

Recomendaciones para las fiestas y Recetario Navideño

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Autora: Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Para no perder todo el esfuerzo logrado durante el año, armé este artículo con un par de consejos y recetas riquísimas para aplicar en estas fiestas.

Índice:

Consejos.....	Pág. 3
Instructivo calórico.....	Pág. 4
Sugerencias.....	Pág. 6
Recetas.....	Pág. 9
Recetas sin gluten – Aptas celíacos.....	Pág. 25



Consejos para no engordar en las fiestas de fin de año

Las fiestas son un momento en el que las dietas flaquean debido a la gran oferta de alimentos altamente calóricos y al aumento de las reuniones sociales. En esas situaciones, por lo general, estamos expuestos a comidas que son más elaboradas que las que estamos acostumbrados a ingerir, que tienen más cantidad de grasa y azúcar. Además, se está más tiempo expuesto a la comida, y el hecho de que muchas veces sean bandejeadas ("finger-food" no sentarse a comer), hace que uno ingiera más cantidad de comida y, por ende, más cantidad de calorías y grasas.

Por eso, y para que no desperdicie el esfuerzo que hizo hasta ahora, hay que encontrar la forma de no sobrepasarse, sin dejar de disfrutar del evento.

La primera situación a manejar es la comida previa al evento, nunca deje de comer durante el día, porque en ese caso llegamos con mucho más apetito y cuesta mucho más controlarse con la comida enfrente. En síntesis, se termina comiendo más de lo que hubiéramos comido normalmente. Las compensaciones se hacen siempre después: si comí mucho hoy, mañana disminuyo, nunca al revés.

Con respecto al menú acá van algunos consejos:

- Elegir los alimentos con la menor elaboración posible.
- Coma porciones pequeñas y en platos pequeños. **NO** repita la porción.
- Siempre preferir las verduras o frutas.
- Carnes: seleccionar cortes de carne magros como el lomo, peceto o el cuadril, pollo o pavo sin piel o los pescados magros.
- No hay por qué probar todo, no es la última vez que vamos a una fiesta.
- Alcohol: se recomienda evitar los tragos, y en su lugar tomar una sola copa de champagne/sidra. Las bebidas alcohólicas cuanto mas graduación alcohólica tienen, más calorías aportan. Si puede, sólo reserve el alcohol para el brindis y utilice bebidas sin azúcar (jugos light -no de frutas naturales porque aportan calorías, agua, aguas saborizadas sin azúcar, amargos sin azúcar, soda, etc.).
- Otro problema son las paneras: si nos tientan, es mejor pedir que se las lleven, lo ideal es no acompañar la comida con pan, grisesines o galletitas (aunque sean light).
- Mesa dulce: los turrone, pan dulce, frutas secas, etc. son alimentos muy altos en calorías y grasas, sea moderado y elija sólo uno.

Los alimentos en las fiestas

Las fiestas son un momento en el que las dietas flaquean debido a la gran oferta de alimentos altamente calóricos y el aumento de las reuniones sociales. Por eso, y para que no desperdicie el esfuerzo que hizo hasta ahora, es que elaboré la siguiente “Lista Navideña”.

La presente lista de alimentos fue diseñada con el propósito de que conozca el valor calórico que aportan 100 gramos o cc de los alimentos más consumidos durante los días festivos de fin de año. Tenga en cuenta que deberá manejarse de acuerdo a los permitidos que establezcamos en la consulta.

BEBIDAS (100 ml = medio vaso).

Sidra: 70 Kcal / Champagne dulce: 118 Kcal / Champagne seco: 85 Kcal

Vino tinto o blanco: 90 Kcal / Gaseosas comunes 40 Kcal /

Gaseosas light Zero o diet 0 Kcal/ Agua tónica: 36 Kcal /

Jugos de frutas: 40-50 Kcal / Bebidas energéticas: 45 Kcal.

FRUTAS SECAS (100 g.)

Almendra: 600 Kcal / Avellana: 650 Kcal / Castaña: 377 Kcal

Maní: 570 Kcal / Nuez: 670 Kcal / Pasas de uva: 280 Kcal / Pistacho 566 Kcal.



MESA DULCE: (100g.)

Pan dulce: 386 Kcal / Turrón: 450 Kcal (es muy variable) / Mantecol: 529 Kcal

Maní con chocolate: 500 Kcal / Confitos de chocolate: 470 Kcal / Praliné: 350 Kcal

Confitos de chocolate: 380 Kcal / Budín: 390 Kcal / Pasas de uva con chocolate: 390 Kcal

Cerezas con chocolate: 470 Kcal / Maní con chocolate: 503 Kcal /

Cerezas al marrasquino: 165 Kcal.

