

Recetas.

SALADOS

Nuggets de pollo

Pechugas grandes 2

Huevos 3

Polenta c/n

Sal, pimienta

Semillas c/n

Procedimiento:

Cortar la pechuga en trozos

Pasar por huevo y luego por polenta o por semillas

Colocar en placa rociada con aceite. Cocinar por 10- 15 min.

Formitas de calabaza y atún

ingredientes

Calabaza 1 mitad

1 lata de atún

Cebolla rehogada opcional

Orégano

Pizca de sal.

Huevos 2

Pan rallado c/n

Procedimiento:

Cocinar la calabaza en el horno

Retirar el centro y mezclar con atún y condimentos, darle la forma deseada y pasar por huevo y pan rallado.

Cocinar en el horno a fuego bajo.

Pizza de pollo y verduras

1 Pechuga de pollo

Cebolla ajo zanahoria

huevo

Salsa de tomate

Queso port salut

Procedimiento:

Procesar la pechuga de pollo

Agregar condimentos la cebolla, ajo y zanahoria

Unir con 2 huevos.

Colocar la preparación en un molde rociado con spray vegetal

Agregar salsa de tomate y queso port salut.

Llevar a horno

Lasaña de verduras.

ingredientes

Berenjena 2

Zapallitos 2

Papas 2

Salsa de tomate

Carne picada 1kg

Cebolla, zanahoria 1 unidad

Oregano, sal, condimentos c/n

Queso c/n

Procedimiento:

Grillar las verduras junto con la papa.

Rehogar la cebolla con zanahoria rallada y cocinar junto a la carne picada.

Disponer en una fuente para horno las verduras intercalando con la carne picada y la salsa, repetir hasta completar.

Enrollado de carne

Carne picada 1kg

Cebolla morrón

Zanahoria y brocoli hervido

Queso fresco c/n

condimentos

Papel aluminio.

Colocar la carne condimentada en papel aluminio toda dispersa, colocar la cebolla y el morrón rehogados junto a la zanahoria y brocoli hervido

Colocar trozos de queso e ir arrollando con ayuda del papel aluminio.

Llevar al horno por 30 minutos horno bajo.

Buñuelos de arroz zanahoria y queso

3 huevos

1 taza de arroz cocido

1 zanahoria rallada

Sal y provenzal

½ taza de queso rallado

1 taza de harina leudante

1 chorro de leche

Aceite c/n

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes, darle la forma y llevar a horno a cocción hasta que estén dorados.

DULCES:

Untable de girasol:

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 cuch sopera de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Ajo en polvo c/n

Procedimiento:

Dejar en remojo durante toda la noche las semillas de girasol, descartar el agua.

Procesar las semillas con el resto de los ingredientes.

Pasar la preparación a un frasco de vidrio y conservar en la heladera hasta su uso(duración en heladera 3 días)

Galles con chips saludables

Ingredientes.

- Harina integral ½ taza
- Harina de almendras ¾ taza
- 1 cuch chica de polvo para hornear
- Aceite de girasol 2 cucharadas soperas
- Chips de chocolate
- 2 huevos
- Azúcar mascabo o blanca ½ taza

Procedimiento:

Juntar todos los ingredientes, tomar porciones con la cuchara y colocar en una placa rociada con aceite vegetal y colocar las porciones y aplastar con la cuchara dándole forma redondeada.

Hornear por 10 a 15 minutos horno bajo.

BIZCOCHUELO DE LIMON Y AMAPOLAS SIN AZÚCAR,

Para un molde de 18cm

- Manzana 1 unidad chica o una pera
- 4 huevos
- 3 cuch soperas de harina de avena arrollada
- 1cuch sopera colmada de polvo para hornear

50 ml de jugo de limon

Ralladura de un limón

3 cuch soperas de edulc

Semillas c/N

Proc:

Procesar los huevos con la manzana, la ralladura la avena y el edulc. Luego incorporar el jugo de limon y volver a procesar.

Retirar y colocar en un bolw, agregar la avena con el povlo para hornear en forma de lluvia, y mezclar con movimientos envolventes,

Aceitar y enharinar un molde y rellenar. Cocinar por 40`a horno bajo.

Opcional: decorar con chocolate blanco

Snacks de yogur.

1 pote de yogur griego

Frutos secos

Fruta.

Cereales de chocolate:

100g de harina de avena

1 cda de cacao amargo

1 huevo

1cda chica de edulc o 4 sobres o 20g de azúcar.

1cda de polvo para hornear

Colocar todos los ingredientes en un bolw, formar una masa con las manos humedecidas, tomar la masa y formar pelotitas y disponer en una placa rociada con aceite. Llevar a cocci3n po 15`horno moderado.