



¡MÁS QUE UN RECETARIO!

# RECETAS

**SALUDABLES  
PARA PASAR EL INVIERNO**

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701)**

**Lic. Bonamino M. Juliana (MP 2716)**

# GUISO DE LENTEJAS

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

## Ingredientes:

- 5 pocillos de café de lentejas
- 4 pocillos de café de arroz integral
- 1 zapallito
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1/2 morrón
- 1 cda de aceite oliva o girasol
- Otras verduras a elección: calabaza, repollo, brotes de soja, apio, etc.
- 1 tomate perita fresco o natural
- Caldo light de verduras
- Ají molido, pimienta, sal (moderada), laurel, romero, pimienta

## Preparación:

Dejar las lentejas en remojo desde la noche anterior (en el caso de usar lentejones no es necesario).

Cocinar el arroz integral y reservar.

Rehogar la cebolla y el morrón hasta que la cebolla esté transparente. Agregar el zapallito cortado en cubos, la zanahoria rallada, el tomate pelado y picado y el resto de las verduras a elección (calabaza, repollo, brotes de soja, apio, etc.). Condimentar con ají molido, laurel, romero y cubrir con caldo. Si es necesario, agregar sal moderadamente.

Agregar las lentejas previamente remojadas y continuar la cocción hasta que estén listas.

Agregar el arroz integral previamente cocido y dejar calentar.

# COLIFLOR AL GRATÍN

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

## Ingredientes:

- 2 coliflores pequeñas, ó una grande de 1 kg
- 100 gramos de harina
- Medio litro de leche descremada
- 50 gramos de queso senda rallado
- Nuez moscada
- Sal

## Preparación:

Quitar a las coliflores el tronco y las hojas, dividirlos en trozos y lavar.

Dejar cocer las coliflores en agua hirviendo durante unos 20 minutos.

En una cazuela echar la harina y añadir poco a poco la leche fría, y remover; luego, echar un poco de sal y una ralladura de nuez moscada y llevar al fuego hasta que rompa hervor, retirar.

Untar una fuente para horno con rocío vegetal; poner en ella los trozos de coliflor, verter encima la bechamel y espolvorear con queso senda rallado.

Meter en el horno, a 200 °C, durante unos 20 minutos.



# PUCHERO

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

## Ingredientes:

- 1 kg de paleta desgrasada
- 6 rodajas de calabaza
- 2 papas
- 2 batatas
- 3 zanahorias
- ½ repollo blanco
- 1 choclo
- 2 ramas de apio
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de caldo de verduras light
- Pimienta a gusto

## Preparación:

Lavar muy bien todas las verduras. Cortar las rodajas de calabaza en mitades, las zanahorias en trozos grandes y en cuatro partes las papas, batatas, cebollas y choclo. Cortar el cabo del repollo sin desarmarlo. Aplastar los dientes de ajo, cortar el apio en tiras. Reservar las verduras. Cocinar la carne en una olla aparte, de manera que despida la grasa y así evitar que quede en la preparación final.

En una olla grande poner a hervir 1 litro de agua con el cubito de caldo light. Incorporar las zanahorias y batatas, dejando que rompa hervor y cocinar por 10 minutos. Agregar la papa, calabaza, apio y ajo. Hervir 10 minutos más y colocar la carne, la cebolla y el repollo.

Condimentar con pimienta a gusto y mantener la cocción a fuego medio-alto hasta que las verduras estén tiernas. Retirar del fuego, colar y servir.