PLATOS SALADOS: (por porción)

Lengua a la vinagreta: 90 Kcal / Matambre arrollado: 255 Kcal / Pollo Relleno: 250-350 Kcal

Costillas de cerdo: 320 kcal / Salmón: 170 kcal / Cordero: 348 kcal

Pionono relleno: 395 Kcal / Tomates rellenos: 325 Kcal

Vitel Toné: 180 Kcal / Ensalada rusa: 260 Kcal

Algunas sugerencias

Entradas: (sólo una opción)

Salteado de Verduras al wok hechas con rocío vegetal: ají de diferentes colores, brotes de soja, zanahoria, zapallo, zapallito, cebolla, cebolla de verdeo, etc.

Ensalada rusa light: jardinera condimentada con aderezo light (queso blanco descremado, albahaca, cúrcuma, cebolla de verdeo).

Brochette de vegetales: 1 pincho de: cebolla, ají, zapallito, berenjena, papa y zanahoria.

Vitel Tone: Peceto, Queso Blanco Diet o Light (parcialmente descremado), Atún desmenuzado en aceite, Anchoas en Aceite, Apio, Zanahorias, Perejil, Cebolla de verdeo, Mostaza, Pimienta molida.

Arrollado de Ricota y Espinaca: Ricota descremada, huevos, uno entero y una clara, ajo, espinaca, cebolla, aceite en spray, cal y pimienta a gusto

Huevos rellenos: Huevos, queso crema light, atún, perejil, pimienta a gusto.

Platos principales: (solo una opción)

Cazuela de pollo y vegetales: pollo, cebolla, zapallo, brotes de soja, hojas de albahaca, zanahoria.

Lasagna de berenjenas, tomate y ricota: en lugar de masa se utilizan rebanadas de berenjena peladas. Se la rellena con espinaca cocida, ricota magra, cebolla y tomate. Se le pone salsa de tomate y se lleva a horno.

Rolls de merluza: se coloca la merluza como si fuera un pionono y se la rellena con una mezcla de queso blanco y verduras a elección.

Budín de choclo: huevos, taza de miga de pan, taza de leche descremada, cebolla rallada, queso rallado, queso crema, lata de choclo, cedita de sal, de orégano, Ketchup, zanahorias, Pimienta y nuez moscada.

Ensalada de pollo: Laurel, palmitos, rúcula, tomates, yogur descremado, mostaza, aceite de oliva, sal y pimienta a gusto y pechuga o suprema de pollo.

Pasta Colorida: Pasta seca a elección, cebolla, tomates, morrón, caldo de verduras, zucchinis o zapallitos. Sal y pimienta a gusto.

Wrap de Pavo y Manzana: Jamón de pavo magro, cebolla morada, manzana, queso cheddar Light, masa de panqueque light y Spray antiadherente

Postres: (sólo una opción)

Frutillas con merengue light: Frutillas y huevos.

Ensalada de frutas con helado: Manzana, kiwi, banana y helado light

Brochettes de frutas: Frutilla, naranja, ananá, hojas de menta, chocolate y crema de leche

Crepas exóticas: Duraznos, moras, ananá, panqueques, Edulcorante artificial al gusto, canela en polvo

Algunos errores que solemos cometer

Cuando se avecinan las fiestas y con ellas las vacaciones, solemos cometer algunos errores típicos en nuestra dieta, a continuación enumeraré algunos de ellos para que prestemos atención a algunas observaciones que haré a continuación:

- Meses antes, o incluso semanas empezamos con planes de alimentación estrictos para bajar de peso, y una vez que estas se aproximan, y es el momento en el cual más debemos cuidarnos cometemos el error típico darnos con los gustos, y comer porciones hipercalóricas pensando de que luego esto se compensará con el régimen que veníamos haciendo anteriormente.
- Pensar que sólo comiendo ensaladas no ingeriremos gran cantidad calorías, o que las mismas no engordan. Algo que hay que tener en cuenta antes de consumirlas es cuáles son los ingredientes, y en qué cantidad vamos a consumir las mismas, así como también tener en cuenta los aderezos que la componen
- Creer que los alimentos dietéticos no engordan es una falacia. Los alimentos dietéticos deben ser asignados por un profesional en nutrición, tanto en su cantidad como en los horarios.
- En épocas de fiestas, es muy común que se consuman bebidas muy calóricas, es un error creer que algunas de ellas tales el agua saborizada no engordan. No todas las aguas minerales saborizadas están elaboradas con edulcorantes, muchas de ellas

Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin
(USAL) - Diploma de Honor

Tel. particular: (011) 15-4036-5382 (SMS o WA)
proflic.gabin@yahoo.com.ar
www.nutri-salud.com.ar

aportan casi la misma cantidad de calorías que las gaseosas comunes, lea atentamente los rótulos.

No te olvides de consultar con tu nutricionista cuáles son las opciones que más se adaptan a tu plan de alimentación.

¡¡¡ Muy felices y
nutritivas fiestas!!!

Les desea el consultorio de la
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

A continuación les presento unas recetas que se pueden incluir en la mesa navideña o de fin de año... ¡¡sin dejar de comer rico!!!

