**R e c e t a s**

**D E S A Y U N O S Y m e r i e n d a s**

**Pacientes sanos**

**H u e v o s**

Preparación: Pancakes de banana, avena y miel

Preparación

**5 minutos**

Ingredientes:

\*Huevo entero: 1 unidad

\*Avena: 2 cucharadas soperas al ras (30 gr)

\*Miel: 1 cucharadas sopera (20 gr)

\*Banana: 1 unidad tamaño pequeña (100 gr)

\*Infusión a gusto

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) En un bowl colocar la banana y pisarla.

2) Agregar 2 cucharadas soperas al ras de avena.

3) Agregar 1 huevo. Mezclar todo hasta integrar.

4) Colocar en una sartén antiadherente la mitad de la preparación del bowl.

5) Cocina hasta que la parte de abajo esté dorada y la de arriba firme.

6) Voltear y terminar de cocinar.

7) Servir con 1 cucharada de miel orgánica.

Variantes:

Para agregar más proteína: 1 scoop de Whey Protein.

Para agregar más fruta: Agregar frutillas, kiwi, arándanos, frutos rojos, manzana.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Panqueque proteico:**  **\*Whey protein : 1 scoop**  **\*Huevo entero : 2 unidades**  **\*Avena : 2 cdas**  **\*Miel : 1 cda**  **\*Banana : 1 un pequeña**  **\*Infusión a gusto** | |

Preparación: Huevos revueltos

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

\*Huevos enteros: 2 unidades

\*Galletas de arroz marca “Deluxe” o “Arromed”: 2 unidades

\* Palta: ½ unidad (50 gr)

\*Tomates cherry: 3-5 unidades.

\*Infusión a gusto

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) En un bowl colocar las 2 unidades de huevos y batirlos enérgicamente.

2) Verter la preparación en una sartén antiadherente o colocar una cucharadita de aceite de coco/ ghee/ manteca para que no se peguen.

3) Calentar a fuego medio-bajo.

4) A medida que los huevos comiencen a cocinarse, con ayuda de una espátula de cocina y muy cuidadosamente, **ve moviendo los huevos**, desplazando, levantando y doblando hasta que se espese la mezcla y no se vean restos de líquido

5) Hacer un puré con la palta, le agregamos una pizca de sal marina yodada.

6) Colocar en una galleta de arroz, la porción de palta, encima los huevos revueltos, tomates cherry y una pizca de orégano.

7) Servir ☺

**Variantes:**

Patologías:

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: Omelette de queso y tomate

**Ingredientes:**

\*Huevos enteros: 2 unidades

\*Queso cremoso: 1/2 un. Tamaño casete (30 gr)

\*Tomate perita: ½ unidad pequeña (50 gr)

\*Jugo de naranja: 1 vaso pequeño (150 ml)

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) En un bowl colocar las 2 unidades de huevos y batirlos enérgicamente.

2) Verter la preparación en una sartén antiadherente o colocar una cucharadita de aceite de coco/ ghee/ manteca para que no se peguen.

3) Agregar la porción de queso cremoso y el tomate perita cortado en trozos.

4) Cuando se separa un poquito del borde, tomar la espátula y colocar una parte encima de la otra.

5) Agregar una pizca de orégano.

6)Servir ☺

**F R U T A S**

Preparación: Yogur natural con frutas

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

\*Yogur natural: 200 ml

\*Frutillas: 3-5 unidades (50 gr)

\*Kiwi: 1 unidad (50 gr)

\*Arándanos: 8-12 un.

Cocción

**0 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) Colocar en un recipiente 200 ml de yogur natural

2) Cortar en trozos las frutillas/kiwi

3) Agregar los arándanos

**Variantes:**

Más fibra: Banana/Manzana/Pera/Frutos Rojos

Mas grasa: Coco rallado/Nueces/Almendras/Avellanas/Castañas de Cajú

Extra fibra: Semillas de lino/Chía

Patologías: Se adapta a Constipación Espástica ( NO dar semillas, seleccionar frutas tipo damasco, durazno, pera, manzana) ; Constipación Atónica. Acompañar de kéfir.

