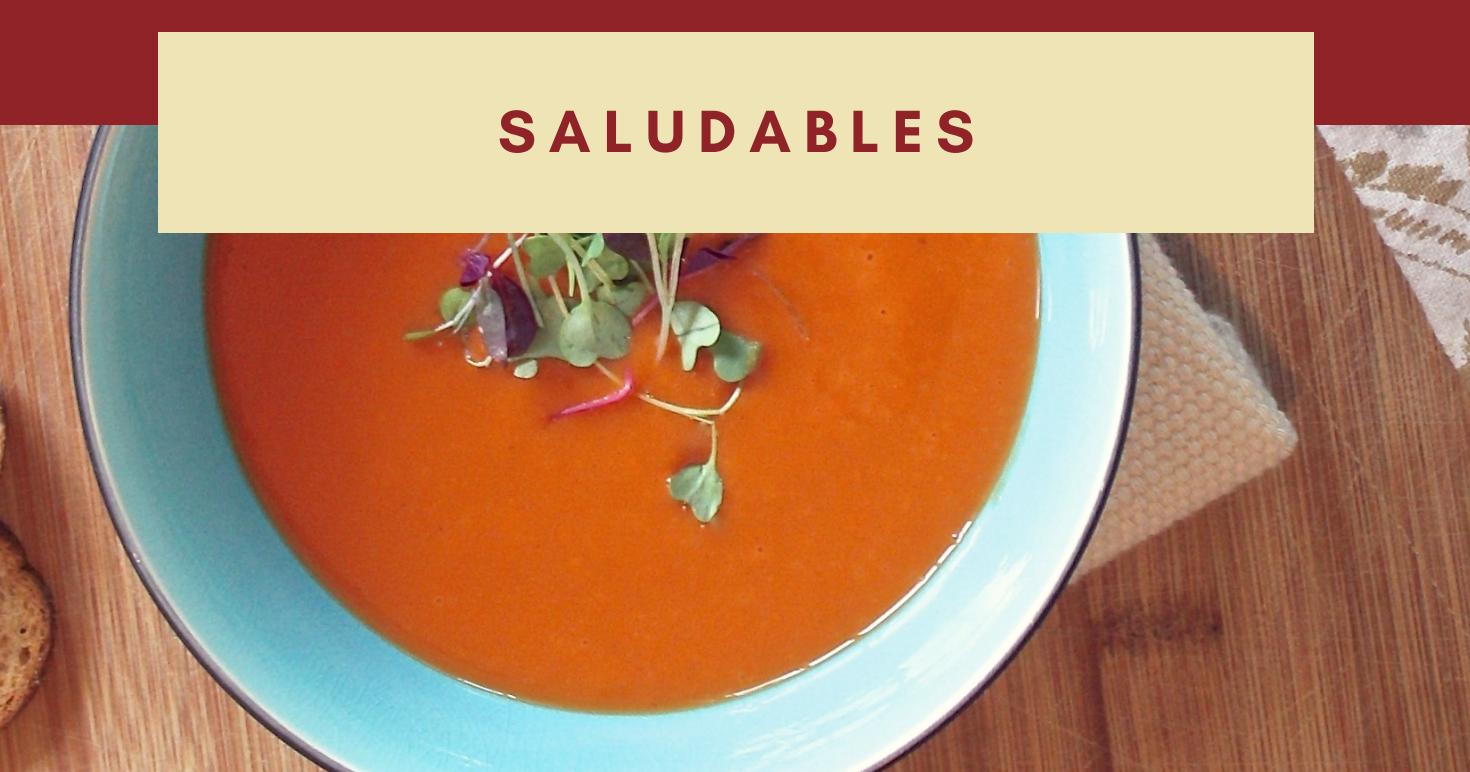




¡MÁS QUE UN RECETARIO!

