

ALMUERZOS/CENAS:

- **Zapallitos rellenos con choclo (1 porción):** Hervir 3 minutos 2 zapallitos ahuecados. Para el relleno: rehogar 1 cucharada grande de cebolla en caldo, agregar 2 cucharadas de ricota descremada o queso blanco, ¼ taza de choclo en granos, lo que se quitó del zapallito y por último condimentar a gusto. Luego llevarlos al horno con una rodaja de tomate encima y una rodaja de queso por salud hasta que éste se derrita.
- **Fideos primavera (4 porciones):**
Ingredientes: 200g de fideos secos, 2 cebollas medianas, 2 zanahorias, 200g de arvejas congeladas, 1 cda de aceite de oliva. Preparación: coloque agua en una cacerola grande hasta que hierva, agregue 1 cda de sal, añada la pasta y cocine hasta que esté al dente. Saltee en una sartén con caldo las cebollas y las zanahorias, luego agregue las arvejas hasta que todo esté cocido, y deje consumir el caldo. Escorra la pasta y agréguela a la preparación de vegetales. Rocíe con aceite de oliva, condimente con sal y pimienta a gusto
- **Vegetales salteados o revueltos:** saltear 2 tazas del vegetal indicado picado con 2 cucharadas de cebolla rallada en caldo, luego agregar el batido de una clara, 1 cucharadita de queso rallado y una cucharadita de queso blanco y cocinar. Condimentar a gusto
- **Soufflé de Vegetales:** picar vegetales hervidos (una taza y media) de una o varias clases juntas. Mezclar con una clara de huevo, condimentar con sal, nuez moscada, 1 cucharadita de queso blanco, orégano, perejil. Llevar al horno en una fuente con rocío vegetal hasta que ligue el huevo. Acompañar con ensalada.
- **Calabacita a la pizza:** cortar la calabacita en rodajas medianas, llevarlas a una placa con rocío vegetal. Cortar rodajas de tomate y colocarlas por encima, con orégano. Llevar al horno hasta que queden tiernas.
- **Niños envueltos (2 unidades):** Relleno: mezclar ½ taza de arroz hervido con ½ taza de carne picada, 1 cucharada de cebolla picada, 1 clara de huevo, ajo, perejil y sal. Para formar los envueltos: Hacer bollitos y envolverlos con una hoja de acelga o de repollo. Cocinarlos en una olla tapada con un poquito de caldo. Pueden bañarse en salsa de tomate dietética
- **Ensalada de arroz integral y vegetales:** preparar el arroz integral hasta que esté bien cocido y dejar enfriar. Agregarle zanahoria rallada, rúcula, tomate, choclo y huevo duro. Condimentar a gusto.

- **Salteado de arroz integral y vegetales:** en una sartén saltear en caldo: cebolla, morrón, zanahoria, zapallito, berenjena. Todo cortado en tiritas. Hasta que se cocine bien. Por otra parte, cocinar el arroz hasta que le falten unos minutos de cocción. Agregar el arroz al salteado de vegetales hasta que esté a punto, agregar condimentos (orégano, pimienta, romero, etc.). Agregar dos cucharadas grandes de queso crema light. Luego servir y espolvorear con mix de semillas.
- **Cazuela de pollo (1 porción):** saltear en caldo ½ cebolla chica picada, agregar 1 tomate triturado, ½ zapallito en rodajas, ½ zanahoria en rodajas, 1 rodaja de calabaza cortada en cubos y 150g de pechuga de pollo cortada en dados. Condimentar y aromatizar a gusto. (Puede cambiar por otros vegetales)
- **Omellete de verduras y queso:** batir 1 huevo entero + 1 clara y condimentar a gusto (sal, orégano, provenzal, etc.). Verter en una sartén con rocío vegetal ó apenas pincelada en aceite. Rellenar con 30 g de queso por salud ó queso blanco mezclado con algún vegetal (ej: choclo, tomate, zanahoria, etc.) y servir con ensalada a gusto
- **Hamburguesa de quinoa o lentejas:** Ingredientes: ½ taza de quinoa precocida (o lentejas), 1 huevo, 1 choclo desgranado hervido, ½ morrón, 1 cebollita de verdeo, ½ cebolla chica, pan rallado. Preparación: unir todos los ingredientes menos el pan rallado. Hacer bolas y aplastarlos en forma de hamburguesa. Pasarlos por pan rallado y colocar en placa para horno rociada con aceite vegetal. Cocinar a horno fuerte por 20 minutos. Rociarlas con jugo de limón una vez sacadas del horno.
- **Pizza con masa de zanahoria y zapallitos:** Ingredientes: Para la base (masa): 2 zanahorias grandes ralladas, 2 zapallitos grandes rallados, 1 cebolla rallada, 3 cucharadas de salvado de avena, 2 huevos, Sal y condimentos a gusto. Para la cubierta: salsa de tomates, rodajas de tomate fresco, orégano, queso magro. Preparación: Por un lado, mezclar todos los ingredientes de la base. Rociar con aceite vegetal una pizzera o molde para horno y llevar a horno precalentado a 180°C por 30 min hasta que dore. Retirar y agregar la salsa, rodajas de tomate, orégano y queso. Llevar al horno hasta que se gratine. Espolvorear con semillas. Opcional: Agregar tomates cherry frescos y albahaca luego de que se gratino el queso. Agregar rúcula; la base puede ser también de zanahoria sola, acelga, acelga y ricota magra. o de los vegetales q más te gusten!
- **Ensalada de pollo o atún:** mezclar 1 presa de pollo en trocitos (120 a 150g) ó ½ lata de atún al natural con 1 zanahoria rallada (100g), remolacha rallada (50g), tomate (100g), lechuga y media clara de huevo duro.

