



RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Milanesas de berenjena

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 huevos
- 400g de pan rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Rociarlas con sal y colocarlas en una fuente. Dejarlas reposar durante 15 minutos aproximadamente. Las berenjenas cortadas liberarán agua, luego de esto lavarlas bien. Luego pasarlas por huevo previamente batido. Después por el pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear de ambos lados.

Variantes: zapallitos, calabaza o calabacín en rodajas

Puré de calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1kg de calabaza limpia y pelada
- 2 puerros
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cdas. de aceite
- 1 cdta. de jengibre molido
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar la calabaza ya pelada en trozos pequeños. En una cacerola grande poner a fuego lento el aceite junto con el ajo machacado y los puerros cortados en rodajas. Cuando se haya ablandado todo añadir el jengibre y remover durante 1 minuto. Añadir la calabaza, sal y pimienta a gusto. Por último agregar el caldo y subir el fuego. Hay que dejar hervir todo hasta que esté hecha (aprox. media hora). Puretear y añadir un poco de leche si es necesario para dejar la textura deseada.

Ensalada de quinoa y rúcula

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 1 berenjena cortada en cubos
- 1 taza de quinoa
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 3 cdtas. de salsa de soja
- 1 cda. de jugo de limón
- Rúcula

Preparación

Saltear la cebolla de verdeo en el aceite, agregar la berenjena. Cocinar hasta que la berenjena esté cocida. Colocar la quinoa en colador de malla fina.

Lavar varias veces, hasta que el agua escurrida salga transparente. Colocar en una olla la quinoa con 2 tazas de agua. Cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Mezclar la berenjena, quinoa, semillas de sésamo, salsa de soja y jugo de limón. Servir con rúcula.

Tarta capresse

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- Tapas para pascualina o receta para masa casera
- 330g de queso magro en cubos
- 200g de tomates cherries
- Hojas de albahaca
- 50g de aceitunas negras descaroizadas
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 claras

Preparación

En un bol colocar los cubos de mozzarella, los tomates cherries, las hojas de albahaca picadas y las aceitunas. Condimentamos con sal, pimienta y aceite de oliva. Colocar la masa en un molde para horno ligeramente aceitado y colocar el relleno. Mezclar ligeramente las claras y volcarlas por encima del relleno. Cubrir con la otra masa y cerrar los bordes con un repulgue. Pinchar apenas la superficie con un tenedor y pintar con yema de huevo. Llevar a horno precalentado a 180° hasta dorar. Dejar reposar unos minutos y servir.

Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

Preparación

En un bol mezclar: la carne picada, zanahoria rallada, zucchini rallado, pulpa de tomate, sal y orégano.

Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

- ❖ Se pueden realizar a la parrilla
- ❖ Congelar crudas colocando separadores para que no se peguen.
- ❖ Para descongelar, se colocan directamente sobre la plancha.

Ensalada de pepino y zanahoria

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 zanahorias chicas
- 2 cdtas. de aceite
- Perejil picado

Preparación

Cortar el pepino en cubos y rallar la zanahoria. Mezclar en un bol y condimentar con aceite. Espolvorear con perejil picado.

Wok de verduras y carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de cuadril cortado en cubos
- 1 berenjena
- 1 morrón rojo
- 2 cebollitas de verde
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- 1 taza de brotes de soja
- 6 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo

Preparación

Cortar las verduras en tiritas finas. Picar el ajo y lavar los brotes de soja. Calentar muy bien, y siempre a fuego fuerte, un wok o una sartén profunda. Colocar el aceite y agregar el ajo sin que se queme. Primero incorporar la carne hasta que los cubos estén dorados, después ir agregando las verduras de acuerdo con el tiempo de cocción de cada una: primero la cebollita de verdeo y el morrón, estos vegetales se cocinan por 3 minutos aproximadamente, después las zanahorias, zapallitos y la berenjena. Volcar la salsa de soja y mezclar todo sin bajar el fuego.

