

RECETARIO ***FODMAPS'***

Recetas dulces & saladas



Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586

Antes de empezar..

¿Qué son los Fodmaps?

Se trata de hidratos de carbono que no se absorben totalmente en el intestino y son fermentados en el colon, generando gases, dolor abdominal y diarrea o constipación en personas sensibles.

Evitar:



Manzana, banana madura, pera, mango, durazno, sandía, melón, cereza, ciruela, miel, frutas deshidratadas y enlatadas



Leche, leche condensada, yogurt, helado, queso untarable, ricotta, mascarpone, dulce de leche, crema de leche



Ajo, apio, alcaucil, cebolla, repollo, repollitos, coliflor, puerro, zapallo anco, palta, arvejas, hinojo, hongos, choclo, remolacha



Trigo (pan, pastas, galletitas), centeno, cebada, cuscús, castañas, pistachos, legumbres todas: lentejas, garbanzos, porotos, soja, habas



Edulcorantes: sorbitol, manitol, maltitol, xilitol, polidextrosa, isomalta, eritritol.
Chocolate con leche, golosinas

Preferir:



Naranja, mandarina, ananá, kiwi, arándanos, frutillas, papaya, frambuesa, maracuyá, uvas, banana verde, limón, coco rallado



Leche deslactosada, bebidas vegetales, yogurt deslactosado, queso portsalut sin lactosa, muzzarella, quesos semiduros y quesos de rallar



Acelga, espinaca, lechuga, tomate, berenjena, brócoli (arbolitos), kale, pepino, morrón rojo, zapallito, zanahoria, calabaza, cebolla de verdeo, papa, batata, choclo enlatado



Arroz, avena, premezclas sin tacc, fideos de arroz, harina de (maíz, espelta, arroz), polenta, quinoa, trigo sarraceno, almidones, legumbres enlatadas 40g, tofu firme, nueces, almendras, maní, semillas: todas



Azúcar en poca cantidad, stevia, sucralosa, chocolate negro >60% cacao, pasta de maní, mermeladas caseras, jarabe de arce

*Desayunos bajos en **FODMAPS***

Ideas fáciles y ricas



Porridge de avena y frambuesas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche deslactosada o bebida vegetal
- 3 cucharas soperas de avena (30g)
- Stevia a gusto
- Canela una pizca
- Frambuesas
- Chocolate 70% cacao 1 barrita opcional

Se puede cocinar la avena en microondas en una taza apta, por 2 minutos aproximadamente.

PREPARACIÓN

1. En una ollita poner la leche a calentar, cuando hierva bajar el fuego y agregar la avena.
2. Ir revolviendo hasta que espese, endulzar a gusto y agregar canela.
3. Servir y decorar con frambuesa pisada con tenedor y trozos de chocolate o también podés calentarlo en microondas. Se puede consumir tibio o dejarlo enfriar en heladera.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Pancakes de arándanos

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 cdas soperas de leche deslactosada o bebida vegetal
- 2 cdas azúcar mascabo o stevia 2 sobres
- 2 cdas soperas de harina de arroz
- 1 cdita polvo de hornear
- Ralladura de limón, podés usar esencia de vainilla
- 1 puñadito de arándanos

PREPARACIÓN

1. Mezclar todo y cocinar en sartén de teflón o con un poco de aceite apenas a fuego medio bajo, cuando colocás un poco de la mezcla, poner algunos arándanos y luego un poco más de mezcla.
2. Cuando se empiezan a cocinar los bordes darlo vuelta con espátula de goma. Dejar 1 minuto más. Listo!

Rinde 2 unidades medianas

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Budín de limón y amapola

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 cdas de edulcorante (o 120 de azúcar)
- Jugo de un limón y su cáscara
- Esencia de vainilla opcional
- 1/2 taza de aceite
- 250 de premezcla sin tacc
- 1 cda de polvo de hornear
- 2 cdas de semillas de amapola o chía

PREPARACIÓN

1. Batís los huevos con edulcorante, agregas el limón y el aceite, seguís batiendo, incorporás la harina con el polvo de hornear, semillas y listo.
2. Horno precalentado en molde con aceite unos 40 min a 180° o hasta que pinches y salga seco.