# ALBÓNDIGAS DE BERENJENAS

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

## Ingredientes:

- 1 berenjena grande
- 1/3 taza de queso senda rallado
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 clara de huevo
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

## Preparación:

Lavar las berenjenas y cortarlas en láminas. Colocarlas en un recipiente con sal y dejar reposar durante media hora para quitarles el sabor amargo. Una vez pasados los 30 minutos enjuagarlas con abundante agua para quitarles la sal. Colocar las berenjenas sobre servilletas de papel para secarlas bien. En una sartén con rocío vegetal dorar las láminas de berenjenas durante 1 minuto por lado. Procesar las berenjenas con el queso senda rallado, condimentos a gusto y el pan rallado hasta obtener una pasta, pasarla a un recipiente y agregar una clara de huevo. Mezclar con una espátula hasta integrar. Mojarse las manos y formar bolitas del tamaño de una nuez o un poquito más grande. Pasar las albóndigas por pan rallado asegurándonos que estén totalmente rebozadas. Dorarlas por todos lados en una olla con rocío vegetal. Terminar de cocinar con salsa light.



# CHUPÍN DE PESCADO LIGHT

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

## Ingredientes:

- 2 filetes de merluza
- 1 cebolla
- Pimiento rojo
- Tomates
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de apio
- Perejil c/n
- Rocío vegetal c/n
- Aceite de oliva

## Preparación:

Poner en una sartén un poco de rocío vegetal. Cortar la cebolla y el pimiento en juliana. Cortar el tomate en cubos. Agregar parte de los vegetales en la sartén. Colocar arriba los filetes de pescado y cubrir con más cebolla, pimiento y tomate. Espolvorear con el ajo picado y el apio. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos aproximadamente. Servir con perejil picado y un poco de aceite de oliva en crudo.

# CAZUELA DE VERDURAS CON HUEVO

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

## Ingredientes:

- 200 g de salsa de tomate casera
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 6 champiñones
- Unos ramilletes de brócoli
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil

## Preparación:

Pelar y cortar en juliana la cebolla. Colocarla en una sartén con un poco de rocío vegetal. Cuando comience a dorarse, añadir la salsa de tomate y dejar cocinar a fuego lento unos 10 minutos. Mientras, cortar las verduras en rodajas finas.

Repartir la salsa de tomate en dos cazuelas medianas e ir colocando las verduras alrededor de éstas.

Hornear a 180 °C durante 10 minutos o hasta que las verduras comienzan a dorarse.

Sacar del horno y colocar un huevo en el centro de cada cazuela y salpimentar.

Hornear 5 minutos más y servir caliente decorando con un poco de perejil fresco o cilantro.

# CANELONES DE ZUCCHINI

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

## Ingredientes:

- 2 zucchinis
- 1/2 cebolla
- 200 gr de espinacas
- 2 cucharadas soperas de ricota
- Salsa de tomate a gusto
- Sal, pimienta y albahaca

## Preparación:

Lavar los zucchinis y cortar finamente a lo largo con mandolina, pelador de papas o con un cuchillo. Cocinar en una plancha con rocío vegetal o ablandar en el microondas unos segundos para que al enrollarlos no se rompan. Cortar la cebolla, cocinar a fuego bajo y cuando esté lista, agregar las espinacas. Cocinar el tiempo justo para que reduzcan. Poner en un colador para que escurran bien. Presionar un poco para ayudar a eliminar el agua. Mezclar en un bol las espinacas, con la ricota, un poco de sal, pimienta y albahaca seca. Colocar las láminas de zucchini una al lado de la otra pero superponiéndolas un poquito. Rellenar, doblar con cuidado y colocar en una fuente con el fondo cubierto con la salsa de tomate. Colocar un poquito de queso por encima y gratinar a 180/200 grados hasta que éste haya fundido.



# CURRY DE GARBANZOS Y BATATAS

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

## Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos remojados y hervidos por 20 minutos
- 2 batatas
- 2 cebollas moradas o blancas
- 1 zapallito redondo
- 2 cditas de extracto de tomate
- 2 cdas de cúrcuma
- 1 cdta de curry
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 cditas de pimentón ahumado
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 cdas de leche de coco o yogur sabor natural o queso crema
- 1 taza de agua
- 1 cda de semillas de sésamo molidas

## Preparación;

En una sartén caliente colocar rocío vegetal y agregar las cebollas cortadas en juliana y las especias, revolver por 5 minutos. Agregar los zapallitos y las batatas cortados en cubitos. Mezclar bien. Agregar los garbanzos y las dos cucharadas de extracto de tomate. Por último poner una taza de agua (o de puré de tomate), bajar el fuego al mínimo y tapar. Dejarlo por 15 minutos. Destapar, revolver y dejar 10 minutos más para que se espese. Agregar 1 cda de semillas de sésamo molidas. Agregar 3 cdas de leche de coco o yogur natural, revolver por 5 minutos más y apagar el fuego. Servirlo con arroz integral y perejil fresco picado.