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

sopas y caldos



SALUDABLES

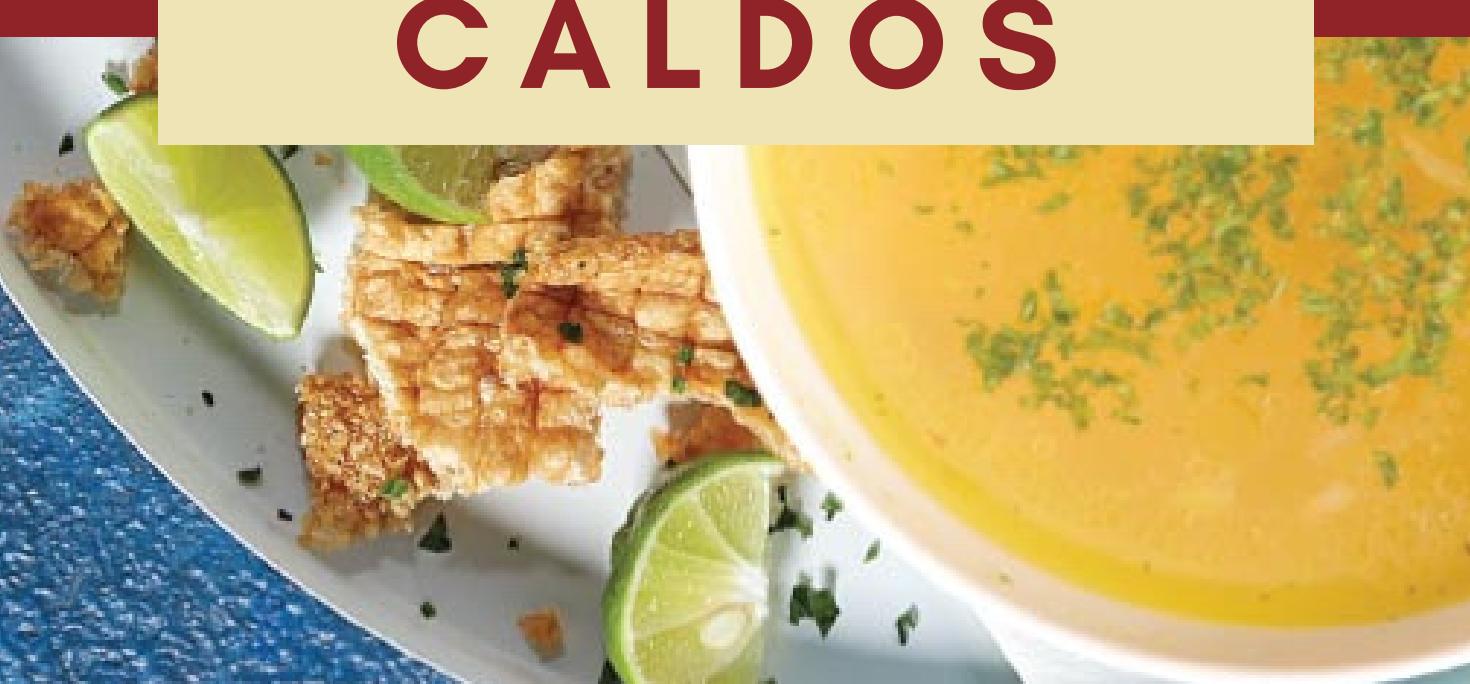


SOPAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

SON DELICIOSAS, SENCILLAS DE PREPARAR Y EN GENERAL, BAJAS EN CALORÍAS, DE FÁCIL DIGESTIÓN Y ECONÓMICAS.

EXISTEN INFINIDAD DE VARIEDADES, EN ESTE RECETARIO SOLO TE MOSTRAMOS ALGUNAS PARA QUE TE ANIMES A DESCUBRIR Y PROBAR NUEVOS SABORES.



CALDOS

CALDO CONCENTRADO DE VERDURAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 1 KG DE VERDURAS VARIADAS (SE RECOMIENDA QUE SIEMPRE HAYA ALGUNA VERDURA DE HOJA Y ALGUNAS DE MÁS CONSISTENCIA, COMO PAPA O ZANAHORIA. LAS QUE MÁS SE USAN SON: ZANAHORIA, PUERRO, ZAPALLO, CEBOLLA, ESPINACA, BERENJENA Y ZUCCHINI O ZAPALLITO)
- 2 DIENTES DE AJO, 1 RAMA DE PEREJIL Y CONDIMENTOS A GUSTO. QUEDAN MUY BIEN 1 CDA SOPERA DE CÚRCUMA, 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA Y 1 CDITA DE AJÍ MOLIDO
- 150 GR DE SAL GRUESA
- 2 TAZAS DE AGUA

PREPARACIÓN

CORTAR TODAS LAS VERDURAS LIMPIAS EN CUBOS Y COLOCARLAS EN UNA OLLA DE FONDO GRUESO CON LA CÚRCUMA, AJÍ Y LA PIMIENTA (TAMBIÉN PUEDEN AGREGAR TOMILLO, LAUREL, ROMERO O LAS HIERBAS QUE MÁS LES GUSTEN). AGREGAR LA SAL, LAS DOS TAZAS DE AGUA Y PONER A HERVIR.