Se puede reemplazar la premezcla por 125g harina de arroz y 125g almidón de maíz (maicena).

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Galletitas de chocolate

INGREDIENTES

- 100 gramos harina de arroz o 9 cdas soperas
- 100 gramos almidón de maíz
- 50 gramos cacao amargo
- 1 huevo
- 100 gramos azúcar o 10 sobres edulco
- 1 cucharada té de polvo de hornear
- 3 cdas aceite
- Esencia de vainilla
- Chocolate negro >60% cacao (opcional)

PREPARACIÓN

1. Procesamos hasta lograr un bollo liso y uniforme. Volcamos la masa en un recipiente y la llevamos a la heladera a descansar durante 30 minutos.
2. Pasado ese tiempo sacamos la masa y le damos forma a las galletitas, pueden aplanarlas usando un tenedor.
3. Colocamos las galletas sobre una placa apenas aceitada y los trocitos de chocolate o chips si tenemos. Cocinamos en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Pepas sin azúcar

INGREDIENTES

- 5 cdas soperas de harina de arroz
- 2 cdas de almidón de maíz
- 4 sobrecitos de edulcorante
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Un chorrito de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- Leche deslactosada o agua 2 cdas
aprox

PREPARACIÓN

1. Formá una masa con todos los ingredientes. La leche la sumás al final si es necesario.
2. Formá 10 bolitas y ahuecalas en el centro. Las llevás a una placa aceitada y al horno precalentado 170° por unos 15 minutos. Colocar el dulce o mermelada cuando se enfrién.

Rellenar con mermelada casera, pasta de maní o chocolate negro >60% cacao.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Budín marmolado

INGREDIENTES

- 200 gr premezcla sin tacc
- 150 gr azúcar o 75g azúcar light
- 2 cdas polvo para hornear
- 50 gr manteca a temperatura ambiente
o de aceite 3 cdas soperas
- 2 huevos
- 130 cc leche deslactosada o bebida
vegetal
- 1 cda esencia de vainilla
- Cacao amargo 2 cdas

PREPARACIÓN

1. Primero vamos a mezclar la premezcla, el azúcar y el polvo para hornear, a eso le agregamos la manteca o aceite.
2. Luego agregamos los huevos, la leche, la esencia de vainilla e incorporamos hasta que quede una masa semi líquida
3. Separamos una parte para agregarle el cacao amargo
4. Por último, colocar la mezcla en el molde de budín aceitado y enharinado, intercalando la mezcla de vainilla y la de choco. Horno medio 160° 30 min, el tiempo depende del horno de cada uno, estará listo cuando lo pinches y salga seco.

Lic. Inés Ascarate
NUTRICIONISTA MP 586



Mugcake de vainilla

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 cdas soperas de avena procesada
- 1 cda harina de arroz
- 1 sobre de stevia
- 1 cdita polvo de hornear
- 1/2 cdita extracto de vainilla
- 2 cdas leche deslactosada o bebida vegetal o agua

PREPARACIÓN

1. Dentro de la taza mezclamos todos los ingredientes y batimos bien.
2. Llevamos al microondas. Cocinamos durante 1 minuto a potencia alta. Si sigue crudo cocinamos durante 1 minuto más.

Se puede utilizar premezcla, harina de almendras, maicena o también harina de trigo sarraceno, harina de coco, etc.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Pancakes de choco-naranja

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 cdas de premezcla sin tacc
- 1 cdita de polvo de hornear
- 2 sobres de stevia o 4 cditas azúcar
- 2 cdas leche deslactosada o agua
- 1 cdita de cacao amargo
- Ralladura de naranja

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes. Cocinar en panquequera precalentada y pincelada con aceite.
2. Cuando vemos burbujitas damos vuelta para que se cocine del otro lado y listo.
Rinde 2 unidades.