Al final agregar los brotes de soja y cocinar hasta que el jugo que sueltan las verduras y el de la carne se ligen. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.

Risotto de calabaza y salvia de Pablo Massey

Ingredientes

- 4 cdas. de aceite
- Hojas de salvia
- 1 cebolla
- 1 vara de apio
- 350g de arroz arborio
- 1 calabaza chica
- 1.2 litros de caldo de verdura
- 40g de manteca
- 130g de queso magro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Preparación

Pelamos y cortamos la calabaza en cubos de 4x4cm , los condimentamos con sal y pimienta y rociamos con un poco de aceite de oliva. Cocinamos en el horno con agua o caldo dentro de una fuente tapada con papel aluminio hasta que los cubos de calabaza estén blandos y los puedas aplastar con un tenedor. Hacemos un puré y reservamos. En una cacerola profunda a fuego medio calentamos 2 cdas. de aceite de oliva y doramos las hojas de salvia. Las retiramos y reservamos para el armado del plato. En la misma cacerola salteamos la cebolla junto con el apio previamente picados durante unos 3 minutos sin que se doren. Agregamos el arroz y cocinamos 3 minutos más sin que tome color. Sumamos el puré de calabaza y luego el caldo de

verduras, y cocinamos durante 15-18 minutos. Rectificamos sal y pimienta. Cuando el arroz esté al dente, retiramos del fuego e incorporamos el parmesano junto con la manteca, mezclando hasta que quede bien cremoso. Después de dejar descansar, lo servimos. Terminamos el plato con las hojas de salvia.

Lasaña de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 láminas de masa para lasaña o fijoas
- 2 tazas de salsa de tomate
- 200g de queso magro rallado
- 250g de champiñones
- 350g de berenjenas
- 200g de espinacas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Saltear las espinacas salpimentadas durante 2 minutos hasta que estén tiernas. Retirar del fuego. Colocar la espinaca en un bol, retirar el exceso de líquido y reservar. Saltear las calabazas y las berenjenas cortadas en cubos pequeños en 1 cda. de aceite, cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Sacar del fuego y reservar.

Cubrir con láminas de lasaña una fuente para horno previamente aceitada. Agregar $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de tomate caliente. Luego añadir la mezcla de calabaza y berenjena, y por encima muzarella rallada. Repetir el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de

champiñones. Agregar salsa de tomates al finalizar y espolvorear con queso rallado. Hornear durante 30-35 minutos.

Brochette de pescado

Ingredientes

- 1 Morrón rojo
- 500g de brótola
- 100g de camarones
- 1 cebolla
- 100g de mejillones
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cdta. de pimentón dulce
- Sal

Preparación

Colocar en pinchos de brochette: 1 cubo de morrón, 1 cubo de brótola, 1 camarón, 1 cubo de cebolla, 1 mejillón y repetir. Pincelar con una mezcla elaborada con el aceite de oliva, jugo de limón, ajo, perejil, pimentón y sal. Cocinar al horno o a la parrilla.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos.
Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Zuchinnis rellenos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 zuchinnis
- 2 tazas de carne picada
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 1 cda. de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de salsa blanca
- Sal, pimienta
- Nuez moscada. Orégano

Preparación

Cortar a la mitad los zuchinnis y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa.

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada. Cocinar y condimentar con sal, orégano y nuez moscada.

Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una asadera aceitada y llevar a horno para gratinar.

Milanesas de ricota

Ingredientes

- 350g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 200g de muzzarella rallada
- 100g de jamón picado
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Colocar en un bol la ricota con 2 huevos, 1 taza de harina, la muzzarella y el jamón picados, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Formar pequeñas milanesas, pasarlas por la harina restante, luego por los huevos restantes ligeramente batidos, y por último, por el pan rallado. Colocar en asadera previamente aceiteada y hornear hasta que estén doradas de ambos lados.

