



Salsa Blanca Light (2 porciones)

(CON CONTROL DE CANTIDAD SIEMPRE Y NO MUY DE SEGUIDO)

Ingredientes

- ♣ 1 y ½ tazas de leche descremada
- ♣ 1 cucharada de almidón de maíz (maizena)
- ½ cucharada de aceite de girasol u oliva
- ♣ ½ cucharadita tipo té de sal
- Nuez moscada cantidad a gusto

Preparación

Antes de llevar al fuego, en una olla colocar la leche descremada, agregar 1 cucharada de almidón de maíz, sal, nuez moscada, mezclar hasta disolver el almidón y llevar a fuego medio, cuando espese retirar del fuego y agregar ½ cucharada de aceite de girasol, revolver y agregar a la comida que prefiera.

Soufflé de zapallo (4 porciones)

Ingredientes

- ½ zapallo
- Orégano cantidad necesaria
- ♣ ½ cucharada de sal
- ♣ 60g de queso (2 porciones del tamaño de una cajita de fósforo)
- 3 huevos

Preparación

Hervir el zapallo y hacer un puré, condimentar el mismo con orégano y sal. Utilizar dos porciones tipo cajita de fósforo de queso, cortarlo y agregar al puré.



Separar las yemas de las claras; las yemas agregarlas a la mezcla del puré, las claras batirlas a punto nieve. Agregar la mezcla del puré a las claras con movimientos envolventes.

Colocar la mezcla en un molde previamente rociado con aceite y cocinar a horno moderado hasta que esté dorado.

Soufflé de zapallito (4 porciones)

Ingredientes

- 3 zapallitos
- Orégano cantidad necesaria
- ♣ ½ cucharada de sal
- 60g de queso (2 porciones del tamaño de una cajita de fósforo)
- 3 huevos

Preparación

Cortar los zapallitos y saltearlos, tratar de hacer un puré con los mismos, condimentar este puré o la mezcla que quede, con orégano y sal. Utilizar dos porciones tipo cajita de fósforo de queso, cortarlo y agregar al puré.

Separar las yemas de las claras; las yemas agregarlas a la mezcla del puré, las claras batirlas a punto nieve. Agregar la mezcla del puré a las claras con movimientos envolventes.

Colocar la mezcla en un molde previamente rociado con aceite y cocinar a horno moderado hasta que esté dorado.



Soufflé de acelga o espinaca (4 porciones)

Ingredientes

- 1 mazo de acelga o espinaca
- 2 cucharadas de avena
- Orégano cantidad necesaria
- ♣ ½ cucharada de sal
- ♣ 60g de queso (2 porciones del tamaño de una cajita de fósforo)
- 3 huevos

Preparación

Cortar la acelga o la espinaca, saltearla con un poquito de agua y luego colocarla en un bowl quitando la cantidad de agua que desprenda; condimentar con orégano y sal. Utilizar dos porciones tipo cajita de fósforo de queso, cortarlo y agregarlo a la mezcla, además agregar la avena y mezclar bien.

Separar las yemas de las claras; las yemas agregarlas a la mezcla de la acelga o espinaca, las claras batirlas a punto nieve. Agregar la mezcla anterior a las claras con movimientos envolventes.

Colocar la preparación en un molde previamente rociado con aceite y cocinar a horno moderado hasta que esté dorado.

LOS SOUFFLÉS SE PUEDEN HACER MIXTOS, COMO POR EJEMPLO ZAPALLO Y ZAPALLITO, O ZAPALLO Y ACELGA; TAMBIÉN SE PUEDE AGREGAR PECHUGA DESMENUZADA.



Budín de vegetales (zapallo, zanahoria, zapallito)

Ingredientes

- 1 zapallito
- 1 zanahoria rallada
- ♣ ½ zapallo
- 2 porciones tipo cajita de fósforo de queso
- 2 huevos
- 1/2 lata Atún (opcional)
- Orégano, sal y ajo a gusto

Preparación

Cortar el ajo y el zapallito, saltearlos en agua.