Pan Dulce Light

Ingredientes:

- *300 g de harina de trigo 000
- * 110 g de harina integral
- * 25 g de levadura de cerveza
- * 100 cc de leche descremada
- * Esencia de vainilla
- * Ralladura de ½ limón
- * Ralladura de ½ naranja
- * 15 cc de edulcorante líquido (ciclamarato, sacarina)
- * ½ cdita. de agua de azahar
- * 2 huevos chicos
- * 50 g de manteca light
- * 100 g de manzana rallada
- * 1 cda. sopera al ras de pasas de uvas sin semilla
- * 2 cdas. soperas al ras de mix de frutas secas trozadas
- * 3 mitades de peras deshidratadas
- * 3 unidades de orejones o damascos deshidratados
- * 1 cdita. de café de azúcar común

Preparación:

Disolver la levadura en la leche junto con la cdita. de azúcar y 10 g de harina 000 (descontarla del total). Mezclar y dejar levar al doble de su volumen en un lugar cálido.

Mezclar las harinas en un bol y hacer un hueco en el centro. Agregar allí los huevos, el fermento de la levadura, la esencia de vainilla y las ralladuras de limón y naranja. Incorporar el edulcorante y la manteca blanda. Unir desde el centro hacia los costados hasta formar un bollo tierno. Amasar y dejar levar hasta que la masa duplique el volumen.

Pasar todas las frutas por harina. Quitar el excedente con un tamiz.

Colocar el bollo sobre la mesada, abrirlo con las manos y esparcir adentro las frutas. Amasar hasta que queden bien integradas al bollo.

Formar panes individuales de 50 g aproximadamente. Colocar los bollos en los moldes deseados, dejar levar nuevamente y pincelar con leche a temperatura ambiente.

Cocinar en horno precalentado, entre moderado y bajo, aproximadamente durante 50 minutos. En la base del horno colocar un recipiente con agua para generar vapor y evitar que el pan forme costra.

Turrón de Quaker

Ingredientes:

200 g. de galletas de salvado (1 a 1 y ½ paquete)
100 c.c. de leche descremada (1/2 taza)
200 g. de queso blanco reducido en grasas (1 pote chico)
30 g. de cacao amargo (4 cdas. colmadas)
100 g. de avena arrollada tradicional (1 taza)
12 g. de sucralosa, o edulcorante e polvo apto para cocción (12 sobres)
1 huevo
1 cdita. de esencia de vainilla

Preparación:

Mezclar en una olla 100 c.c. de leche, 200 g. de queso blanco, 30 g. de cacao amargo, 100 g. de avena arrollada tradicional, los 12 g. de edulcorante en polvo y 1 huevo. Mezclar y llevar al fuego, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Cuando comience a hervir, bajar el fuego a mínimo y continuar la cocción durante 2 minutos, siempre revolviendo. Retirar del fuego y perfumar con 1 cdita. de esencia de vainilla. Disponer una capa de galletas de salvado en una fuente rectangular de 15 x 25 cm. Procurar que las galletas sean de espesor delgado y de buen sabor. Si es necesario, recortarlas para no dejar espacios en blanco. Untar sobre las galletas ¼ parte de la mezcla de avena. La primera capa será difícil de esparcir, pero no es necesario llegar estrictamente a los bordes, ya que la presión de las capas superiores contribuirá a distribuir la mezcla equitativamente. Continuar con una segunda capa de galletas y luego otra de la mezcla de avena. Repetir la operación formando una tercera capa de galletas y mezcla y, finalmente, la cuarta y última capa, alisando la superficie. Llevar al freezer durante 30 minutos. Una vez que el producto está frío y consistente, retirar del freezer. Conservarlo siempre en el freezer cubierto con film adherente o papel de aluminio hasta el momento de consumir. Cortar porciones grandes dentro de la misma fuente. Llevar a un plato o tabla y fraccionar en porciones más pequeñas.

Turrón light

Ingredientes:

Ingredientes para el turrón de coco con pistachos

- ½ taza de crema de coco
- 4 cucharadas de pistachos
- Una pizca de vainilla en polvo
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- 1/8 taza de miel

Preparación:

Se acabaron los malos ratos caminando por los pasillos del supermercado viendo una amplia variedad de **turrones** que nos miran e intentan lanzarse a nuestro carro a pesar de nuestra negativa. Hacer este turrón bajo en calorías es muy fácil y rápido.

Lo primero que tendremos que hacer es colocar la crema de coco en una cacerola y ponerlo al **baño María**. Mientras se va haciendo bien la crema, iremos **picando los pistachos** muy finitos y los dejaremos apartados para utilizarlos después.

El siguiente paso será añadir la vainilla, el cardamomo y la miel a la crema de coco y **moverlo** todo constantemente para que la mezcla ligue bien y quede uniforme.

Cuando la crema esté lista la echaremos en un **molde**. El ideal es el que tiene cobertura de **silicona** para desmoldarlo después con mayor facilidad. Le añadiremos también los pistachos de manera uniforme y lo meteremos en la **heladera** para que comience a **endurecerse**.

