



Sanar con Sabor

700 RECETAS SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR



PART. 4



By Chef Mary

Sabores deliciosos que cuidan tu salud

ÍNDICE (PART 4)

CENA	529
AZÚCAR CREMOSO	530
ALBÓNDIGAS	531
ALBÓNDIGAS A LA GRIEGA ASADA	532
BACALAO CON CALABACÍN	533
ROLLO DE CARNE	534
PASTEL DE HUEVO	535
PASTEL DE CARNE	536
SOPA DE POLLO Y VERDURAS BAJA EN CARBOHIDRATOS	537
CACEROLA CÁCEROLA	538
CEVICHE	539
CREMA DE CALABAZA	540
CREMA DE CALABACÍN	541
CREMA DE LECHUGA	542
CREMA DE BERENJENA	543
CREMA DE COLIFLOR	544
CREMA DE ENDIBIAS Y CEBOLLA	545
MUSLO DE POLLO A LA NARANJA	546
CARNE COCIDA	547
CARNE DELICIOSA	548
STROGONOFF DE CAMARONES	549
STROGONO DE CARNE	550
FAROFA DE COLIFLOR CRUJIENTE	551
FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS	552
POLLO CON SETAS	553
FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA	554
FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y AJO	555
POLLO AL ROQUEFORT	556
FRICASSÉ DE POLLO	557
GRATÍN DE VERDURAS	558
JUAN PEREZOSO	559
HORNO KAFTA	560
LOMO CRUJIENTE	561
BATATAS CON CARNE	562
PESCADO ASADO CON ESPINACAS	563
PESCADO EMPANADO	564
ARNÉS ORIENTAL	565
PALOMITAS DE COLIFLOR	566
PIZZA A LA BERENJENA	567
KIB DE CALABAZA	568
KIB DE QUINUA	569
CARNE ASADA CASERA	570
ENSALADA ASIÁTICA DE COLADA	571
ENSALADA CALIFORNIANA	572
ENSALADA DE QUESO CAPRESE	573
ENSALADA CAPRESE CON BURRATA Y PESTO	574
ENSALADA DE AGUACATE Y BERROS	575
ENSALADA DE AGUACATE CON POLLO	576
ENSALADA DE HINOJO CON AGUACATE Y CAMARÓN	577
ENSALADA DE PIÑA CON PASAS	578
ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO	579
ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS	580
ENSALADA PRIMAVERA DE ALFAFA	581
ENSALADA DE CAMARONES	582
ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS	583
ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y ANACARDOS	584
ENSALADA DE CHUCHU CON ATÚN	585
ENSALADA DE ESCROLA CON CRESSING	586
ENSALADA DE ESPINACAS CON PESCADO	587
ENSALADA DE HOJAS VERDES CON HUEVOS	588
ENSALADA DE MANZANA CON PASAS	589
ENSALADA CASERA DE MAYONESA	590
ENSALADA DE ALBAHACA	591

ENSALADA DE MIL GRANOS	592
ENSALADA DE HUEVO	593
ENSALADA DE PULPO	594
ENSALADA DE QUINOA CON MANZANA	595
ENSALADA DE COL CON CHUCHU	596
ENSALADA DE ARÚCULA CON TOMATES	597
ENSALADA DE SALMÓN	598
ENSALADA DE SARDINA	599
ENSALADA FLORIDA DE ATÚN	600
ENSALADA GRIEGA	601
ENSALADA DE PRIMAVERA	602
ENSALADA DE CARNE ASADA	603
SALEMÓN AL PESTO	604
SALEMÓN CON SALSA	605
SOPA DE MOLLEJAS AUDAZ	606
SOPA CON JENGIBRE	607
SOPA CREMOSA DE CALABACÍN CON KALE	608
SOPA CREMOSA DE POLLO CON TOCINO	609
SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE	610
SOPA DE CALABAZA	611
SOPA DE CALABAZA CON CARNE	612
SOPA DE CALABACÍN CON MOLLEJAS	613
SOPA DE BERROS	614
SOPA DE ESPÁRRAGOS	615
SOPA DE ESPÁRRAGOS CON TOCINO	616
SOPA CREMOSA DE CEBOLLA	617
SOPA DE CHAMPIÑONES	618
SOPA DE ESPINACAS	619
SOPA DE POLLO CON APIO	620
SOPA DE POLLO CON PUERRO	621
SOPA DE PAVO	622
SOPA DE PAVO CON COL	623
SOPA DE TOMATE	624
SOPA DE TOMATE CON CALABRESA	625
SOPA ITALIANA	626
SOPA MEDITERRÁNEA	627
SOPA VERDE BAJA EN CARBOHIDRATOS	628
SOFLÉ DE AJO	629
SOFLÉ DE ESPINACAS	630
TARTAR DE SALMÓN	631



CENA

SANAR CON SABOR

CALABACÍN CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de calabacín (picado y cortado en cubitos)
- ✓ 2 rebanadas de queso blanco cortado en cubitos
- ✓ ½ taza(té) de rodajas de puerro
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Rehogar el puerro y el calabacín, añadiendo un poco de agua; Tempera con sal y pimienta del reino al gusto; Agregue los cubos de queso blanco y revuelva rápidamente; Llévala al horno para gratinar.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ ½ cebolla rallada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;
 Ralla la cebolla y agrégala a la clara de huevo, el ajo, la sal, la pimienta, el perejil y el salvado de avena;
 Mezclar la mezcla con la carne molida y hacer bolitas;
 Hornear durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



ALBÓNDIGAS A LA GRIEGA ASADA

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne molida
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla mediana rallada
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ media taza de ricota
- ✓ Dos cucharadas de aceitunas picadas
- ✓ sal y comino

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;
 Mezclar la carne con las especias, el queso y el huevo;
 Haz bolitas con la mano;
 Poner las albóndigas en forma engrasada con aceite y llevar al horno;
 Hornear durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



BACALAO CON CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 600 gramos de bacalao desalado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Picar la cebolla y el ajo, sofreír en una sartén a fuego medio;
 Añadir el bacalao desmenuzado y seguir salteando;
 Ralla las calabacitas y agrégalas al penal;
 Agrega los huevos ya batidos y sigue cocinando hasta que suelten.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



ROLLO DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 750 gramos de carne de res cortada en
- ✓ Filetes delgados
- ✓ 1 pza zanahoria cortada en palitos
- ✓ Pimienta negra
- ✓ 1 caja de palillos de madera para cerrar los filetes
- ✓ 2 piezas cebollas picadas
- ✓ 1 cucharada de ajo picado
- ✓ Sal agusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

Corta bistecs largos y delgados; Sazone todos los bistecs con sal y pimienta. Rellenar los filetes con 2 palitos de zanahoria y enrollarlos, insertando de 2 a 3 palillos para cerrar el rollo;

Precalentar la sartén y agregar el aceite. Freír los filetes poco a poco para dorar y separar;

Dorar bien la cebolla en la misma sartén. Poner todo en la olla a presión y completar con agua hasta 1 dedo arriba;

Deje que se cocine durante unos 15 minutos después de obtener la presión. Si desea una salsa más espesa, después de que la carne esté cocida, deje que la salsa se reduzca con la tapa de la sartén abierta.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PASTEL DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne molida
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ unos 10 huevos cocidos
- ✓ Aceite de coco

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;
 Pelar los huevos y cubrir toda la mezcla con la carne;
 Sigue poniendo trocitos pequeños y apretando delicadamente hasta cubrir todo el huevo;
 Puse todo en un molde y vertí aproximadamente 1 cucharadita de aceite de coco sobre cada huevo;
 Hornear durante unos 40 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 250g desalchichas sin gluten
- ✓ 100g de queso rallado grueso
- ✓ 1 huevo
- ✓ sal y orégano

MODO DE PREPARO

Seguir trabajando bien esta masa hasta formar un conjunto firme;

Precalentar el horno a 250°C;

Cortar las salchichas por la mitad y sacarlas de la tripa;

Haz un pequeño rollo con él;

Llévalo al horno dentro de una forma engrasada;

Mezclar la carne de chorizo con la carne, el queso, el huevo, la sal y el orégano;

Hornear durante unos 30 minutos hasta que esté dorado por fuera.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



SOPA DE POLLO BAJA EN CARBOHIDRATOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pechuga de pollo cortada en cubos pequeños
- ✓ 1 taza de calabaza
- ✓ 1 calabacín cortado en cubos pequeños
- ✓ $\frac{1}{2}$ pimiento rojo cortado en cubos
- ✓ 2 tomates pelados cortados en cubos
- ✓ 1 cebolla cortada en cubos
- ✓ 3 dientes de ajo machacados

MODO DE PREPARO

Calienta bien una olla a presión y fríe el pollo en una cucharada de mantequilla hasta que esté dorado;

Sazone con ajo machacado, cebolla, pimiento picado y tomates picados, sal y pimienta al gusto;

Cuando los condimentos estén marchitos, agregue 1,5 litros de agua, tape la olla y cocine a presión durante 25 minutos;

Suelte la presión, abra la olla y agregue la calabaza, el calabacín y el chayote picados;

Ajuste los condimentos y cocine a presión

durante otros 15 minutos atender con queso rallado y perejil picado y cebollino.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CACEROLA CACEROLA

INGREDIENTES

- ✓ 1 col cocida
- ✓ 1kgdecarne molida
- ✓ 200 gramos de tocino cortado en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 4 huevos cocidos cortados en rodajas
- ✓ 300ml de salsa de tomate

MODO DE PREPARO

Precalentar un horno a 180°C; Fríe el tocino en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite; Sofreír la cebolla con el ajo en la grasa que sobró en la sartén. Agregue la carne y la sal a la cebolla y el ajo, fría hasta que estén doradas. Pintar el fondo de un molde con un poco de salsa de tomate, agregar rellenar el fondo con hojas de col cocidas, luego la carne ya frita, huevos cocidos, tocino, cubrir con hojas de col, pincelar con salsa de tomate; Repita este proceso hasta que tenga varias capas, la superior debe ser una hoja de repollo con mucha salsa encima; Horneamos unos 10 minutos, abrimos el horno y mojamos la cacerola con el líquido que se ha formado a su alrededor, cerramos el horno y horneamos otros 10 minutos; Pasados los 20 minutos la cazuela debe estar cocida, retirar del horno y esperar a que se enfrie antes de cortar.