Hervir el zapallo y hacer un puré.

En un recipiente colocar el puré de zapallo, los zapallitos salteados con ajo, el atún al natural, la zanahoria previamente rallada, el queso, los huevos. Condimentar con orégano y sal.

Colocar en un molde previamente rociado con aceite y llevar a horno moderado por 20 minutos aproximadamente.

ESTE BUDÍN DE VEGETALES SE PUEDE REALIZAR SOLO CON ZAPALLO, O SOLO DE ZAPALLITO, O SOLO DE ACELGA, O DE CUALQUIER VEGETAL A ELECCIÓN.



🐞 Tortitas de avena y semillas

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- Semillas
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes batiendo y colocar la masa en forma de panqueques en una fuente de horno rociada con rocío vegetal. Cocinar hasta que estén doradas.

Pan integral casero

Ingredientes:

- 2 tazas de harina integral
- ♣ ½ taza de avena
- 3 cucharadas de semillas (poner en remojo un día antes)
- 1 taza de harina común
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de levadura seca
- ♣ Sal C/N

Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la avena y la harina integral, agregar el aceite y las semillas previamente remojadas.

En una taza con agua tibia agregar una cucharada de levadura y ½ cucharadita de azúcar y dejar descansar hasta que forme espuma.

Agregar al recipiente de la harina. Amasar hasta lograr una masa lisa, dejar descansar ½ hora, volver a amasar y dejar descansar 20 minutos, amasar y colocar en un molde de pan previamente rociado con rocío vegetal o formar pancitos pequeños. Dejar crecer hasta que dupliquen su tamaño.

Hornear en horno máximo aproximadamente 20 minutos.



Masa de tarta dietética

Ingredientes

- 1 taza de Harina integral
- ½ taza de harina común
- ½ cucharada de aceite
- Semillas
- Agua fría
- Sal C/N

Preparación:

Colocar las harinas en un bowl, agregar las semillas y el aceite e ir agregando el agua de a poco hasta lograr una consistencia lisa. Dejar descansar y luego estirar en una fuente para colocar el relleno de tarta.

Pizza integral

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- ½ taza de avena
- 3 cucharadas de semillas (poner en remojo un día antes)
- ♣ ½ taza de harina común
- 1 cucharada de aceite
- ♣ ½ cucharada de levadura seca
- Sal C/N

Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la avena y la harina integral, agregar el aceite y las semillas previamente remojadas.

En una taza con agua tibia agregar la levadura y ½ cucharadita de azúcar y dejar descansar hasta que forme espuma.

Agregar al recipiente de la harina. Amasar hasta lograr una masa lisa, dejar reposar ½ hora, luego estirar sobre una fuente de pizza previamente rociada con rocío vegetal. Dejar crecer en un ambiente cálido, colocar la salsa y hornear en horno máximo aproximadamente 15



minutos, sacar y colocar el queso y lo que prefiera para completarla (morrones, tomates en rodajas, palmitos, huevo hervido, rúcula, aceitunas, atún, etc.), llevar al horno hasta terminar la cocción.

Pizza de acelga o espinacas

Ingredientes:

- 5 o 6 hojas de acelga o espinaca
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina común
- ♣ ½ cucharada de levadura seca
- Azúcar c/n
- Sal C/N

Preparación:

Cortar la acelga o espinaca, colocar cruda en una licuadora con un poquito de agua y licuar (se puede hacer en procesadora), esta preparación colocarla en un bowl.

En una taza con agua tibia agregar la levadura y ½ cucharadita de azúcar y dejar reposar hasta que forme espuma.

Colocar las harinas en el bowl con la acelga/espinaca procesada, agregar la levadura cuando esté lista (con espuma), ir integrando de a poco, si hace falta agregar más harina hasta formar una masa lisa. Es importante no licuar los vegetales con mucha agua para evitar el exceso de líquido.

