

RECETARIO

SALUDABLE



INDICE

1. HIDRATACIONES SALUDABLES.....	3-4
2. ENTRADAS.....	5-11
3. SOPAS Y CREMAS.....	12-16
4. PANES Y MASAS.....	17-22
5. PLATOS DE FONDO.....	23-40
6. ACOMPAÑAMIENTOS.....	41-47
7. SALSAS Y MERMELADAS.....	48-53
8. POSTRES Y HORNEADOS.....	54-57

I. HIDRATACIÓN SALUDABLE

AGUA CON RODAJAS DE FRUTA

Se puede utilizar rodajas de limón, naranja, pomelo, frutilla, manzana, arándano, etc. También puede usar verduras como pepino, apio, etc. y/o con hierbas aromáticas.

No es necesario adicionar azúcar u otro. Si desea agregar dulzor puede utilizar miel o azúcar rubia, ambas no aptas para personas con diabetes o exceso de peso; o endulzante, preferentemente stevia.



AGUAS DE HIERBAS O TÉ FRÍO

Preparar las agua de hierba o té de forma habitual. Luego, puede mezclar con frutas naturales, hojas de hierbas, etc. Si desea agregar dulzor puede utilizar miel o azúcar rubia, ambas no aptas para personas con diabetes o exceso de peso; o endulzante, preferentemente stevia.

Ejemplos:

1. Té verde con trozos de mango
2. Agua de manzanilla con frutillas
3. Té negro con hojas de menta y rodajas de limón, etc.



JUGOS DE FRUTAS NATURAL

Se recomienda no adicionar azúcar, ya que las frutas tienen un azúcar propio denominado fructosa. Si desea mayor dulzor puede utilizar miel o azúcar rubia, ambas no aptas para personas con diabetes o exceso de peso; o endulzante, preferentemente stevia. También puede hacer mezclas de frutas como frutilla-durazno, naranja-zanahoria o con hierbas como limonada-albahaca, frutilla-menta etc.



AGUA DETOX

Ingredientes

- 1 Litro de agua (hervida y fría)
- 1 limón cortado en rodajas
- 1/3 pepino cortado en rodajas
- 1 cm jengibre pelado y cortado en rodajas o rallado
- 1 puñado de menta fresca

Preparación

Dejar reposar todo en un frasco o jarro con tapa en el refrigerador, idealmente durante toda la noche o por un par de horas como mínimo antes de consumir .Se puede agregar endulzante a gusto.



JUGO DE ALOE VERA

1. Lavar con agua fría las hojas de aloe vera, cortar las espinas de los bordes y dividir en dos mitades.
2. Colocar en la licuadora el gel de la planta junto con agua y jugo de naranja o algún otro cítrico.
3. Para endulzar agregar endulzante a gusto o miel.

II. ENTRADAS

ENSALADA DE LA HUERTA (6 a 7 personas)

Ingredientes

- ½ unidad Lechuga
- 2 manojos de espinacas crudas
- 2 manojos de acelgas crudas picadas
- 2 manojos de hojas de betarraga cruda
- 2 unidades de betarragas ralladas crudas
- 1 unidad zapallito italiano crudo rallado
- Aliño: 1 unidad Yogurt natural, ciboulete, cilantro, orégano, perejil picado, limón, sal y aceite de oliva. Mezclar todos los ingredientes y formar una salsa



Preparación

1. Lavar bien todas las verduras, mezclar los ingredientes y aliñar.

ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y RABANITOS (3 personas)

Ingredientes

- 4 unidades Rabanitos
- ½ taza cilantro o perejil
- 1 pepino
- ½ taza cebolla morada o blanca

Preparación

1. Lavar bien todos los ingredientes. Cortar el Pepino con cascara en láminas muy delgadas, cortar los rabanitos en láminas delgadas, la cebolla morada cortar en forma de pluma y picar el cilantro o perejil.
2. Unir todos los ingredientes y aliñar a gusto



ENSALADA DE BRÓCOLI, PAPAS Y CHOCLO (5 a 6 personas)

Ingredientes

- 1 unidad de brócoli cocido
- 1 papa grande o 2 pequeñas (cocidas)
- 2 tazas de choclo cocido
- ½ o 1 unidad de cebolla morada picada en cuadritos
- Aliño: Yogurt natural, cilantro, perejil o ciboulete, jugo limón, ajo, aceite oliva y sal (unir todos los ingredientes)

Preparación

1. Cortar las papas cocidas en cubos, lavar y picar la cebolla en cubitos pequeños, cortar el brócoli, picar el cilantro, perejil o cubilete, previamente lavados.
2. Unir todos los ingredientes y aliñar con yogurt natural, ajo, aceite oliva o vegetal, jugo limón y sal a gusto.
3. Dejar reposar y servir como acompañamiento.



ENSALADA AMERICANA (5 a 6 personas)

Ingredientes

- 3 tazas de repollo blanco picado fino
- 1 ½ taza de zanahoria rallada
- 3 cucharadas de pasas negras
- ½ o 1 yogurt natural
- 1 cucharadita de mayonesa light (optativo)
- Jugo limón
- Sal

Preparación

1. Unir todos los ingredientes, previamente lavados y aliñar con el jugo de limón, yogurt, la cucharadita de mayonesa (optativo), aceite de oliva y sal.
2. Dejar reposar y servir.



ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y RABANITOS (3 personas)

Ingredientes

- 4 unidades Rabanitos
- ½ taza cilantro o perejil
- 1 pepino
- ½ taza cebolla morada o blanca

Preparación

1. Lavar bien todos los ingredientes. Cortar el Pepino con cascara en láminas muy delgadas, cortar los rabanitos en láminas delgadas, la cebolla morada cortar en forma de pluma y picar el cilantro o perejil.
2. Unir todos los ingredientes y aliñar a gusto



ENSALADA DE LEGUMBRES (3 a 4 personas)

Ingredientes

- 300 gramos (1 ½ taza) de garbanzos cocidos, también se puede hacer esta misma receta utilizando lentejas o porotos.
- ½ pimentón rojo picado
- ½ pimentón verde picado
- ½ pepino en trozos
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta, a gusto
- 2 cucharadas de hojas de, cilantro o perejil picado, a gusto.
- 1 unidad yogurt natural
- Orégano o eneldo
- Comino (optativo)



Preparación

1. Poner los garbanzos cocidos y escurridos en un bol.
2. Añadir los pimentones, el pepino y la cebolla. Todo bien lavado y finamente picado.
3. Hacer la salsa añadiendo el yogurt, comino, orégano o eneldo y salpimentar, a gusto (se puede agregar una cucharadita de miel, según preferencia).
4. Añadir la salsa de yogurt a los garbanzos con vegetales. Mezclar bien y dejar enfriar

ENSALADA APIO – MANZANA (4 personas)

Ingredientes

- 4 tazas de apio cortado en bastoncitos
- 2 a 3 tazas de manzana cortada en cubitos, láminas o bastoncitos (con cáscara)
- Jugo de limón, aceite y sal (aliño)
- Semillas de sésamo (optativo)
- Cilantro, ciboulette o perejil

Preparación

1. Lavar bien y mezclar todos los ingredientes.
2. Aliñar. Dejar reposar y servir



PALTAS RELLENAS CON ARROZ VERDE (4 personas)

Ingredientes

- ¼ taza de arroz crudo
- 1 manojo de hojas de espinaca, acelga o albahaca crudas
- 4 huevos duros
- 1 taza cilantro, ciboulette o perejil
- 2 paltas
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 cucharadita de mayonesa light o yogurt natural (opcional)

*Nota: agregar otras verduras si así lo desea.