LUEGO, BAJAR EL FUEGO AL MÍNIMO CON LA OLLA SEMITAPADA Y REVOLVER DE VEZ EN CUANDO. UNA VEZ QUE EL LÍQUIDO SE HA EVAPORADO Y LA VERDURA ESTÁ PASTOSA, PASAR POR EL MIXER. VOLVER LA PREPARACIÓN A LA OLLA Y DEJAR EVAPORAR EL RESTO DEL LÍQUIDO LO MÁS QUE SE PUEDA, REVOLVIENDO CONTINUAMENTE PARA QUE NO SE PEGUE.
DEJAR ENFRIAR Y COLOCAR EN FRASCOS.

UNA CUCHARADITA COLMADA DE ESTA PREPARACIÓN EQUIVALE A UN CUBITO DE CALDO. LA MEZCLA NO LLEGA A CONGELARSE POR LA SAL QUE TIENE, ASÍ QUE ES SENCILLO RETIRAR UNA CUCHARADA Y VOLVER EL FRASCO AL CONGELADOR.

SI DESEA HACERLO SIN SAL, EL PROCESO ES EL MISMO, PERO AL PONERLOS EN EL CONGELADOR SE CONGELARÁN DEL TODO Y RESULTARÁ DIFÍCIL UTILIZARLO DE A CUCHARADAS, DE MODO QUE, ES RECOMENDABLE CONGELAR YA EN PORCIONES, PARA ELLO, PUEDE USARSE UNA CUBETERA Y UNA VEZ QUE ESTÉN CONGELADOS PONERLOS EN UNA BOLSА.

SOPA CREMA DE ZAPALLO

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 750 GR DE CALABAZA
- 1 CEBOLLA
- 4 ZANAHORIAS
- 1/2 PUERRO
- 1 1/2 LITRO DE AGUA
- 4 CDAS SOPERAS DE QUESO CREMA LIGHT
- 1 PIZCA DE SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PELAR Y ELIMINAR TODAS LAS SEMILLAS DE LA CALABAZA Y TROZARLA PARA FACILITAR SU COCCIÓN.

HACER LO MISMO CON LA CEBOLLA, EL PUERRO Y LAS ZANAHORIAS. COLOCAR EL AGUA EN UNA OLLA GRANDE Y CALENTAR A FUEGO MEDIO HASTA QUE ROMPA HERVOR.

INCORPORAR LA CALABAZA Y LA ZANAHORIA Y COCINAR A FUEGO MEDIO 25 MINUTOS.

APARTE REHOGAR CON ROCÍO VEGETAL EL PUERRO Y LA CEBOLLA. CUANDO LA CALABAZA Y LA ZANAHORIA ESTÉN BLANDAS RETIRAR LA OLLA DEL FUEGO Y TRITURAR. INCORPORAR EL PUERRO Y LA CEBOLLA Y SAZONAR A GUSTO CON UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA. DEVOLVER LA CREMA DE CALABAZA AL FUEGO Y AÑADIR EL QUESO CREMA DE A POCO SIN DEJAR DE REMOVER.

SOPA DE ARVEJAS PARTIDAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA
- 1 PUERRO
- 1 ZANAHORIA
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL Y PIMIENTA
- AGUA
- 1/2 KILO DE ARVEJAS PARTIDAS



PREPARACIÓN

EL DÍA ANTERIOR COLOCAR LAS ARVEJAS PARTIDAS EN UN BOL CON AGUA Y DEJARLAS EN REMOJO DURANTE LA NOCHE.

AL DÍA SIGUIENTE ESCURRIR LAS ARVEJAS Y COLOCARLAS EN UNA CACEROLA CON AGUA. HERVIRLAS DURANTE 1 HORA (O HASTA QUE ESTÉN TIERNAS) COLAR Y RESERVAR. CORTAR EN RODAJAS EL PUERRO, LA ZANAHORIA Y LA CEBOLLA. COLOCAR LAS VERDURAS EN UNA CACEROLA CON AGUA Y LLEVAR AL FUEGO HASTA QUE SE FORME UN CALDO LIVIANO. PASAR POR LA LICUADORA O EL MIXER LAS ARVEJAS COCIDAS, CON UN POCO DEL CALDO Y AGREGAR A LA CACEROLA.