Estirar sobre una fuente de pizza previamente rociada con rocío vegetal (si la masa queda pegajosa, colocar harina en las yemas de los dedos para estirarla mejor). Dejar crecer en un ambiente cálido, colocar la salsa y hornear en horno máximo aproximadamente 15 minutos, sacar y colocar el queso y lo que prefiera para completarla (morrones, tomates en rodajas, palmitos, huevo hervido, rúcula, aceitunas, atún, etc.), llevar al horno hasta terminar la cocción.

PUEDEN HACERSE VARIAS PIZZETAS Y CONGELAR.



Pizza de calabaza

Ingredientes:

- 1 calabaza
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina común
- ½ cucharada de levadura seca
- Azúcar c/n
- Sal C/N

Preparación:

Cortar la calabaza en rodajas y hornearla hasta que esté lista para hacerla puré (también se puede hervir, pero así absorbe más agua que asada al horno). Hacer un puré, condimentar y colocar en un bowl.

En una taza con agua tibia agregar la levadura y ½ cucharadita de azúcar y dejar reposar hasta que forme espuma.

Colocar las harinas en el bowl con el puré, agregar la levadura cuando esté lista (con espuma), ir integrando de a poco, si hace falta agregar más harina hasta formar una masa lisa.

Estirar sobre una fuente de pizza previamente rociada con rocío vegetal (si la masa queda pegajosa, colocar harina en las yemas de los dedos para estirarla mejor). Dejar crecer en un ambiente cálido, colocar la salsa y hornear en horno máximo aproximadamente 15 minutos, sacar y colocar el queso y lo que prefiera para completarla (morrones, tomates en rodajas, palmitos, huevo hervido, rúcula, aceitunas, atún, etc.), llevar al horno hasta terminar la cocción.

PUEDEN HACERSE VARIAS PIZZETAS Y CONGELAR.



Pizza de zapallitos

Ingredientes:

- 1 huevo y 1 clara
- 4 1 zapallito grande hervido y escurrido
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharada de queso untable light
- Sal y pimienta C/N

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta que se forme una pasta homogénea. Colocar la mezcla en una sartén previamente rociada con rocío vegetal o antiadherente.

Cocinar de ambos lados dando vuelta.

Desmoldar, cubrir con la salsa y el queso y hornear para terminar la cocción.

Wok de pollo

Ingredientes

- Fideos integrales
- 1 Pechuga de pollo
- Morrón
- Zapallito verde
- Zanahoria
- Champiñones (opcional)
- Limón
- Condimentos: sal, orégano, ajo
- Semillas

Preparación

En una sartén colocar rocío vegetal. Agregar la pechuga de pollo cortada en trozos o en tiras. Mientras se está cocinando condimentar y agregar un abundante chorro de limón.



Cuando el pollo está listo; agregar los vegetales cortados en tiras. Por último, agregar los champiñones y las semillas.

Cocinar los fideos. Por último, juntar las dos preparaciones y servir.

Lasaña de berenjenas

Ingredientes

- Berenjenas
- Carne molida
- Tomates
- Cebollita. Perejil
- Huevo
- Choclo
- Queso
- Condimentos, Sal.

Preparación

Filetear las berenjenas y colocarlas en sal para eliminar el sabor amargo. Dejar de unos 15 a 20 minutos. Hervir el huevo.

Picar las verduras y el tomate. Saltear la carne y agregar estos ingredientes, los condimentos y la sal. Cocinar bien todo.

Realizar una mezcla con el choclo, huevo y queso.

Enjuagar las berenjenas, colocarlas en una fuente previamente rociada con rocío vegetal, agregar el relleno de carne; colocar otra capa de berenjenas, agregar el relleno del choclo y trocitos de queso; agregar la capa final de berenjenas y cubrir toda la preparación con queso. Llevar a horno moderado para gratinar.



Medallón de vegetales

Ingredientes

- 10 hojas acelga
- 1 taza arroz
- ♣ 100g polenta
- Ajo y Condimentos a gusto

Preparación

Hervir el arroz y saltear la acelga aparte. Una vez cocinada la acelga, mezclar con los demás ingredientes y condimentar a gusto (sin echar la polenta)

Procesar y luego de formar una pasta y agregar la polenta, dar la forma y cocinar 5 minutos de cada lado o menos o cocinar en el horno.