Preparación

1. Licuar las hojas de espinacas con un poco de agua. Reservar.
2. Cocinar el arroz junto las espinacas licuadas, obteniendo arroz de color verde.
3. Los huevos se deben moler con tenedor y mezclar junto al arroz verde, verduras y el aceite de oliva y mayonesa o yogurt. Reservar.
4. El relleno de las paltas se puede realizar de dos formas:
 - a. La primera forma es la clásica que se pelan las paltas y se rellenan en el centro con la preparación que reservamos
 - b. La segunda forma es rellenando las cáscaras de las paltas. Ósea a la mezcla del arroz, huevos duros y otros se les incorpora la palta molida y con esta preparación se rellenan las cascaras de las paltas (necesitamos que estén muy bien lavadas y sean gruesas).



ENSALADA KALE CON QUÍNOA (4 personas)

Ingredientes

Para la Ensalada y el aderezo

- ¾ taza de quínoa cocida
- 1 1/3 tazas de agua
- 1 manojo de kale
- 1/2 palta pelado y en cubos
- 1/2 taza de pepino picado (idealmente con cáscara)
- 1/3 taza de pimiento morrón rojo, picado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de queso picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de mostaza
- ½ cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra molida

Preparación

1. Picar el Kale, ponerlo en un colador y agregarle agua hirviendo. Luego colocar el kale dentro de una ensaladera junto con la quínoa, palta, pepino, pimiento, cebolla y queso.
2. Para preparar el aderezo, mezclar bien el aceite de oliva con el jugo de limón, mostaza, sal y pimienta en un recipiente y verter sobre la ensalada.



HUEVOS DUROS RELLENOS (4 personas)

Ingredientes

- 4 Huevos duros
- Para el relleno se puede utilizar:
 - Atún: Mezclado con la yema de huevo cocida, verduras (tomate, pimientos rojos), mayonesa o yogurt natural.
 - Pollo o pavo: Se puede rellenar con pasta de pollo con pimentones rojos. También con pollo desmenuzado o cortado en cubitos, mezclados con verduras (palta, cilantro, perejil, etc.)
 - Jamón de pavo: Se puede mezclar con las yemas molidas el jamón cortado en pequeños cuadraditos más cilantro, ciboulette o perejil.



Preparación

1. Pelar los huevos duros, partir y sacar las yemas.
2. Preparar el relleno que escogió.
3. Rellenar los huevos con la preparación.

FONDOS DE ALCACHOFA RELLENOS (6 personas)

Ingredientes

- 12 alcachofas
- 1/8 de carne desgrasada molida o carne de soya
- 3 tomates
- 1 cebolla
- aceite
- perejil
- sal y pimienta

Preparación

1. Cocer las alcachofas y sacar lo comestible de las hojas con una cuchara.
2. Colocar los fondos en una fuente y rellenar con la siguiente mezcla: lo que se sacó de las hojas mezclar con la carne, sal, pimienta y aceite; licuar todo y rellenar.
3. Decorar con hojas de perejil bien lavadas.
4. Acompañar con rodajas de tomates, previamente lavados.



III. SOPAS Y CREMAS

SOPA FRÍA DE LECHUGA Y ARVEJAS (6 a 8 personas)

Ingredientes

- 1 cebolla, cortada en 8 trozos
- 2 lechugas milanesas
- 500 grs. (3 tazas) de arvejas, cocidas
- ½ taza de cilantro
- 3 tazas de caldo de verduras con agua
- 1 cucharada de aceite de oliva o maravilla
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Lavar bien todos los ingredientes.
2. En un sartén colocar el aceite a fuego lento y agregar la cebolla. Saltear 5 min.
3. Añadir las lechugas y saltear 5 min. más.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar.
5. En la licuadora poner la mezcla anterior fría: arvejas, cilantro y el caldo de verduras. Licuar hasta que tenga una consistencia ligeramente espesa.
6. Sazonar con sal y pimienta, y refrigerar hasta el momento de servir. En pocillos individuales distribuir la sopa y decorar con hojas de lechuga.

19



SOPA DE TALLOS DE ALCACHOFAS (4 personas)

Ingredientes

- ½ kilo de tallos de alcachofas
- 2 papas medianas
- 1 puerro grande o dos pequeños
- 3 cebollas medianas
- 1 diente de ajo
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1. Cuando compramos alcachofas pedir los tallos o simplemente conseguirse tallos en la feria.
2. Someter a cocción los tallos de alcachofa en abundante agua junto al resto de los ingredientes: papas, puerros, cebolla y ajo.
3. Licuar todos los ingredientes y aliñar con aceite y sal a gusto



CREMA DE PIMENTONES (8 personas)

Ingredientes

- 1 ½ kg de pimentones rojos
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de curry
- 1 yogurt natural bajo en calorías sin endulzar
- Sal, pimienta
- Quesillo rallado para decorar

Procedimiento

1. Lavar y pelar los pimentones.
2. Cocer el caldo con el curry por 30 minutos.
3. Pasar por la juguera. Colar.
4. Agregar el yogurt hasta dejar bien cremoso.
5. Condimentar, servir y decorar con quesillo rallado.