LICUAR TODO HASTA OBTENER UNA SOPA BIEN CREMOSA Y SUAVE, AGREGAR MÁS CALDO A GUSTO, SAL, PIMIENTA Y SERVIR BIEN CALIENTE.

SOPA DE POLLO Y VERDURAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 2 PECHUGAS DE POLLO
- 1 ZAPALLO ANCO
- 2 ZANAHORIAS
- 2 CEBOLLAS
- 2 CHOCLOS
- 3 CEBOLLAS DE VERDEO
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 CDITA DE CÚRCUMA
- 1 POQUITO DE PIMIENTA
- 1 CDITA DE CHÍA
- 1 CDITA DE SÉSAMO

PREPARACIÓN

CORTAR EL POLLO EN CUBITOS Y EN OTRA TABLA EL RESTO DE LOS VEGETALES (OJO CON LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, SIEMPRE HAY QUE USAR TABLA DIFERENTE PARA CARNE Y VERDURAS).

EN UNA OLLA, A FUEGO MEDIO, PONER EL POLLO, LA CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA, VERDEO Y AJO Y AGRÉGALE 3 TAZAS DE AGUA. AGREGAR UNA CDITA DE CÚRCUMA Y UN POQUITO DE PIMIENTA. DEJAR SEMITAPADO 50 MINUTOS. APAGAR EL FUEGO, AGREGARLE SEMILLAS DE SÉSAMO, CHÍA Y LISTO.

CALDO DE PESCADO

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 2 PUERROS
- 1 ZANAHORIA
- 1/2 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1/2 CABEZA, ESPINAS Y PIELES DE PESCADO (BONITO, MERLUZA)
- 1 LITRO DE AGUA
- SAL
- 2 RAMITAS DE PEREJIL

PREPARACIÓN

LIMPIAR EL PUERRO, LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA Y EL PIMENTO VERDE.

PONER A COCER LAS VERDURAS CON LAS RAMAS DE PEREJIL Y LAS ESPINAS DE PESCADO EN UNA OLLA CON AGUA Y UNA PIZCA DE SAL. DEJAR COCER DURANTE 20 MINUTOS. DURANTE LA COCCIÓN ELIMINAR LA ESPUMA QUE SE FORME EN EL AGUA.

RETIRAR DEL FUEGO Y COLAR EL CALDO PARA RETIRAR LOS TROZOS DE PESCADO Y DE VERDURAS.

SOPA DE TOMATE

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 5 TOMATES GRANDES
- 1/2 PAPA CHICA
- 1/2 CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 TOMATES SECOS
- 2 CDAS. DE PURÉ DE TOMATES
- 1 CDITA. DE PIMENTÓN
- 1/2 CDITA. DE TOMILLO
- 1 CDITA. DE AZÚCAR
- 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA
- CALDO DE VERDURAS: CANT. NEC.
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PELAR LOS TOMATES Y CORTARLOS EN TROZOS GRANDES. LO MISMO HACER CON LA CEBOLLA Y EL AJO.

COLOCARLOS EN UNA OLLA PROFUNDA. DEJAR A FUEGO FUERTE UN MINUTO. LUEGO AGREGAR 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA, Y COCINAR A FUEGO MÁXIMO HASTA QUE EL TOMATE CAMBIE DE COLOR Y LA CEBOLLA SE ABLANDE. AGREGAR EL CALDO (EL TRIPLE DE VOLUMEN DE LOS TOMATES) CON LA PAPA CORTADA EN CUBOS. COCINAR 10 MINUTOS CON OLLA TAPADA. AGREGAR A LA SOPA LOS TOMATES SECOS, EL PURÉ DE TOMATES, EL PIMENTÓN Y EL TOMILLO.

COCINAR DURANTE UNOS 40 MINUTOS CON OLLA TAPADA. REVOLVER DE VEZ EN CUANDO Y, SI HACE FALTA, AGREGAR MÁS CALDO. CUANDO ESTÉ LISTA, RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENTIBIAR.

