dejar que se forme una costra con los jugos del marinado

- Cuando veas que el pollo empieza a cambiar de color, dale la vuelta y cocina por el otro lado
- Pasados unos minutos, ya estarán listas estas deliciosas pechugas de pollo

Souffle de calabaza

Ingredientes: 1 calabaza, 500 gramos de ricota sin sal, 1 clara de huevo, 1 cucharadita de polvo de hornear o levadura química.

Preparación:

- Picar en trozos medianos la calabaza y eliminar la cáscara
- Luego cocinarla en agua hirviendo hasta que quede lo suficientemente blanda para hacer un puré
- Por otro lado, batir la clara a punto de nieve y cuando lo consigas mezclarla con el puré de calabaza preparado anteriormente
- Añadir también la ricota y el polvo de hornear, y mezclar bien hasta obtener un puré muy cremoso
- Colocar el soufflé de calabaza y queso en una fuente especial para horno y cocinar a temperatura media, es decir, entre 150 y 180° C, hasta que veas que la superficie esté dorada