GAZPACHO (6 personas)

Ingredientes

- ¾ kg de tomates maduros
- ½ cebolla
- 1 pimentón verde chico
- 1 rebanada de pan integral
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 taza de agua fría
- Sal, pimienta
- Jugo de limón

Procedimiento

1. Lavar y pelar los tomates, cortar en mitades y retirar las pepas.
2. Lavar y pelar la cebolla. Cortar en cuartos.
3. Retirar las pepas y los filamentos del pimentón.
4. Retirar el borde del pan.
5. Partir el ajo por la mitad y retirar el germen verde.
6. Colocar todos los ingredientes, menos la sal y el limón en la licuadora.
7. Poner en un bol y agregar sal, pimienta y limón. Enfriar.
8. Si queda muy espeso diluir con un poco de agua helada.
9. Para servir se pone el resto de los ingredientes, tomate, pepino y pimentón, pelados, sin pepas y cortados en cuadritos, en pocillos pequeños separados, para agregar a cada palto



CREMA DE ZAPALLO CON NARANJA (4 personas)

Ingredientes

- Un trozo de zapallo camote o de guarda grande
- 750 cc (4 tazas) de leche descremada
- Sal
- Aceite de oliva
- Ralladura de naranja de ½ o 1 unidad (según preferencia)
- Hierbas aromáticas

Preparación

1. En una olla con agua poner a cocer el zapallo trozado.
2. En la licuadora agregar el zapallo cocido, junto con las hierbas y leche descremada.
3. Licuar todos los ingredientes hasta obtener la crema. Si gusta le puede agregar más leche o agua si desea una consistencia más líquida.
4. Por último rallar la cáscara de naranja muy fina y esparcir sobre la crema antes de servir



SOPA DE CEBOLLA (4 a 5 personas)

Ingredientes

- Una cebolla grande o dos pequeñas
- 1 litro de caldo de pollo o vacuno
- Orégano
- 1 cucharada de aceite de oliva o maravilla
- Un poco de vino blanco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y cortar las cebollas en pluma.
2. Saltearlas en el aceite.
3. Agregar un poco de vino blanco, sal y pimienta. Dejar que la cebolla se cocine un poco más.
4. Colocar el caldo de pollo en una olla y añadir las cebollas. Revolver y calentar por 15 min.
5. Puede agregar un huevo o carne picada, si gusta.
6. Al servir puede espolvorear merquén o pimentón.



IV. PANES Y MASAS

PAN DE MOLDE INTEGRAL CON SEMILLAS (1 unidad grande)

Ingredientes

- 1 kg de harina integral
- 1 sobre de levadura granulada
- Semillas a elección y cantidad también a gusto (Amapolas, sésamo, linaza, chía, etc)
- Sal a gusto (1 pizca)
- ½ taza de agua tibia.
- Agua fría.

Preparación

1. Disolver la levadura en media taza de agua tibia.
2. Agregar 3 cucharadas de harina integral a la levadura. Debe quedar una mezcla líquida, pero espesa.
3. Dejar reposar la mezcla por 10 minutos tapada. Pasados los 10 minutos, agregar de a poco la harina y el agua fría.
4. Amasar la mezcla. Cuando está lista la masa (sabrás porque no se pega en las manos), agregar la sal y las semillas.
5. Dejar reposar la masa tapada con un paño de cocina por aprox. 30 minutos.
6. Luego aceitar un molde rectangular (con una servilleta o toalla de papel) y hornear por 25 min. a fuego medio. Está listo cuando introduces un tenedor y sale seco.



PAN PITA INTEGRAL CON SEMILLAS (6 unidades aprox)

Ingredientes

- 250 gramos (1 ½ taza) de harina blanca o integral
- Semillas a gusto (chía, linaza, amapola, girasol, etc.
- 2 cucharaditas de levadura granulada
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 150 cc (3/4 taza) de Agua tibia
- Una pizca de Sal

Preparación

1. En un recipiente incorporar la harina con el agua (de a poco), el aceite y la levadura ya activada. Al final la sal.
2. Una vez que la mezcla se vea homogénea y no se pegue en las manos, traspasar a un mesón enharinado y amasar por unos 10 minutos.
3. Luego, tapar la mezcla con un paño de cocina y dejar reposar por 40 minutos ojalá en un lugar cálido.
4. La masa crecerá hasta casi el doble de su tamaño, en ese momento prender el horno a 250°C y dividir la masa en bolitas de 50 a 60 gr. Amasarlas y aplanarlas con el uslero hasta dejarlas muy delgadas.
5. Meter al horno por 6 a 8 minutos. Servir.



PAN DE ARROZ Y FRUTOS SECOS (1 Unidad grande)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral
- 4 tazas de agua
- 1/2 taza de frutos secos pelados y tostados (el que usted desee)
- Una pizca de sal

Preparación

1. Lavar el arroz. Dejar a fuego en una olla a presión con las 4 tazas de agua y sal a gusto.
2. Reducir el fuego al mínimo cuando haya hervido. Dejar por 30 min.
3. Retirar del fuego. Dejar que la presión baje gradualmente; luego añadir los frutos secos y revolver bien.
4. Humedecer un paño con agua fría. Colocar en el centro la cuarta parte de la mezcla anterior. Cerrar el paño presionando hasta obtener una masa compacta.
5. Abrir y colocar la masa en una bandeja. Repetir el procedimiento hasta acabar con la mezcla.
6. Dejar enfriar unas 3 horas. Cortar en rebanadas y servir.



PAN AMASADO SALUDABLE (8 unidades aprox.)

Ingredientes

- ½ kg de Harina blanca o integral (2 tazones)
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de levadura granulada
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. En un recipiente mezclar la harina, la sal y la levadura en polvo. Agregar $\frac{3}{4}$ de la taza de agua tibia y revolver hasta unir todos los ingredientes.
2. Amasar hasta obtener una masa uniforme que no se separe.
3. En la medida que necesita más agua, utilizar lo que queda en el resto de la taza. Si necesita más harina o agua, incorporar.
4. Cuando esté lista la masa dejar reposar tapada con un paño de cocina por aprox. 15 minutos. La masa está lista cuando no se pega en las manos.
5. Dividir la masa en 8 porciones aprox. y moldear la forma de los panes
6. Hornear a temperatura media unos 35 a 40 minutos.
7. Dar vuelta para que se doren por ambos lados.



MASA INTEGRAL PARA PIZZA (1 pizza mediana)

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 pizca de sal
- Orégano, ajo, eneldo, etc. A gusto.

Preparación

1. En un recipiente primero mezclar los huevos con el aceite y los aliños (sal, orégano, ajo, eneldo, etc.)
2. Luego agregar la harina y polvos de hornear. Mezclar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Aceitar un molde o lata del horno y distribuir la masa de manera uniforme. Pincharla con un tenedor.
4. Meter al horno a temperatura media por 15 minutos aprox. Está lista cuando al pinchar la masa con un tenedor, éste sale seco.
5. También se puede hacer de tamaño individual para eventos o celebraciones.
6. Luego que está lista la masa, agregar salsa de tomate a la base y completar con los ingredientes que prefiera, incorporando vegetales como: choclo, champiñones, rúcula, tomates, porotitos verdes, etc. Hornear y servir.



PIZZA DE ACELGA (1 pizza mediana)

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de acelga cocida y picada
- 1 cucharada de levadura
- 250 grs. de salsa de tomate
- 3 cucharadas de avena
- Aceite y sal

Preparación

1. En una fuente mezclar la acelga, previamente lavada y cocida, con la harina, la levadura, la avena y la sal.
2. Amasar y dejar reposar unos minutos.
3. Estirar la masa y cubrir con salsa de tomate.
4. Colocar en una lata aceitada. Pinchar la masa con un tenedor y llevar al horno caliente por aprox. 20 min.
5. Retirar y rellenar como desee. Por ejemplo, queso, tomate, albahaca y orégano.



