



# 20 Recetas Navideñas



Mini  
eBook  
KINDLE

## Platos Vegetarianos



# 20 RECETAS NAVIDEÑAS PARA PREPARAR PLATOS VEGETARIANOS

COLECCIÓN SANTA CHEF – MINI EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2016, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2016, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2012-2016, OrzolaPress

*Basado en la Colección Cocina Práctica*

Primera Edición: Diciembre, 2016 (Edición en Español)

**CDME:** OP-CSCH038-20RNPV-0001-13122016

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 20 recetas navideñas para preparar risottos y paellas, ideales para incluir como plato principal en un menú navideño o de ocasión. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina práctica”.



Colección *Santa Chef*  
Ebooks y Mini eBooks KINDLE

La selección de las recetas navideñas más deliciosas para preparar aperitivos, entrantes, primeros y segundos platos, postres y bebidas calientes y frías. Ahora preparar el menú para las Fiestas es mucho más fácil y práctico.

© Un producto digital OrzolaPress, 2016-2017



Venta exclusiva en tiendas

**amazon**

# Contenidos

[Plato principal: El protagonista de la mesa](#)

[Berenjenas rellenas veganas](#)

[Guisado de arroz intenso con vegetales mixtos](#)

[Lasaña fácil de zucchinis](#)

[Pastel navideño de patatas](#)

[Guisado íntimo de verduras](#)

[Arrollados de patata](#)

[Pastelillos de zanahoria](#)

[Tarta combinada de brócoli con ajíes rojos](#)

[Tarta de puerro con champiñones](#)

[Tarta tricolor](#)

[Lasaña de verduras asadas con salsa roja intensa](#)

[Budín de verduras con salsa de tomate](#)

[Croquetas de patata en salsa de tomate](#)

[Guisado de porotos colorados con arroz integral](#)

[Alcachofas rellenas con aceituna y hierbas](#)

[Canelones de verduras](#)

[Risotto navideño con variedad de hongos](#)

[Risotto combinado con choclo y calabaza](#)

[Risotto verde](#)

[Ensalada intensa de ocasión](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

- Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)
- Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)
- Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
- Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

- 1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
- 1 metro = 1 mt = 100 cm
- 1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
- 1 medida = 1 taza / 1 vaso
- Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”





# **Plato principal:**

## **El protagonista de la mesa**

Cualquier menú festivo —por simple o elaborado que sea— cuenta con un plato o menú principal. Si bien las ocasiones especiales invitan a la degustación de varios platos, que generalmente comienzan con algún aperitivo y entrante, sin una receta que ocupe el centro de la comida, no parece que haya banquete. También luego del plato principal o primer plato continúan los comensales degustando segundos platos, postres, bebidas y una que otra delicia dulce. Por eso los platos principales son los grandes protagonistas de las cenas y almuerzos en época festiva. Si un plato principal está deslucido o mal elaborado, seguramente todos los otros platos, anteriores y posteriores, no formarán parte del recuerdo de los comensales. De allí que la importancia en una buena receta, del tipo clásica y/o gourmet, asegura que todos los comensales terminen contentos y satisfechos la velada.

Es importante no arriesgarse con una receta exótica o de sabores exclusivos, más bien conviene preparar platos que se repiten de generación en generación pero con un toque gourmet, que le dé la distinción que el momento amerita. Los platos principales pueden estar acompañados de alguna colación, una ensalada, un extra de salsas y una buena selección de bebidas. Es necesario también que en la mesa no falten variedades de pan y palitos de pan (grisines, bastoncitos o quelitas). También se pueden servir entrantes ligeros al mismo momento de servir el plato principal; y conviene en algunos casos lucir la receta antes de distribuir las porciones en cada plato individual (como el pavo relleno). Algún adorno como centro de mesa, o simplemente arriesgarse a una cena a la luz de la velas, genera un clima único e irreplicable y permite que los platos luzcan excelentes.