Cuando hayan pasado unas horas y esté **completamente duro** lo desmoldaremos y lo cortaremos en cuadraditos. También podemos cortarlo en tiras o en cuñas, como más nos guste para ser presentado. En la bandeja en la que lo ofrezcamos, podremos colocar alrededor **cobertura de coco y pistachos para decorar**.

Veréis lo encantados que se quedan vuestros invitados, además de por su sabor, cuando sepan que es **turrón bajo en calorías**.

Wok de verduras salteadas

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 zanahoria grande en palitos finos
- 1 ½ cdas. de aceite vegetal
- 350 gr de espárragos verdes, cocidos al dente y cortados por la mitad en diagonal
- 1 cebolla roja, cortada en pluma de ½ cm
- 1 diente de ajo picado fino
- 200g de champiñones parís, limpios y partidos por la mitad
- 200g de champiñones ostras, limpios y partidos por la mitad
- 2 cdas. de jerez o vino blanco
- 1/2 pote de Caldo Concentrado de Verduras Gourmet
- 1 cda de salsa de ostras
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cda de aceite de sésamo

Preparación:

Poner las tiras de pimentón y zanahorias en agua hirviendo, dejar reposar hasta que el agua se enfríe (30 minutos aprox.). Escurrir y reservar.

En una sartén grande o wok, calentar el aceite vegetal hasta que esté bien caliente. Agregar los espárragos y la cebolla y saltear por un par de minutos. Agregar el ajo, pimentón, zanahorias y champiñones, cocinar por un par de minutos.

En un bowl mezclar el jerez, Caldo Concentrado de Verduras Gourmet, salsa de ostras, vinagre de arroz y aceite de sésamo. Agregar la mezcla al wok. Saltear todo por 3 minutos o hasta que las verduras estén cocidas (al dente) y estén cubiertas por la salsa.

Servir acompañado con arroz blanco.

Huevos Rellenos

Ingredientes:

- 8 huevos.
- 1 lata de atún.

- 400 gr queso crema light
- 1 puñado de perejil.
- Pimienta c/n.

Preparación:

Cocinar los huevos con cáscara en agua hirviendo durante 15 minutos. Pelarlos y cortarlos a la mitad retirando las yemas.

Picar el perejil bien finito, mezclarlo con el atún y el queso crema en un bowl. Luego agregar pimienta a gusto.

Finalmente rellenar con el contenido del bowl las claras.

Brochettes de verduras

Ingredientes:

- Alcauciles en conserva 1 1/2
- 3 Zanahorias
- ½ kg Tomates cherry
- Aceite de oliva c/n
- Sal y pimienta c/n
- Rúcula 1 atado
- 2 dientes de Ajo
- 2 cdas. Aceto balsámico

Preparación:

Armado de brochettes intercalando corazones de alcauciles en conserva, zanahorias cortadas en rodajas y tomates cherry. Grilla sobre una plancha con aceite de oliva, salpimentar. Blanquear la rúcula escurrir y procesar con el ajo y un poco de aceite de oliva. Servir las brochettes y bañar con la salsa de rúcula.

Cazuela de pollo y vegetales

Ingredientes:

- 6 unidades de pata y muslo
- Sal y pimienta c/n
- 6 cucharadas de Aceite neutro
- 2 cebollas
- 2 morrones (verde y rojo)
- 1 zanahoria
- 1 blancos de puerros
- 200 g de champiñones
- ½ taza de tomates perita pelados
- 1 cda de extracto de tomate
- ½ lt. De caldo de ave de carne

Preparación:

Cortar el pollo en cubos, salpimentarlo y dorarlo en una sartén con la mitad de aceite, vuelta y vuelta. Reservar. Pelar las cebollas. Córtalas en juliana y, de la misma manera, el morrón rojo y verde, la zanahoria pelada y blanca de puerro.

Saltear en una cacerola o cazuela primero las cebollas y el puerro, luego agregar las zanahorias y por último los morrones. Cocinar 3 minutos para que queden crocantes.

Cortar los champiñones en cuartos y el tomate perita en cubos. Sumarlos a la cazuela junta con el extracto de tomate. Mezclar bien.

Incorporar al recipiente el pollo dorado. Dejar reducir el fondo de cocción a la mitad y agregar el caldo de carne. Dejar que la preparación hierva 5 minutos.

Retirar la cazuela del fuego y llevarla a la mesa o servir en cazuelita individuales.

Vitel Tone:

Ingredientes:

- 900 g Peceto
- 200 g Queso Blanco Diet o Light (parcialmente descremado)
- 2 Latas chicas de atún desmenuzado al natural
- 6 Filetes chicos Anchoas
- 3 Tiras Apio

- 2 Unidades grandes Zanahorias
- Perejil c.s.
- 1 Unidad Cebolla de verdeo
- ½ cuchara sopera Mostaza
- Pimienta molida c.s.