V. PLATOS DE FONDO

CROQUETAS DE PESCADO AL HORNO (8 personas)

Ingredientes

- 1 lata de pescado (jurel o atún)
- ½ taza de zanahoria rallada cruda
- ½ taza de cilantro o perejil picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pan rallado o harina
- 2 huevos
- ½ cdta de sal
- Aliños a gusto

Preparación

1. Lavar muy bien las hortalizas. Picar el cilantro o perejil, cortar la cebolla en cuadritos pequeños y rallar la zanahoria.
2. Mezclar el atún o jurel desmenuzado con los huevos, verduras y pan rallado o harina.
3. Formar las croquetas y llevar al horno precalentado por 15 minutos.
4. Dar vuelta una vez que estén doradas por un lado.



CROQUETAS DE GARBANZOS (aprox. 10 unidades)

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria cocida y cortada fina
- 1 taza de harina
- 1 pizca de comino en polvo.
- 2 cucharadas de perejil.



Preparación

1. Lavar, pelar y picar la cebolla y los ajos. Sofreír durante 3 min. Agregar la sal.
2. Moler los garbanzos cocidos. Agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria, el perejil y el comino.
3. Mezclar todo y añadir la harina para obtener una mezcla compacta. Darles forma.
4. Aceitar el sartén con la mínima cantidad de aceite, se puede utilizar una servilleta o toalla de papel. Una vez caliente poner hamburguesas. Cuando estén doradas de un lado, dar vuelta y terminar se cocinar. Una alternativa más saludable es hornearlas.

HAMBURGUESAS DE CARNE DE SOYA (aprox 8 unid)

Ingredientes

- 2 tazas de carne de soya deshidratada
- ½ taza de Harina (Cantidad necesaria como para unir las hamburguesas)
- 1 huevo
- Pimentón a gusto
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla pequeña
- Aceite vegetal
- Perejil o cilantro picado, a gusto.
- Pimienta y orégano, a gusto

Preparación

1. Remojar la carne de soya en agua caliente (5 min aprox.) o en agua fría por dos horas.
2. Picar finamente los vegetales como la cebolla, ajo, pimentón y perejil. Puede agregar otras verduras como choclo, tomate, champiñones, cilantro, etc.
3. Poner la carne de soya en un colador para quitarle el exceso de agua con la ayuda de las manos (debe quedar sólo humedecida). Agregar la harina, condimentos, verduras picadas y el huevo.
4. Mezclar los ingredientes hasta formar una "masa" que sea fácil de manipular y que no se pegue en las manos.
5. Hacer bolitas con la ayuda de las manos y luego achatarlas para obtener la forma de las hamburguesas (el grosor depende de la preferencia).
6. Aceitar el sartén con la mínima cantidad de aceite, se puede utilizar una servilleta o toalla de papel. Una vez caliente poner las hamburguesas. Cuando estén doradas de un lado, dar vuelta y terminar se cocinar. Una alternativa más saludable es hornearlas.



CROQUETAS DE COCHAYUYO (aprox. 10 unidades)

Ingredientes

- 1 paquete grande de cochayuyo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento morrón
- 1 taza de harina
- Comino
- Ají color o pimentón
- Sal
- Orégano.

Preparación

1. Remojar el cochayuyo durante unas horas. Cocer hasta que ablande.
2. Picar o moler, según prefiera.
3. Picar la cebolla y el ajo. Sofreírlos con un poco de aceite junto al ají color. Incorporar sobre el cochayuyo.
4. Agregar el resto de los ingredientes formando una masa.
5. Dar forma a las croquetas con la masa; el grosor no debe ser mayor a 0,5 cm.
7. Aceitar el sartén con la mínima cantidad de aceite, se puede utilizar una servilleta o toalla de papel. Una vez caliente poner hamburguesas. Cuando estén doradas de un lado



OMELETTE DE VERDURAS (1 porción)

Ingredientes

- 5 champiñones rebanados
- ¼ de pimiento morrón picado en cuadritos
- ¼ cebolla picada fina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite vegetal



Preparación

1. En un sartén previamente aceitado y, a fuego medio, sofreír el pimentón, la cebolla y los champiñones, removiendo constantemente hasta que los champiñones se vean ligeramente dorados. Salpimentar y reservar.
2. En un recipiente, batir los huevos. Mezclar con las verduras cocinadas y aliñar.
3. En un sartén previamente aceitado (utilizar una servilleta o toalla de papel para así utilizar la mínima cantidad), poner la mezcla y cocinar.
4. Servir acompañado de ensaladas.

Ingredientes

- 250g. de lentejas cocidas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 diente de ajo
- 1 trozo de pimentón
- 3 tomates deshidratados
- 1 clara
- pan rallado
- sal, pimienta
- aceite.

Preparación

1. Poner las lentejas cocidas (es importante que no estén al dente, si no un poco pasadas) en un bol y pasarlas por una procesadora. Rallar la zanahoria y sumarla a las lentejas.
2. Pelar los tomates y picarlos en trozos pequeños, picar la cebolla, el ajo y el pimentón y saltear en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente.
3. Poner la clara de huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Pueden usar el huevo entero, pero la clara nos ayuda a unirla sin aportar más sabores o grasas. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Mandar a la heladera 30 minutos.

4. Para darle forma a las hamburguesas de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de aceite, armar bollitos y luego aplastarlas. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.



ESTOFADO DE COCHAYUYO Y VERDURAS

Ingredientes

- 1 tira de cochayuyo
- 2 cebollas
- ¼ de zapallo
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 2 cucharadas de aceite de oliva o maravilla
- Sal
- Romero fresco
- 1 rama de canela
- Perejil



Preparación

1. Lavar y cortar las cebollas en trozos grandes. En una olla, saltearlas en aceite con un poco de sal por unos 10 min. a fuego bajo.
2. Lavar, pelar y picar las verduras y el cochayuyo; agregarlos a la olla. Añadir agua fría, tapando solo 1/3 del volumen de las verduras.
3. Tapar y cocer a fuego lento durante 30 min.
4. Adornar con perejil picado fino.
5. Servir caliente.