Preparación: Yogur natural

Preparación

**15-20 minutos**

**Ingredientes:**

\*Yogur natural: 200 ml (1 pote)

\*Leche entera: 1 Litro

\*Leche entera en polvo

Cocción

**12 horas de reposo**

Porción

**5 porciones**

**Procedimiento de elaboración del Yogur natural:**

1-Lo primero que vamos a hacer, es volcar toda la leche en una olla. La vamos a poner al fuego hasta que alcance una temperatura de 70º. Es importante tratar de ser lo más exactos posible. Si no tienen termómetro, lo que pueden hacer es la prueba del dedo. La prueba del dedo consiste en introducirlo en la leche y contar hasta 5 o 6 segundos. Si pasado ese tiempo, deben sacar el dedo porque les quema, esa es la temperatura ideal.

Una vez alcanzada entonces, esa temperatura, hay que sacarla de del fuego.

2- En un bol aparte, vamos a volcar unas cucharadas de yogurt natural (se consigue en el supermercado). La bacteria que hace el yogurt, está presente en todos los yogures que consumimos, entonces se hace mucho más sencillo sacarla de ahí que buscando la bacteria por separado. Recomiendo que sea un yogurt sin gusto para que no se contamine de sabor el yogurt griego casero que estamos preparando. Continuando, lo que vamos a hacer luego es echarle un buen chorro de nuestra leche caliente y vamos a revolver procurando que el yogurt se disuelva por completo.

3- Para que nuestro yogurt griego quede más firme, vamos a agregarle en este paso, dos cucharadas de leche en polvo. Vamos a mezclarlas bien hasta que se disuelvan e integren con el resto. Finalmente vamos a mezclar el contenido de este bol con lo que queda de la leche.

4- Una vez que tenemos nuestros ingredientes bien unidos, vamos a volcar la mezcla en el recipiente en el que va a quedar reposando y en el que se va a armar nuestro yogurt.

**Importante:** es necesario aislar el yogurt lo más posible, sobre todo, en cuestión de temperatura, no se tiene que ir el calor de la leche. Por esto, lo que vamos a necesitar que sea un recipiente con tapa. Y vamos a tener que taparlo rápido, apenas introducimos la mezcla.

Luego, y continuando con el aislamiento, vamos a envolver el recipiente en una frazada o toalla y a su vez eso.

5- Vamos a dejar nuestro recipiente aislado reposar por 12 horitas en un lugar cerrado. El horno APAGADO o el microondas, por ejemplo, funcionan perfecto. Cubriendo el recipiente (debe ser de metal, aluminio, vidrio, NO plástico) con un repasador limpio.

6- Pasadas las 12 horas, vamos a abrir nuestro recipiente y a comprobar la magia de la bacteria que hace el yogurt. Pasar a una botella de vidrio para mayor practicidad y dejarlo en la heladera una 2-3 hs para enfriar.

7- ¡Listo! A disfrutar! (Dura 3-5 días en la heladera)

Preparación: Banana y frutillas con mantequilla de maní

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

\*Banana: 1 un. Mediana (100 gr)

\*Frutillas: 5 – 8 un. Medianas (50 gr)

\*Coco rallado: 1 cucharada de postre (10 gr)

\*Mantequilla de maní natural: 1 cucharada sopera al ras (15 gr)

Cocción

**0 minutos**

Porción

**1 porción**

Procedimiento de elaboración:

1) Cortar en trozos la banana y las frutillas

2) Colocar una cucharada de coco rallado

3) Colocar 1 cucharada sopera de mantequilla de maní

4) Servir ☺

**Variantes:**

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Volumen: 200 gramos de banana ( tamaño grande) + 40 gr de mantequilla de maní natural (2 cucharadas soperas)

Preparación: Mix frutal de estación

**Ingredientes:**

\*Manzana 100 gr (1 unidad pequeña)

\*Durazno: 200 gr (2 un. Pequeñas o 1 un grande).