Hamburguesas de arroz y zanahorias

Ingredientes

- Arroz
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- Salvado de avena o avena en hojuelas
- Condimentos, Sal

Preparación

Hervir el arroz, pisarlo hasta hacerlo puré, condimentar, agregar la sal, agregar el huevo y la avena hasta que tome consistencia. Dar forma a las hamburguesas, cocinar en el horno.



Fajitas de vegetales

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- ♣ ½ cucharada de aceite
- Sal y condimentos a gusto
- Agua a temperatura ambiente

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y hacer una masa que no se pegue en los dedos, dividirla en bollitos y dejar reposar al menos 30 minutos, luego estirar dando forma a las fajitas. Cocinar en una sartén (sin nada en la base) de ambos lados.

Rellenar.

Tipos de rellenos: *acelga, huevo y queso; o *lechuga, tomate y huevo; o *choclo, queso y huevo; o *acelga y ricota; o *atún, queso untable y choclo; o zanahoria rallada, remolacha rallada, lechuga y huevo.

🖢 Hamburguesas de lenteja

Ingredientes

- Lentejas
- Huevo
- Avena o salvado de avena
- Cebollita, perejil y ajo.
- Condimentos. Sal.

Preparación

Poner en remojo las lentejas al menos ½ día. Luego hervirlas hasta que estén blandas. Hacer un puré con ellas y agregar el ajo, cebollita y perejil, previamente picados, mezclar. Agregar el huevo, mezclar. Agregar avena o salvado de avena hasta que tome consistencia y armar las hamburguesas. Cocinar en el horno o sartén.



Tortilla de arvejas y choclo

Ingredientes

- 1 lata de choclo
- 1 lata de arveja
- 2 huevos
- Sal y nuez moscada a gusto
- ♣ 150g de harina

Preparación

En un recipiente colocar el choclo, la arveja, sal nuez moscada y los huevos. Mezclar bien todo y agregar de a poco la harina hasta conseguir una pasta de consistencia no líquida.

Una vez que esté lista la mezcla, colocar rocío vegetal en una sartén, verter la mezcla y cocinar a fuego lento, cuando se vea que el huevo esté coagulado, dar vuelta y cocinar del otro lado.

Hamburguesas de quinoa y semillas

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida
- ♣ ½ morrón picado
- 2 dientes de ajo picados
- Avena
- Perejil picado
- Semillas
- Sal

Preparación

Saltear el morrón, el ajo y el perejil en una sartén. Incorporar la quinoa y mezclar bien con los demás ingredientes. Agregar sal, semillas y condimentos. Añadir la avena y procesar en la licuadora o procesadora. Dejar enfriar. Dar forma a las hamburguesas y cocinar en una sartén o al horno.



Soufflé de choclo

Ingredientes

- 2 Huevos
- 1 lata de choclo
- ♣ ½ taza de polenta
- 1 taza de leche descremada
- ♣ 100g de queso
- Sal

Preparación

Colocar el choclo en la licuadora con los huevos y la leche. Verter la mezcla en un bowl, agregar la polenta (cruda), el queso y la sal a gusto. Mezclar bien todo. Precalentar el horno. Colocar la preparación en una budinera previamente rociada con rocío vegetal. Cocinar en horno moderado por 35 - 40 minutos.

Omelette de espinacas y queso

Ingredientes (2 porciones)

- 3 huevos
- 2 tazas de espinaca fresca y lavada o acelga
- condimentos a gusto
- queso port salut light o queso similar

Preparación

Procesar los huevos con la espinaca, condimentar a gusto. Cortar el queso en cubos o rallarlo. Colocar la mitad de la mezcla en una sartén antiadherente caliente. Cuando empiece a coagular colocar el queso bien distribuido. Plegar para dar la forma de omelette.

Terminar de cocinar un poco más hasta que el queso se funda y el huevo esté cocido.