Preparación:

Hervir el peceto a fuego mínimo durante 1 hora en abundante agua con 3 ramas de apio, 2 zanahorias, perejil y cebolla de verdeo. Y luego dejar enfriar y colocar en la heladera. Mezclar 1 pote grande de queso blanco descremado con 1 lata grande de atún en aceite, 8 anchoas, 1 cda. de mostaza y pimienta a gusto. Procesar toda la mezcla hasta que quede cremosa. Si queda muy espesa agregar 1 o 2 cdas. del caldo en que se hirvió el peceto. Reservar en la heladera 2 horas mínimo. Cortar el peceto en rodajas, salsear y servir. Acompañar con algún rico pan integral si se quiere.

Lasaña de berenjena y ricota con salsa de tomate

Ingredientes

Lasaña

- 2 Berenjenas medianas
- 1 lt. Agua
- 2 cdas. Vinagre de manzana
- 2 cdas. Aceite de oliva
- 3 cdas. de queso rallado para espolvorear

Salsa de tomate

- 1 cda. de aceite
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta c/n
- 500 g tomates pelados sin semillas y procesadas

Relleno

- 200 g de ricota
- 150 g Queso blanco

- 1 huevo
- 2 cdas. de albahaca picada
- 2cdas. de perejil
- Sal y pimienta c/n

Preparación:

Lasaña: Retirar el talo y la base de las berenjenas. Córtalas en fetas, a lo largo. Colocarlas en un recipiente con agua y vinagre por 5 min, aproximadamente. Retirar, escurrir y secar con papel absorbente. Pincelar las berenjenas con aceite de oliva. Ubicarlas en una base apta para horno y llevar a horno precalentado a temperatura caliente hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Retirar y reservar.

Salsa de tomate: Poner el aceite en una sartén, llevar a fuego moderado y rehogar la cebolla y el ajo con una pizca de sal. Agregar los tomates hasta que rompa el hervor. Salpimentar y retirar.

Relleno: Poner la ricota en un bol y desmenuzarla con un tenedor. Añadir el queso blanco, el huevo, la albahaca y el perejil. Salpimentar y mezclar hasta unir los ingredientes.

Armado:

Colocar una capa de berenjenas, luego otra capa de salsa de tomates y por último el relleno de ricota. Poner nuevamente salsa, la ricota y berenjenas. Continuar hasta terminar con las berenjenas, cuidando que la última capa sea salsa de tomate. Espolvorear con queso rallado y llevar al horno precalentado a temperatura moderada hasta que esté bien calentado. Retirar y servir de inmediato.

Rolls de merluza

Ingredientes:

- 100 g de Casancrem light
- ½ sobrecito de gelatina sin sabor
- 1 puñadito de perejil picado
- 1 cda de maicena
- 4 filet de Merluza
- Sal y pimienta c/n
- 1 cebollas chica

Preparación:

Rehogar con aerosol vegetal la cebolla cortada en cubitos chiquitos. Dejar enfriar. Picar el perejil. En un bol agregar el queso light, la cebolla, el perejil, el medio sobre de gelatina sin sabor y la cucharadita de maicena, salpimentar y mezclar todo muy bien.

En una tabla disponer los filet de merluza, untarlos con la crema obtenida, enrollarlos. Colocarle un escarbadienates a cada uno y llevarlos al horno por unos 10 a 15 min. Si lo desean se pueden gratinar con un poco de queso por encima de los rollitos.

Pionono dietético:

Ingredientes:

- 4 claras
- 60gr. de leche descremada en polvo
- 30gr. de harina leudante
- 1cdita. de edulcorante
- Esencia de vainilla
- Rocío vegetal
- Colorante vegetal amarillo

Preparación:

Batir las claras a punto nieve y agregar leche en polvo descremada en forma de lluvia batiendo permanentemente. Aparte, tamizar harina leudante con edulcorante en polvo. Mezclar ambas preparaciones de modo envolvente y agregar esencia de vainilla y colorante vegetal (1/4 cdita). Colocar en papel manteca con rocío vegetal y llevar al horno moderado durante 5 a 8 minutos. Una vez que se dora, retirar, enrollar y dejar enfriar.-

Budín de queso y choclo

Ingredientes:

- 100 g de queso descremado
- 1 lata de choclo cremoso 350 g
- 150 cc de leche descremada
- 3 huevos.
- 4 cdas. de harina leudante 100 g

- 4 cdas. de queso rallado 80 g
- Sal, pimienta y nuez moscada c/n

Preparación:

Forrar con el queso descremado el savarín lubricado. Mezclar el choclo con la leche, los huevos, la harina leudante tamizada y el queso rallado. Condimentar. Volcar la mezcla en el savarín. Colocar el savarín en la cacerola. Tapar y cocinar a fuego mínimo hasta finalizar la cocción. Desmoldar.