\*Ciruela: 100 gr (2 un. Pequeñas o 1 un grande).

\*Banana: 200 gr (1 un. Grande)

\*Uvas: 100 gr (aprox 10-12 un.)

\*Miel: 40 gr ( 2 cucharadas soperas)

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**0 minutos**

Porción

**1 porción**

Procedimiento de elaboración:

1) Cortar en trozos la banana, manzana, durazno, ciruela y uvas.

2) Colocar una cucharada de miel.

3) Servir ☺

Preparación: galletas de banana y avena



**Ingredientes:**

**\*Avena: 1 taza de 250 gr**

**\*Banana: 4 unidades pequeñas (70 gr c/u)**

**\*Mantequilla de maní: 1 cucharada sopera colmada (20 gr)**

Porción

**2-3 un. Medianas**

Cocción

**15-20 minutos**

Preparación

**10 minutos**

Procedimiento de elaboración:

1) En un bowl pisar las 4 bananas pequeñas con un tenedor hasta que tenga consistencia de un puré y agregar la taza de avena.

2) Mezclar e integrar toda la preparación anterior.

3) Hacer bolitas con las manos humedecidas y aplastar. Colocar en un recipiente pyrex apto para horno.

4) Llevar a horno precalentado 180ºC durante 15-20 minutos. (Según horno)

5) Untar con 1 cucharada colmada de mantequilla de maní.

6) Servir ☺

***Porción total aproximada: 10-12 unidades medianas.***

**Variantes:**

Otra fruta: 1 manzana pequeña rallada (100 gr)

Mas grasa: Coco rallado/Nueces/Almendras/Avellanas

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos

Preparación: Trufas de banana y cacao amargo

**Ingredientes:**

**\*Banana: 2 un. De tamaño medianas (Maduras) (120 gr c/u)**

**\*Avena: 1 taza (200gr)**

**\*Cacao amargo: 1 cucharada sopera colmada (20gr)**

**\*Mantequilla de maní: 2 cucharadas soperas colmadas (40 gr)**

**\*Coco rallado c/s**

Preparación

**15 minutos**

Cocción

**0 minutos**

Porción

**2-3 un. Medianas**

Procedimiento de elaboración:

1) Pisar las 2 unidades de bananas medianas (Idealmente maduras, y no verdes, para que las trufas salgan más dulces).

2) Agregar ½ taza de avena (100 gr)

3) Agregar 1 cucharada sopera colmada de cacao amargo.

4) Adicionar 2 cucharadas soperas colmadas de mantequilla de maní natural.

5) Mezclar y formar bolitas.

6) Espolvorear con coco rallado.

7) Dejar enfriar en la heladera durante 30 minutos como mínimo.

8) Servir ☺

***Porción total aproximada: 8-10 unidades medianas.***

Preparación: ALFAJORES DE BANANA Y COCO



Porción

**2-3 un. Medianas**

Cocción

**15-20minutos**

Preparación

**15 minutos**

**Ingredientes:**

**\*Coco rallado: ¼ de taza (50 gr)**

**\*Banana: 4 un. Tamaño pequeño (70 gr c/u)**

**\*Mantequilla de maní: c/s**

Procedimiento de elaboración:

1) Pisar las 4 unidades de bananas pequeñas (Idealmente maduras, y no verdes, para que las tapas de alfajores salgan más dulces).

2) Agregar ¼ taza de coco (50 gr).

3) Mezclar hasta integrar la preparación anterior.

4) Hacer bolitas con las manos humedecidas y aplastar hasta formar las tapitas de los alfajores. Colocar en un recipiente pyrex apto para horno.

4) Llevar a horno precalentado 180ºC durante 15-20 minutos. (Según horno)

5) Retirar del horno y dejar las tapitas a enfriar.