POLLO A LAS FINAS HIERBAS (6 a 8 personas)

Ingredientes

- Un pollo entero (sin la piel)
- ½ Cebolla grande o 1 pequeña
- Una cucharadita de aceite
- Sal
- Pimienta
- Cucharadita ralladura de limón
- Cucharadita o ramitas de romero
- Cucharadita o ramitas de tomillo
- Limones
- ½ taza de jugo de naranja o limón

Preparación

1. En la cavidad del pollo incorporar la cebolla, las ramitas de hierbas y el jugo de los limones. Amarrar las patitas con un cordón y untar por fuera con aceite (utilizar una servilleta o toalla de papel para así utilizar la mínima cantidad), ralladura de limón, sal y pimienta.
2. Poner el pollo en la lata del horno o a la parrilla y cada 20 minutos añadir jugo de naranja o limón. Mantener en el fuego durante 1 hora y 15 min aprox., dándole vuelta cada 15 minutos y hasta que esté dorado.



PESCADO AL AJO (para 5 personas)

Ingredientes

- 1 pescado de aprox. 1 kg
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 papas
- 1 tomate maduro
- Vino blanco (1 taza)
- Perejil
- Rodajas de limón
- Aceite vegetal

Preparación

1. Limpiar el pescado (quitar escamas e interiores). Poner una pizca de sal por dentro y por fuera del pescado.
2. Cortar las papas en rodajas finas y hervir hasta que ablanden un poco, pero sin que se cocinen del todo.
3. Preparar una fuente para el horno. Colocar las papas y el tomate lavado y cortado en rodajas muy finas. Añadir una pizca de sal y una cucharada de aceite.
4. Colocar el pescado encima y sobre éste poner un poco de cebolla cortada fina, ajo picado, perejil y adornar con rodajitas de limón.



LASAÑA DE ZAPALLITOS ITALIANOS (6 porciones)

Ingredientes

- 4 zapallos italianos pequeños o 2 grandes
- 300 gr aprox. de carne: Vacuno, pollo, pavo, vegetal o pescado. Picada o molida.
- 1 tomate grande o 2 pequeños
- Salsa de tomate (1 taza aprox.)
- 1 cebolla chica
- ¼ pimentón rojo
- 100 gr de queso o quesillo para gratinar
- Ajo, sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- Se pueden agregar verduras a gusto que se dispongan

Preparación

1. Lavar y cortar los zapallitos en rodajas o láminas finas, según gusto.
2. Para hacer el relleno, sofreír las verduras: cebolla, ajo y pimentón. Idealmente en agua hirviendo o con el mínimo de aceite.
3. Agregar la carne, sal y pimienta. Cuando la carne esté casi cocida, incorporar tomate picado o molido y salsa de tomates (también puede agregar salsa blanca).
4. Armar. Primero poner una capa de pan rallado, para que quede bien compacta y no se desarme.
5. Luego del pan, viene una capa de zapallitos, pino y así sucesivamente hasta completar la lasaña. En la última capa poner queso o quesillo para gratinar.
6. Cocinar en el horno a fuego medio hasta que el queso se derrita.



BUDIN DE VERDURAS (5 porciones)

Ingredientes

- ½ paquete de acelgas
- ½ paquete de espinacas
- 1 zapallo italiano mediano
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas
- ¼ cebolla grande o ½ cebolla pequeña
- Perejil o cilantro a gusto
- 1 diente de ajo
- 4-5 huevos
- Orégano a gusto
- ½ taza de pan rallado
- Queso o quesillo para gratinar (optativo)

Preparación

1. Someter a cocción en agua hirviendo las acelgas, espinacas y zapallo italiano picados en trozos grandes por 5 minutos. Una vez cocidas, colar y reservar.
2. En una fuente, poner la zanahoria rallada fina y agregar las verduras cocidas.
3. Cocinar en agua hirviendo o poca cantidad de aceite, la cebolla y el ajo. Agregar las verduras cocidas, perejil, orégano, sal y pimienta.
4. Agregar a la mezcla los 4 o 5 huevos enteros y el pan rallado. Revolver todo y sazonar a gusto.
5. Aceitar una fuente y agregar la mezcla. De forma adicional se le puede agregar queso o quesillo para gratinar. Cocinar hasta que se dore en la superficie, aprox. 20 min.
6. Este mismo budín se puede hacer con consistencia de mousse. La única diferencia es que en el paso 4 en la licuadora se agregan todos los ingredientes con el caldo de la cocción de verduras. Se licúa hasta obtener una pasta líquida, que se lleva al horno y se le pone una capa de queso. Cocinar por aprox. 25 min, hasta que cuaje la preparación



BUDÍN DE ZANAHORIA Y CARNE (6 porciones)

Ingredientes

- 2 zanahorias lavadas, peladas y ralladas
- 100 grs. de carne: vacuno, pollo, pavo o vegetal picada o molida.
- 2 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- Agua
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 cucharada de aceite

Preparación

1. Mezclar en una fuente la harina, el aceite, las zanahorias, la carne, la cebolla y la sal
2. De a poco, agregar agua mientras se mezcla, debe obtener una masa compacta.
3. Poner sobre una lata aceitada con un poco de aceite.
4. Llevar al horno por 30 min.
5. Servir frío



NUGGETS DE POLLO SALUDABLES (6 personas)

Ingredientes

- 700 grs de pechuga de pollo
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- ¼ taza de leche descremada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 o 2 cucharaditas de hierbas de su preferencia, seca y triturada (perejil, orégano, albahaca o tomillo)

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 grados.
2. Cortar el pollo en rectángulos de unos 4 centímetros de largo
3. En un tazón mezclar el pan molido, queso rallado, sal y hierbas elegidas.
4. Mojar los trozos de pollo en la mezcla de huevo y leche, y luego ponerlos en el tazón con pan rallado, de modo que queden bien empanizados.
5. Colocar los nuggets en una fuente para horno previamente aceitada (utilizar poca cantidad de aceite) y hornear por 15 minutos. Luego dar vuelta y hornear por 5 minutos más.



OMELETTE DE VERDURAS (1 porción)

Ingredientes

- 5 champiñones rebanados
- ¼ de pimiento morrón picado en cuadritos
- ¼ cebolla picada fina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. En un sartén previamente aceitado y, a fuego medio, sofreír el pimentón, la cebolla y los champiñones, removiendo constantemente hasta que los champiñones se vean ligeramente dorados. Salpimentar y reservar.
2. En un recipiente, batir los huevos. Mezclar con las verduras cocinadas y aliñar.
3. En un sartén previamente aceitado (utilizar una servilleta o toalla de papel para así utilizar la mínima cantidad), poner la mezcla y cocinar.
4. Servir acompañado de ensaladas.



PANQUEQUES RELLENOS CON ESPINACA (12 unidades)

Ingredientes

Panqueques:

- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 ½ taza de harina

Relleno:

- 1 malla de espinacas
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina o maicena
- ½ litro de leche descremada
- Sal, pimienta y nuez moscada

Procedimiento

1. Panqueques: unir y batir los ingredientes, poner el batido en capas delgadas en el sartén previamente calentado.
2. Lavar las hojas de espinacas, estilar y con el agua que quedó del lavado llevarlas al microondas dentro de un recipiente y cocer por 1 minuto.
3. Pasar por agua fría y estilar, para mantener el color verde. Picarlas finamente o moler en un procesador y reservar.
4. Salsa blanca: poner el aceite en una olla y mezclar con harina o maicena, revolviendo.