SALSAS/ADEREZOS:

- ✓ **Salsa blanca dietética:** colocar leche descremada en una cacerolita y agregarle fécula. Disolver muy bien y luego llevar al fuego, seguir revolviendo hasta q espese. Condimentar con sal, laurel, nuez moscada. Al terminar agregar una cucharadita de aceite sin volver al fuego.
- ✓ **Salsa de tomate dietética:** pelar y picar un tomate mediano ó tomates al natural, poner en una sartén con caldo. Condimentar con sal, perejil, ajo picado, 2 cucharadas de zanahoria rallada y una cucharada de cebolla rallada. Dejar cocer en su propio jugo. Al retirar agregar una cucharadita de aceite sin volver al fuego.
- ✓ **Aderezo de remolacha:** Ingredientes: 100 gr de remolacha cocida, 1 cucharada de aceite de oliva, 3 cucharadas de jugo de limón, ajo c/n, 1 cucharada de semillas de sésamo molidas. Preparación: licuar todos los ingredientes hasta homogeneizar
- ✓ **Dip de palta y queso blanco:** Quitar la pulpa de media palta chica, pisar con un tenedor hasta que quede un puré, mezclar con aceite y limón. Luego agregar una cucharada sopera de queso Finlandia light (o queso blanco unttable light) y agregar a la ensalada o preparación que desee.
- ✓ **Dip de ciboulette y queso crema:** Queso crema + cebolla deshidratada + ciboulette picada. Mezclar todos los ingredientes hasta homogeneizar.
- ✓ **Aderezo de zanahoria:** Ingredientes: 5 cucharadas de queso unttable, ralladura de 1 limón, 50 gr de zanahoria cocida. Preparación: 1) Pisar la zanahoria hasta lograr una consistencia de puré. 2) agregar el queso y el limón y mezclar hasta que quede una pasta homogénea.

OPCIONES PARA DESAYUNO/MERIENDA:

- **Panqueques de banana y arándanos** (3 porciones)
Ingredientes: 1 banana, 2 huevos, 2 sobres de edulcorante, 1/2 taza de harina leudante, 2 cucharadas de avena, 1/4 taza de leche, 2 cucharadas soperas de arándanos o frutillas. Pisar la banana, agregar los huevos, la avena, el endulzante y la harina intercalando con la leche hasta que quede una masa homogénea bastante líquida. Una vez unido todo colocar las frutas a elección. Precalentar una panquequera o sartén con aceite en aerosol y cocinar. Dar vuelta y servir.
- **Barritas caseras**
Ingredientes: 1/2 taza de avena, 2 claras, 1 pizca de canela, 2 ciruelas frescas fileteadas, nueces picadas, 1 chorrito de esencia de vainilla, 1 cdita de polvo para hornear, 3 sobres de stevia. Procedimiento: Precalentar el horno a 180°. En un bowl mezclar todos los ingredientes. Colocarlo en una budinera. Hornear 15-20 min. Luego sacarlo y cortar en barritas.
- **Galletitas de avena y coco:**
Ingredientes: 1/2 taza de avena, cucharadas de coco rallado, jugo de 1 limón, ralladura de 1 limón, 2 cditas de polvo de hornear, 10 sobres de edulcorante (o 10 cditas), 1 huevo, esencia de vainilla. Procedimiento: Hacer una corona con el coco y la avena. Ir agregando el jugo de limón, el huevo e integrar todo. Luego agregar la ralladura de limón y amasar. Armar galletitas y llevar a placa con spray vegetal al horno por 20 min o hasta que se doren bien.
- **Budín de manzana**
Ingredientes: 2 manzanas peladas y cortadas en láminas finas, 1 taza de leche descremada, 1 taza de harina integral, 2 huevos, 10 sobres de stevia o edulcorante, esencia de vainilla, 1 cucharadita de polvo de hornear, canela. Mezclar todos los ingredientes y sumergir las manzanas en la mezcla. Colocar en budinera con spray vegetal. Acomodar bien las manzanas que ocupen toda la budinera. Hornear a 180 grados por 40 minutos o hasta que esté bien cocido. Desmoldar y comer tibio o bien frío.
- **Panqueques con avena y fruta** (3 panqueques)
Ingredientes: 3 claras, 1/3 taza de avena, 1 cdita de polvo para hornear, 1 chorrito de esencia de vainilla, edulcorante, canela (opcional), 1 fruta en rodajas (pera, manzana, banana, etc.). Preparación: Licuar todos los ingredientes menos la fruta. En una sartén previamente calentada, esparcir rocío vegetal o 1 cdita de aceite y acomodar la fruta cortada. Echar arriba la masa de panqueque y tapar. Cocinar a fuego medio hasta que se dore y dar vuelta.
- **Mug Cake de banana y cacao** (en microondas)
Ingredientes: 1 banana, 1 huevo, 2 cucharadas de cacao sin azúcar, 2 nueces, edulcorante. Pisar la banana, mezclar con los demás ingredientes y poner en una taza rociada con spray vegetal. Llevar al microondas 2 minutos.