6) Colocar una tapita, rellenar con mantequilla de maní y agregar la otra tapita por encima.

7) Servir ☺

***Porción total aproximada: 8-10 unidades medianas.***

**Variantes:**

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: Porridge de avena

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

**\*Avena: 4 cucharadas soperas (60 gr)**

**\*Leche (animal/vegetal/agua): 1 taza (200 -250 ml)**

**\*Opcionales: Canela, 3 gotas de esencia de vainilla, miel, frutos secos, frutas frescas, semillas de lino, chía.**

Cocción

**10 minutos**

Porción

**1 porción**

Procedimiento de elaboración:

1. 1) Ponemos a calentar la leche (animal/vegetal/agua) (Cuando más denso el líquido, mas cremoso el Porridge).Si queres podes poner cáscara de naranja /limón o 3 gotas de esencia de vainilla.
2. 2) Cuando comience a hervir, añadimos las cucharadas de avena (retiramos primero la cáscara de naranja si la pusimos) y cocinamos a fuego muy lento durante 2 minutos, removiendo siempre.
3. 3) Cuando tengamos una papilla algo grumosa, apagamos el fuego y dejamos reposar 1 minuto.
4. 4) Añadimos canela, frutos secos, un cucharadita de miel, fruta fresca a gusto.
5. 5) Servir ☺ (También se puede guardar en la nevera y comer frío).

### Porridge al microondas

1. 1) Ponemos la avena y la leche en un recipiente apto para microondas.
2. 2) Cocinamos en el microondas durante dos minutos a potencia alta o máxima (600 W)
3. 3) Retiramos, removemos y volvemos a poner al microondas por 1 minuto más
4. 4) Retiramos, removemos y ya está listo para consumir. Si tiene mucho líquido podemos meterlo 1 o 2 minutos más.

5) Añadimos canela, frutos secos, un cucharadita de miel, fruta fresca a gusto.

6) Servir ☺ (También se puede guardar en la heladera y comer frío).

Preparación: Mug cake proteico de microondas

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

**\*Huevo entero: 1 unidad.**

**\*Banana pisada: 1/2 unidad pequeña (50 gr)**

**\*Miel: 1 cucharada (15 gr)**

**\*Aceite de coco: 1cucharada (15 gr)**

**\*Harina de avena: 3 cucharadas (45 gr)**

**\*Polvo de hornear: 1 cucharadita (5 gr )**

Cocción

**1:30 -2 minutos**

Porción

**1 porción**

**Variantes:**

Mas proteína: ½ scoop de Whey protein, leche entera

Proteína + grasa: Mantequilla de maní

Mas grasa: Harina de Coco/ Coco rallado/Nueces/Almendras/Avellanas/Cacao Amargo

Opcional: Canela , Stevia , Chispas de chocolate de cacao amargo (+70% cacao) , Esencia de vainilla.

Procedimiento de elaboración:

1) Pisar bien la banana con un tenedor.

2) Luego mezclar la banana pisada con el huevo, la miel, el aceite de coco, el polvo de hornear y la harina de avena.

3) Verter todo el contenido en una taza para hacer una mug 7 cake y llevar al microondas por 1:30 - 2 minutos.

4) Pasar un cuchillo de paleta por las orillas y dar vuelta sobre un plato.

5) Servir ☺

Preparación: Tortilla de avena

**Ingredientes:**

**\*Huevo entero: 1 unidad.**

**\*Avena: 2 cdas soperas al ras (30 gr)**

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**3 minutos**

Porción

**1 porción**

Procedimiento de elaboración:

1) En un bowl colocar 1 huevo, 2 cdas soperas de avena.

2) Integrar la mezcla anterior.

3) Precalentar una sartén antiadherente.

4) En una sartén a fuego bajo, añade un poco de la mezcla de la tortilla de avena. Cocina la tortilla durante**1.30 minutos por cada lado**y repite este mismo procedimiento con el resto de la mezcla hasta que llegue a consistencia uniforme.