Se puede acompañar con frutas permitidas, mermelada casera o pasta de maní.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Talitas de queso y semillas

INGREDIENTES

- 250 gr de premezcla
- 50 gr de harina de trigo sarraceno
- 2 cucharadas de mix de semillas
- 2 cucharadas de aceite
- 100 a 150 ml de agua
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 40g de queso rallado

PREPARACIÓN

1. En un bowl colocar todos los ingredientes secos, ir agregando el aceite y el agua de a poco hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
2. Espolvorear la mesada con premezcla y estirar la masa fina, se le puede agregar más semillas y pasar el palote. Cortar en tiritas y ponerlas en una placa aceitada.
3. Llevar a horno precalentado a máximo de 10 a 15 minutos.

**Sal, orégano, ajo deshidratado
todo a gusto.**

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Scones saborizados

INGREDIENTES

- 200 g premezcla sin tacc
- 1 cdita goma xántica
- 2 cditas polvo de hornear
- 1 cdita sal
- 60 g queso rallado o queso en hebras
- 60 g manteca o aceite
- 200 ML leche deslactosada
- 1 huevo
- Condimentos a gusto: orégano, condimento para pizza. etc.

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos. Agregar la manteca a temperatura ambiente cortada en cubos. Mezclar con la mano hasta formar un arenado.
2. Agregar el huevo y la leche. Amasar hasta formar la masa suave. Dejar reposar por 20'.
3. Estirar de más o menos 1,5 cm de espesor. Cortar con un cortante, usé uno circular.
4. Colocar en asadera apenas aceitada. Cocinar en horno moderado, precalentado, por unos 25' hasta que estén dorados.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Crackers de semillas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de mix de semillas
- 1/2 taza de harina de arroz
- 1 cucharada de fécula de mandioca
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y condimentos (usé páprika y le agregué unas hojitas de orégano fresco)

PREPARACIÓN

1. Horno precalentado 180°. Mezclar todo, dejar que descance un ratito, mientras aceitar una asadera y mandarla al horno a que se caliente.
2. Luego de 5 minutos, sacar la bandeja del horno. Poner la mezcla en la asadera aceitada esparciendo bien todo. Horno por 15/20 minutos.

Se puede acompañar con dips de verduras permitidas, mermeladas, etc.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Budín de naranja

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 100 gramos azúcar o 50g azúcar light o 12 sobrecitos edulco zucra
- 50 mL aceite (3 cdas soperas)
- 1 cucharadita ralladura de naranja
- 150 gramos premezcla
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- 50 mL de jugo de naranja

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos con el azúcar con batidora o batidor de mano. Incorporar el aceite y la ralladura de naranja.
2. Mezclar la premezcla con el polvo de hornear y agregarla al batido anterior. Formar una masa homogénea.
3. Aceitar y enharinar una budinera chica y verter la mezcla. Horno medio por 25-30 min aprox.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Tarta con pastelera y frutillas

INGREDIENTES

- 150g harina de avena (3/4 taza)
- 1 huevo
- 1 cda sopa de aceite
- Agua 5 cdas soperas aprox
- Edulcorante zucra 3 sobres
- 1 cdita de polvo para hornear

Crema pastelera:

- 500cc leche deslactosada
 - 2 yemas
 - 2 cdas soperas de almidón de maíz
 - Edulcorante zucra 10 sobres
 - Ralladura de limón
 - Esencia de vainilla
- Fruta: frutillas o arándanos, kiwi

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezclar el huevo, edulcorante, leche y aceite. Luego agregar la harina con el polvo de hornear. Formar una masa y estirarla en mesada enharinada. Colocar en molde de 20cm aceitado y enharinado. Llevar a horno medio por unos 15 min aprox hasta que esté cocida la masa.