Zapallitos Rellenos

Ingredientes (2 porciones)

- 4 zapallitos medianos
- 12 cucharadas soperas de salsa bolognesa
- 30g de queso por salut light
- 40 g de queso en hebras
- condimentos (sal, pimienta blanca)

Preparación

Cocinar los zapallitos enteros en horno bajo hasta que estén blandos pero no se desarmen. cuando estén fríos cortar con un cuchillo la "tapa" superior y ahuecar.

Mezclar la salsa boloñesa junto con el relleno de zapallitos y el queso en hebras. Condimentar.

Volver a rellenarlos con esta mezcla y colocar por encima trozos de queso semiblando.

Llevar al horno precalentado hasta que se caliente y derrita el queso.

PUEDE REEMPLAZAR EL ZAPALLITO POR TOMATES (SIN COCCIÓN PREVIA), ZUCHINNI, CALABAZA, BERENJENAS.

Pastel de carne magra con calabaza y choclo

Ingredientes (7 porciones)

- 500g de carne magra molida
- 1 cebolla chica picada finita
- ½ morrón rojo en cubitos chicos
- 1 cebollita de verdeo picada
- ♣ ¾ de taza de tomate perita triturado (de botella)
- condimentos a gusto
- 1 zapallo o calabaza sin cáscara picado en cubos medianos
- ♣ 150 g de granos de choclo
- cubos o tiras de queso port salut light



Preparación

Colocar en una olla con agua caliente los cubos de calabaza hasta que estén tiernos. Colar el agua y procesar con los granos de choclo amarillo, condimentar con un poco de leche, sal, pimienta y nuez moscada (reservar).

En una cacerola con una pizca de aceite de oliva saltear las cebollas y el morrón, agregar la carne y cocinar revolviendo para que todas las partes de la misma se cocinen. Colocar el tomate triturado y los condimentos y dejar cocinar en mínimo por 20/25 min.

Armar en una fuente para horno: primero una base de la carne, luego tiritas de queso y por encima el puré de calabaza y choclo. Espolvorear con queso de rallar por encima.

Cazuela de quinoa y cuadril

Ingredientes (8 porciones)

- ♣ 200g de quinoa en crudo
- 1 cebolla picada
- 1 planta chica de puerro picado
- ♣ ½ pimiento morrón picado
- ♣ 400g de cuadril en cuadrados tamaño bocado
- 2 tazas de tomate perita triturado en conserva
- ♣ 400g de batata zanahoria en cubos pequeños

Preparación

Lavar muy bien la quinoa. Colocar en un colador fino las semillas dejar que corra el agua sobre ellas y al mismo tiempo ir frotando las semillas entre tus manos, cuando deje de haber espuma, ya estará limpia.

En una cacerola, saltear primero los vegetales con un poco de aceite de oliva extra virgen, luego colocar los cuadrados de cuadril. Agregar la quinoa, agregar ahora el tomate en conserva y si hace falta un poco de caldo también. Agregar, cuando hayan pasado 15 o 20 minutos de cocción, la batata en cubos.

Dejar cocinando 20 minutos más y servir de inmediato.



Matambre de pollo con ensalada

Ingredientes

- ♣ ½ suprema
- 1 zanahoria rallada
- ½ g morrón asado, pelado y sin pepitas
- ½ plato de espinacas
- 4 hojas de lechuga.
- ♣ ½ sobre de gelatina sin sabor
- Laurel, Sal , pimienta y orégano c/n
- 1 sobre de caldo light
- A Hilo para atar los matambritos-
- Rocío vegetal
- Para decorar: Ramitas de perejil fresco

Preparación

Picar la espinaca y rehogarla cruda con rocío vegetal en una sartén, escurrirla y condimentarla con una pizca de sal, pimienta y orégano.