5) Servir ☺

**Variantes:**

Mas proteína: ½ scoop de Whey protein, leche entera

Proteína + grasa: Mantequilla de maní

Hidratos: Miel Orgánica

Hidratos simples + fibra : Banana y manzana (Por dentro de la tortilla) ; Frutillas, Arándanos , Durazno , Damasco, Kiwi (Para decorar por fuera)

Mas grasa: Harina de Coco/ Coco rallado/Nueces/Almendras/Avellanas/Cacao Amargo

Opcional: Canela , Stevia , Chispas de chocolate de cacao amargo (+70% cacao) , Esencia de vainilla ( Buena calidad)

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: licuados frutales

**Ingredientes:**

**\*Leche entera/Agua: 1 vaso (200ml)**

**\* Frutas: De estación**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Porción  **1 porción**  Cocción  **3 minutos**  Preparación  **5 minutos** |

Procedimiento de elaboración:

1) En la licuadora colocar la medida de leche y/o agua.

2) Agregar la fruta

3) Licuar

4) Servir ☺

Variantes:

Mas proteína: ½ scoop de Whey protein, leche entera

Proteína + grasa: Mantequilla de maní

Hidratos: Miel Orgánica

Hidratos simples + fibra: Banana y manzana (Por dentro de la tortilla) ; Frutillas, Arándanos , Durazno , Damasco, Kiwi (Para decorar por fuera).

Semillas: chía hidratada

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: Smoothies frutales

**Ingredientes:**

**\*Leche entera/Agua: 1 vaso (200ml)**

**\* Frutas: De estación**

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**3 minutos**

Porción

**1 porción**

**Variantes:**

Mas proteína: ½ scoop de Whey protein, leche entera

Proteína + grasa: Mantequilla de maní

Hidratos: Miel Orgánica

Mas grasa: Harina de Coco/ Coco rallado/Nueces/Almendras/Avellanas/Cacao Amargo

Opcional: Canela, Stevia , Chispas de chocolate de cacao amargo (+70% cacao) , Esencia de vainilla.

Semillas: chía hidratada

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: chía pudding

Porción

**1 porción**

**Ingredientes:**

* **\*** 150 ml de Leche
* \*2 cdas de Avena (30gr)
* \*1 cda sopera al ras de Semillas de chía (15gr)
* \*½ banana (50gr)
* \*1 cda de postre de miel orgánica (10gr)

Preparación

**1 día**

Procedimiento de elaboración:

1) Para esta receta necesitas un recipiente para mezclar la leche con la miel.

2) Para continuar, añade las semillas de chía y la avena. Mezcla unos segundos, tapa el recipiente y dejar en la heladera.

3) Una vez que haya transcurrido una hora aproximadamente, saca el recipiente y ábrelo. Mezcla de nuevo unos segundos, tapa e introduce en la heladera de nuevo.

4) Dejar esta mezcla hasta la mañana siguiente. Presenta este puddíng en recipientes individuales y añade rodajas de plátano por encima.

5) Servir ☺

**Variantes:**

Patologías: Constipación Atónica. DBT 1 y 2, Obesidad, Sobrepeso, etc.

Se adapta a regímenes: Ovo-Lácteo-Vegetarianos.

**KETO/PALEO**

Preparación: Huevos revueltos

Preparación

**5 minutos**

**Ingredientes:**

**\*Huevos: 4 unidades**

**\*Queso: 60 gr (Tamaño casette)**

**\*Bacon: 2 piezas**

**\*Jamón: 50 gr ( 1 rebanada y media )**

**\*Palta : 50 gr (1/2 palta)**

**\* Cocinar en aceite de coco extra virgen los huevos con una cucharada sopera colmada : (25 gr) \***

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) En un bowl colocar las 4 unidades de huevos y batirlos enérgicamente.

2) Verter la preparación en una sartén antiadherente o colocar una cucharadita de aceite de coco/ ghee/ manteca para que no se peguen.

