

## RECETARIO PRIMAVERA

### A BASE DE VERDURAS:

- **Ensalada sevillana:** Cortar en tiras lechuga repollada y morada y disponer en la base del recipiente a utilizar. En el centro disponer rodajas transversales de 2 naranjas y círculos de cebolla cortados bien finitos. Decorar con aceitunas negras o verdes, y si se desea salpicar con alcaparras.



- **Ensalada Waldorf:** cortar en cubitos apio, manzana verde y bastones de palmitos. Agregar 1 nuez picada, 2 cucharadas de queso blanco, sal, limon o vinagre y pimienta.



- **Ensalada de champiñones:** cortar champiñones frescos en laminas finas y rociarlos con jugo de limón. Mezclar con claras de huevo duro picado y pepinillos en vinagre agridulces. Condimentar con aliño de yogur natural, sal, pimienta y 1 pizca de mostaza.



## RECETARIO PRIMAVERA

- **Ensalada de puerros:** mezclar 1 cebolla cortada en aros finos, blanco de puerro cortado en ruedas, blanco de apio picado y 1 zanahoria rallada. Condimentar con sal, vinagre, aceite y perejil picado.



- **Milanesas de berenjena:** cortar las berenjenas en rodajas y pasarlas por clara de huevo y mezcla en partes iguales de pan rallado y salvado de avena. Cocinar en fuente de teflón al horno. Se puede gratinar con queso cremoso descremado.



- **Omelette de verduras:** mezclar bien 1 huevo, 1 cucharada sopera de queso blanco, ½ taza de arroz integral y espinaca cocida picada. Cocinar esta preparación en una sartén de teflón hasta que coagule el huevo.



## RECETARIO PRIMAVERA

### A BASE DE CARNES:

- **Peceto a la naranja:** cocinar 1 peceto magro a la cacerola. Agregarle como medio de coccion una salsa formada por jugo y ralladura de naranjas y cebolla rehogada en caldo. Salpimentar a gusto.



- **Ensalada de pollo:** mezclar pollo cocido cortado en trozos con chauchas, chamiñones crudos cortados en laminas, tomates frescos cortados en daditos, 1 taza de brotes de soja y 1 cebolla de verdeo picado. Incorporar 2 yemas de huevo duro picadas, sal, pimienta, 1 cucharada de jugo de limon y 1 cucharada de vinagre blanco. Mezclar bien y servir sobre hojas de lechuga, espolvoreado con perejil picado.



- **Brochetas de pescado:** formar las brochetas intercalando filetes de merluza, ají, cebolla y tomate. Cocinar a la parrilla o al horno, rociando cada tanto con jugo de limón.



## RECETARIO PRIMAVERA

- **Arrollado de carne:** mezclar carne picada con pan remojado en leche, perejil picado, 1 huevo y 1 cebolla picada. Disponer esta mezcla sobre un papel manteca, estirar y cubrir con un pure de zanahorias cocidas, queso rallado y 1 cebolla picada. Formar un rollo, retirar el papel y cocinar en una asadera rociada con spray vegetal, a horno moderado.



- **Bifes a la napolitana:** cocinar bifes chicos a la plancha o a la parrilla. Cuando estén casi listos encima de ellos 1 rodaja de tomate, 1 feta fina de queso de maquina y condimentar con sal y orégano.



- **Pollo al estragón:** frotar un pollo sin piel ni grasa visible con limón y colocarlo en una cacerola rociada con spray vegetal. Dejar dorar y agregar un poco de caldo desgrasado de verduras. Condimentar con sal, paprika y estragón. Cocinar con la cacerola tapada y al servir acompañar con verduras cocidas (chauchas, puerros, brócoli, y repollitos de Bruselas).





## RECETARIO PRIMAVERA



### A BASE DE FRUTAS Y DULCES:

- **Áspic de frutas tropical:** prepara 1 caja de gelatina dietética sin sabor, siguiendo las instrucciones del envase. Agregar 2 tazas de frutas picadas (puede mezclar manzana, frutillas, peras, banana, ciruela). Disponer en molde tipo savarín y llevar a la heladera a solidificar. Al servir acompañar cada porción con 2 cucharadas de leche cultivada.



- **Macedonia de frutas:** cortar en ruedas 2 kiwis y ½ banana, espolvorear con edulcorante granulado y dejar macerar. Servir con 1 copete de crema dietética, preparada con queso blanco unttable descremado batido con edulcorante y esencia de vainilla a gusto.



- **Crema nevada de frutillas:** mezclar muy bien 1 pocillo de ricota magra y ½ pocillo de mermelada dietética de frutillas. Agregar 1 cucharadita de granadina y volver a mezclar. Enfriar en la heladera y llevar 10 minutos al freezer antes de servir.



## RECETARIO PRIMAVERA

- **Cheese Cake de naranjas:** disolver 2 sobres de gelatina sin sabor con 100 cc de jugo de naranjas. Llevar a fuego y revolver hasta que no queden grumos. Retirar y agregar 350 cc de jugo de naranjas y 1 cucharada de jugo de limón. Agregar edulcorante a gusto. Mezclar esta preparación con 300 gr de ricota magra y obtener una mezcla homogénea. Disponer en molde limpio y llevar como mínimo 4 horas a la heladera. Servir con salsa preparada con 1 taza de jugo de naranjas espesada sobre el fuego con 1 cucharaditas de fécula de maíz, 1 cucharada de jugo del limón y edulcorante a gusto.



- **Espumone de gelatina:** preparar 1 caja de gelatina dietética del sabor deseado y dejar solidificar. Batir o licuar la preparación con 1 pote de yogur descremado con sabor. Una vez que se haya formado una espuma disponer en moldecitos individuales y refrigerar hasta que se solidifique nuevamente.



- **Postre de ricota y manzanas:** mezclar 2 cucharadas soperas de ricota magra con edulcorante a gusto, agregar 1 manzana pelada y cortada en cubos. Llevar a la heladera y cubrir con 1 cucharada de copos de cereales o granola en el momento a servir.