Crema pastelera: Colocar la maicena en un bowl y disolver con un poco de la leche. Agregar las yemas batidas, esencia y el resto de la leche. Llevar a fuego medio revolviendo hasta que espese. Traspasar la crema a una fuente y taparla con papel film. Dejar enfriar a T° ambiente. Rellenar la tarta y decorar.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Mermeladas y untables



MERMELADA DE ARÁNDANOS

- 1 cajita de arándanos (o frutillas o fresas)
- Jugo de 1/2 limón
- Edulcorante c/n
- 1 cucharada sopa de semillas de chía

PREPARACIÓN

- 1-En una cacerola volcar la fruta bien picada. Agregar el jugo de limón, miel y llevar a fuego lento.
- 2-Presionar con pisapapas. Agregar las semillas de chía. Revolver constantemente a fuego medio por 2 minutos hasta que espese.



MERMELADA DE NARANJA

- 4 naranjas
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas edulcorante líquido
- 7 grs (1 sobrecito) gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

- 1-Lavar muy bien las naranjas y rallar la cáscara de dos. Pelar las cuatro naranjas sin dejar piel blanca. Cortar en cubitos, sacar las semillas y colocar en una cacerolita junto con la ralladura y el agua. Llevar al fuego, cuando rompa el hervor, agregar el edulcorante. Retirar del fuego y pisar muy bien o licuar. Una vez tibio, agregar la gelatina sin sabor y llevar a la heladera.

Mermeladas y untables



PASTA DE NUECES Y CACAO

- 100g nueces (15 nueces aprox)
- 1/2 cda stevia
- 1 cda cacao amargo en polvo

PREPARACIÓN

1- Tostar las nueces en una sartén a fuego medio si que se quemen. Procesar o licuar con el Stevia y el cacao en polvo.