# PIONONO DE ESPINACA CON CHOCLO

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

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 atados de espinaca
- Choclo
- 4 huevos
- 150 g de queso en hebras light
- 200 g de queso fresco descremado
- Sal, nuez moscada
- Papel manteca

## Preparación:

Cocinar la cebolla picada en un poquito de agua. Agregar la espinaca previamente cocida al vapor, escurrida y picada. Cocinar hasta que toda la preparación quede seca y escurrir el agua. Dejar reposar. Por otro lado, batir los huevos con el queso en hebras, condimentar con sal y nuez moscada, e incorporar a la preparación las espinacas. Batir nuevamente. Esparcir sobre una placa de horno, rociada con aceite vegetal en aerosol (para que no se pegue) y encima del aceite forrar con papel manteca. Llevar a horno fuerte durante 10 minutos. Cuando esté dorado en la superficie, retirar y desmoldar sobre la mesada limpia. Dejar enfriar. Cubrir la superficie con choclo. En uno de los extremos colocar el queso fresco y enrollar desde ese extremo. Por encima colocar salsa blanca casera. Llevar al horno nuevamente hasta que se gratine. Al sacarlo del horno dejarlo enfriar un rato y servir tibio para que no se desarme.

# MILANESAS DE VERDURAS

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

## Ingredientes:

- 2 zapallitos
- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- Rocío vegetal
- Sal, pimienta, orégano
- 2 huevos batidos
- Pan rallado

## Preparación:

Cortar en rodajas los zapallitos, el calabacín y las berenjenas.

Pasar las verduras por el huevo batido condimentado y luego por el pan rallado. Colocar sobre una asadera con rocío vegetal y llevar la preparación a horno moderado.

Antes de llevar al horno, puede colocarse sobre las milanesas una rodaja de tomate y un trozo de queso magro.



# POLLO A LA PORTUGUESA

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

## Ingredientes:

- 6 porciones de pollo sin piel
- 2 zapallitos verdes
- 1 zanahoria
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla morada
- 1 cda de aceite
- 1 cda de pimentón
- 1 cda de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cda de mostaza

## Preparación;

Cortar todas las verduras lavadas en juliana. Poner en una fuente para horno el pollo y agregarle la cúrcuma, el pimentón y la pimienta por encima. Cubrir con todas las verduras y el aceite de oliva y la mostaza. Llevarlo al horno a 180c por 1 hora y media, cada 30 minutos revolver un poco las verduras así no se queman. A la hora dar vuelta el pollo y listo. No agregar más líquido porque las verduras van a ir largando de a poco.

# PASTEL DE CALABAZA

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

## Ingredientes:

- 4 tazas de puré de calabaza
- 1 huevo o 2 claras
- Sal y pimienta
- Nuez moscada.

## Relleno:

- 2 cebollas de verdeo
- 4 cdas. de arvejas cocidas
- 6 cdas. de granos de choclo amarillo, cocidos
- 1 tomate perita, pelado y picado
- Sal, pimienta, orégano

## Preparación:

Picar y rehogar las cebollas de verdeo, agregar luego el tomate, condimentar y cocinar hasta que quede sin jugo. Agregar las arvejas y granos de choclo.

Aparte, mezclar el puré de calabaza con el huevo, condimentar y colocar la mitad en recipientes individuales, para horno, previamente lubricados con rocío vegetal, agregar la preparación anterior, cubrir con el resto de calabaza y cocinar en horno mediano hasta que coagule el puré y quede firme.