

Recetas calentitas





Sopa de tomate

INGREDIENTES

- 7 tomates grandes (cuanto más maduros y rojos mejor)
- 2 cebollas chicas
- 3 dientes de ajo pelados envueltos en papel aluminio
- 4 cdas de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano
- 1 cda de azúcar o edulcorante
- 1 o 2 tazas de agua o leche descremada
- 1 cajita de pulpa de tomate (250g)

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°. Colocar en un bowl los tomates cortados en cuartos, las cebollas cortadas, el aceite de oliva, sal y pimienta a gusto, el azúcar y orégano. Mezclar bien y colocar en una asadera junto con el paquetito de ajos.

Hornear por 45min (hasta que los tomates y las cebollas estén tiernas). Colocar los tomates, cebollas y ajos asados en la licuadora junto con el agua (o la leche) y la pulpa de tomate. Licuar hasta que quede suave.



Sopa de remolacha

INGREDIENTES

- 4 remolachas
- 1 cebolla
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Hervir las remolachas y la cebolla cortada en trozos. Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar hasta que quede una consistencia homogénea. Se le puede agregar leche descremada para mayor cremosidad.



Sopa de verduras

INGREDIENTES

- 200g de verduras para saltear (cebolla, puerro, ajo)
- 700 o 800g de verduras variadas (calabacín, zanahoria, apio, nabo, zapallo)
- 750 o 850ml de agua
- 1 cdita de sal

PREPARACIÓN

Saltear en agua la cebolla, el ajo y el puerro o las verduras que se hayan seleccionado. Agregar el resto de las verduras cortadas en cubitos pequeños y la sal. Incorporar el agua y dejar hervir hasta que las verduras estén listas. Licuar la preparación o realizar la receta en la sopera.



Guiso de pollo

INGREDIENTES

- 2 pechugas sin piel
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 600g de zapallo o calabaza
- 2 dientes de ajo
- 1/2 lata de arvejas
- Perejil, sal, pimienta y condimentos a gusto

PREPARACIÓN

Cortar en cubos el pollo y en rodajas las zanahorias. Cortar en cubitos el zapallo o calabaza.

Saltear en agua el pollo junto con la cebolla y el morrón picado, el ajo, perejil. Agregar $\frac{1}{2}$ litro de agua y el zapallo. Cocinar tapado durante 5 minutos, luego agregar la zanahoria, salpimentar y continuar la cocción durante 15 minutos más. Agregar las arvejas y condimentar.



Guiso de lentejas

INGREDIENTES

- ½ cebolla
- ¼ morrón
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 papa grande cortada en cubitos
- Salsa de tomate (150cc)
- 2 tomates pelados picados
- 1 taza de lentejas
- Hojas de laurel

PREPARACIÓN

Picar la cebolla, el ajo y el morrón. Saltear en agua (agregarle la sal para que las verduras larguen el agua y queden bien blanditas) hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar el tomate y luego agregar las verduras, condimentar y sumar la salsa de tomate. Sumarle las lentejas crudas, agua caliente (cantidad necesaria) y hojas de laurel. Dejarlo tapado y cocinando. Ir revolviendo de vez en cuando y si se está quedando sin agua agregarle (siempre caliente). Una vez que esté listo, apagar el fuego y dejarlo reposar para que se concentren los sabores.



Guiso veggie

INGREDIENTES

- Berenjena
- Zapallo
- Zanahoria
- Morrón rojo
- Arvejas
- Cebolla
- Salsa de tomate
- Arroz de coliflor
- Condimentos

PREPARACIÓN

Saltear en agua todas las verduras y condimentos hasta unos minutos antes de enternecer. Agregar (con el caldo incluido) la salsa de tomate y terminar la cocción. Agregar arvejas enlatadas (previamente escurridas) y revolver. Por otro lado saltear en agua el arroz de coliflor y condimentar a elección.



Stroganoff de pollo

INGREDIENTES

- 1 suprema de pollo
- ½ cebolla picada
- 1 lata de champis laminados
- 100g de lomito (opcional)
- 1 taza de caldo casero
- 2 tazas de leche descremada
- 2 cdas de almidón de maíz
- 1 cdita de mostaza
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en cubos y saltearlos en agua, cuando estén cocidos, en la misma olla agregar la cebolla y cuando esté algo tierna agregar los champis, el lomito y el caldo caliente.

Agregar el almidón disuelto previamente en la leche fría y revolver sin parar a fuego medio para que se forme la salsa. Cuando haya espesado agregar la mostaza y dejar que todo se caliente bien para luego servir.



Canelones de lentejas

INGREDIENTES

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 1 cebolla
- 1 morrón
- Aceite de oliva
- Pimienta, sal, cúrcuma
- Queso magro rallado

PREPARACIÓN

Cortar las cebollas y el morrón y saltear en agua. Poner las lentejas (secas, sin caldo) en un recipiente, agregar la cebolla y el morrón. Condimentar con sal, pimienta y cúrcuma, agregar parte de la salsa blanca y el queso magro rallado. Rellenar los canelones con la pasta de lentejas y colocar en una fuente de horno. (Es recomendable poner una capa de salsa blanca debajo de los canelones para que no se pegue). Verter el resto de la salsa blanca por encima de los canelones y agregar la salsa de tomate procesada. Hornear durante 25min a 180°.



Canelones de lentejas

FILLOAS SIN GLUTEN

- 2 huevos
- 250cc de leche descremada
- 200g de premezcla libre de gluten o harina de arroz
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en la batidora. En un sartén colocar spray vegetal y con un cucharón colocar una pequeña cantidad de la mezcla y hacer círculos con el sartén removiendo hasta formar una capa fina hasta que se complete el círculo en la sartén. Cocinar de un lado, dar vuelta y cocinar unos segundos más. Rinden 12 - 15 filloas.

SALSA BLANCA

- 500cc de leche descremada
- 2 cdas de fécula de maíz
- 1 cda de aceite
- Sal y nuez moscada

PREPARACIÓN

Mezclar fécula de maíz, aceite, sal y nuez moscada. Agregar la leche de a poco. Cocinar revolviendo hasta que espese.

A woman with blonde hair is shown from the side, wearing a red and black striped shirt. She is holding a white marble bowl in her left hand and a large silver spoon in her right hand. She is scooping a dark brown lentil soup from a large blue enameled cast iron Dutch oven. The Dutch oven sits on a black stovetop with four control knobs visible at the bottom. In the background, there is a white subway tile backsplash. A tattoo on her right forearm is partially visible.

Seguime en Instagram para ver más tips y recetas

nutricion_alefernandez