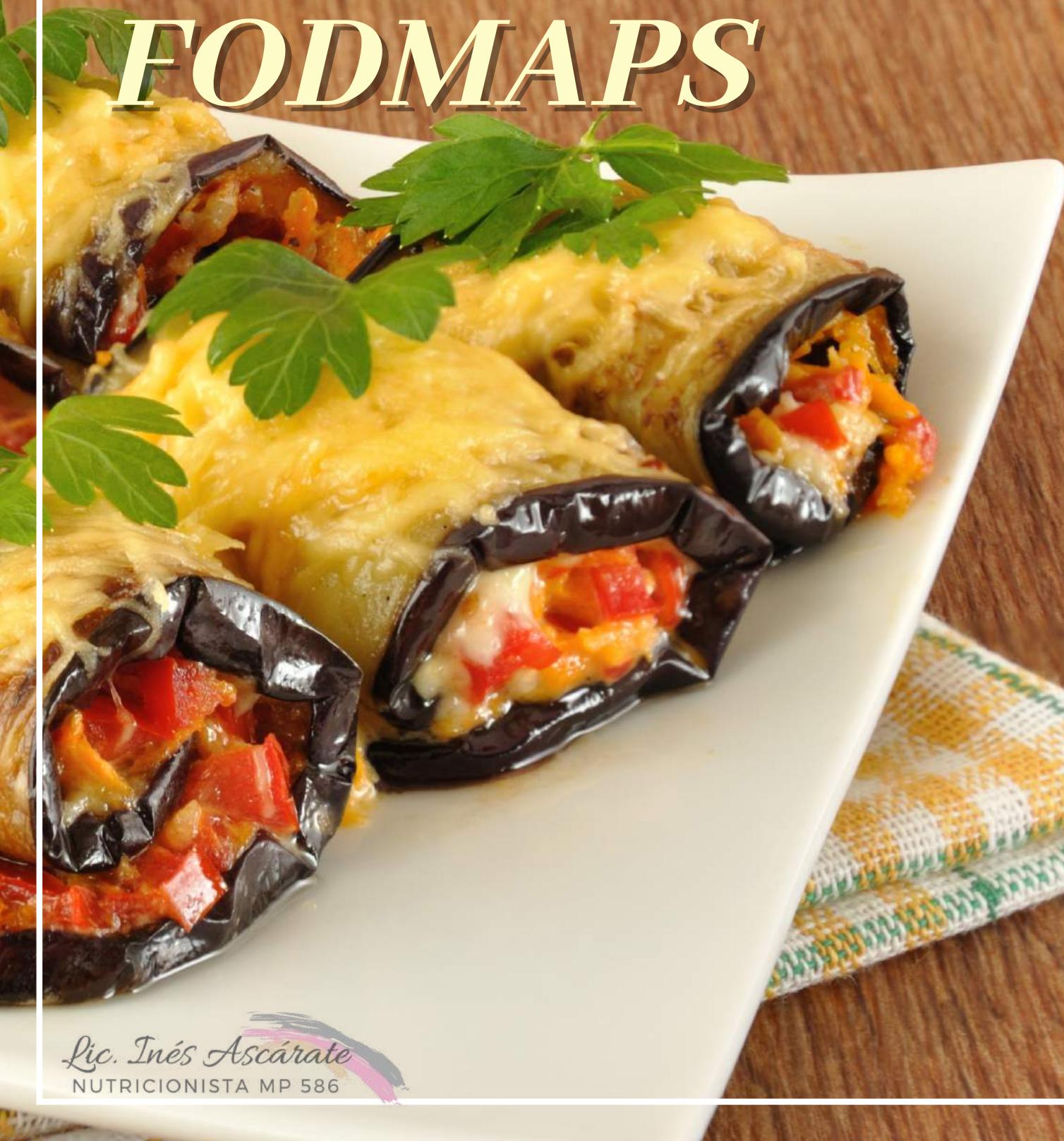
PASTA DE MANÍ

- 2 tazas de maní tostado
- opcional: endulzante, pizca de sal

PREPARACIÓN

1- En una licuadora vamos a colocar el maní en partes y procesar en varias etapas hasta que el maní vaya desprendiendo sus aceites naturales y se forme la pasta.

Almuerzos bajos en FODMAPS



Tarta de zapallitos y queso

INGREDIENTES

- 4 zapallitos
- Queso cremoso sin lactosa c/n
- 3 huevos
- Sal, pimienta
- 2 cebollas de verdeo (usar la parte verde)
- 1 Morrón rojo

Masa casera sin tacc:

- 250gr Premezcla sin tacc
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de goma xántica
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 100cc de agua fría
- 1 huevo

PREPARACIÓN

1. Masa: Integramos en un bowl todos los ingredientes secos (pre mezcla, polvo para hornear, goma xántica y sal). Agregar el huevo y el aceite. Mezclamos. Incorporamos el agua y amasamos hasta lograr un bollo homogéneo, no se pega, estiramos con palo hasta cubrir el molde aceitado y lo rellenamos.
2. En una olla salteamos los zapallitos cortados en trozos pequeños, agregamos la cebolla de verdeo y morrón picados. Salpimentar y dejar cocinar 5min.
3. En un bowl batimos los huevos. Por otro lado, sacar el excedente de líquido de los zapallitos presionando con un pisapapas.
4. Mezclar todo y llenar la tarta. Horno medio 180° por 30min aprox.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Fajitas de carne y vegetales

INGREDIENTES

- 220g premezcla
- 2 cucharadas de "chuño" (mezclar 100cc agua con 1 cucharada de fécula de mandioca)
- Sal 1 cdita
- 1 cdita de pimentón (aporta color)
- Aceite 2 cucharadas
- Agua 100cc

Relleno:

- Carne en tiras
- Zanahoria rallada
- Lechuga
- Tomate
- Morrón

El Chuño permite que la masa se estire y no se rompa (elasticidad).