3) Calentar a fuego medio-bajo.

4) A medida que los huevos comiencen a cocinarse, con ayuda de una espátula de cocina y muy cuidadosamente, **ve moviendo los huevos**, desplazando, levantando y doblando hasta que se espese la mezcla y no se vean restos de líquido.

5) Agregar el jamón/Bacon/queso y revolver.

6) Hacer un puré con la palta, le agregamos una pizca de sal marina yodada.

7) Servir ☺

**Variantes:**

Patologías:

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: Huevos revueltos con verduras

**Ingredientes:**

**\*Huevos: 4 unidades**

**\*Pimiento en trozos: 30 gr (1 ½ cda sopera)**

**\*Cebollita al verdeo : ½ cebollita picada**

**\*Queso parmesano : 30 gr ( 2 cdas soperas al ras)**

**\*Jamón: 50 gr ( 1 rebanada y media )**

**\*Bacon: 2 piezas**

**\*Cocinar en aceite de coco extra virgen los huevos con una cucharada sopera colmada : (25 gr) \***

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1. 1) Calentar el aceite de coco extra virgen en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebollita al verdeo, los pimientos troceados, sazonar y freír hasta que estén suaves.
2. 2) Añadir los huevos a la sartén y revolver directamente para que todo se integre.
3. 3) Mover la espátula (preferir espátula de metal, no de plástico) en el fondo y en un extremo de la sartén para que se cuajen trozos grandes. Cocinar hasta que no haya restos líquidos de los huevos, pero que no estén secos. Agregar los trozos de jamón y Bacon.
4. 4) Servir los huevos revueltos en un plato y espolvorear con queso parmesano rallado.

Preparación: Taco Omelette keto

**Ingredientes: Omelette**

* \*150 g carne molida especial(carne picada)
* \*4 huevos grandes
* \*1 cda. aceite de oliva
* \*½ palta
* \*6-8 unidades de  tomate cherry cortados
* \*50 gr de jamón : 1 rebanada y media )
* \*30 gr queso parmesano (2 cdas soperas al ras
* \*1 cdta. (350 mg) cilantro fresco
* \*½ cdta. sal marina
* \*¼ cdta. pimienta negra molida

**Aderezo para tacos**

* ¼ cdta. cebolla molida
* ½ cdta. comino molido
* ½ cdta. pimentón
* ½ cdta. dientes de ajo
* ¼ cdta. hojuelas de ají
* ½ cdta. Sal marina yodada
* ¼ cdta. pimienta negra molida
* ½ cdta. orégano fresco

Preparación

**5 minutos**

Cocción

**3 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1. 1) Mezclar todos los ingredientes para el aderezo.
2. 2) Añadir carne molida a una sartén grande con aceite de coco/ghee/manteca. Agregar la mezcla de especias para tacos, mezclar bien junto con la carne y freír hasta que esté bien hecha. Retirar del fuego y reservar en un bowl.
3. 3) Incorporar los huevos a un bowl y batir hasta que estén esponjosos.
4. 4) Reducir el fuego y añadir aceite de coco a la misma sartén. Incorporar los huevos. Cuando los bordes estén firmes, empujarlos hacia el centro, permitiendo que las partes aún sin cocinar vayan al borde. Cocinar durante unos minutos, dejando que el interior esté poco hecho.
5. 5) Exprimir limón sobre la carne molida. Mezclar bien.
6. 6) Distribuir la carne molida por encima de la omelette. Añadir 2/3 partes del queso rallado y los tomates cortados.
7. 7) Retirar con cuidado la omelette de la sartén. Doblar y poner por encima más queso, aguacate y cilantro. Salpimentar y servir inmediatamente.
8. 8) Servir ☺

**Almuerzos y cenas**

Preparación: bife pollo / vaca

Preparación

**2 minutos**

**Ingredientes:**

**\*Bife: 1 unidad tamaño mediano (150 gr )**

Cocción

**10 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1)

**Variantes:**

Patologías:

Se adapta a regímenes: Ovo-Lacteo-Vegetarianos.

Preparación: Pollo/vaca a la portuguesa con arroz

**Ingredientes:**

**Para el pollo:**

* **Patas muslo**
* **1 morrón**
* **1 cebolla mediana**
* **Puré de tomate ( 1 ½ o 2 tazas de 200 ml )**
* **1 pizca de sal marina**
* **Pimienta cantidad necesaria (opcional)**

**Para el arroz:**

* **Arroz ( 1 taza de 200 ml )**
* **Cúrcuma (1 cda de postre)**
* **1 pizca de sal marina**
* **1 cebolla mediana**
* **Pimienta cantidad necesaria (opcional )**

Preparación

**10 minutos**

Cocción

**30 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1) Sacar la piel del pollo y dorarlo a fuego fuerte en una olla

2) Agregar en la misma olla cebolla y morrón. Cocinar hasta tiernizar. Agregar la salsa de tomate. Condimentar y cocinar a fuego medio por 30 minutos con olla tapada.

3) Por otro lado, rehogar una cebolla picada en un chorrito de agua, cocinar hasta blanquear. Luego, agregar la taza de arroz, 1 cda de postre de cúrcuma, una pizca de sal marina y pimienta (opcional). **Cocinar el arroz al DENTE**.

4) Servir ☺

Preparación: tarta integral

**Ingredientes:**

**Para la masa:**

**-200 gr de harina (Integral/Avena/Almendras/Legumbres, etc)**

**-4 cucharadas soperas de agua**

**-4 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen**

**-1 ó 2 unidades de huevos (Según consistencia de la masa)**

**Para el relleno:**

**- 1 pechuga de pollo (hervir)**

**- 1 coreanito mediano (hervir)**

**- 1 unidad de huevo**

**- 1 diente de ajo**

**- ½ cebolla mediana**

**- ½ pimiento rojo**

**- Queso: 100 gr (Para cubrir la parte superior del relleno)**

Preparación

**10 minutos**

Cocción

**30 minutos**

Porciones

**1 porción**

**Procedimiento de elaboración:**

1)

**Variantes:**

Patologías:

Se adapta a regímenes:

**Carré de cerdo con Papillote de vegetales**

El papillote es una técnica de cocina muy conocida, consiste en colocar los alimentos en un envoltorio para que se cocinen al vapor y en sus propios jugos. Logrando que concentren sus sabores y no pierdan su color y sus nutrientes queden intactos. Quedan súper saludables! Hoy usé esta técnica para realizar un mix de vegetales para acompañar un delicioso carré de cerdo, ahí les va la receta!

## Ingredientes

 3 comensales

1. 3 churrasquitos de cerdo
2. 1 coliflor chico
3. 1 cebolla blanca
4. 1 cebolla morada
5. 1 zanahoria
6. 200 gs zapallo
7. 1 cebolla de verdeo
8. 1 puerro
9. 1 zapallito verde
10. 150 gs brócoli
11. 1 tomate
12. 1 morrón rojo
13. 1 hinojo chico
14. 1 hoja apio
15. 50 cc aceite de oliva
16. Sal y pimienta

## Pasos

1. Disponemos de todos los vegetales cortados en cuartos en una fuente forrada con doble capa de papel aluminio, condimentamos con sal pimienta y la mitad del aceite de oliva.Tapamos con papel aluminio formando un paquete y llevamos a horno a 180° por 45 minutos. No destapamos el papel aluminio hasta que no esté cocido el cerdo en el paso siguiente.

2) En un sartén o plancha bien caliente hacemos los churrasquitos de cerdo. El punto de cocción es el que más desees. Una vez logrado esto destapamos nuestros vegetales le colocamos el aceite de oliva restante y servimos directamente al plato donde hemos colocado el cerdo recién cocido. No me digan que no es práctico y nutritivo?