SOPA CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACA

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA BLANCA
- 2 DIENTES DE AJO
- 4 TAZAS DE CALDO
- 1 BRÓCOLI
- 1 MANOJO MEDIANO DE ESPINACAS
- SAL Y PIMIENTA.

PREPARACIÓN

LAVER LA ESPINACA Y SEPARAR LAS HOJAS DE LOS TALLOS, CORTAR LAS FLORES DEL BRÓCOLI Y PICAR LA CEBOLLA Y LOS DIENTES DE AJO. EN UNA CACEROLA A FUEGO MEDIO REHOGAR CON ROCÍO VEGETAL LA CEBOLLA Y EL AJO. AGREGAR TRES TAZAS DE CALDO Y DEJAR QUE HIerva. AGREGAR EL BRÓCOLI, SALPIMENTAR Y CON LA CACEROLA TAPADA COCINAR DURANTE DOS MINUTOS. APAGAR EL FUEGO, AÑADIR LAS ESPINACAS Y DEJAR REPOSAR DURANTE DIEZ MINUTOS.

TRANSFERIR EL CONTENIDO DE LA CACEROLA A LA LICUADORA, AÑADIR EL RESTO DEL CALDO (A TEMPERATURA AMBIENTE) Y PROCESAR HASTA OBTENER UNA CREMA SUAVE. DEPENDIENDO DE LA CAPACIDAD DE LA LICUADORA, ES POSIBLE QUE HAYA QUE HACER ESTE PROCESO EN DOS PARTES.

SOPA DE MANÍ

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 4 TROZOS DE CARNE MEDIANOS (PUEDE SER ROSTBEEF)
- 4 PAPAS
- 1 TAZA DE ARVEJAS COCIDAS
- 1 TAZA DE MANÍ PELADO CRUDO
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 ZANAHORIAS
- 1/2 MORRÓN ROJO
- 1 AJÍ AMARILLO
- CONDIMENTOS: COMINO, PIMENTÓN, ORÉGANO, LAUREL Y CÚRCUMA, 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO
- CALDO DE VERDURAS O DE CARNE
- PIMIENTA Y SAL

PREPARACIÓN

PICAR LAS CEBOLLAS, LAS ZANAHORIAS, EL MORRÓN, LOS AJOS Y EL AJÍ AMARILLO. REHOGAR CON ACEITE EN AEROSOL, EN UNA OLLA GRANDE. CUANDO LA CEBOLLA ESTÉ TRANSPARENTE, AGREGAR LA CARNE, EL CALDO (2 LITROS APROX.) Y LAS PAPAS CORTADAS EN TROZOS GRANDES, TAPAR Y DEJAR HERVIR. TRITURAR LA TAZA DE MANÍ, QUE DEBE ESTAR PELADO, CON IGUAL CANTIDAD DE AGUA. AGREGAR MÁS SI ES NECESARIO. DEBE QUEDAR UNA CREMA FINA Y UN POCO ARENOSA DE COLOR BLANCO. TRAS EL PRIMER HERVOR DEL CALDO, AGREGAR ESTA PREPARACIÓN Y LOS CONDIMENTOS. ¿CÓMO SABER CUÁNDO ESTÁ? POR EL SABOR DEL MANÍ. EL MANÍ ASÍ COMO ESTÁ TIENE UN SABOR CRUDO, VEGETAL, CASI A PASTO. DURANTE LA COCCIÓN IREMOS PROBANDO LA SOPA HASTA QUE ESTE SABOR CRUDO DESAPAREZCA.

SOPA CLÁSICA DE VERDURAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- 1 ZAPALLO CABUTIA
- 1 BATATA
- 1 CEBOLLA
- 1 HINOJO
- 2 RAMAS DE APIO
- 1/2 MORRÓN ROJO
- 1 ZAPALLITO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CDITA DE CÚRCUMA
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
- 1 CDA DE SEMILLAS DE LINO
- AGUA C/N

PREPARACIÓN

LAVAR TODOS LOS INGREDIENTES. PELAR LAS BATATAS, EL ZAPALLO, LAS CEBOLLAS Y EL AJO, NO EL RESTO.

CORTAR TODO EN TROZOS PAREJOS Y PONER EN UNA OLLA SEMITAPADA. DEJAR 1 HORA A FUEGO BAJO, AGREGAR LAS SEMILLAS DE LINO Y CONDIMENTOS. PUEDE CONSUMIRSE ASÍ O PROCESADA.

CALDO DE HUESOS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

INGREDIENTES

- HUESOS DE UN POLLO, 2 RUEDITAS DE OSOBUCO O 15 HUESITOS DE TIRA DE ASADO (APROXIMADAMENTE)
- AGUA EN CANTIDAD NECESARIA PARA CUBRIR LOS INGREDIENTES
- 1 CEBOLLA ENTERA, BIEN LAVADA CON LA PIEL EXTERNA DORADA
- 3 TALLOS DE APIÓ
- 1 ZANAHORIA
- 1 O 2 DIENTES DE AJO
- UN TROCITO DE JENGIBRE
- UNAS RAMAS Y HOJAS DE PEREJIL
- 1 RAMA DE PUERRO CORTADA, LO BLANCO Y LO VERDE
- UNA CDA DE GRANOS DE PIMIENTA NEGRA ENTERA
- CÚRCUMA (UNA PARTE DE LA RAÍZ O UNA CUCHARADITA EN POLVO)
- 3 CUCHARADITAS DE SAL MARINA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA ORGÁNICO O LIMÓN (ESTE AGREGADO ÁCIDO ES PARA PODER EXTRAER AL MÁXIMO LOS MINERALES DE LOS HUESOS)
- COSAS QUE NO VAN EN EL CALDO: PAPA, BATATA, COLIFLOR, REMOLACHAS, HOJAS DE ACELGA, COLES EN GRAL, CON ESTO DESPUÉS PODEMOS HACER SOPAS PERO EN EL CALDO BASE NO VAN ASÍ COMO TAMPOCO VAN LAS HOJAS VERDES PARA ENSALADA COMO LECHUGA, RÚCULA, RADICHETA ETC.

PREPARACIÓN

CUBRIR LOS HUESOS CON AGUA Y AGREGAR VEGETALES DE RAÍZ, HIERBAS, SAL MARINA, PIMIENTA, CÚRCUMA. COCINAR EL CALDO, DEJANDO HERVIR PRIMERO Y LUEGO BAJAR A FUEGO LENTO. EN UNA OLLA NORMAL SOBRE LA HORNALLA A FUEGO BIEN BAJO UNAS 4 HORAS DE COCCIÓN ES UN BUEN TIEMPO PARA HUESOS CON CARNE (PODEMOS RETIRAR LA CARNE EN ESTE MOMENTO Y DEJAR LOS HUESOS UNAS CUANTAS HORAS MÁS). SI TENEMOS UNA OLLA DE COCCIÓN LENTA ELÉCTRICA COCINAR ENTRE 12 Y 24 HORAS EN FUNCIÓN BAJO. RETIRAR LAS IMPUREZAS O ESPUMAS OSCURAS QUE FLOTAN EN LA SUPERFICIE CON UN CUCHARÓN Y DESCARTARLAS. PORCIONAR EN FRASCOS O BOTELLAS DE VIDRIO (DEJANDO BASTANTE ESPACIO VACÍO YA QUE AL CONGELARSE, EL LÍQUIDO SE EXPANDE Y PUEDEN EXPLOTAR LAS BOTELLAS) O EN CUBETERA PARA TENER PORCIONES MÁS PEQUEÑAS (CUBRIR LA CUBETERA CON FILM O UNA BOLSA ZIPLOCK PARA QUE NO ABSORBA OLORES DEL FREEZER). DEJAR QUE SE ENFRÍE UN POCO ANTES DE LLEVAR A FREEZER O HELADERA.