PREPARACIÓN

1. Mezclar todo y por último el agua.
2. Amasar hasta formar una masa lisa y homogénea. Dividir en 7 bollos y estirar dándole forma redonda.
3. Cocinar vuelta y vuelta en una sartén precalentada sin aceite hasta que se doren un poco.
4. Colocar dentro de una bolsa e ir encimando las fajitas. Este paso es super importante para que no se sequen.
5. Saltear la carne y morrón en tiras. Condimentar. Rellenar las fajitas.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Tarta de berenjenas y tomate

INGREDIENTES

- Berenjenas 2 u
- 2 tomates
- 2 o 3 huevos para ligar
- Queso cremoso c/n

Masa (para 2 tapas):

- 200 gr premezcla sin tacc
- 1/2 cucharadita goma xantana o xántica (es opcional, pero le da elasticidad)
- 2 huevos
- 2 cdas de aceite
- 1 cdita sal

PREPARACIÓN

1. **Masa:** Colocar en un bol la premezcla, la goma xántica y la sal. Mezclar hasta incorporar todo. Luego colocar, los huevos y el aceite. Mezclar y amasar hasta formar una masa suave y tierna. Separar la masa en dos partes y estirar. Colocar la masa en una tartera previamente aceitada.
2. **Relleno:** Cortar rodajas de berenjena y tomate de 1 cm de ancho. Dorar en sartén con oliva y salpimentar. En la base de la masa colocar trozos de queso y las rodajas de berenjenas y tomates intercalados. Cubrir con el ligue de huevos condimentado. Por último, llevar al horno 180° por 25-30' hasta que la masa esté dorada. Decorar con albahaca opcional.

Lic. Inés Ascarate
NUTRICIONISTA MP 586



Rolls de merluza y vegetales

INGREDIENTES

- 8 filetes de merluza chicos
- 1 morrón rojo grande
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- Sal, pimienta, perejil
- Queso rallado c/n

PREPARACIÓN

- 1.Cortar todos los vegetales en juliana (en tiritas del mismo tamaño). Rehogar en un fondo de aceite de oliva dos minutos.
- 2.Extender los filetes , salpimentar a gusto. Rellenar con la variedad de los vegetales, enrollar y sujetar con un escarbadiente. Llevar a una placa apenas rociada con un poco de aceite , colocar los rolls, rallar queso parmesano.
- 3.Cocinar en horno medio durante 15-20 minutos.

Se puede acompañar con un puré de papa/batata o con una ensalada

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Budín bicolor

INGREDIENTES

- 2 atados de espinaca o 1 de acelga
- Cebolla de verdeo
- 1/2 kg de puré de calabaza
- 4 huevos batidos (2 para cada preparación)
- Queso mozzarella o portsalut (opcional)
- Condimentos a gusto: sal, pimienta
- 2 cucharadas de Maicena.

PREPARACIÓN

1. Hervir o saltear la espinaca, escurrir bien y luego picarla con la cebolla de verdeo. Condimentar bien y agregarle los huevos batidos y 1 cucharada de maicena.
2. Por otro lado cocinar la calabaza y hacerla puré, condimentar y agregarle los huevos y la otra cucharada de maicena.
3. Colocar en el molde que elijas, previamente aceitado, la mezcla de espinaca. En medio una capita del queso y completá con la preparación de calabaza.
4. Cocinar a fuego bajo (savarín 18cm), por media hora y listo. En horno medio por 30-40 min aprox.

Es importante escurrir bien la espinaca y la calabaza, esta última es mejor hacerla al horno.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Bocaditos de papa y atún

INGREDIENTES

- 2 papas chicas
- 1 lata de atún natural
- 2 huevos
- Perejil
- Pimienta y sal

Para rebozar: avena, semillas

PREPARACIÓN

1. Hervir las papas y hacer un puré. Mezclar todos los ingredientes y armar las croquetas.
2. Cocinar en sartén precalentada con un poco de aceite. Cuando estén doraditas, ya están listas.