Cortar el fuego, añadir poco a poco la leche caliente y disolver con cuchara de madera. Encender el fuego y llevar a hervir revolviendo constantemente para evitar la formación de grumos.

5. Integrar la salsa con las espinacas y rellenar los panqueques. Reservar un poco de salsa blanca sin espinaca para bañar los panqueques.



PAPAS RELLENAS (4 personas)

Ingredientes

- 4 papas grandes
- 100 grs. de carne: vacuno, pollo, pavo o vegetal picada o molida.
- 100 grs. de champiñones
- 4 cucharaditas de margarina light
- Aceite
- Sal

Preparación

1. Cocer las papas enteras, con cáscara en agua con sal, durante 30 min.
2. Cortar por la mitad y vaciar el centro con una cuchara. Reservar.
3. Cortar los champiñones en láminas y sofreír en un poco de aceite. Cuando comiencen a tomar color, añadir la carne y sofreír por unos minutos más.
4. Moler lo que se extrajo de la papa. Agregar una cucharada de aceite y la mezcla de sofrito.
5. Rellenar las papas con la mezcla.
6. Poner ½ cucharadita de margarina light encima de cada papa y dejar en el horno por 10 min.
7. Servir caliente.



ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS (6 a 7 personas)

Ingredientes

- 4-5 Zapallos italianos
- 2 cebollas
- 2 pimentones rojos
- 2 tomates maduros
- Queso laminado o rallado
- Sal y pimienta

Preparación

1. Lavar los zapallitos y llevarlos al horno por 20 minutos para que se cocinen.
2. Luego, con mucho cuidado partarlos por la mitad y vaciar la parte central.
3. En un sartén saltear la cebolla picada fina, junto con la sal y pimienta. Agregar la pulpa de los zapallitos italianos, con los pimentones picados y tomates, ambos lavados previamente.
4. Con esta mezcla rellenar los zapallitos, poner queso encima y volver a colocar al horno 5 min. hasta que se dore el queso.
5. Se puede agregar carne: de vacuno, de ave, de soya o pescado.



BERENJENAS RELLENAS (4 personas)

Ingredientes

- 4 berenjenas
- 400 gr de tomates pelados
- 2 cebollas
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o maravilla
- 2 cucharadas de perejil picado
- Aceitunas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimentón

Procedimiento

1. Cortar las berenjenas en dos mitades a lo largo.
2. Extraer la pulpa y reservar la cáscara.
3. Cocer la pulpa trozada en agua con sal. Escurrir, aplastar con un tenedor y dejar que enfríe.
4. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
5. Sofreír el puré de berenjenas, el ajo, las cebollas, pimentón, comino y los tomates pelados y trozados. Una vez que se haya absorbido todo el jugo de los alimentos significa que ya está cocido.
6. Sazonar con sal si hiciera falta y agregar el perejil.
7. Preparar las cáscaras de las berenjenas en el horno precalentado a 180° durante 15 minutos.
8. Rellenar con el guiso y servir con las aceitunas negras encima como decoración.



ROLLO FRÍO DE PURÉ DE PAPAS RELLENO (8 personas)

Ingredientes

- 6 papas regulares
- 1 taza de leche descremada
- 1 tarro de atún en agua, o pollo
- 1 taza de arvejas congeladas
- 100 g de aceitunas negras picadas
- 2 tomates picados en cuadritos
- 1 huevo duro picado
- Sal
- 1 taza de choclo picado
- Ensalada de lechuga y tomate para acompañar

Procedimiento

1. Preparar un puré con las papas, leche y sal.
2. Extender el puré con un uslero enharinado sobre un paño húmedo limpio, dejándolo de 1 cm de espesor y en forma de rectángulo.
3. Distribuir sobre el rectángulo de puré arvejas aliñadas, atún, pimentón en juliana (cortado a lo largo), choclo y aceitunas; por capas, alternando colores.
4. Enrollar ayudándose con el paño y retirarlo lentamente.
5. Cortar las puntas y trasladar a una fuente.
6. Decorar con rodajas de huevo duro, aceitunas y pimentón en juliana.
7. Mantener en el refrigerador y servir en rebanadas acompañado de ensaladas de lechuga y tomate.



VI. ACOMPAÑAMIENTOS

SALTEADO DE VERDURAS DE MI HUERTO (6 a 7 personas)

Ingredientes

- 2 zapallitos italianos
- 2 zanahorias
- 3 cebollines
- ½ repollo pequeño
- ½ taza de champiñones
- 4 papas cocidas
- 1 pimentón rojo, verde y amarillo
- 1 diente de ajo picado fino
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

Preparación

1. Lavar y cortar los vegetales de la forma que guste. Por ejemplo en bastoncitos, rodajas, etc.
2. En un sartén poner el aceite y saltear los vegetales, éstos deben quedar tiernos (al dente).
3. Salpimentar a gusto.



GUISO DE VERDURAS

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 tomates
- 1 berenjena
- 2 zapallos italianos
- 2 zanahorias
- 4 papas
- Gérmen de trigo
- Orégano
- Sal
- Pimentón
- Aceite

Preparación:

1. Lavar y picar la cebolla, el tomate y el ajo. Sofreír un momento junto al orégano y el pimentón.
2. Cortar todas las verduras en rodajas.
3. Colocar encima del sofrito una capa de zanahorias. Agregar un poco de sal.
4. Cubrir con una capa de berenjena. Agregar otro poco de sal.
5. Cubrir ahora con una capa de zapallo italiano. Nuevamente agregar un poco de sal.
6. Por último, cubre con una capa de papas. Agregar el germen de trigo sobre ellas.
7. Dejar a fuego lento hasta que se cuezan todas las verduras. Servir.



VERDURAS ASADAS (4 personas)

Ingredientes

- 4 unidades de papas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 3 unidades cebollas
- 1 unidad pimentón rojo grande
- Sal, pimienta y orégano
- Aceite de oliva o vegetal
- Opcionales para agregar o reemplazar: todas las verduras que tenga disponibles (zapallitos italianos, berenjenas, coliflor o brócoli, etc)

Preparación

1. Lavar las verduras. Cortar en láminas o tiritas muy finas sin pelar las verduras, excepto la cebolla que se debe pelar.
2. Tomar una fuente para horno, aceitarla con una pequeña cantidad de aceite y poner todas las verduras encima, salpimentar, agregar un poco de orégano y un poco de aceite.
3. Cocinar con el horno a alta temperatura por unos 30 minutos.
4. A los 15 minutos, sacar la fuente y mover las verduras para que no se peguen y se doren de todos lados.
5. Es una muy buena y sana opción para acompañar carnes, pescados y otros. En reemplazo de arroz o fideos.