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



CEVICHE

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de pescado fresco de su elección
- ✓ 1 cebolla roja grande
- ✓ Mediopimiento amarillo o rojo
- ✓ 2 limones
- ✓ 1 cucharada de shoyu
- ✓ Cebolleta verde
- ✓ Dedo de niña de sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Cortar el pescado en cubos de aproximadamente 2 cm, colocar en un refractario mediano;

Cortar la cebolla roja en medio aros, cuanto más fina mejor. Pica el pimiento en trocitos muy pequeños, cuanto más le quites la parte blanca, más suave quedará;

Picar el pimiento morrón en cubos pequeños. Picar la cebolla verde en trozos pequeños. Si quieres usar perejil, también es una buena idea;

En el refractario, mezcle todos los ingredientes picados;

Exprime el jugo de los limones con la mano o con un exprimidor para separar las semillas. Agrega el shoyu;

Lo puse al gusto, que rondaron las 5 cucharadas. Probar la salsa y ajustar la sal. Cubra con una envoltura de plástico y coloque en el refrigerador para marinar durante 1 hora.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70 MINUTOS



CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza pequeña en cubos
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Jengibre picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Ponga la calabaza en una cacerola con agua hirviendo, junto con el ajo, la cebolla y trozos de jengibre al gusto;

Cocine hasta que las piezas comiencen a romperse;

Retirar el exceso de agua y en la misma sartén, amasar la calabaza hasta obtener una crema homogénea;

Sazone con un poco de sal y pimienta negra si es necesario;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de calabacines verdes cortados en cubitos
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 4 tazas de agua caliente perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla hasta que esté dorada;

Agregue los calabacines cortados en cubitos y saltee durante otros 3 minutos;

Agrega el agua caliente, sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Cocine por otros 20 minutos;

Batir todo en la licuadora hasta formar una crema homogénea;

Colocar en un plato y espolvorear con perejil por encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CREMA DE LECHUGA

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de lechuga
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 nabo pequeño
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte y corte todas las verduras;

En una sartén, coloque la lechuga, la zanahoria, la cebolla, el ajo y los nabos y agregue un poco de agua, solo para cubrir 3/4 de las verduras;

Sazone con sal y pimienta negra y deje cocinar por unos 25 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y blandas;

Retira del fuego y llévalo a la licuadora y bate hasta que quede una mezcla homogénea;

Golpea la sal si es necesario;

Poner la nata en un plato o fuente y espolvorear el perejil por encima para decorar.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CREMA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 280g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 berenjena en cubos
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ 1 cebolla picada grande
- ✓ 500 ml Caldo de Pollo Casero
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la berenjena, la cebolla y el ajo hasta que estén dorados;

Añade un poco más de aceite de oliva y los champiñones y saltea durante 5 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Agregue el caldo de pollo y cocine por otros 20 minutos a fuego lento;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Golpea la sal y la pimienta del reino si es necesario;

Servir entonces y Buena comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 ramo de coliflor
- ✓ 1 y 1/2 taza de leche de coco
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 diente de ajo pequeño
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano fresco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados;

Agrega la coliflor y refogrea bien;

Agrega la leche de coco y deja cocinar por unos 15 minutos o hasta que se suavice;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Golpea la sal y la pimienta del reino;

Termina con queso parmesano;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



CREMA DE ENDIBIAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 endibias picadas, sin tallo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 500 ml de Caldo de Verduras
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con aceite de oliva, sofrié la cebolla y el ajo. Añadir las endibias troceadas y sazonar con sal y pimienta negra al gusto;

Déjalo en el fuego por otros 5 minutos;

Agregue el caldo de verduras y cocine por otros 15 minutos;

Lleva la mezcla a una licuadora y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Agregue la crema de leche, mezcle bien y golpee la sal y la pimienta del reino si es necesario;

Colocar la nata en un recipiente y servir.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MUSLO DE POLLO A LA NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 6muslos de pollo
- ✓ 3 naranjas
- ✓ 2cucharaditas de mostaza cero
- ✓ 2dientes de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Ponga todos los ingredientes en una olla y deje marinar por lo menos 2 horas;

Retire del refrigerador antes de cocinar y espere a que alcance la temperatura ambiente;

Hornear en forma engrasada en horno precalentado a 210°C por 40 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-160MINUTOS**



CARNE COCIDA

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza niña pequeña
- ✓ 15 judías verdes holandesas (también puedes usar la normal, pero esta es mucho más sabrosa)
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Medio kilo de coxão tierno en trozos
- ✓ 4 tomates sin piel cortados en cubitos
- ✓ 1 chayote
- ✓ Cebolla picada
- ✓ Dientes de ajo picados
- ✓ Pimienta, sal y comino
- ✓ Olor verde

MODO DE PREPARO

Corta las verduras en cubos grandes;

Pique la cebolla, el tomate, el ajo y el olor verde;

En una olla a presión, fríe la carne en mantequilla hasta que las piezas estén doradas por fuera;

Sazone con sal, pimienta y comino. Agrega el ajo y la cebolla y deja sofreír un poco más;

Agregue los tomates picados, la pasta de tomate y las verduras;

Cubrir con agua caliente hasta dos dedos;

Ajuste los condimentos, cierre la olla a presión y déjela media hora después de que suba la presión.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CARNE DELICIOSA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de carne blanda
- ✓ 3 cebollas cortadas en cubos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 pimientos rojos, en rodajas finas
- ✓ 2 pimientos amarillos, en rodajas finas
- ✓ 1kg de tomate
- ✓ Sal, pimentón y pimentón dulce al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine la carne en la olla a presión; Cuando se enfrie, desmenuce la carne y reserve;

Retire las semillas y la piel del tomate, córtelo en cubos;

En una sartén, poner el aceite de oliva, rehogar la cebolla y el ajo;

Agregue los pimientos y déjelos cocinar hasta que estén suaves.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



STROGONOFF DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de gambas peladas
- ✓ 200g de champiñones en rodajas
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 cucharada de mostaza cero
- ✓ 1 cucharada de pasta de tomate natural
- ✓ 2 tazas de yogur natural
- ✓ Olor a sal, pimienta y verde

MODO DE PREPARO

Asa los camarones en aceite de oliva;
 Agrega la cebolla y asa más;
 Agrega la mostaza, la pasta de tomate y fríe por dos minutos;
 Agrega las tazas de yogur natural y los champiñones junto con las especias;
 Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos;
 Probar y corregir la sazón.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 500 gramos de carne cortada en cubos
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ Una cebolla picada mediana
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 taza de champiñones (opcional)
- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 1 cucharada de salsa Worcestershire
- ✓ cero
- ✓ 1 cucharadita de pasta de tomate
- ✓ 1 cucharadita de mostaza cero

MODO DE PREPARO

Sasona la carne con sal y pimienta; En una sartén poner una cucharada de mantequilla; Sofríe la cebolla y el ajo picados; Agrega la carne y sigue cocinando a fuego medio; Cuando la carne esté dorada, agregue la pasta de tomate y cocine por dos minutos; Agrega la taza de crema, la salsa Worcestershire, los champiñones y la mostaza; Cocine hasta que espese a su gusto; Prueba y corrige la sal; Si está demasiado espeso, agregue un poco de agua.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



FAROFA DE COLIFLOR CRUJIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor mediana
- ✓ 350 gramos de chorizo ahumado sin gluten
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ 4 huevos
- ✓ Olor verde al gusto

MODO DE PREPARO

Pique la coliflor muy pequeña;

Incluso puse 1/3 del total en la licuadora;

Cortar el chorizo en trocitos pequeños, picar la cebolla, sofreír la cebolla y el chorizo y luego agregar la coliflor junto con el chorizo y la cebolla y seguir salteando hasta que tenga una buena textura;

Añadir sal y pimienta al gusto;

Mezclar los 4 huevos y agregar la mezcla a la coliflor, salteando un poco más;

Pique el olor verde y mezcle con el resto;

Esparce un poco más de olor verde por encima.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



FAROFA BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de pollo picado y cocido
- ✓ 1 ud cebolla rallada
- ✓ 1 ud zanahoria rallada
- ✓ 4 piezas de ajo “diente”
- ✓ 6 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 25 unidades de anacardos
- ✓ 10 aceitunas verdes en rodajas
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharadita de sal marina
- ✓ 1 pizca de pimienta de cayena en polvo
- ✓ 1 pizca de curry
- ✓ 1 pizca de jengibre en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla de manteca
- ✓ 3 huevos revueltos



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MODO DE PREPARO

Machaca el ajo con la sal;

En una sartén grande, dore el ajo y la cebolla rallados en mantequilla. Agregue la zanahoria, el perejil picado, la pimienta de cayena, el curry en polvo y el jengibre, cocine por unos 4 minutos, revolviendo ocasionalmente;

Apaga el juego cuando la zanahoria esté cocida. Con el juego apagado;

Agregar los huevos revueltos, el pollo cocido en dados, las aceitunas verdes en rodajas, mezclar. Pique en trozos grandes los anacardos y agréguelos a la mezcla;

Después de que la mezcla esté más fría, agregue la harina de almendras.