En el caso de algunas recetas se sugiere el acompañamiento con alguna ensalada gourmet. Generalmente todas las recetas presentadas acompañan muy bien con un vino tinto de calidad (varietal Cavernet Sauvignon o Bonarda), agua con gas o una bebida preparada a base de frutas. Recuerda siempre que el criterio que prima sobre los platos principales está en el gusto de cada uno y en los sabores que más gustan disfrutar en una velada especial, sobre todo si en la mesa también se degustan aperitivos y entrantes.

# Berenjenas rellenas veganas

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas grandes
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito redondo
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra, al gusto
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de panir fresco (tofu/queso de soja)
- ¼ taza de perejil fresco picado

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas y sacar la pulpa. Calentar el aceite y saltar la pulpa, el pimiento, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.
- 2) Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de hornear tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos.



# Guisado de arroz intenso con vegetales mixtos

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de arroz basmati, enjuagado
- 250 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de guisantes congelados
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 40 gr de pasas de uva
- 220 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 pizca de azafrán

## PARA DECORAR:

- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

## Preparación paso a paso:

Primero, calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12 a 15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.

Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté

casi al dente.

Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10 a 15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180°C (horno moderado) durante 20 a 30 minutos. Al final, decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir de inmediato.

# Lasaña fácil de zucchinis

## Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 zucchinis cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de puré de tomates
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (Suave). Aceitar una fuente rectangular para horno y reservar.

En una olla con agua y sal, cocinar los zucchini por 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Mientras tanto, rehogar la cebolla y el ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se pongan transparentes. Añadir los zucchini y mezclar bien. Salpimentar al gusto.

Colocar la mitad preparación de zucchini en la fuente rectangular. Cubrir con la mitad de la salsa de tomate. Repetir el paso. Terminar cubriendo con el queso mozzarella y espolvorear con el queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso se haya derretido y esté bien doradito. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

# Pastel navideño de patatas

## Ingredientes (para 4-6 porciones):

### PARA EL RELLENO:

- ½ taza de mantequilla
- 1 cebolla blanca mediana, picada fina
- 1 escalonia picada fina
- 1 taza de apio picado fino
- ¼ taza de cebolletas, picadas finas
- 8 tazas de cubos de pan integral (1,5 cm), de varios días
- 2 cucharaditas de salvia molida
- ½ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida aL gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 tazas de agua hirviendo

### PARA LA CUBIERTA: PURÉ DE PATATAS:

- 10 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio con hojas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente grande de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- Pimienta blanca recién molida a gusto

## Preparación paso a paso:

Pelar las patatas y colocarlas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Hacer hervir, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

Mientras se cuecen, preparar el relleno. En un sartén grande y pesado, derretir la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltear hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir los cubos de pan, la salvia, la mejorana, el tomillo, las semillas de apio, la pimienta de Cayena, la sal marina y la pimienta, y mezclar bien todo. Disolver el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agregar el relleno y mezclar bien. Dejar cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.

Precalentar el horno a 220 °C. Preparar el puré de patatas. En un sartén pequeño, derretir la mantequilla y agregar la nata. Calentar sin dejar que hierva. Quitar la hoja de laurel y el ajo y moler las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agregar la sal marina y la

pimienta al gusto y batir bien.

Colocar el relleno en una fuente de horno, cubrir con el puré de patatas y hornear durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras tanto, preparar la salsa crema de setas (siguiente receta).

## **(+) RECETA DE LA SALSA CREMA DE SETAS**

### **Ingredientes:**

- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de sal de ajo

### **Preparación en 2 pasos:**

1) En una sartén grande, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar el chalote y las setas, y saltear hasta que éstos estén blandos y hayan soltado un zumo marrón. Retirar del sartén con la espumadera y reservar el zumo en una taza.

2) En el mismo sartén, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar la harina y remover bien. Agregar el líquido de las setas y seguir removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agregar lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añadir la nata (crema), la sal y el ajo. Las setas se pueden volver a agregar a la salsa, o bien cubrir con ésta sola, el pastel de patatas.