Podés acompañar con vegetales permitidos, crudos o cocidos.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Zapallo relleno de carne

INGREDIENTES

- 600 g de carne picada especial
- Un zapallo cabutia
- Cebolla de verdeo (parte verde)
- Pimiento rojo 1 unid
- 1 taza de choclo en grano enlatado
- 2 tomates picados enteros
- 1 cda de ají molido
- 1 cda de pimentón
- Una ramita de tomillo fresco
- Nuez moscada para rallar
- 300 g de queso cremoso light
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva c/n.

PREPARACIÓN

1. Cortar el zapallo, quitar las semillas y condimentar con sal y pimienta. Horno fuerte hasta que esté blando.
2. Precalentar una olla, agregar un poco de aceite y saltear el pimiento y cebollita de verdeo picados.
3. Agregar la carne picada y salpimentar.
4. Agregar el choclo y condimentar.
5. Rellenar el zapallo, agregar unos trocitos de queso cremoso en el centro y llevar a gratinar.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Torrejas de zanahoria

INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada
- 2 huevos
- 3 cdas de avena o harina sin tacc
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Otras variantes: espinaca, acelga, zucchini, etc.

1. En un bowl con la ayuda de un tenedor mezclar media zanahoria rallada con los huevos, luego agregar la avena, mezclar y finalmente agregar sal y pimienta. Mezclamos todo.
2. Precalentar la sartén con un poco de aceite esparcido con servilleta y con la ayuda de una cuchara colocar la mezcla en 4 partes en la sartén armando círculos. Cocinar vuelta y vuelta.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Zapallitos rellenos de pollo

INGREDIENTES

- 4 zapallitos
- 1 cebolla de verdeo (parte verde)
- 1/2 morrón
- 1 o 2 pechugas de pollo
- Queso fresco c/n
- Condimentos a gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir durante 10min los zapallitos. Una vez blandos ahuecarlos y reservar la pulpa.
2. Por otro lado, rehogar la cebolla y el morrón. Agregar el pollo cortado en cubitos. Luego la pulpa del zapallito y condimentar a gusto.
3. Rellenar los zapallitos, ponerle queso por encima y cocinar en horno fuerte unos 10min más.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Nuggets de pollo

INGREDIENTES

- 140 grs de Pechuga de pollo
- 1 huevo
- 1 taza de copos de maíz sin azúcar o pan rallado sin tacc
- Sal c/n
- Condimentos a gusto

PREPARACIÓN

- 1.Cortar la pechuga cruda en trozos y llevarla al procesador o licuadora, procesar hasta moler, agregar condimentos y la sal. Reservar.
- 2.Batir el huevo y en otro tazón agregar el cereal triturado. Precalentar el horno a 180°.
- 3.Formar bolitas con el pollo y pasarlos por el huevo condimentado y después por el cereal.
- 4.Colocarlos en una bandeja para horno aceitada apenas. (Salen 10) hornear por 15 a 20 minutos.

**Podés acompañar con
dips caseros y vegetales
permitidos.**

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Milanesas de berenjena

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 2 Huevos
- Avena c/n
- Pan rallado sin tacc c/n
- Mix de semillas a gusto
- 2 cdas queso rallado fino opcional
- Sal c/n
- Salsa de tomate
- Queso fresco c/n
- Orégano, sal, pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar la berenjena en rodajas. Reservar. En un bowl batir los huevos, agregar el orégano, la sal y la pimienta (o los condimentos que prefieras) y pasar las rodajas por ahí.
2. Mezclar la avena, el pan rallado, con las semillas y el queso rallado. Rebozar las berenjenas.
3. Colocar las milanesas sobre una asadera previamente aceitada y llevarlas al horno unos 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas, darlas vuelta, colocarles la salsa de tomate y el queso. Llevar a que se gratine.