Abrir las supremas por la mitad a lo largo, colocar en el centro la espinaca, luego el morrón y, por último, la zanahoria rallada. Espolvorear con la gelatina sin sabor, enrollar desde la final la hilo. parte а atar con gruesa ٧ Colocar una olla con 1 litro de agua aproximadamente, caldo y laurel al fuego. Cuando rompa en ebullición agregar los matambritos y cocinarlos durante 10 minutos, agregar sal y continuar la cocción hasta que estén tiernos. Dejar enfriar en la heladera dentro del caldo. Condimentar el puré de tomate con orégano, sal y pimienta, retirar los matambritos del caldo, quitar los hilos y cortar en rodajas. Acomodar en el costado del plato y decorar con una ramita de perejil fresco sobre el tomate junto a una ensalada de lechuga.



Rellenos de tartas

Acelga y zapallitos

Cortar la acelga, colocarla en un bowl.

Cortar los zapallitos y saltearlos con agua, agregar morrón y verduras a gusto, agregar al bowl con la acelga, agregar sal, queso, y dos huevos, mezclar y colocar sobre una tartera forrada con la masa. Se pueden agregar semillas. Llevar al horno.

Acelga y atún (no necesita previa cocción este relleno)

Cortar la acelga, colocarla en un bowl, agregar ½ lata de atún, sal, queso, y dos huevos, mezclar y colocar sobre una tartera forrada con la masa. Se pueden agregar semillas. Llevar al horno.

Zapallitos y atún

Cortar los zapallitos y saltearlos con agua, agregar morrón y verduras a gusto, colocar en un bowl y agregar sal, queso, ½ lata de atún y dos huevos, mezclar y colocar sobre una tartera forrada con la masa. Se pueden agregar semillas. Llevar al horno.

Brócoli y pollo

Hervir el brócoli, cortarlo en pequeños trozos y colocarlo en un bowl.

Cortar ½ pechuga de pollo y saltearla con agua, agregar morrón y verduras a gusto. Agregar en el bowl con el brócoli. Colocar queso y dos huevos. Mezclar todo y llevar al horno.

LAS TARTAS SE PUEDEN HACER SOLO DE VEGETALES O SE PUEDE AGREGAR EL ATÚN, CABALLA, POLLO O CARNE MOLIDA.

EL QUESO DE LAS TARTAS SE PUEDE REEMPLAZAR POR RICOTA DESCREMADA.



Recetas dulces

Tarta de manzana light

Ingredientes (4 porciones)

- 4 huevos
- 120g de harina integral (1taza mediana)
- 40g de avena (4cdas. soperas)
- 3cdas. De edulcorante
- 1cda. De polvo de hornear.
- 2 manzanas.
- Esencia de vainilla cantidad necesaria

Preparación

En un bowl batir los huevos con el edulcorante y la esencia de vainilla.

Lavar las manzanas, pelarlas y cortarlas a la mitad, sacar el centro y rallar una.

Mezclar la harina, la avena y el polvo de hornear, luego incluir en el bowl con la mezcla del huevo, agregar la manzana rallada.

Cortar la otra manzana y colocar en una fuente previamente rociada con rocío vegetal. Por último, agregar la mezcla y cocinar a horno

medio por 25 o 30 minutos.

Brownie light (1 porción)

Ingredientes

- 1 banana bien madura
- 1 huevo
- ¼ de taza de cacao en polvo amargo
- 1cda. De edulcorante.



Preparación

Hacer puré con la banana, agregar el huevo, el cacao y el edulcorante.

Verter en un molde apto para microondas y cocinar. O en horno convencional a temperatura media unos minutos.

Bizcochuelo light (1 porción)

Ingredientes

- ♣ 1 Huevo o 2 claras
- 2 cdas. Soperas de Avena
- 1 cda. Sopera de Cacao amargo
- ♣ ½ cda. Sopera de Polvo de hornear
- 1 cda. Sopera de Edulcorante líquido

Preparación

Agregar todos los ingredientes en un bowl, batir a mano hasta integrar bien, verter en un molde apto para microondas y cocinar durante 2 minutos.

En caso de cocinar en horno convencional, hacerlo a temperatura moderada por unos pocos minutos hasta que, al introducir un cuchillo, salga seco.