# Guisado íntimo de verduras

## Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 4 patatas nuevas grandes
- 2 zanahorias grandes
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 2 tazas de caldo de verduras

## Preparación paso a paso:

Poner las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Cortar las zanahorias en rodajas de 1 cm, pelar las patatas y cortar en dados de 2 cm. Derretir la mantequilla en un sartén grande y pesada, agregar las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cubrir y dejar cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agregar los calabacines y los guisantes y dejar que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Servir bien caliente en platos individuales.



# Arrollados de patata

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 2 cucharada de mantequilla, derretida
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml de agua

## Preparación paso a paso:

Preparar primero el relleno para que esté frío cuando esté lista la masa. Poner a hervir las patatas hasta que estén blandas. Desmenuzarlas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extender la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras se prepara la masa.

Para preparar la masa mezclar la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuzar mezclando la mantequilla derretida en la harina, añadir el agua mientras se amasa. Colocar la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, volver a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añadir algo de harina. Enharinar la superficie donde se va a extender la masa, extender formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Repartir el relleno de patatas por igual. Enharinar las manos y enrollar la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado cortar el cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas. Colocar en una fuente. Calentar el aceite en una cacerola o sartén profundo. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Poner varias rebanadas en el aceite y dejar freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Servir calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

# Pastelillos de zanahoria

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 zanahorias medianas lavadas y ralladas
- 100 gr de harina de garbanzos o común
- 1 cucharada de coco
- Hojas de albahaca, cantidad necesaria
- Nuez moscada, al gusto
- Sal al gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite para freír, cantidad necesaria

## Preparación paso a paso:

Rallar las zanahorias y colocar, junto con el resto de los ingredientes, en un recipiente. Añadir el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla. Calentar el aceite en un sartén profundo a fuego moderado. Tomar una cucharada de la mezcla. Verter en el aceite, con la ayuda de los dedos.

Proceder de igual forma hasta obtener 8 o 10 buñuelos cociéndose al mismo tiempo. Regular el fuego y revolver a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Retirar con una espumadera y escurrir en un colador o escurridor de verduras.

Servir los pastelitos calientes con hortalizas en salsa, ensalada o con yogur natural.

# Tarta combinada de brócoli con ajíes rojos

## Ingredientes (para 8 porciones):

### PARA LA MASA:

- 125 gr de harina común
- 125 gr de harina integral
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 125 gr de mantequilla fría, en cubitos

### PARA EL RELLENO:

- 85 gr de brócoli, en ramitos chicos
- 1 ají rojo, picado
- 225 gr de cebollas, cortadas en rodajas finas
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 225 cc de leche desnatada
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 125 gr de champiñones, en rodajas
- 115 gr de choclo desgranado
- Sal y pimienta, al gusto

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

PARA LA MASA: Tamizar ambos tipos de harina y mezclar con pimienta de Cayena. Agregar la mantequilla y desarmar con los dedos hasta conseguir grumos finos. Rociar con 2 cucharadas de agua helada, amasar, y formar un bollo. Agregar otra cucharada de agua de ser necesario.

Formar un bollo y estirar sobre la mesada formando un disco de 28 cm y 3 mm de espesor. Forrar la tartera con la masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar a la heladera y enfriar 30 minutos.

PARA EL RELLENO: Derretir mantequilla en un sartén y agregar aceite de oliva. Saltear la cebolla, tapar, y cocinar 30 minutos o hasta que esté muy tierna. Mientras tanto, blanquear el ají en una cacerola con agua hirviendo durante 1 minuto. Retirar y colocar en un colador bajo agua bien fría. Repetir este paso con el brócoli y blanquear 30 segundos. Enfriar con agua fría y secar.

PARA EL ARMADO: Colocar un trozo de papel mantequilla sobre la masa de la tartera y rellenar encima con porotos crudos. Colocar en el horno y cocinar 20 minutos. Retirar el papel con porotos y cocinar 5 minutos más. Retirar del horno y pincelar la base y lados de la masa de tarta con huevo batido. Hornear 2 minutos más y retirar. Reducir la temperatura del horno a 180 °C (moderado). En un bol, batir la leche con los huevos, agregar las hierbas, y condimentar con sal y pimienta. Extender las cebollas en la base de la masa. Colocar encima los ajíes, el brócoli, los hongos, y el choclo. Verter la mezcla de huevos sobre las verduras y llevar al horno. Hornear de 40 a 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y dorado. Retirar del horno y dejar reposar 10 minutos antes de servir.

# Tarta de puerro con champiñones

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre
- 200 gr de champiñones fileteados
- 1 puerro picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 220 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de queso Gruyere rallado

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Reservar. Rehogar el puerro en una sartén a fuego mediano junto con la mantequilla hasta que se ponga transparente, más o menos 5 minutos. Agregar el aceite de oliva y los champiñones, y cocinar por otros 5 minutos.
- 2) Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con la nuez moscada. Agregar el queso rallado y mezclar. Colocar el relleno sobre la masa de hojaldre y cubrir con la mezcla de huevo. Llevar al horno durante 30 minutos. Servir la tarta tibia.

# Tarta tricolor

## Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 claras de huevo
- 750 gr de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de requesón (ricota) magro
- 90 gramos de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al gusto)

## Preparación paso a paso:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de en forma pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

# Lasaña de verduras asadas con salsa roja intensa

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de láminas de lasaña cruda (unas 9 láminas)
- Sal al gusto
- 1 litro de salsa roja intensa (ver receta abajo)
- 2 berenjenas, en rodajas y asadas a la parrilla
- 4 zucchinis, en rodajas y asados a la parrilla
- 3 cucharadas de perejil de hoja lisa picado y de albahaca desmenuzada

## Preparación paso a paso:

Blanquear las láminas de lasaña en un hervor rápido de agua y sal durante 3 minutos, revolviendo para mantener las láminas separadas. Refrescar bajo un chorro de agua fría, después retirar de la cacerola y disponer en una sola capa sobre repasadores o paños de cocina.

Cubrir con la salsa el fondo de una asadera. Poner encima tres láminas de lasaña. Cubrir con salsa. Cortar las verduras en trozos de 1,5 cm y esparcir con hierbas sobre la salsa. Cubrir con otras 3 láminas de lasaña. Poner más salsa y esparcir el resto de las verduras y las hierbas. Cubrir con 3 láminas de lasaña y luego el resto de la salsa.

Tapar la asadera con papel de aluminio, con el lado brillante hacia adentro. La asadera debe quedar cerrada herméticamente, pero el papel no debe tocar la lasaña.

Cocinar en horno caliente durante 15 minutos, después destapar y hornear otros 15 a 20 minutos hasta que la lasaña esté caliente en todas sus capas.

Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir hierbas picadas sobre cada plato.

## (+) Salsa Roja Intensa

### Ingredientes para 1 litro de salsa:

- 1 cebolla roja, picada grueso
- 4 dientes de ajo, levemente machacados
- 2 tomates secados al sol, picados
- 2 olivas negras sin carozo
- 250 gr de pimientos morrones rojos, pelados, sin semilla y picados grueso
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de coriandro molido
- Una pizca de ají (chile) molido
- 150 ml de caldo de verduras (preparado con media pastilla sabor verduras)
- 150 ml de vino tinto seco
- 2 latas de 425 gr de tomate picado (triturado)
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Un pizca de azúcar



- El jugo (zumو) de media lima
- Hierbas frescas picadas para la guarnición

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes, hasta el vino tinto, en un wok o una sartén de base pesada. Tapar, dejar romper el hervor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Destapar y continuar la cocción lenta durante unos minutos hasta que el ajo, la cebolla y el pimiento estén tiernos y el líquido se haya reducido en gran medida. Cuidar que la mezcla no se seque: añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cuando estén tiernas, las verduras deberán freírse en su propio jugo.

Añadir el tomate, sal y pimienta y una pizca de azúcar. Cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos, hasta que espese. Añadir el jugo de lima y más condimento si fuera necesario.

Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento.

Añadir suficientes hierbas frescas picadas, ya sea dejándolas como guarnición de la salsa o mezclándolas en ella.