Lic. Inés Ascarate
NUTRICIONISTA MP 586



Medallones de quinoa

INGREDIENTES

- 2 zucchinis medianos
- 1 zanahoria cruda
- 1 taza quinoa cocida
- 2 cdas queso rallado
- 1 huevo
- 1 cda semillas de chía
- 4 cdas avena (hojuelas)
- 6 cdas harina de avena
- Pimienta y sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar varias veces la quinoa en un bowl con agua frotando con las manos hasta que el agua quede transparente. Hervir la quinoa unos 15min.
2. Rallar los zucchinis y zanahoria crudos y luego ponerlos dentro de un repasador y presionar bien para sacarles el líquido.
3. Mezclar la quinoa con las verduras, queso, huevo, avena y las semillas de chía. Salpimentar.
4. Humedecer las manos y armar los medallones. Dejarlas un rato en la heladera. Horno precalentado 180° hasta que se doren de ambos lados.

Lic. Inés Ascarate
NUTRICIONISTA MP 586



Pancitos para sándwich

INGREDIENTES

- 280 gr de premezcla
- 1 cdita de sal
- 30 gr de azúcar
- 10 gr de levadura seca o 35 gr de levadura fresca
- 1 huevo
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de aceite neutro
- 240 cc de agua tibia

PREPARACIÓN

1. Encender el horno a 180°. Mezclar en un recipiente la premezcla , la sal , la levadura y el azúcar.
2. Batir apenas el huevo con la yema, agregar el aceite y mezclar con los secos. Agregar por último el agua tibia y batir por 3 minutos a máxima potencia. Quedará una mezcla pegajosa
3. Engrasar una placa para horno. Volcar cucharadas de masa sobre la placa dejando 4 cm entre un pancito y otro.
4. Dejar levar por 30 minutos en un ambiente cálido. Cocinar hasta que se doren (15 min aprox).

Pancito exprés al microondas:

- 3 cdas soperas de avena molida
- 1 huevo
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita aceite
- Pizca de sal. (Colocar en recipiente chico cuadrado o redondo y al micro por 1.30 minutos)

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Pizza molde con vegetales

INGREDIENTES

- 270 g de Harina Premezcla
- 250 cc de Agua tibia
- 10 g de Levadura Seca (o 25 de fresca)
- 1 cda azúcar
- 1 cdita de Sal
- 2 cdas aceite

La salsa de tomate no debe llevar cebolla ni ajo, podés usar cebolla de verdeo (parte verde).

PREPARACIÓN

1. Primero el fermento: en un recipiente mezclar una parte del agua 100cc (templada) con 1 cda de azúcar y la levadura, van a mezclar bien y van a dejar que fermente durante 20 minutos.
2. En otro bowl, mezclar los 250 g de harina premezcla con el resto del agua, aceite, la sal y van a mezclar todo bien (queda una masa húmeda y que se pega en las manos). Tapan y dejan que crezca 30 minutos.
3. Desgasificar la masa y con una cuchara colocan la masa en el fuente aceitada, se humedecen las manos y distribuyen bien.
4. Colocan la salsa por encima y se van al horno precalentado a 180° hasta que dore la base por unos 15min. Cuando está dorada, ponen el queso y se va al horno a derretir.

Lic. Inés Ascárate
NUTRICIONISTA MP 586



Dips y untables

DIP DE ZANAHORIA

- Zanahoria hervida 2 unidades
- Aceite 2 cucharadas soperas
- Agua cantidad necesaria
- Sal, pimienta

DIP DE BERENJENA

- 1 berenjena asada (usamos la pulpa)
- 2 cdas aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal, pimienta

MAYONESA CASERA

- 3 huevos duros
- jugos de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Agua cantidad necesaria

DIP DE TOMATE Y MORRÓN

- 2 tomates grandes horneados
 - 1 pimiento rojo horneado
- Cuando estén los procesás bien con aceite y condimentos: perejil o verdeo, pimentón y sal

Lic. Inés Ascarate
NUTRICIONISTA MP 586