Ensalada con pollo

Ingredientes:

Aderezo de limón y mostaza

- ¼ de mayonesa con poca grasa o de aderezo para ensalada
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de mostaza
- 1 diente de ajo,

Ensalada César

- 4 tazas de lechuga
- 2 tazas de pechugas de pollo cocidas, desmenuzadas
- ¼ de taza de tomates deshidratados en aceite, rebanados y escurridos.
- 1 huevo cocido.
- 2 cebollas medianas, rebanas
- ¼ de taza de queso rallado light.

Preparación:

Prepara el aderezo de limón y mostaza. En un tazón chico batir todos los ingredientes. Acomodar en platos individuales la lechuga romana, el pollo, los tomates y el huevo. Servir encima el aderezo de limón y mostaza. Espolvorear con las cebollitas y el queso.

Pasta colorida

Ingredientes:

- 400 g de pasta seca a elección
- 1 cebolla cortada en juliana
- 4 tomates
- ½ morrón verde cortado en cubos.
- ½ morrón colorado cortado en cubos.
- 1 ½ taza de caldo de verduras.
- 2 zucchinis o zapallitos en rodajas.
- Sal y pimienta c/n

Preparación:

Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Rehogar la cebolla en una sartén con 3 cucharadas de caldo hirviendo. Añadir los morrones, los zucchinis y los tomates. Cuando este todo rehogado, agregar el resto de caldo, salpimentar. Dejar que el líquido reduzca. Cuando la pasta este al dente, colarla y colocarla sobre las verduras. Mezclar. Guardar en la vianda recién cuando se enfríe la preparación, recuerde que jamás se coloca caliente.

Tomates rellenos light:

Ingredientes

- 1 k de tomates redondos
- 500g. de arroz integral.
- 100g. de arvejas.
- 50g. de choclo.
- 1 cebolla.
- Sal.
- Mayonesa light.
- Hojas de perejil fresco.
- Aceitunas.

Preparación:

Lavar y ahuecar prolijamente los tomates. Hervir en abundante agua arroz integral, una vez cocido colar y colocar en un recipiente para que se enfríe. A este último agregarle arvejas,

choclos, cebolla cortada bien fina, sal y mezclar. Luego, agregar la mayonesa que sea necesaria para homogenizar la mezcla. Rellenar los tomates y decorar con perejil y aceitunas.

Arrollado de ricota y espinaca:

Ingredientes:

- Ricota descremada, 300 g (330 Kcal)
- Huevos, uno entero y una clara (100 Kcal)
- Ajo, dos dientes
- Espinaca, dos atados (78 Kcal)
- Cebolla, ½ (30 Kcal)
- Aceite en spray (10 Kcal)
- Sal y pimienta c/n

Preparación:

Cortar los cabitos de las espinacas, lavarlas, cocinar las hojas al vapor unos 10 minutos, retirar y escurrir bien. Pelar y picar finamente el ajo y la cebolla. En un bols mezclar muy bien la ricota con los huevos y salpimentar. Extender la masa de ricota sobre una placa, de forma rectangular, cubierta con papel manteca, y llevar a la heladera. Picar la espinaca. Pasar el aceite en spray sobre una sartén caliente, poner la cebolla, salar, bajar el fuego, cuando la cebolla esté transparente incorporar el ajo e inmediatamente la espinaca dejar cocinar unos minutos y retirar. Acomodar las espinacas sobre la plancha de ricota y arrollar ayudándose con el papel manteca y retirándolo. Colocar en el horno precalentado unos 15 minutos. Retirar y servir en rodajas.

Pollo a la Coca Cola light



Ingredientes:

- 2 pechuga de pollo u otra presa de 200 g cada una
- 1 ½ taza de Coca Cola light
- 3 cucharaditas de ajo, molido
- 1 ½ cucharadita de jugo de limón
- Sal
- Comino

Preparación:

Mezclar la Coca Cola con el ajo y jugo de limón. Condimentar con sal y comino a gusto.

Macerar el pollo durante 6 horas.

Llevar al horno pre calentado a 200°C hasta que esté tierno y dorado.

Servir con ensalada.

Calorías 346.64

Proteínas 36.75 gr.

Grasas 20.42 gr.

Carbohidratos 1.36 gr.

Crepas exóticas:

Ingredientes

- 1 taza de duraznos cortados en rodajas
- ½ taza de moras
- ½ taza de plátanos (banano), cortados en rodajas
- 4 panqueques
- Edulcorante artificial al gusto
- ¼ de cucharadita de canela en polvo

Preparación:

Colocar ¼ de taza de duraznos, 2 cucharadas de moras y 1/8 de taza de plátanos (banano) en forma de una tira en el centro de los panqueques. Mezclar el edulcorante artificial con la canela y espolvorear ½ cucharadita sobre las frutas. Doblar ambos lados de las tortillas y enrollarlas. Calentar cada crepa en el horno de microondas durante un minuto. Servir al instante.