POLLO CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 pechuga de pollo en tiras
- ✓ 1 taza de champiñones paris en rodajas finas
- ✓ 1 taza de tocinopicado
- ✓ 1 y ½ taza de crema agria
- ✓ 100 gramos de queso mozzarella rallado
- ✓ ½ cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ ½ cebolla pequeña picada
- ✓ 2 dientes de ajo picado
- ✓ Sal, pimienta negra y salvia fresca

MODO DE PREPARO

Sazone las tiras de pollo con salvia, ajo, sal y pimienta negra;

En una sartén grande, fríe el tocino hasta que esté dorado;

Freír las tiras de pollo en la grasa de tocino hasta que estén doradas;

Agrega la cebolla y los champiñones y fríe hasta que estén dorados;

Agrega la crema, la mostaza y el queso y revuelve hasta que estén bien incorporados;

Servir con queso parmesano rallado y cebollín picado;

Marida bien con ensalada de tomate y lechuga.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado
- ✓ 4 cucharaditas de mostaza cero
1 diente de ajo
- ✓ jugo de un limón
- ✓ ½ taza de crema ligera
- ✓ Olor a sal,
pimienta y verde
- ✓ Aceite

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C
 Unir una forma con aceite de oliva;
 Coloca los filetes de pescado y mezcla la mostaza con la crema, el limón y los condimentos en un bowl y coloca encima del pescado;
 Hornear durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y AL AJO

INGREDIENTES

- ✓ 6 filetes de pescado
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 4cucharadas de jugo de limón
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;
 Engrasar un molde con aceite de oliva:
 Coloque los filetes de pescado;
 Mezclar el limón, el ajo y la sal en un bol y colocar sobre el pescado;
 Hornear durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



POLLO AL ROQUEFORT

INGREDIENTES

- ✓ 250 g de brócoli
- ✓ 250 g de pollo asado
- ✓ 2 tomates grandes
- ✓ 150 g de roque fort (u otro queso azul)
- ✓ 100 g de queso amarillo
- ✓ 1 taza de crema de leche
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal, pimienta negra y nuez moscada en polvo

MODO DE PREPARO

Cortar el pollo y el brócoli en trozos, el tomate en rodajas no muy finas y la cebolla en rodajas finas;

Cortar el roquefort en trocitos pequeños y rallar el queso amarillo. Primero cubre el fondo de un molde de vidrio con tomate y luego agrega una capa con brócoli, luego una capa de pollo y finalmente una capa de roquefort y queso amarillo;

Use aproximadamente la mitad de cada ingrediente. Agregue un poco de sal y pimienta negra;

Repite una vez más, terminando con el queso amarillo. Mezclar los huevos con la nata y añadir un poco de sal y nuez moscada en polvo. Extiende la mezcla encima de todo. No es necesario cubrir la mezcla, porque hay tanta humedad en los tomates y el brócoli que también se desprenderá;

Cocinar a 200°C durante unos 30 minutos.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



FRICASSÉ DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 600 gramos de pechuga de pollo
- ✓ 100 gramos de tocino
- ✓ 1 cucharadita de mostaza cero
- ✓ ½ bote de requesón light
- ✓ ½ caja de crema
- ✓ 1 taza de puré de calabaza
- ✓ 3 aros de cebolla
- ✓ 2 cucharadas de guisantes
- ✓ 300 gramos queso rallado
- ✓ Orégano, sal y pimienta negra recién molida al gusto

MODO DE PREPARO

Freír el tocino en su propia grasa hasta que esté dorado.

Cuece la calabaza cubierta con agua y sal y las rodajas de cebolla hasta que esté muy suave, escurre el agua de la cocción y pásala a la procesadora;

En una sartén, mezcle el pollo desmenuzado, el puré de calabaza, la mostaza, el tocino, las arvejas (o aceitunas), la crema, el queso rallado y la cuajada;

Agrega con un cucharón el caldo de cocción del pollo, para una textura más líquida;

Sazone con sal, pimienta negra recién molida y orégano;

Gratinar en el horno a 200°C durante 30 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



GRATÍN DE VERDURAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de zanahorias (picadas y cocidas)
- ✓ 1 taza (té) de brócoli en tallos
- ✓ 1 taza de calabacín (picado)
- ✓ 1 taza (té) de coliflor en tallos
- ✓ Salsa:**
- ✓ 0,5 litros de leche desnatada o bebida vegetal
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 0,5 unidad cebolla picada
- ✓ 1 cucharada (postre) de aceite de oliva
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ pimienta negra
- ✓ Nuez moscada



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezcle las zanahorias cocidas y las otras verduras crudas en un plato y reserve;

Separa media taza de leche y mezcla con la harina de trigo (o fécula de maíz) hasta formar una crema tersa;

Rehogar la cebolla en aceite de oliva hasta que esté transparente. Agrega el resto de la leche a la olla con la cebolla, lleva a ebullición y baja el fuego;

Poco a poco agregue la crema hecha con el trigo, revolviendo constantemente. Deja que espese hasta el punto deseado. Si lo prefieres, agrega un poco más de leche para que quede más líquido;

Sazone con sal, nuez moscada y pimienta negra;

Coloque sobre las verduras y hornee hasta que estén bien calientes y doradas.

JUAN PEREZOSO

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de carne molida
- ✓ 500gde espinacas
- ✓ 1cebolla mediana picada
- ✓ 1diente de ajo rallado
- ✓ 5 huevos
- ✓ Cucharada de
- ✓ Mantequilla Una cucharada rasa de sal

MODO DE PREPARO

Coloca la cucharada de mantequilla o aceite en una sartén a fuego alto;

Fríe el ajo hasta que suelte el olor, agrega la cebolla;

Agrega la carne, agrega 1/3 de la sal y fríe hasta que esté dorada;

Agrega la espinaca picada con 1/3 de la sal hasta que se ablande;

Al final, abre un hueco en el medio de la carne, pon ahí un poco de mantequilla y agrega los huevos ya batidos, cocina el huevo por separado con el resto de la sal hasta que se vea revuelto;

Cuando esté listo para servir, mezcle el huevo en el medio con la carne y las espinacas ya cocidas en la sartén.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



HORNO KAFTA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ ½ taza de harina de arroz
- ✓ ½ cebolla rallada
- ✓ 2 dientes de ajo rallados
- ✓ ½ taza de perejil (picado)
- ✓ 1 cucharada colmada de menta picada
- ✓ Ralladura de la cáscara de un limón siciliano
- ✓ sal y pimienta siria

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C; En un recipiente coloca la carne molida, la harina de arroz, la cebolla, el ajo, el perejil, la hierbabuena, la pimienta siria y la ralladura de limón; Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén distribuidos uniformemente; Ajuste los condimentos con sal y pimienta; Separe porciones pequeñas (de 2 a 3 cucharadas cada una) y forme palitos de barbacoa; Llevar al horno por unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



LOMO CRUJIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de lomo de cerdo
- ✓ 2 cucharadas de romero
- ✓ 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- ✓ 1/2 cucharadita de sal
- ✓ 1/2 cucharadita de pimienta molida
- ✓ 8 dientes de ajo frescos picados
- ✓ 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- ✓ 1/2 cucharadita de pimentón

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C; Mezcle los condimentos en un procesador de alimentos; O, si están muy secas, puedes picarlas a mano en trozos muy finos o triturarlas con un mazo pequeño; Frote la mezcla de condimentos alrededor de la pieza de lomo, dando preferencia a la parte superior con la capa de grasa; Envuelve la pieza en papel aluminio, métela en el refrigerador por al menos 4 horas o, de preferencia, déjala toda la noche en el refrigerador; Después de sacarlo del frigorífico, colocarlo sobre la placa de horno, manteniendo la parte con la capa de grasa hacia arriba, e introducirlo en el horno. Hornear durante 1 hora y ½ o hasta que la temperatura interna de la pieza alcance los 70°C, aproximadamente. Retire el asado del horno y déjelo reposar de 5 a 10 minutos antes de servir.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-340MINUTOS**



BATATAS CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1 cebolla
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 2 tazas de camote cocido
- ✓ 2 tazas de carne molida frita
- ✓ 1 cucharada de pasta de tomate natural

MODO DE PREPARO

Sofreír el ajo y la cebolla picada en una sartén con mantequilla;

Ponga el extracto de tomate y mezcle por otros cinco minutos;

Al final de todo poner los demás ingredientes y cocinar por otros cinco minutos hasta obtener la consistencia deseada.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



PESCADO ASADO CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de filete de pescado blanco
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 diente de ajo grande
- ✓ 1 espinaca
- ✓ 150 ml de crema agria
- ✓ 200 g de parmesano (o cualquier otro queso que te guste)
- ✓ Sal, pimienta y limón.

MODO DE PREPARO

Sazona los filetes con limón, sal, pimienta del reino y lo que más te guste;

Reservar;

En una sartén, dore la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Agrega las espinacas y déjalas rehogar bien, hasta que comiencen a desmoronarse;

Añadir la nata, la pimienta negra (al gusto) y la sal. Deja que reduzca un poco y apaga;

En un refractario que pueda entrar al horno, riega un poco de aceite de oliva, acomoda los filetes y cubre con la crema de espinacas;

Cubrir la fuente con el parmesano rallado y llevar al horno medio por 25 minutos.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



PESCADO EMPANADO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de lenguado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de leche
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ $\frac{1}{3}$ taza de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 pizca de pimentón

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate los huevos, un poco de sal y la leche;

En un plato mezclar la harina, el parmesano, el pimentón, la pimienta negra y una pizca de sal;

Pasar los filetes por los huevos y luego por la harina;

Ligero para hornear en forma engrasada;

Hornee por 25 minutos o hasta que los filetes estén tiernos y dorados.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



ACONTECIMIENTO ORIENTAL

INGREDIENTES

- ✓ 700 gramos de carne picada en tiras (muslo blando)
- ✓ 1 cucharada de mantequilla o aceite
- ✓ 2 cucharadas de maní tostado o semillas de sésamo tostadas
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ 2 tazas de brócoli cocido o habas, picadas
- ✓ Media zanahoria rallada gruesa
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 cucharadita de jengibre rallado
- ✓ 2 cucharadas de salsa de soja sin azúcar
- ✓ 1 cucharadita de sal



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



MODO DE PREPARO

Ponga la mantequilla o el aceite en una sartén;

Fríe el ajo y el jengibre hasta que huela;

Agregar la carne y sazonar con sal.

Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave;

Agregue la zanahoria y cocine hasta que esté suave;

Agrega el brócoli o las habas, junto con la salsa de soya;

Mezclar todo y por último poner las dos cucharadas de maní o sésamo;

Caliente todo durante unos dos minutos y apague el fuego.

PALOMITAS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ½ cucharadita de pimienta molida

MODO DE PREPARO

Precaliente el horno a temperatura media;

Corta la coliflor en trozos del tamaño que prefieras;

Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle para que los floretes de coliflor reciban el aceite y la sazón;

Cubra una bandeja de metal con papel pergamino;

Distribuya las láminas de manera uniforme y hornee durante 45 minutos, teniendo cuidado de voltear las láminas cada 15 minutos para que estén doradas y crujientes.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



PIZZA EN BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes, cortadas por la mitad a lo largo
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 tomates cortados en rodajas finas
- ✓ 150 g de bolas de mozzarella de búfala
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de hojas de albahaca (cortadas en rodajas medianas)
- ✓ 1 cucharadita de sal.

MODO DE PREPARO

Engrasa un molde y coloca las berenjenas cortadas, acomodándolas de manera que no se superpongan entre sí;

regar las berenjenas con 3 cucharadas de aceite de oliva y hornear en horno precalentado;

Dejar por 25 minutos o hasta que las berenjenas estén blandas;

Retira las berenjenas del horno y cubre con el jitomate y la mozzarella y regresa al horno por cinco minutos o hasta que el queso se derrita;

Apaga y cubre las berenjenas listas con las hojas de albahaca;

regar con el resto del aceite de oliva y servir a continuación.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



KIBBE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 800 gramos de calabaza pelada y troceada
- ✓ 500g de carne picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ½ taza (té) de perejil picado
- ✓ 1 taza (agua) agua
- ✓ 1 cucharadita de canela molida (opcional)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén coloca la calabaza, el ajo, la sal, la pimienta, un poco de agua y la carne molida; Deja que se cocine a fuego medio durante unos 10 a 15 minutos hasta que la calabaza esté tierna y la carne bien cocida;

Rompe un poco la calabaza con ayuda de una cuchara;

Póngalo en una fuente y llévelo al horno para gratinar;

La canela es opcional y le da un toque especial;

Agregue el perejil y sirva caliente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



KIBE DE QUINOA

INGREDIENTES

- ✓ 1/3 taza de quinua cocida
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 400g de carne picada magra
- ✓ ½ cebolla mediana
- ✓ menta
- ✓ Sal y pimienta siria o negra

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 260°C;
 Picar la cebolla con la hierbabuena;
 Coloca la mezcla de quinua, cebolla y menta, y la carne molida en un tazón;
 Mezcla todo y sazona al gusto;
 Colocar la masa en una fuente engrasada y hornear durante unos 30 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



CARNE ASADA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 parte en lagarto
(aproximadamente 1kg)
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharadita de pimentón
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ pimienta y tomillo

MODO DE PREPARO

Sazona la lagartija con los demás ingredientes y déjala macerando en la heladera por lo menos dos horas;

En una sartén de fondo grueso dorar la lagartija por todos lados;

Llevar a horno precalentado a 200°C y hornear por 15 minutos;

Retire del horno y deje enfriar;

Cortar en rodajas muy finas.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



ENSALADA ASIÁTICA DE COLADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino rallado
- ✓ 1/2 taza (té) de cebolla blanca rallada
- ✓ 50 g de col roja rallada
- ✓ 50 g de col blanca rallada
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal y pimienta en escamas al gusto

MODO DE PREPARO

Batir el jugo de limón, el vinagre y la sal y reservar;

Coloca las verduras ralladas en un bol y agrega la mezcla líquida y remueve bien;

Espolvorear con el pimiento rojo sobre la ensalada y poner un chorrito de aceite de oliva;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA CALIFORNIANA

INGREDIENTES

- ✓ Lechuga
- ✓ Berro (sintallos)
- ✓ Mango (Tomy)
- ✓ Palta
- ✓ Huevo Cocido (1 por persona)
- ✓ Tomate Palmito
- ✓ Maíz
- ✓ 1 filete de pollo

MODO DE PREPARO

Sazone el pollo con sal, pimienta negra y aceite de oliva, fríalo en una sartén antiadherente, córtelo en rodajas y reserve;

Lavar y picar la lechuga americana con las manos para forrar el fondo del plato, echar por encima las hojas de berro;

Corta el mango y el aguacate en cubos pequeños y échalos sobre el berro y luego echa los elotes cocidos;

Cuece el huevo durante unos 7 minutos, pélalo y córtalo en rodajas y colócalo a un lado del plato;

Una vez que el pollo se haya enfriado un poco, colóquelo a un lado del plato y servir con aceite de oliva, sal, vinagre balsámico o limón.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



ENSALADA DE QUESO CAPRESE

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de rúcula
- ✓ 2 jitomates cortados en cubos medianos
- ✓ 100 gramos de queso de tu elección cortado en cubos medianos
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Separar las hojas del tallo y lavar bien;

No olvides remojar la rúcula y los tomates en 1 litro de agua con 1 cucharada de lejía o hipoclorito de sodio durante 15 minutos;

Lavar bien la rúcula y los tomates, picar las hojas con las manos y reservar en un bol;

Corta los tomates y el queso en cubos medianos;

Acompaña la rúcula y sazona con el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal;

Sirva de inmediato;

Si lo desea, acompañe con una carne a la parrilla.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA CAPRESE CON BURRATA Y PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 burrata de 150-200g
- ✓ 1 puñado de hojas de albahaca
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta

MODO DE PREPARO

Para armar la ensalada, corte los jitomates en rodajas y dispóngalos en un plato;

Ponga la burrata en trozos, las hojas de albahaca y sazone con aceite de oliva, sal y pimienta;

Termina con tu salsa favorita y sirve.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



ENSALADA DE AGUACATE Y BERROS

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 bulbo de hinojo
- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 3 tazas de tomates cherry (a la mitad)
- ✓ 2 Cucharaditas de Orégano Seco
- ✓ Jugo puro de 1/2 limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte el berro y la hierba dulce con agua corriente;
 Cortarlos por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas, dejando las hojas sueltas de berro;
 Reservar;
 Corta el aguacate en cubos;
 Reservar;
 Disponer todos los ingredientes en un bol, rociar con el jugo de limón, sazonar con sal y mezclar suavemente;
 Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE AGUACATE CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes (200 g) de pollo
- ✓ Sala gusto
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de jengibre (rallado)
- ✓ 1 cucharada de romero fresco
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva (o aceite de coco) para asar
- ✓ 1 plato (postre) de hojas variadas (rúcula y lechuga lisa, rizada y americana)
- ✓ 1/2 aguacate firme cortado entiras
- ✓ 8 tomates cherry cortados por la mitad

MODO DE PREPARO

Condimento para ensaladas, 1 cucharada (postre) de aceite de oliva virgen extra Vinagre balsámico (o limón);

