



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

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

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.



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
- 4 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.