Frutillas con Merengue Light

Ingredientes:

- 4 claras de huevo (1 taza)

- Azúcar light: el doble de cantidad de las claras (2 tazas)
- 500 g Frutillas

Preparación:

Batir las claras incorporando de a poco el azúcar. Incorporar la maicena siempre batiendo. Las claras deben quedar muy consistentes. Poner en manga el preparado y en una placa enmantecar poner pequeñas porciones. Puede ser con pico liso de la manga o más pequeños realizados con pico rizado para acompañar el café-

Hornear a horno súper bajo unas 2 hs. y ½. Se puede abrir un poco la puerta del horno para mantener baja la temperatura.

Y colocar las frutillas.

Frutillas y Peras al Yogurt

Ingredientes:

- 300 g de frutillas
- 250 g de peras
- 2 yogures descremados
- 1 caja de gelatina diet de 4 porciones, frutilla o cerezas

Preparación:

Limpiar las frutillas y las peras y licuarlas junto con los yogures. Preparar la gelatina con la mitad de agua que indica el envase. Dejar enfriar y cuando comienza a espesar mezclar con el licuado. Colocar en copas y llevar a la heladera hasta solidificar.

Ensalada de frutas con helado

Ingredientes:

- 2 Manzanas peladas y cortadas en gajos.
- 2 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 2 bananas cortadas en rodajas
- ½ lt de helado light

Preparación:

Colocar las frutas en un plato de postres y sobre está disponer las bolas de helado de preferencia sabor vainillas

Brochettes de frutas

Ingredientes:

Frutas

12 frutillas

12 gajos de naranjas

12 trozos de ananás

12 rueditas de banana

12 trozos de duraznos

Hojas de menta

Salsa de chocolate

200 g de chocolate

½ taza de crema de leche

3 cdas. de azúcar glass

Preparación:

Armar tus brochettes y colocar 1 o 2 hojitas de menta en cada una, alternando con las frutas. Llevarlas al freezer para que estén bien frías. Mientras derretimos en baño maría el chocolate, agregarle la crema de leche y el azúcar glass. Servir las brochettes con a salsa de chocolate.

Marcianos de fruta (helados caseros)



Ingredientes:

- 1/2 kg de frutas picadas en trozos pequeños
- 2 tazas de agua hervida fría
- 1 taza de edulcorante en polvo
- 200 cc de Leche descremada



Preparación:

Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin
(USAL) - Diploma de Honor

Tel. particular: (011) 15-4036-5382 (SMS o WA)
proflic.gabin@yahoo.com.ar
www.nutri-salud.com.ar

- Poner en el vaso de la licuadora el agua, la fruta y el edulcorante y la leche.
- Servir en recipientes individuales.
- Dejar congelar por 1 día.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin



RECETAS SIN GLUTEN – APTAS CELÍACOS



Si sos celíaco no pienses que podés dejar de disfrutar unas fiestas sin una dieta acorde.

Por otro lado tené en cuenta que llevar una dieta libre de gluten no es sinónimo de una dieta más sana o bajas en calorías. Solamente difiere en el tipo de cereales que se utilizan. Es un mito Pensar que una dieta libre de gluten aporta menos calorías.

Para la mesa navideña, te puedo recomendar que te prepares los siguientes platos:



Pan dulce libre de gluten

Ingredientes:

200 g manteca	1 ralladura de naranja
200 g azúcar	3 huevos
10 g goma xántica	50 g levadura fresca
1 cucharadita agua de azahar	150 cc Leche en Polvo 0%
1 cucharadita esencia de vainilla	500 g mezcla de 3 harinas

C/n almidón de maíz

300 g frutas secas

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar, incorporar la sal, la goma xántica las esencias y ralladura. Luego, agregar los huevos y la levadura fresca desgranada. Una vez que esté todo bien mezclado, agregar la Leche en Polvo 0% tibia y batir un poco más. Reservar. Unir la mezcla de tres harinas con la Leche en Polvo 0% y tamizar sobre el batido anterior. Mezclar. Espolvorear con almidón de maíz los frutos secos y agregar a la mezcla. Colocar en moldes enmantecados y enharinados con harina de arroz y dejar leudar durante veinte minutos tapados. Cocinar en horno moderado los primeros 15 minutos y luego bajar la temperatura a mínimo, 30 minutos más.

TIP: Para preparar 1Kg. de la mezcla de 3 harinas vas a necesitar: 300 g de harina de arroz, 300 g de fécula de mandioca y 400 g de almidón de maíz. **Todos los productos utilizados deben ser aptos para celíacos.**

Información nutricional

Nutrientes	Por porción*	%VD**
Energía	458 Kcal	23 %VD
Hidratos de carbono	56 g	19 %VD
Proteínas	9 g	12 %VD
Grasas	22 g	40 %VD

(*) Información nutricional aproximada por porción

1. (**) Valores diarios sobre la base de una dieta de 2000 kcal. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas. Según Re. GMC48/03



Turrón blando sin gluten

Ingredientes: para 6 porciones.