Parte el pollo por la mitad, a lo largo, de manera que los filetes queden más bajos, y córtalo en tiras;

Agrega la sal, la ralladura de limón, el jengibre y el romero y deja reposar por lo menos 15 minutos;

Parrilla en uno cacerola antiadherente engrasado con aceite de oliva (o aceite de coco) y reservar;

Arma la ensalada: en el plato, coloca el pollo, las hojas, el aguacate y los tomates;

Sazonar con aceite, vinagre y sal y espolvorear con chía.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



ENSALADA DE HINOJO CON AGUACATE Y CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 bulbo de hinojo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate cherry
- ✓ 2 Cucharaditas de Orégano Seco
- ✓ Jugo puro de 1/2 limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Lave los bulbos de hinojo, córtelos por la mitad a lo largo y luego córtelos en rodajas finas. Exprime el limón;

Pelar y picar la cebolla. Abra el aguacate, retire el hueso, córtelo en rodajas e inmediatamente rocíe con 1/2 cucharadita de jugo de limón. Cortar y quitar las semillas al tomate;

Pelar los camarones. Disponer las verduras en una ensaladera o plato de presentación. Añadir los langostinos, que se pueden asar a la parrilla;

En un tazón, vierta el jugo de limón restante, el aceite de oliva, la sal, la pimienta;

Batir y verter el condimento sobre la Ensalada de Hinojo con Aguacate y Camarones.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



ENSALADA DE PIÑA CON UVAS- PASAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 repollo
- ✓ 1 piña
- ✓ 250g crema ligera
- ✓ pasas al gusto
- ✓ 1 cebolla

MODO DE PREPARO

En una cacerola hervir agua; Pica finamente el repollo y agrégalo al agua cuando esté hirviendo, déjalo en el fuego por 1 minuto aproximadamente, retíralo del agua y déjalo secar; Picar la piña en cubos pequeños, llevar a fuego bajo con 3 cucharadas de azúcar y dejar al fuego sin dejar que la piña se ablande, retirar del fuego y dejar enfriar; Mezcla el repollo cocido con la piña, agrega la crema y las pasas;

Refrigerar y servir frío.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de lechuga
- ✓ 120g de queso mozzarella
- ✓ 3 tomates sin semillas
- ✓ 1/2 manojo de mentafresca
- ✓ 1/2 manojo de perejil
- ✓ 1 pepino pequeño
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta el queso, el tomate, el pepino en cubos y la lechuga en tiras;

Disponer en un recipiente y agregar la menta picada y el perejil;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Mezcle bien y rocíe aceite de oliva y jugo de limón por encima;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de atún enlatado (té)
- ✓ ½ taza (té) de mayonesa light
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ 1 cucharada de alcaparras ½ ajo finamente picado Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ vinagre al gusto

MODO DE PREPARO

Escurrir toda el agua de atún;
 Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien;
 Sazone con sal y pimienta al gusto;
 Agregue un poco de vinagre;
 Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



ENSALADA PRIMAVERA DE ALFAFA

INGREDIENTES

- ✓ 8 hojas de lechuga planas
- ✓ 250g de brotes de alfalfa
- ✓ 1 pepino grande cortado en cubitos
- ✓ 3 tallos de apio picados
- ✓ 4 cucharadas de semillas de lino triturado
- ✓ 1 Cucharadita (sopa) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl distribuye las hojas de lechuga picadas;

Agregue y mezcle el apio, el pepino y los brotes de alfalfa lavados con la lechuga;

Espolvorea la linaza triturada por encima y rocía con el vinagre y el aceite de oliva;

Mezclar bien, sazonar y servir luego;

Buena comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES

INGREDIENTES

- ✓ 600g de Lechuga Lechuga
- ✓ 4 cucharaditas de vinagre estragón al gusto
- ✓ 220g de gambas rosadas
- ✓ 4 Huevos Cocidos
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Despegar las hojas de lechuga rizadas, lavarlas y escurrirlas bien;

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa bien los camarones;

Se sazona con sal y pimienta negro al gusto;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

En un recipiente mezcla la lechuga rizada, el estragón y los camarones;

Pela los huevos cocidos, córtalos por la mitad y mézclalos con la ensalada de camarones;

Sazone con sal, aceite de oliva y vinagre al gusto.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada llena de alcaparras
- ✓ 1 diente de ajo crudo
- ✓ 500g de gambas crudas
- ✓ jengibre al gusto
- ✓ ½ taza de albahaca (cruda)
- ✓ 2 unidades medianas de Pera
- ✓ 1 unidad mediana de Lechugas planas
- ✓ 1 trozo pequeño de lechuga iceberg
- ✓ 1 cuchara (de café) de sal refinada
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 unidad de limón
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado ligero
- ✓ Pimienta blanca en polvo
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

MODO DE PREPARO

Sazone las gambas con limón, jengibre, pimienta negra y sal; Calentar el aceite de coco en una sartén y dorar las gambas; En una ensaladera o refractario, disponer las hojas de lechuga; Repartir las gambas y las peras troceadas sobre las hojas; Reservar; Licúa las hojas de albahaca, el ajo, el aceite de oliva, las alcaparras y el queso en un procesador de alimentos hasta obtener una salsa homogénea; Distribuya el aderezo sobre la ensalada; Atender.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y ANACARDOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 y $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre balsámico
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ $\frac{1}{4}$ taza de anacardos (té)
- ✓ 2 ramitas de perejil
- ✓ Sal y pimienta negra recién molida al gusto

MODO DE PREPARO

Pele las zanahorias y deseche la cáscara; Aún con el pelador de verduras, haz rodajas finas y largas. (Si lo prefiere, corte las tiras con un cuchillo); Transferir a un tazón; Lavar, secar y picar finamente el perejil. Picar en trozos grandes los anacardos; Sobre la tabla, ama el diente de ajo con el lado de la hoja del cuchillo; Deseche la cáscara y transfírala a un recipiente de vidrio con tapa; Agregue el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el perejil picado; Sazone con sal y pimienta negra al gusto, cubra y agite bien para mezclar; Abre la olla y deseche el diente de ajo; Solo se usa para dar sabor a la salsa; Rocíe la salsa sobre las tiras de zanahoria y mezcle bien, transfiera a un plato, agregue los anacardos picados y sirva a continuación.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



ENSALADA DE CHUCHU CON ATUN

INGREDIENTES

- ✓ 2 chuchus pequeños
- ✓ 100g Atún en Aceite
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 6 tomates cherry
- ✓ Orégano al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y
- ✓ Vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pele el chayote, córtelo por la mitad, retire el corazón y cocínelo en agua hasta que esté suave;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

En un recipiente, mezcle bien el atún, la cebolla picada, los tomates cherry y el chayote;

Sazone con sal, pimienta del reino y orégano al gusto;

Mezclar bien;

Rocié con aceite de oliva y vinagre al gusto.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



ENSALADA DE ESCROLA CON BRUJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas (té) de escarola
- ✓ 3 tazas (té) de berros 1tomate
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ Sala gusto

MODO DE PREPARO

Lavar bien las escarolas y los berros y trocearlos;

En una ensaladera, colocar la escarola, los berros, el tomate y mezclar;

Sazone con sal, vinagre de sidra de manzana y rocíe con aceite de oliva encima;

Mezclar y servir luego.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



ENSALADA DE ESPINACAS CON PESCADO

INGREDIENTES

- ✓ 700g de espinacas
- ✓ 320g de pescado ahumado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ vinagre al gusto
- ✓ 1 naranja
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee el pescado ahumado cortado en rodajas por aproximadamente 3 minutos;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Coloque las hojas de espinaca lavadas en un recipiente y coloque encima el pescado ahumado junto con trozos de naranja;

Rocíe la ensalada con vinagre y mostaza;

Mezclar bien.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE HOJAS VERDES CON HUEVOS

INGREDIENTES

- ✓ Lechuga Crujiente al gusto
- ✓ rúcula al gusto
- ✓ berros al gusto
- ✓ Chips de queso parmesano
- ✓ 120 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 2 huevos
- ✓ 50g de tocino
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Saltea el tocino en una sartén hasta que esté muy crocante;

Reservar;

En una cacerola, colocar el huevo en la cáscara, cubrir con agua y llevar a ebullición. Después de que hierva el agua, déjala en el fuego por otros 3 minutos;

Retire la cáscara de los huevos, córtelos por la mitad y reserve;

Disponer en un recipiente la lechuga, la rúcula y los berros picados;

Agrega los huevos y el tocino en cubos;

Sazone con sal, pimienta del reino y aceite de oliva al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



ENSALADA DE MANZANA CON PASAS

INGREDIENTES

- ✓ 4 manzanas verdes
- ✓ ½ limón
- ✓ 2 tazas de pasas negras y blancas
- ✓ 2 tazas de yogur natural (desnatado)
- ✓ 2 cucharadas de menta (picada)
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Lavar bien las manzanas y quitarles el corazón;
 Déjalos con la cáscara y córtalos en rodajas finas;
 Riegue las rodajas con el jugo de limón y colóquelas en una ensaladera;
 Recoger las pasas y reservar;
 Mezcla el yogur con la hierbabuena y reserva con sal;
 Regar las manzanas con la salsa de yogur y servir a continuación.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA CASERA DE MAYONESA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 huevo crudo
- ✓ Aceite de Canola
- ✓ ½ bandadelimón
- ✓ Cebollín y sal al gusto
- ✓ 5 papas
- ✓ 50 ml de aceite de canola

MODO DE PREPARO

Separar las yemas y las claras de los huevos cocidos;

Coloque las claras de huevo picadas en cubos junto a las papas;

En un plato amasar las yemas cocidas y agregar la yema cruda, solo la yema cruda;

Mezcla las yemas de huevo cocidas con la yema de huevo cruda hasta formar una papilla;

Luego agregue el aceite de canola poco a poco, mezclando con un tenedor o una cuchara en una sola dirección (la cantidad de aceite dependerá de la cantidad de mayonesa que necesite);

Cuando la cantidad sea satisfactoria, agregue el limón;

Exprime media tira de limón, agrega sal al gusto y sigue mezclando;

Pruebe el sabor y vea si es bueno;

Cuando esté listo, con la cantidad que prefieras, sazona las papas con aceite de oliva y sal y mezcla la mayonesa; Para terminar, corta la cebolla al gusto y échala en la ensalada.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



ENSALADA DE ALBAHACA

INGREDIENTES

- ✓ 6 hojas de albahaca
- ✓ 22 hojas de rúcula
- ✓ 3 Rebanadas de Mozzarella de Búfala o Burrata
- ✓ 1 tomate en rodajas
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extray
- ✓ Vinagre al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Picar en trozos grandes las hojas de albahaca y la rúcula;

En un recipiente colocar en el centro la albahaca, la rúcula, la mozzarella de búfala en rodajas o burrata y el tomate en rodajas;

Sazone con sal y mezcle bien;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



ENSALADA DE MIL GRANOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de garbanzos
- ✓ 1 taza de lentejas
- ✓ 1 cucharada de sésamo
- ✓ 1 cucharada de semillas de calabaza
- ✓ sin cáscara
- ✓ 1 cucharada de semilla de girasol
- ✓ 1 taza de tomates cherry
- ✓

MODO DE PREPARO

Remoje los garbanzos y las lentejas durante 12 horas;

Escurra y cocine cada uno de los granos por separado en agua limpia;

Después de hervir, cuente 1 minuto para las lentejas y 10 minutos para los garbanzos;

Deben estar enteros y no demasiado blandos;

Corre y reserva;

En una sartén (sin aceite) tueste ligeramente las semillas de sésamo, calabaza y girasol;

En un bol, mezclar todos los ingredientes y salpimentar al momento de servir.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



ENSALADA DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos cocidos
- ✓ 3 tomates medianos
- ✓ 1 pepino mediano
- ✓ 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 cucharada de cebollín
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Vinagre de sidra de manzana y sal al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los huevos y después de que estén cocidos, retíralos del agua y déjalos enfriar;

Cuando ya estén fríos, quita la cáscara y corta los huevos por la mitad;

Reservar;

Corta los tomates y el pepino en rodajas finas;

Coloca los huevos en una ensaladera y agrega los tomates y el pepino encima;

En un bol ponemos el vinagre, la sal, el aceite de oliva y la mostaza. Mezclar bien y colocar sobre la ensalada;

Espolvorea las cebolletas y el perejil sobre la ensalada;

Llévalo a la nevera y déjalo al gusto unos 20 minutos.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



ENSALADA DE PULPO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de pulpo fresco y limpio
- ✓ 2 cebollas picadas
- Perejil, cebollino y cebollino verde al gusto
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza (té) de vinagre balsámico
- ✓ 1 pimiento picado
- ✓ 2 tomates cortados en cubitos
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Limpiar el pulpo, y colocarlo en una cacerola con agua hirviendo;

Déjalo al fuego unos 2 minutos (no lo dejes demasiado para que el pulpo no se endurezca);

Retirar del fuego y dejar enfriar;

Corta el pulpo en trozos pequeños y colócalo en un recipiente;

Agregar la cebolla picada, el tomate, el pimiento, el perejil, el cebollín, el olor verde y mezclar bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre y mezcle bien.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA DE QUINOA CON MANZANAS

INGREDIENTES

- ✓ 500g de quinoa en granos
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 2 piezas de cebolla morada picada
- ✓ 2 piezas de manzana verde, en cubitos
- ✓ 250 g de zanahoria rallada
- ✓ 25 g de linaza
- ✓ 250 g de pasas negras
- ✓ 30 ml de jugo de limón puro
- ✓ 30ml de vinagre blanco
- ✓ 70ml de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 1 cucharada(s) de sal
- ✓ 150 g de almendras laminadas
- ✓ Perejil para espolvorear por encima

MODO DE PREPARO

Cocine la quinua en el agua hasta que el agua se seque o hasta que la quinua esté cocida;

Drene la caja de agua;

Mezcla todos los ingredientes y ponlo a congelar;

Espolvorea perejil por encima y sirve.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



ENSALADA DE COL CON CHUCHU

INGREDIENTES

- ✓ ½ repollo
- ✓ 1 chayote
- ✓ 10 tomates cherry
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ ½ pimiento
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 bote de yogur natural sin sabor
- ✓ 1 jugo de limón

MODO DE PREPARO

Primero mezcle los sólidos, luego agregue el jugo de limón y rocíe con aceite de oliva y sal al gusto;

Si lo desea, agregue maíz y pasas;

Coloca el yogur natural sobre la ensalada;

Ahora consiéntete.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



ENSALADA DE ARUCULA CON TOMATES

INGREDIENTES

- ✓ 5 tazas de hojas de rúcula
- ✓ 1 aguacate mediano cortado en rodajas
- ✓ 2 tomates en rodajas
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una fuente, mezcle las hojas de rúcula y los tomates picados;

Sazonar con sal al gusto;

Rocíe con aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana encima;

Mezclar bien;

Agregue las rodajas de aguacate, mezcle con cuidado para que el aguacate no se deshaga.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 filetes de salmón a la parrilla
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ 1/2 manojo de lechuga rizada
- ✓ 1/2 de lechuga iceberg
- ✓ 1/2 manojo de rúcula
- ✓ 1/2 paquete de eachicoria
- ✓ 1 taza de Mozzarella (té)
- ✓ 1 taza de tomate seco (té)
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra, sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, asa los filetes de salmón y sazona con sal, pimienta negra y limón;

Desechar trozos gruesos de salmón y reservar;

En un recipiente acomoda las hojas, la mozzarella, el tomate seco y los chips de salmón;

Rocíe con jugo de limón y aceite de oliva en la parte superior.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE SARDINA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Lata de Sardinas en Aceite
- ✓ 1 cebolla pequeña en tiras
- ✓ 1 tomate pequeño sin semillas cortado en tiras
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Aceitunas Verdes cortadas en rodajas
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano Seco
- ✓ 1 lechuga iceberg pequeña
- ✓ Vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Retire las espinas de las sardinas en aceite, córtelas en trozos más pequeños y reserve junto al aceite;

En un recipiente colocar la cebolla, el tomate, las aceitunas, el perejil, el orégano, la sal, la pimienta del reino, el vinagre y las sardinas reservadas con aceite y mezclar suavemente;

Cubra y refrigerue por 30 minutos;

En una fuente disponemos las lechugas y repartimos la mezcla de sardinas reservada de la nevera.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA FLORIDA DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atún
- ✓ 10 hojas de lechuga
- ✓ 1 udtomateen rodajas
- ✓ 6 unidades florescomestibles
- ✓ 1rama de orégano fresco
- ✓ 1cucharada de aceite de oliva
- ✓ sal
- ✓ pimienta negro

MODO DE PREPARO

Haz una cama con las hojas de lechuga;
 Coloca los tomates en rodajas y sazona con sal y pimienta;
 Agrega el orégano y el atún encima;
 Coloca las flores para decorar el plato. Rociar con un chorrito de aceite de oliva.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de queso blanco en dados
- ✓ 1 lechuga
- ✓ 1 tomate mediano
- ✓ 1 pepino pequeño
- ✓ ½ cebolla roja
- ✓ 10 aceitunas
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y Vinagre al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla en rodajas y déjala reposar en un recipiente con agua y hielo;

Cortar el tomate en cubos, el pepino en rodajas y la lechuga;

Escurre la cebolla, colócala en un recipiente junto con el jitomate, el pepino, la lechuga, las aceitunas y el queso picado;

Sazone con sal, pimienta del reino y orégano al gusto;
Mezclar bien;

Rocié con aceite de oliva y vinagre al gusto;

Servir entonces y Buena comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



ENSALADA DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de lechuga plana
- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 2 tomates enteros
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 1 pepino en tiras
- ✓ 1 Chuchu en tiras
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra y
Vinagre al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pele el chayote, córtelo por la mitad, retire el corazón y cocine en agua hasta que esté suave;

Retirar del fuego y dejar enfriar;

Cuece los huevos y córtalos en 4 partes;

Picar la lechuga y los berros en trozos grandes;

Pique los tomates en cubos y los pepinos en tiras;

Coloca los ingredientes en un recipiente y sazona con sal al gusto;

Rocié con aceite de oliva y vinagre al gusto.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



ENSALADA DE CARNE ASADA

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza (té) de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 4 limones (jugo solamente)
- ✓ ¼ taza de cebolla (picada)
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cuchara de tade mostaza en polvo
- ✓ ½ kg de carne (filet mignon, solomillo)
- ✓ 2 platos de postre de verduras de hoja verde (rúcula, berros)
- ✓ 1 aguacate pequeño cortado en cubos
- ✓ ½ taza de tomate cherry (té)
- ✓ 1 pimiento amarillo cortado en cubos
- ✓ ½ taza de mayonesa (té)
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 2 cucharadas de cilantro fresco

MODO DE PREPARO

Corta los tomates por la mitad y luego en rodajas laterales de aproximadamente 1,5 cm de ancho;

Cortar la cebolla por la mitad y luego en rodajas laterales muy finas;

Cortar el pepino en rodajas muy gruesas. Si lo desea, puede quitar el caparazón;

Cortar el pimiento rojo por la mitad, quitar las semillas y los filamentos blancos y cortar en trozos muy finos;

Corta el queso feta en cubos, o si lo prefieres, coloca una rebanada gruesa por persona encima de la ensalada;

En uno bol, Fósforo suavemente los ingredientes;

Sazone todo con mucho aceite de oliva, sal, vinagre de manzana y orégano.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



SALMÓN AL PESTO

INGREDIENTES

- ✓ 600 g de salmón con piel por un lado
- ✓ 4 cucharadas colmadas de pesto
- ✓ 4 tomates
- ✓ 2 cucharadas de almendras fileteadas o en copos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 200°C;

Coloque el salmón, con la piel hacia abajo, en una fuente para horno;

Añadir sal y pimienta espolvorear el pesto por encima y luego las almendras Cortar los tomates en rodajas y esparcir alrededor del salmón untar el aceite de oliva por encima Dejar en el horno durante unos 20-25 minutos hasta que esté hecho (un color rosa más claro);

PERO tenga cuidado de no pasarse, pruébelo abriendo un poco el pescado en el lugar más grueso, si se pasa se secará;

Recuerda también que al sacarlo, el pescado seguirá cocinándose unos minutos;

Sirva con ensalada y/o puré de coliflor.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



SALMÓN CON SALSA

INGREDIENTES

- ✓ 300g salmón con piel
- ✓ sal + pimienta negra
- Salsa**
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa
- ✓ 2 cucharadas de yogur
- ✓ 2 cucharadas de eneldo picado
- ✓ Jugo de 1/2 limón siciliano
(depende de tu gusto)
- ✓ sal + pimienta negra

MODO DE PREPARO

Agrega sal y pimienta al salmón;
Coloque el salmón en una sartén con mantequilla y deje que el lado sin piel se dore a temperatura media, luego voltee y cocine hasta que esté medio;
No te excedas para que el pescado no se seque;
Mezcla todos los ingredientes para la salsa y sirve con el pescado, el puré de coliflor y una ensalada.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



SOPA DE MOLLEJAS AUDAZING

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de molleja
- ✓ 1cucharada de mantequilla
- ✓ 1zanahoria, pelada y picada
- ✓ 4calabacines picados
- ✓ 1 pimiento rojo, sinsemillas y picado
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1apio picado
- ✓ 2 tazas (té) de caldo de res
- ✓ 4 tazas de agua (té)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír bien las mollejas hasta que estén doradas;

Agrega los calabacines, las zanahorias, el ajo y el apio;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Cocine por unos 5 minutos;

Añadir el caldo de carne y el agua y llevar a ebullición;

Después de hervir, reduzca el fuego y déjelo cocinar por 1 hora;

Golpea la sal si es necesario y sirve a continuación.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



SOPA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 3 zanahorias grandes
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre (alrededor de 1,5 cm)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y cocina en una sartén con agua hasta que estén muy suaves;

Después de que estén cocidos, pángalos en una licuadora junto con el jengibre y bata hasta obtener una mezcla homogénea;

Colocar en un recipiente o plato y sazonar con sal y pimienta al gusto;

Rociar con aceite de oliva y espolvorear con perejil picado por encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SOPA CREMOSA DE CALABACÍN CON REPOLLO

INGREDIENTES

- ✓ 4 calabacines picados
- ✓ 4 hojas de col rizada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de queso Cheam
- ✓ 3 tazas de agua (té)
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza (té) de chile verde picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Desinfecte las hojas de col y córtelas finamente;

Reservar;

En una sartén, caliente el aceite de oliva y dore el ajo;

Agrega las calabacitas y sazona con sal y pimienta;

Mezclar bien y agregar el agua;

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja cocinar hasta que el calabacín esté tierno;

Bate todo el contenido de la sartén en una licuadora y regresa a la sartén;

Mezclar el queso crema y luego el repollo picado;

Terminar espolvoreando el olor verde por encima.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SOPA CREMOSA DE POLLO CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ 250 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 2 chayotes grandes picados
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 cucharada (de postre) de chimichurri
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 400ml de agua;

Reservar;

En una sartén sofreír el tocino en su propia grasa;

Agrega el ajo, el pollo desmenuzado y saltea por 5 min;

Vierta la crema de chayote y agregue el chimichurri, queso crema, sal y pimienta negra al gusto;

Dejamos cocer a fuego lento hasta que alcance el punto deseado.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 3 zanahorias grandes
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre (alrededor de 1,5 cm)
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y cocina en una sartén con agua hasta que estén muy suaves;

Después de que estén cocidos, póngalos en una licuadora junto con el jengibre y bata hasta obtener una mezcla homogénea;

Colocar en un recipiente o plato y sazonar con sal y pimienta al gusto;

Rocié con aceite de oliva y espolvoree con perejil picado encima;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de puré de calabaza en cubitos
- ✓ ½ taza de tocino
- ✓ 1 taza de espinacas cocidas picadas
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ ¼ de cebolla rebanada
- ✓ 3 cucharadas de crema agria

MODO DE PREPARO

En una cacerola, cubra la calabaza picada con agua, agregue las rodajas de cebolla y sazone con sal y pimienta al gusto;

Cocine hasta que la calabaza esté suave. Escurra la calabaza, guarde el líquido de cocción y transfírala a una licuadora o procesador de alimentos para hacer puré;

Fríe el tocino en la sartén, agrega el ajo machacado hasta dorar, agrega las espinacas, luego el puré de calabaza;

Añadir poco a poco el agua de cocción de la calabaza hasta que alcance la consistencia ideal y terminar con la nata para dar cremosidad.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



SOPA DE CALABAZA CON CARNE

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabaza picada
- ✓ 600g de patito
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cebolla finamente picada
- ✓ Hojas de albahaca fresca al gusto
- ✓ 3 tazas de agua (té)
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de perejil (picado)
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente la mantequilla y dore la cebolla;

Agregue la carne y saltee hasta que esté dorada;

Agrega las calabacitas, las hojas de albahaca y sazona con sal y pepperoni;

Mezclar bien y agregar el agua;

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja cocer a fuego lento durante 50 minutos.

Después de la cocción, golpee la sal y mezcle el perejil picado.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70MINUTOS



Sopa De Calabacín Con Mollejas

INGREDIENTES

- ✓ 4 calabacines picados
- ✓ 400g de mollejas limpias
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ ½ pimiento verde finamente picado
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ ½ taza (té) de chile verde picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y dore el ajo;

Agrega las mollejas y saltea bien;

Agrega la calabacita, el pimiento morrón y sazona con sal y pimienta molida;

Dar un sofrito corto, cubrir con agua y cuando empiece a hervir bajar el fuego y dejar cocinar por 60 min;

Después de cocinar, verifique si necesita un poco más de sal y mezcle el olor verde.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90 MINUTOS



SOPA DE BERRO

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de berros
- ✓ 1 manojo pequeño de brócoli
- ✓ 1 y ½ litro de agua
- ✓ ½ taza (té) de caldo de pollo casero
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola, poner el agua junto con el caldo de pollo, el brócoli y los berros y dejar cocinar hasta que el brócoli esté al dente;

Lleva la mezcla a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla homogénea;

Regrese a la sartén y sazone con sal y pimienta al gusto;

Deje cocinar por otros 2 minutos;

Servir entonces y Buena comida.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



SOPA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de espárragos frescos picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de caldo de verduras natural en polvo
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 50g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentar la manteca y saltear el ajo;

Agregue los espárragos y saltee por 6 min;

Agrega el caldo de verduras disuelto en 500ml de agua y cocina hasta que los espárragos estén tiernos;

Lleva todo el contenido de la cacerola a una licuadora y bate hasta que quede homogéneo;

Vierta la crema batida en la sartén y agregue la crema y el queso parmesano rallado;

Sazone con sal, pepperoni y apague cuando empiece a hervir.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



SOPA DE ESPÁRRAGOS CON BACON

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de espárragos frescos picados (2 cm)
- ✓ 250 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 3 chayotes picados
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de mejorana picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los chuchus y licúalos en 400ml de agua;
Reservar;

En una sartén sofreír el tocino en su propia grasa;

Agrega el ajo y los espárragos, dejándolos sofreír por 15 min;

Agrega el chayote batido, la mejorana, la sal y la pimienta negra;

Mezclar bien y dejar cocer a fuego lento hasta que alcance el punto deseado;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



SOPA CREMOSA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas picadas
- ✓ ½ Cucharada de Vinagre Balsámico
- ✓ 4 tazas (té) de caldo de pollo casero
- ✓ ½ taza de leche de coco (té)
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír las cebollas picadas hasta que estén doradas;

Agrega el caldo de pollo y el vinagre balsámico;

Dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos;

Lleva la mezcla a una licuadora y bate bien hasta crear consistencia;

Regrese la mezcla a la sartén, agregue la leche de coco y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



SOPA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de champiñones (en mitades)
- ✓ 2 aguacates
- ✓ 1 diente de ajo, picado
- ✓ 2 tomates, cortados en cubos
- ✓ 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- ✓ $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- ✓ 2 tazas de agua caliente (té)
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra Hojas de Albahaca
- ✓ Sal y Pimienta Negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla el aguacate, el ajo y el agua caliente en una licuadora y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee los champiñones, la cebolla, el pimiento, los tomates y la albahaca hasta que comiencen a ablandarse y dorarse;

Agrega la mezcla de aguacate y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SOPA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de espinacas (té)
- ✓ 2 chayotes
- ✓ 2 calabacines medianos
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo;

Cortar el chayote y la calabacita en cubos y agregar a la sartén;

Ponga agua hirviendo hasta cubrir los ingredientes en la cacerola y cocine hasta que las verduras estén cocidas y blandas;

Lleva la mezcla de la sartén a la licuadora y agrega las espinacas cocidas;

Golpea la licuadora hasta que quede una mezcla homogénea;

Coloca en un bowl y sazona con sal y pimienta al gusto;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



SOPA DE POLLO CON APIO

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de pollo troceado
- ✓ 1 apio picado en ruedas
- ✓ 3 chuchus grandes
- ✓ 1 cucharada de albahaca (postre)
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 600ml de agua;

En una sartén calentar la manteca y dorar los ajos;

Agregue los cubos de pollo y saltee hasta que estén dorados;

Agregue el apio picado y déjelo saltear unos minutos;

Agrega la crema de chayote, la albahaca, la sal y la pimienta de Jamaica;

Deja que se cocine a fuego medio por 20 min;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE POLLO CON PUERRO

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de pollo troceado
- ✓ 2 piezas de puerro en rodajas
- ✓ 4 chayotes grandes
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 cucharada de manteca de cerdo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de chimichurri
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Cocina los chayotes hasta que estén suaves y luego licúalos en una licuadora con 500ml de agua.

En una sartén, calentar la manteca y dorar la cebolla;

Agregue los cubos de pollo y saltee hasta que estén dorados;

Añadimos el puerro y dejamos cocer unos minutos.

Agrega la crema de chayote, el chimichurri, la sal y el pimiento morrón;

Deja cocinar a fuego medio por 15 min;

Si lo considera necesario, agregue un poco más de agua y aumente el tiempo de cocción.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70 MINUTOS**



SOPA DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 800g de pavo cortado en cubitos
- ✓ 4 cebollas rojas picadas
- ✓ 2 zanahorias en rodajas
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 6 tazas (té) de caldo de pollo
- ✓ 2 tazas de coliflor (té)
- ✓ 5 tazas de repollo picado
- ✓ Aceite de coco
- ✓ sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de coco, saltee la cebolla, la zanahoria, el pimiento y la coliflor picada hasta que las verduras se ablanden un poco;

Agrega el pavo y deja cocinar hasta que esté bien cocido;

Agrega el caldo de pollo, los tomates, el repollo picado y sazona con sal y pimienta negra al gusto;

Deja que se cocine durante unos 15 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



SOPA DE PAVO CON COL

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de pechuga de pavo en dados
- ✓ 2 cebollas picadas
- ✓ 1 pimiento verde picado
- ✓ 4 tomates picados
- ✓ 2 cucharadas de caldo de pollo natural en polvo
- ✓ 4 tazas de agua (té)
- ✓ 3 hojas de col rizada finamente picadas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, caliente el aceite de oliva y saltee la cebolla;

Agrega la pechuga de pavo y deja cocinar hasta que se ablande;

Agregue los tomates, el pimiento, el caldo de pollo en polvo, la col rizada y el agua;

Sazone con sal y pimienta molida;

Una vez que empiece a hervir, baja el fuego y apaga a los 20 minutos.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- ✓ 500g de tomates picados sin piel y sin semillas
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 2 cucharadas de albahaca
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados;

Agregue el tomate picado y sazone con sal y pimienta al gusto;

Deje cocinar por unos 10 minutos;

Llévalo a una licuadora y bátelo junto con la albahaca hasta formar una mezcla homogénea;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



SOPA DE TOMATE CON CALABRESA

INGREDIENTES

- ✓ 7 tomates picados
- ✓ 2 lonchas de chorizo calabresa picada
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 pizca de pimentón
- ✓ 1 cucharada de albahaca picada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ ½ pimiento verde picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, calienta el aceite de oliva y fríe el pepperoni; Retirar y reservar en un plato; En la misma sartén dorar los ajos con la grasa que sobró del chorizo; Agrega los tomates, el pimiento, la paprika, la albahaca y sazona con sal y pimienta; Cubre la mitad con agua y cocina por 15 minutos. Retirar y llevar a procesar en la licuadora; Regrese a la sartén, agregue la salchicha de pepperoni y deje que se cocine durante 10 min o hasta lograr la consistencia deseada.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



SOPA ITALIANA

INGREDIENTES

- ✓ 1 salchicha calabresa en cubos
- ✓ 300g de carne picada
- ✓ 600g de tomates maduros picados
- ✓ 1 cucharadas opera de orégano
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 3 cucharadas de caldo de res natural en polvo
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 pimiento, ramitas de perejil picadas al gusto
- ✓ 1 puerro picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén calienta el aceite y dora el chorizo y la carne molida por 10 minutos;

Agrega los tomates, la cebolla, los pimientos y el ajo;

Mezclar bien y saltear durante otros 5 min;

Diluir el caldo en polvo en 100ml de agua y agregar a la cacerola;

Tempera con sal, pimienta del reino al gusto;

Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agrega el orégano, el perejil y deja cocinar por otros 20 min;

Si lo desea, espolvoree queso encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



SOPA MEDITERRANEA

INGREDIENTES

- ✓ 1 pimiento rojo picado
- ✓ 7 tomates maduros picados
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 2 cucharadas de albahaca
- ✓ 1 cucharada de romero (postre)
- ✓
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ chile sin semillas
- ✓ 3 cucharadas de crema
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén, sofrié el ajo en aceite de oliva;

Luego agregue las hojas de albahaca y saltee hasta que se ablanden;

Agrega los tomates, el pimiento morrón y deja cocinar por 10 min;

Retire la mitad del guiso y golpee la licuadora junto con la pimienta;

Regrese a la sartén, luego agregue la crema y sazone con sal y romero.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



SOPA VERDE BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de caldo de res casero
- ✓ 2 dientes de ajo rebanados
- ✓ 1 trozo pequeño de jengibre
- ✓ 200g de calabacín en rodajas
- ✓ ½ Cucharadita de Cúrcuma en Polvo
- ✓ 85g de brócoli
- ✓ 100g de col rizada troceada
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una cacerola, ponga tres cucharadas de agua; Agregue el ajo, el jengibre, la cúrcuma y la sal y saltee por dos minutos; Agregue el calabacín y cocine por tres minutos; Agregue el caldo de carne y deje hervir por otros tres minutos; Agrega el brócoli, la col rizada y el jugo de lima; Deja que se cocine por cuatro minutos o hasta que las verduras estén blandas; Retire del fuego y agregue el perejil; Vierte todo en la licuadora y bate hasta obtener una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOUFL DE PUERRO

INGREDIENTES

- ✓ 4 puerros
- ✓ 2 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 500 ml de agua
- ✓ 6 huevos
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado

MODO DE PREPARO

Cortar el puerro en rodajas finas; Freír en una sartén con un poco de mantequilla; Añadir el agua y la nata, remover hasta que se caliente pero no llevar a ebullición, añadir las yemas y seguir mezclando sin que hierva; Después de que espese, bata las claras de huevo a nieve y agregue a la mezcla; Colocar en un molde engrasado, espolvorear con el queso y hornear a 210°C durante 30 minutos.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SOFLE DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de espinacas cocidas
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza (té) de harina de maracuyá
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza (té) de semillas de Girasol molidas sin cáscara
- ✓ 5 huevos
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Bate estos ingredientes en un bol para hacer la masa;

Agregue las espinacas cocidas (puede agregar un poco del caldo, si lo tiene);

Mezclar muy bien en la masa;

Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva suavemente;

Unir un pan de forma rectangular, o redondo pequeño con aceite y salpimentar el Sésamo;

Vierta la masa de soufflé en el molde y hornee por 30 minutos en el horno precalentado.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



TARTAR DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de salmón crudo cortado en cubitos
- ✓ Jugo de un limón
- ✓ Dos cucharadas de alcaparras
- ✓ Ajo medio machacado
- ✓ Olora sal, pimienta y verde

MODO DE PREPARO

Picar todo junto;
Refrigera por alrededor de una hora en un molde;
Desarrollar o comer en forma.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**