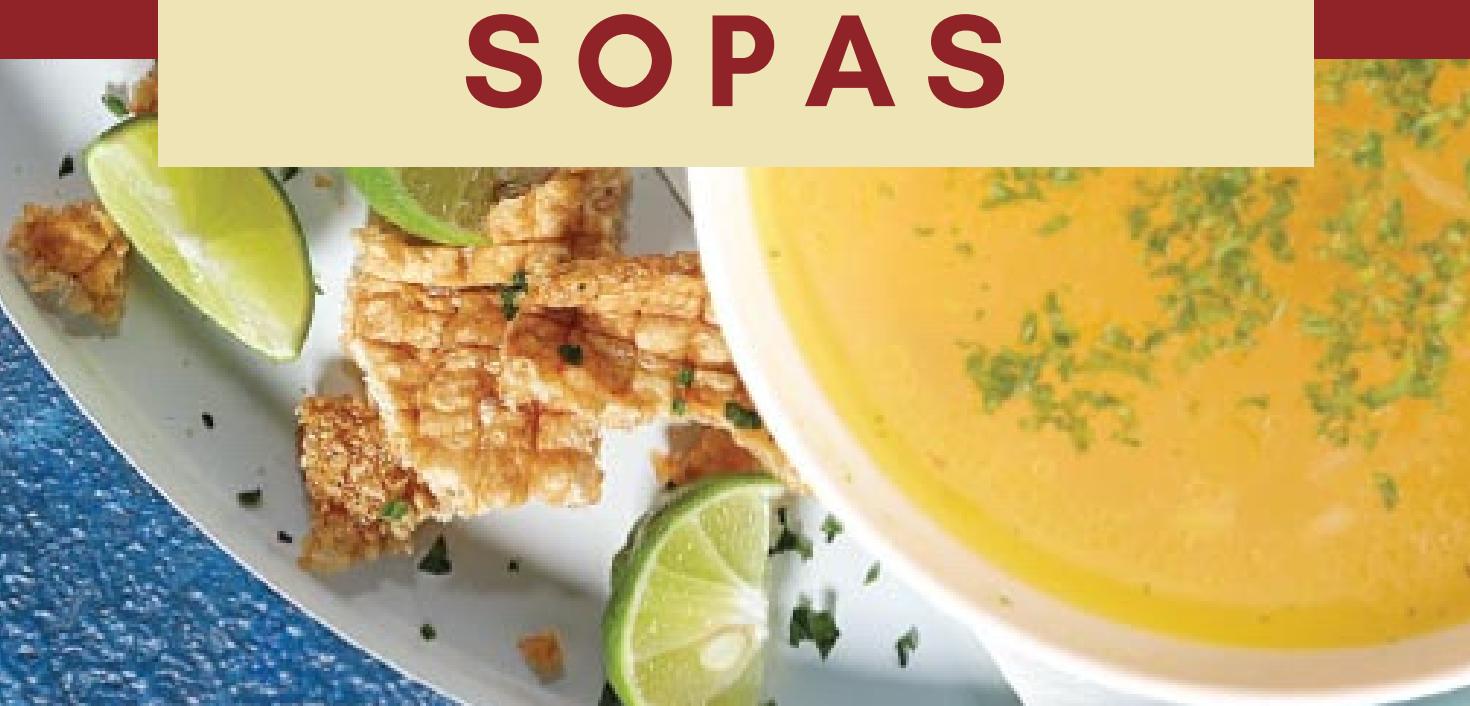
CALDOS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)

EL CALDO ES EL LÍQUIDO TRANSPARENTE, A VECES COLOREADO, RESULTANTE DE HERVIR EN AGUA UNO O VARIOS INGREDIENTES COMO CARNES, PESCADOS O VEGETALES. A ESTOS CALDOS, PASAN PARTE DE LOS NUTRIENTES Y DEL SABOR DE ESOS ALIMENTOS ELEGIDOS, POR ELLO, SON EXCELENTES PARA REALZAR LOS AROMAS Y SABORES DE MUCHAS COMIDAS. TAMBIÉN PUEDEN SER UNA GRAN HERRAMIENTA PARA EL CONTROL DE NUESTRO PESO, YA QUE DAN MUCHA SACIEDAD CONSUMIDOS ANTES DE LOS PLATOS PRINCIPALES, PERO NO DEBERÍAN SER NUESTRO ÚNICO PLATO YA QUE NO SON DEL TODO COMPLETOS NUTRICIONALMENTE.

LAS SOPAS, EN CAMBIO, PERMITEN INCORPORAR Y COMBINAR UNA GRAN CANTIDAD DE INGREDIENTES, CARNES, HUEVOS, PAN, LEGUMBRES, FIDEOS, ARROZ, SÉMOLAS, QUESOS, CREMA, Y PODER ADAPTARLAS A TUS GUSTOS Y NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS, ENTONCES, SÍ PUEDEN SER TU ÚNICO PLATO Y CONTRIBUIR A UNA DIETA EQUILIBRADA, VARIADA Y SALUDABLE.

LLEGA EL FRÍO ASÍ QUE TE INVITAMOS A QUE LES DES UNA OPORTUNIDAD! NADA MEJOR QUE UN BUEN PLATO CALIENTE!!



SOPAS