# Budín de verduras con salsa de tomate

## **Ingredientes (para 4-6 porciones):**

- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal al gusto
- 120 gr de mantequilla

## **Preparación paso a paso:**

Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurrirlas bien pasándolas luego por la procesadora. Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora. Mantener todas estas verduras molidas cerca del fuego, de manera que estén calientes en el momento de armar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con mantequilla y leche en polvo. Poner una fina capa de arroz en una budinera grande, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano.

## **(+) SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN**

### **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 6 tomates bien maduros pasados por la licuadora
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación rápida:**

Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebiar con media taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa el budín de verduras o servirla en una salsera.

# Croquetas de patata en salsa de tomate

## Ingredientes (para 6 porciones):

### PARA LAS CROQUETAS:

- 1 coliflor mediana
- 450 gr de patatas
- 120 gr de harina de trigo o de garbanzos
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de albahaca picada
- Orégano, cantidad necesaria
- Sal al gusto

### PARA LA SALSA:

- 8 tomates picados
- ¼ litro de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ajíes picantes
- Romero y laurel, al gusto

## Preparación paso a paso:

**LA SALSA:** Dorar los ajíes sobre el aceite, agregar los otros condimentos y luego los tomates, mezclar y cocinar a fuego lento.

**LAS CROQUETAS:** Mientras tanto, hervir las patatas con piel y la coliflor. Cuando estén bien cocidas, pelar las patatas y deshacerlas mezcladas con la coliflor. A este puré, agregar los demás ingredientes (también si se quiere variar, agregar queso fresco) y luego darle la forma de bolitas de unos 3 cm de diámetro. Dorar las bolitas friéndolas en abundante aceite.

Mezclar la salsa con el yogur y verter la mezcla sobre las bolitas recién doradas. Servir de inmediato, porque en contacto con la salsa tienden a deshacerse.

# Guisado de porotos colorados con arroz integral

## Ingredientes (para 6-8 porciones):

- ½ de porotos colorados (rojos), lavados y escurridos
- 6 tazas de agua
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 diente de ajo, machacado
- 4 tazas de arroz integral cocido, caliente
- 8 anillos de cebolla dulce, frescos

## Preparación:

Colocar los porotos en una olla grande y agregar suficiente agua para cubrirlos. Calentar a fuego medio alto hasta que hierva. Hervir durante 2 minutos y quitar del fuego. Tapar la olla. Dejar reposar durante una hora y quitarles el agua. Agregarle a los porotos 6 tazas de agua, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Volver a hervir a fuego mediano. Reducir el fuego y tapar la olla. Hervir a fuego lento durante 2 horas, agregándole más agua si es necesario. Sacar las hojas de laurel.

En una sartén pequeña, calentar el aceite de oliva a fuego muy bajo. Agregar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear unos minutos. Combinar los vegetales fritos con los porotos. Servir el arroz en platos individuales y verter una porción de porotos encima. Decorar cada plato con un aro de cebolla.

# Alcachofas rellenas con aceituna y hierbas

## Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 alcachofas (alcauciles)
- 125 ml de caldo de verduras

## PARA EL RELLENO:

- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- El jugo de medio limón
- 6 cucharadas de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de menta fresca picada
- 60 gr de pan del día anterior
- 5 olivas verdes descaroizadas
- 1 cucharadita de salmuera de las olivas
- Pimienta negra recién molida, a gusto
- 3 cucharadas de caldo de verduras
- Aceite y agua para pulverizar

## Preparación paso a paso:

Quitar las hojas exteriores de las alcachofas, también el cono de hojas violáceas del interior; usar una cucharadita para raspar y quitar las fibras pilosas no comestibles. Luego retirar la base dura, de manera que sólo quede el corazón (pulposo) de la alcachofa. Verter el caldo en una asadera no muy profunda. Disponer los corazones de alcachofas en una capa sobre la asadera.

Para el relleno, poner el ajo, el vinagre y el jugo de limón en un tazón y dejar marinar durante 10 minutos.

Mezclar el perejil, la menta y el pan desmenuzado, las olivas y su salmuera. Añadir revolviendo la mezcla de ajo y moler pimienta negra a gusto. Rociar con caldo de verduras y mezclar todo bien. Poner una cantidad generosa de relleno en el centro de cada corazón de alcachofa. Rociar con caldo cada alcachofa y pulverizar levemente con aceite y agua por encima.

Cubrir las alcachofas con papel de aluminio pero sin apretar, y llevar al horno caliente durante 15 minutos. Retirar la cubierta de aluminio. Si el relleno parece seco, rociar un poco más de caldo y otra vez con aceite y agua.

Volver a poner las alcachofas en el horno otros 10 a 15 minutos. Verificar si están tiernas, pinchando la base de cada una con la punta de un cuchillo. Si aún está un poco dura, regresar al horno por unos minutos más o hasta que esté tierna.

# Canelones de verduras

## Ingredientes (para 3 porciones):

- 1 cebolla, picada
- 1 morrón verde o rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 champiñones, frescos y cortados por la mitad
- 1 zapallito redondo, picado
- 1 zanahoria, picada
- 1 mazorca de maíz (choclo), desgranada
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada de mezcla de semillas de chía, sésamo y quinoa
- 1 taza de salsa blanca espesa
- $\frac{3}{4}$  taza de salsa de tomate
- 6 panqueques (tipo Rapiditas de Bimbo® o similar)
- 1 cubito de caldo de verduras
- 6 cucharadas de queso rallado

## Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar o aceitar ligeramente 3 fuentes individuales.

En una cacerola a fuego medio, calentar un chorrito de aceite de oliva y colocar la cebolla, el morrón, el ajo y la zanahoria. Revolver y tapar. Bajar el fuego a mínimo y dejar cocinar 5 minutos. Agregar las semillas, los champiñones, los zapallitos y los granos de maíz. Agregar 1 taza de agua y un cubito de caldo. Cocinar por 20 minutos. Retirar del fuego, agregar el huevo batido y  $\frac{1}{2}$  taza de salsa blanca. Mezclar bien.

Colocar sobre el borde de cada fuente individual un panqueque o similar, con la mitad dentro de la fuente. Colocar una cuchara abundante de relleno sobre la parte que está dentro de la fuente y 1 cucharada de queso rallado. Doblar la otra mitad sobre ésta y repetir del otro lado de la fuente (son 2 canelones por fuente). Cubrir los canelones con salsa blanca y salsa de tomate. Espolvorear con queso rallado. Cubrir cada fuente con papel aluminio. Llevar al horno precalentado y cocinar 25 minutos. Servir caliente.



# Risotto navideño con variedad de hongos

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de arroz tipo Arborio
- 30 gr de hongos porcini secos  
(remojados en 500 cc de agua hirviendo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande finamente picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 4 cucharadas de vino blanco seco o vermut
- 250 gr de champiñones grandes, cortados en rebanados
- 1 litro de caldo de verduras, caliente
- 25 g de mantequilla

## PARA SERVIR:

- 25 gr de queso parmesano, recién rallado
- Perejil fresco picado

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén honda a fuego medio. Añadir la cebolla y cocinar por 3 minutos, luego agregar el ajo y revolver por 2 minutos más hasta que la cebolla se ablande. Agregar el arroz a la cacerola y revolver durante 1 minuto. A continuación, añadir el vino o el vermut y cocinar revolviendo, hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Colar los hongos secos, reservando el líquido de remojo. Agregar los champiñones frescos al arroz, y luego empezar a añadir el caldo caliente, una cucharada a la vez. Cuando todo el caldo se haya absorbido, añadir poco a poco el líquido de remojo de los hongos secos y continuar la cocción hasta que el arroz esté tierno. Incorporar los porcini remojados y la mantequilla, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos, sazonar a gusto y servir espolvoreado con queso parmesano y perejil.

# Risotto combinado con choclo y calabaza

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 gr de arroz tipo Arborio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 500 gr de calabaza pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
- 2 hojas grandes de salvia fresca, finamente picadas
- 1 pizca de azafrán
- 850 cc de caldo de verduras, caliente
- 150 gr de choclo desgranado (en lata o congelado)
- 125 gr de queso mozzarella, cortado en cubitos
- 50 gr de semillas de calabaza

## Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego moderado. Añadir la cebolla y el ajo y cocinar a fuego lento durante 4 a 5 minutos hasta que estén tiernos pero no dorados, removiendo de vez en cuando.

Agregar el arroz, la calabaza y las hojas de salvia y cocinar por 2 minutos más. Agregar el azafrán en el caldo caliente y a continuación, incorporar aproximadamente una cuarta parte del caldo en la cacerola. Revolver con frecuencia hasta que se absorba completamente.

Continuar agregando el caldo, de a un cucharón a la vez, asegurándose de revolver constantemente para lograr una consistencia cremosa.

Junto con el último cucharón de caldo, incorporar el choclo y mezclar bien. Una vez que el risotto absorba todo el caldo, agregar el queso mozzarella.

Sazonar a gusto, tapar la cacerola y dejar reposar durante unos 5 minutos. Espolvorear el risotto con las semillas de calabaza y servir.

# Risotto verde

## Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz Arborio
- 125 gr de chauchas congeladas
- 125 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla colorada, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de rúcula
- 1,25 litros de caldo de verduras
- 30 gr de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto comprado
- Queso parmesano rallado, al gusto

## Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar la manteca y el aceite de oliva en una cacerola grande. Saltear la cebolla hasta que esté blanda. Agregar el ajo y el arroz. Revolver y cocinar 1 minuto. Agregar 1 litro de caldo caliente y reservar el resto. Condimentar con sal, pimienta, y dejar hervir. Volcar todo en la olla de cocción lenta y programar para cocinar 2 horas a temperatura baja.
- 2) Recalentar el resto de caldo y agregar a la olla de cocción lenta. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Poner las verduras encima del arroz, no hace falta agregar más líquido a la cacerola, tapar y cocinar 30 minutos más. Servir decorado con rúcula y queso rallado.

# Ensalada intensa de ocasión

## Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas (optativo)
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar: zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra (optativo)
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta) (optativo)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo (optativo)
- Aderezo ligero al gusto (ver receta abajo)

## Preparación en un paso:

En una ensaladera grande, combinar todos los ingredientes. Agregar de ¼ de taza de aderezo ligero (la receta que sigue). Mezclar bien. Con esta ensalada se puede ser tan flexible como se desee y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

## (+) RECETA DEL ADEREZO LIGERO

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo partido por la mitad.
- 3 cucharadas de aceite de oliva, de cártamo (en tiendas dietéticas), o de girasol sin refinar
- 1 cucharada de zumo de limón fresco.
- ¼ cucharada de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal, que no contenga glutamato ni otros aditivos.
- Pimienta negra recién molida (optativo).

### Preparación del aderezo:

Poner todos los ingredientes en una taza y dejar reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinchar el ajo con un tenedor y con él batir todos los ingredientes. Retirar el ajo, verter el aderezo sobre la ensalada y remover a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.



## Extra:

### Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente



plancha o parrilla.

## Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.



## Extra:

# Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes

no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o precocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que

posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se

conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así

como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.





# Clasificación orientativa de los principales alimentos

## Frutas

Albaricoque (Damasco)  
Ananá (Piña)  
Arándanos  
Banana  
Cereza  
Ciruela  
Coco  
Dátil  
Frambuesa  
Fresa (frutilla)  
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)  
Grosella  
Higo  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Melocotón (Durazno)  
Níspero  
Manzana  
Melón  
Membrillo  
Mora  
Naranja  
Papaya  
Plátano (variedad similar a la banana)  
Pomelo  
Pera  
Sandía  
Uva

## Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)  
Ají  
Ajo  
Alcachofa (Alcaucil)  
Apio

Berenjena  
Boniato (Batata)  
Brotes de Soja  
Brotes de Alfalfa  
Brócoli (Brécol)  
Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Cilantro  
Coliflor  
Champiñón  
Chaucha  
Choclo  
Espárrago  
Gírgolas (hongos)  
Hinojo  
Nabo  
Patata (papa)  
Perejil  
Pimiento morrón  
Remolacha  
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)  
Repollo (Col)  
Setas de hongos comestibles  
Tomate (Jitomate)  
Zanahoria  
Zapallito (Zucchini)  
Zapallo

## **Hortalizas de hoja verde**

Acelga  
Achicoria  
Berro  
Escarola  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga (en todas las variedades)  
Puerro  
Rúcula

## **Cereales y derivados**

Arroz integral

Avena (arrollada)  
Cebada  
Copos de arroz integral  
Copos de maíz  
Copos de salvado (en todas sus variedades)  
Fécula de maíz (Maicena®)  
Fideos al huevo (en todas sus variedades)  
Fideos de sémola (en todas sus variedades)  
Galletas de arroz  
Galletas de harina de arroz (dulces)  
Galletas de trigo  
Galletas integrales  
Galletas integrales dulces  
Grisines de salvado (palitos de pan)  
Germen de trigo  
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)  
Harina de arroz  
Harina de maíz  
Harina de trigo  
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)  
Pan blanco  
Pan blanco con semillas de sésamo  
Pan de centeno  
Pan de salvado  
Pan de trigo  
Pan integral  
Pan multicereal  
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)  
Sémola de trigo candeal  
Turrón de arroz  
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## **Legumbres**

Arvejas (guisantes)  
Garbanzos  
Granos de soja  
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)  
Lentejas

## **Frutos secos**

Almendras  
Avellanas

Cacahuetes (maní)  
Castañas  
Nueces  
Pipas de Girasol

## **Carnes, embutidos y otros**

Aves (en todas sus variedades)  
Arenque  
Atún  
Caballa  
Calamar  
Carne de cerdo  
Carne de cordero  
Carne de novillo (sin grasa)  
Carne de ternera magra  
Embutidos (en todas sus variedades)  
Huevo  
Jamón cocido (jamón York)  
Jamón crudo (ibérico o serrano)  
Langosta de mar  
Mariscos de mar (gambas)  
Merluza  
Pollo desgrasado (sin piel)  
Salmón rosado  
Sardina  
Trucha

## **Productos lácteos y derivados**

Leche (en todas sus variedades)  
Nata (en todas sus variedades)  
Postres lácteos (en todas sus variedades)  
Queso crema (en todas sus variedades)  
Quesos duros (en todas sus variedades)  
Quesos fundidos (en todas sus variedades)  
Quesos magros (en todas sus variedades)  
Queso Cottage  
Queso Port Salut  
Quesos semiduros (en todas sus variedades)  
Requesón  
Ricotta magra  
Yogur desnatado  
Yogur desnatado con cereales

Yogur desnatado con frutas

## **Aceites vegetales comestibles**

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol

Aceite de maíz

Aceite de uva

Aceite de coco

## **Condimentos naturales**

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)

Albahaca

Comino

Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

## **Dulces**

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama

Chocolate de taza

Chocolate amargo

Chocolate semi amargo

Chocolate con azúcar y leche  
Edulcorante  
Miel  
Esencia de vainilla  
Vainilla en vaina

## **Bebidas**

Agua mineral  
Agua natural  
Batido de cacao con leche desnatada  
Batidos de frutas con agua  
Batidos de frutas con leche desnatada  
Bebidas alcohólicas (todas)  
Bebidas carbonatadas (todas)  
Bebidas saborizadas (con y sin gas)  
Brandy  
Café negro molido  
Café descafeinado  
Cava (o Champagne)  
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)  
Cerveza sin alcohol  
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)  
Jerez  
Jugo de naranja  
Jugo natural de frutas  
Limonada (zumو de limón con agua y azúcar)  
Malta  
Malta torrada  
Marsala  
Oporto  
Ron (Rhum)  
Té blanco  
Té negro  
Té rojo  
Té verde  
Tequila  
Vino blanco  
Vino dulce  
Vino espumante  
Vino tinto  
Vodka  
Whisky



# Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.





## Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Esencial para verte y sentirte bien"* (más de 20.000 descargas desde 2009), *"Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS"* (2013 – Editorial Planeta), *"Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias"* (2013) y *"Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado"* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

**DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:**

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)





OrzolaPress

Por una vida feliz.