COLIFLOR CON SALSA BLANCA

Ingredientes

- 1 coliflor
- 3 ½ cucharadas de harina sin polvos de hornear
- 2 ½ cucharadas de margarina light o mantequilla
- 2 tazas de leche descremada caliente
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

1. Cortar la coliflor en pequeñas porciones. En una olla, colocar agua hervida y cocer la coliflor con los tallos hacia arriba. Tapar y dejar cocinar por 5-8 minutos hasta que estén apenas cocidos o al dente.
2. Preparar la salsa blanca. En un sartén derretir la margarina o mantequilla a fuego medio, agregar el harina y cocinar revolviendo por 2 minutos aprox. Retirar del fuego y agregar la leche caliente de a poco siempre revolviendo con un batidor de globo, después de agregar la primera ½ taza de leche, devolver la sartén al fuego bajo y seguir agregando la leche siempre revolviendo. Dejar hervir 2 minutos suavemente después de terminar de agregar la leche. Agregar la sal, pimienta y nuez moscada a gusto.
3. Servir la coliflor bañada en la salsa blanca caliente como acompañamiento.



ESPÁRRAGOS GRATINADOS (4 personas)

Ingredientes

- 1 kg de espárragos
- 1 cucharada pan molido
- 1 cucharada queso o quesillo rallado
- 1 cucharadita aceite de oliva
- ¼ cucharadita tomillo
- Sal y pimienta

Preparación

1. Precalentar el horno a 230 grados aprox.
2. Colocar los espárragos en un recipiente apto para el horno y aderezar con aceite de oliva, tomillo, sal y pimienta. Cocinar aprox. por 10 minutos.
3. Agregar el pan y el queso o quesillo encima. Dorar por 5 minutos más. Servir inmediatamente.



ARROZ CHAUFÁN (6 personas)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz grano largo
- 2 huevos
- 1 taza de cebollín
- ¼ taza de carne picada fina de cerdo o pollo. El pollo es una alternativa más saludable
- ½ cebolla
- Sal

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla en cuadritos pequeños y sofreír con poco aceite.
2. Antes que dore, agregar el arroz y saltear. Agregar 4 tazas de agua hirviendo, sal y cocinar a fuego bajo.
3. Batir los huevos con un tenedor, cocinarlos en un sartén, en forma de panqueque, sin dorar. Luego de que se enfríe, cortar en tiras en una tabla de cortar.
4. Cocinar la carne a la plancha y cortar muy fino.
5. Lavar y picar fino las hojas de cebollín.
6. Cuando el arroz esté listo, juntar todos los ingredientes y mezclar bien.



PAPAS “FRITAS” SALUDABLES (6 personas)

Ingredientes

- 1 kg de papas
- ¼ taza aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita eneldo
- Pimienta
- Sal

Preparación

1. Pelar las papas y cortarlas en forma de bastones (cortarlas a lo largo y luego esas mitades cortarlas nuevamente).
2. Hervir las papas con una cucharadita de sal y el diente de ajo. Mientras hierven, precalentar el horno a 230 grados.
3. Cuando las papas estén cocidas pero firmes se deben retirar.
4. Cuidando que las papas no se rompan, mezclarlas con el aceite de oliva, pimentón, eneldo y una pizca de pimienta. Mezclar bien para que las papas estén cubiertas con la mezcla. Distribuir las en la bandeja del horno separadamente.
5. Hornear hasta que estén doradas. Sacar del horno y dejar enfriar. Salpicar con sal.



VII. SALSAS Y MERMELADAS.

SALSA DE TOMATES (3 frascos grandes aprox.)

Ingredientes

- 5 tomates maduros
- 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Hojas de albahaca
- 2 cucharaditas de azúcar (para disminuir la acidez)
- 6 cucharaditas aceite vegetal
- Sal
- Se puede agregar zanahoria o pimentones, opcionalmente

Preparación

1. Lavar todos los vegetales. Los tomates se pueden pelar o utilizar con cáscara. Partir en cuatro partes o más. Pelar las cebollas y ajos y triturarlos finamente.
2. En una olla, calentar el aceite, agregar los ajos y cebolla. Luego los tomates y las hojas de albahaca. Agregar la sal y mantener bajo cocción suave durante 2 horas aprox., revolviendo de vez en cuando con cuchara de madera.
3. Licuar la preparación o pasar por el pasa puré. Envasar directamente en frascos de vidrio, previamente lavados y hervidos para desinfectarlos.
4. Luego, en una olla hervir los frascos por 20 minutos, envueltos en paños de cocina. Dejar enfriar los frascos dentro de la olla. Una vez fríos, sacar y poner boca abajo para corroborar que no exista filtración de salsa.
5. Conservar los frascos en un lugar fresco y seco. Anotar la fecha de elaboración. Una vez abierto, refrigerar.



PESTO (1 frasco mediano)

Ingredientes

- 1 atado de hojas de albahaca (lo que se obtiene de una planta grande entera)
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 2 tazas de aceite de oliva

Preparación

1. Lavar las hojas de albahaca y escurrir hasta secar bien.
2. En la licuadora, agregar las hojas de albahaca, ajos y el aceite debe incorporarse de a poco. Triturar la mezcla. Añadir la sal y pimienta.
3. Envasar directamente en frascos de vidrio, previamente lavados y hervidos para desinfectarlos.
4. Luego, en una olla hervir los frascos por 20 minutos, envueltos en paños de cocina. Dejar enfriar los frascos dentro de la olla. Una vez fríos, sacar y poner boca abajo para corroborar que no exista filtración de salsa.
5. Conservar los frascos en un lugar fresco y seco. Anotar la fecha de elaboración. Una vez abierto, refrigerar.



RECETA HUMMUS (1 frasco grande)

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini: Triturar en la licuadora; sésamo tostado (Si no está tostado, tostar en un sartén), 4 cucharadas de líquido (Aceite de oliva o agua) y sal, hasta obtener una pasta fina.
- 1 diente de ajo
- Comino molido
- Jugo de limón de medio limón
- Ají de color (optativo)
- Perejil
- 1 cucharadita Aceite de oliva
- ½ vaso de agua

Preparación

1. Lavar los garbanzos cocidos y sacarles la piel. Escurrir y reservar en un recipiente.
2. Agregar a los garbanzos el diente de ajo entero o molido, la pizca de comino, jugo de limón y comenzar a mezclar.
3. Poco a poco, añadir el agua a la mezcla y batir hasta que quede una preparación cremosa, pero densa.
4. Retirar el ajo entero. Poner la mezcla en un recipiente y decorar con el perejil, ají de color y una cucharadita de aceite de oliva.



SALSA DE YOGURT CON PALTA

Ingredientes

- 1 yogurt natural
- Sal
- Jugo de limón
- 1 palta
- Ciboulette, cilantro o perejil, lavado y picado fino

Preparación

1. Moler la palta, agregar el yogurt y mezclar con el resto de los ingredientes y listo



MERMELADA DE FRUTILLAS SIN AZÚCAR (Aprox. 300 gramos)

Ingredientes

- 300 gramos (1 ½ taza) de frutillas picadas
- 200 cc (1 taza) de agua
- Sobre de gelatina sin sabor (7 gramos)
- 1 cucharadita de stevia o sucralosa en polvo. Si es líquida pueden ser 2 cucharaditas (ir probando)
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación

1. Disolver la gelatina en el agua fría.
2. En una olla, agregar las frutillas picadas junto con la mezcla de gelatina y calentar a fuego fuerte hasta que hierva.

3. Luego, bajar el fuego a casi el mínimo y cocinar por 25 minutos, revolviendo con una cuchara de palo hacia los bordes para ir aplastando las frutillas que se pondrán más blandas con la cocción.
4. Apagar el fuego, agregar las 2 medidas de stevia y revolver bien.
5. Luego verter la mermelada en un frasco previamente hervido para desinfectarlo. Dejar enfriar y mantener refrigerad



MERMELADA SIN AZÚCAR FÁCIL (1 kilogramo aprox.)

Ingredientes

- 8 manzanas grandes o 10 pequeñas
- 1 rama de canela
- 1 paquete de gelatina sin azúcar de piña o limón

Preparación

1. Lavar las manzanas, pelar y sacar los centros junto con las semillas. Cortar las manzanas en láminas.
2. Hervir las cáscaras y las semillas en 3 litros de agua por media hora. Colar el jugo y en él poner las manzanas cortadas y la canela. Hervir por 30 minutos más, hasta que la fruta esté bien blanda.
3. Retirar el líquido y la rama de canela. Moler las manzanas con la juguera.

Nutricionista Paulina Leal C.

4. Hidratar la gelatina en media taza de agua fría, terminar de disolver con algo del jugo que sobró de la cocción. Cuando esté bien disuelta incorporarla al puré de manzana.
5. Si usa molde de metal, forrar con papel mantequilla, así será más fácil de retirar el dulce ya cuajado. Si tiene molde de silicona no hace falta. Verter sobre el molde y llevar a la heladera durante toda la noche.
6. Una vez cuajado el dulce, desmoldar y consumir. Si quiere guardarlo por más tiempo en el refrigerador, poner en un recipiente hermético apropiado para ello; plástico, fuente de vidrio con tapa, o simplemente cubrir con papel plástico.



VIII. POSTRES Y HORNEADOS

HELADOS DE FRUTA

Ingredientes

- 3 tazas de puré de sandía
- ½ taza de arándanos frescos
- ½ taza de frutillas frescas picadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas
- 1 durazno o mandarina, cortado en cubitos pequeños
- 1 puñado de guindas frescas, sin carozo y picadas.
- Se puede sustituir el puré de sandía por puré de melón. Usar cualquier fruta fresca que tenga a mano.

Preparación

1. Cortar la sandía en trozos y sacar las pepas. Licuar hasta que quede un puré suave. Reservar.
2. Llenar los moldes con la fruta fresca (arándanos, frutillas, kiwi y durazno o mandarina). A continuación, echar el puré de sandía hasta el borde superior de cada molde. Luego poner el palito de helado.
3. Dejar en el congelador entre 6 y 8 horas.
4. Cuando esté listo para servir, moje con cuidado los moldes de helado con agua tibia durante unos segundos y luego podrá sacarlos sin problemas



GALLETAS DE AVENA

Ingredientes

- 2 tazas de avena instantánea
- 1 ½ taza de harina integral
- 1 taza de leche descremada
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar. Puede reemplazar con stevia, sucralosa o azúcar light
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Gotitas de esencia de vainilla
- Ralladura de limón o naranja



Preparación

1. Mezclar los ingredientes secos: avena, harina y polvos de hornear. Hacer un agujero en el centro e incorporar los ingredientes húmedos: leche, huevo y vainilla.
2. Mezclar los ingredientes y formar las galletas del porte deseado.
3. Hornear por 15 min aproximados a 180°C (temperatura media).

QUEQUE DE ZANAHORIA (15 porciones aprox.)

Ingredientes

- 1 taza colmada de harina, idealmente integral
- 1 taza zanahoria rallada
- 2 huevos
- ½ taza de miel. Puede reemplazar con stevia, sucralosa o azúcar light
- ½ taza aceite vegetal
- ½ taza de nueces picadas, opcional
- 1 cucharadita polvos de hornear
- 2 cucharaditas de canela molida
- Ralladura de naranja o mandarinas



Preparación

1. Mezclar bien los huevos con la miel. Incorporar la zanahoria rallada, la harina cernida, los polvos de hornear y las especias. Luego añadir las nueces picadas. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
2. En un molde verter la masa y llevar a horno precalentado a 190°C por 40-50 minutos
3. Sacarlo del horno y dejar reposar hasta enfriar. Desmoldar.

TARTA YOGURT

Ingredientes

- 2 ½ tazas de yogurt natural
- 2 tazas de avena
- ½ taza de avellanas o 60 gramos de frutos secos de su elección: nueces, almendras.
- ½ taza de claras de huevo.
- 10 gramos de gelatina sin sabor
- Stevia, sucralosa o azúcar light (endulzante)
- Mermelada light de frutas a elección

Preparación

1. Triturar en la procesadora la avena con los frutos secos y 1 o 2 cucharadas de endulzante. Añadir las claras batidas a nieve y amasar hasta formar una masa grumosa, pero que se compacte al presionar.
2. En un molde, expandir la masa de forma homogénea, y luego hornear a 180°C durante 15 a 20 minutos, hasta que la base quede como una galleta.
3. Mezclar el yogurt con stevia a gusto, y agregar el agua con las hojas de gelatina. Cuando la base esté horneada y crujiente, agregar la mezcla del yogurt y llevar al refrigerador, al menos por dos horas.
4. Una vez que la tarta de yogurt esté fría y consistente, cubrir con la mermelada de su preferencia.



PANQUEQUE AVENA Y PLATANO

Ingredientes

- 1 taza de leche descremada
- 3 huevos
- 1 plátano maduro
- 1 taza de avena
- Una pizca de canela
- Endulzante a gusto

Preparación

1. Colocar la leche en la licuadora, agregar los huevos y la avena y comenzar a licuar durante un minuto.
2. Mientras se licua, agregar la canela, vainilla, plátano y endulzante, la mezcla debe ser bien espesa.
3. Calentar el sartén con unas gotas de aceite, verter la mezcla y cocinar por ambos lados.