- 5 cdas de miel pura.
- 5 cdas de pasta de sésamo.
- 5 de copos de maíz.

- 10 gotas de agua azahar.

Preparación:

Calienta la miel hasta que tome punto caramelo y luego mézclala con la pasta de sésamo y los copos de maíz. Perfuma con las gotitas de agua de azahar. Coloca la pasta en un molde de budín inglés humedecido previamente con agua. Deja que tome temperatura ambiente y luego llévalo al refrigerador hasta que esté bien firme.

Turrón de chocolate sin gluten



Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada.
- 25 g. de manteca.
- 5 barras de chocolate apto para celíacos.
- 200 g. de copos de arroz.

Preparación:

Coloca la leche con la manteca en una cacerola y añade el chocolate cortado bien pequeño. Luego, cocina a fuego moderado revolviendo constantemente hasta fundir el chocolate. Apaga el fuego y vuelca los copos de arroz, forra con papel de aluminio un molde de budín y vuelca la preparación presionando bien. Lleva al freezer hasta que esté bien duro.

Rosca de Reyes sin gluten



Ingredientes:

- 25 grs de levadura
- 3 cucharadas de azúcar
- 9 cucharadas de almidón de maíz
- 7 cucharadas de mandioca
- 2 cucharadas de harina de garbanzos
- 12 cucharadas de leche en polvo
- 50 grs de mantequilla

- Ralladura de 1 limón
- 5 gotas de agua de azahar
- Agua tibia, cantidad necesaria
- Crema pastelera para decorar

Preparación:

Disuelve la levadura junto con 1 cucharadita de azúcar y una tacita con agua tibia en un recipiente y deja espumar.

Mientras tanto tamiza el almidón, fécula, harina de garbanzo y leche, añade la mantequilla y desármala con un tenedor, agrega la ralladura y agua de azahar.

Una vez lista incorpora la levadura y el agua necesaria para formar una masa mientras bates con cuchara de madera.

Coloca la masa en un molde savarín y deja leudar en un sitio cálido. Luego decora con las crema pastelera y hornea a temperatura moderada hasta que veas la rosca doradita. Si lo deseas puedes añadirle un baño de chocolate apto.

Pinitos navideños



Ingredientes:

Almidón de maíz 150 g

Harina de arroz 100 g

Leche en polvo descremada 20 g

Manteca light 80 g

Edulcorante en polvo apto para cocción 80 g

Huevo 1

Ralladura de jengibre c/n

Agua c/n

Cobertura:

Dulce de leche repostero c/n

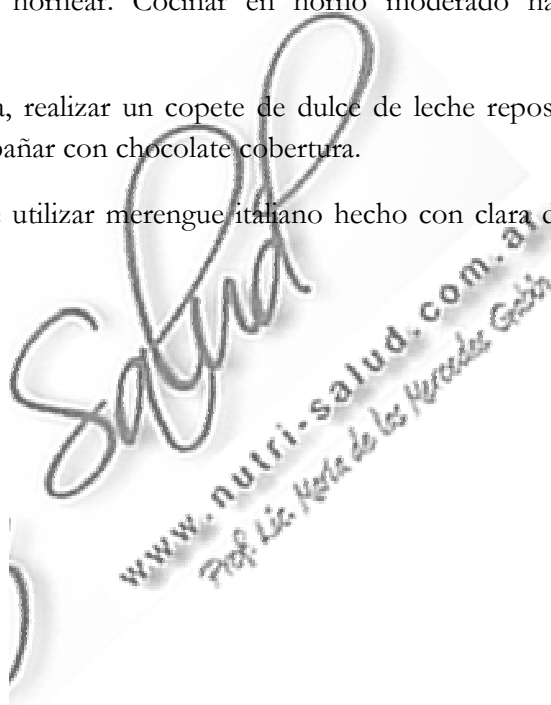
Chocolate c/n

Preparación:

Base: Colocar todos los ingredientes secos en un bol. Agregar la manteca light, el edulcorante en polvo apto para cocción, el huevo y la ralladura de jengibre. Amasar hasta lograr integrar bien los ingredientes. Si fuera necesario, adicionar un poco de agua. Estirar con palote dejando la masa con un espesor de $\frac{1}{2}$ cm. Cortar círculos para formar la base de los conitos, colocar en una placa y llevar a frío antes de hornear. Cocinar en horno moderado hasta dorar, aproximadamente 12 minutos.

Cobertura: Con ayuda de una manga, realizar un copete de dulce de leche repostero sobre cada base. Llevar a frío y, por último, bañar con chocolate cobertura.

Opcional: en lugar de dulce de leche utilizar merengue italiano hecho con clara de huevo y adulcorante.



Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin
(USAL) - Diploma de Honor

Tel. particular: (011) 15-4036-5382 (SMS o WA)
proflic.gabin@yahoo.com.ar
www.nutri-salud.com.ar



Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin