



RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Ensalada de verduras crudas y cocidas con 2 cdas. de choclo

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de brócoli o coliflor
- 2 cdas. de choclo
- 2 zanahorias chicas
- 2 tomates
- 100g de queso magro en trozo
- 1 cda. de aceite
- Sal, vinagre, jugo de limón a gusto

Preparación

Cortar el brócoli en ramitos chicos y cocinar en abundante agua con la olla destapada. Cocinar las zanahorias y cortarlas en cubos. Cortar los tomates en cubos (sin las semillas). Acondicionar todas las verduras en un bol, añadir el choclo. Por último cortar el queso en cubitos y agregar el resto de las verduras. Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón.

Ensalada de apio, manzana y lechuga

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 ramas de apio
- Hojas de lechuga
- 2 manzanas
- Condimentos a gusto

Preparación

Cortar las ramas de apio en cubos, las hojas de lechuga en tiras finas y rallar las manzanas. Mezclar en un bol y condimentar a gusto.

Tomates rellenos de arroz y atún

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 4 tomates
- 5 aceitunas verdes picadas
- 5 aceitunas negras picadas
- 1 lata de atún al agua
- 3 cdas. de mayonesa light
- 2 huevos duros picados
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola 2 tazas de agua, $\frac{1}{2}$ cdt. de sal y una taza de arroz, tapar y llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejar durante 10 minutos y apagar el fuego. Dejar enfriar sin destapar. Ahuecar los tomates y dejar boca abajo para que pierdan el líquido. En un recipiente colocar el arroz frío, las aceitunas picadas, el atún, la mayonesa y los huevos picados. Salpimentar y unir bien todo. Rellenar los tomates y llevar a heladera hasta la hora de consumirlos. Se pueden decorar con un copo de mayonesa light y acomodar en una fuente sobre hojas de lechuga.

Ensalada verde

Ingredientes

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

Preparación

Lavar las hojas de lechuga, albahaca y rúcula. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Pollo a las hierbas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 muslos de pollo sin piel (150g c/uno)
- Romero, tomillo
- Perejil picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Acondicionar en una asadera previamente aceitada los muslos de pollo sin la piel. Rociarlos con el jugo de limón, salpimentar y agregar el romero, tomillo y perejil picado. Llevar a horno durante 30-40 minutos aproximadamente.

Ensalada criolla

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 2 cdas. de aceite
- Condimentos a gusto

Preparación

Cortar los tomates y la cebolla en rodajas, y los morrones en tiras finas.
Acondicionar los vegetales en un bol y condimentar a gusto.

Soufflé de zapallitos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 4 zapallitos medianos
- ½ cebolla
- 2 huevos grandes
- 3 cdas. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar los zapallitos cortados en cubos pequeños en agua con sal. Escurrirlos con colador. Aparte batir los huevos y agregarles el queso rallado y la cebolla cortada finamente. Condimentar la mezcla con sal y pimienta. Agregar los zapallitos y mezclar los ingredientes. Precalentar el horno y colocar los zapallitos en una asadera previamente aceitada. Llevar a horno hasta que se dore ligeramente. Dejar enfriar unos minutos y servir.

Ensalada de remolacha

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 3 remolachas hervidas
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Preparación

Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Ensalada tricolor

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- ¼ repollo blanco
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal
- Vinagre o jugo de limón a gusto

Preparación

Cortar el repollo en tiras finas. Cortar los tomates en cubos, rallar las zanahorias y picar el perejil. Aderezar las verduras con el aceite y vinagre o jugo de limón a gusto.

Budín de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ calabaza cocida al vapor
- 2 atados de espinacas cocidas al vapor
- 2 huevos
- ½ taza de queso magro rallado
- 1 taza de ricota descremada
- Sal, nuez moscada a gusto

Preparación

Hacer un puré con la calabaza, condimentar, agregar ¼ taza de queso magro rallado y ½ taza de ricota. Añadir el huevo y revolver bien. Corregir el condimento y poner un toque de nuez moscada. Triturar bien las espinacas, ya cocidas al vapor, luego agregar el queso magro rallado que queda y la ricota, sal, el huevo y nuez moscada. Revolver bien.

Humedecer una budinera con rocío vegetal y hacer un colchón verde en la base. Luego colocar la calabaza. Espolvorear con un poco de queso rallado. Llevar a horno moderado por 30 minutos.

Ensalada de tomate, berro, repollo y arroz integral

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- Hojas de berro
- $\frac{1}{4}$ repollo blanco
- 1 taza de arroz integral
- $\frac{1}{2}$ zanahoria
- 2 cdas. de semillas de sésamo
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar el arroz en abundante agua con sal y reservar. Cortar los tomates en cubos y rallar el repollo y las zanahorias. Acondicionar el arroz en un bol, añadir los tomates, repollo, zanahoria y las hojas de berro. Condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear las semillas de sésamo.

Ensalada variada con 2 cdas. de porotos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 cdas. de porotos
- 2 remolachas
- 2 claras de huevo
- Hojas de lechuga
- 2 tomates en cubos
- 2 cdas. de ciboulette
- 3 cdas. de aceite

Preparación

Cocinar por separado los porotos y las zanahorias. Una vez cocidas las zanahorias, cortarlas en cubos. Lavar bien y cortar la lechuga en tiras finas, los tomates en cubos y picar el ciboulette. Rallar las remolachas. Colocar los ingredientes en una ensaladera y agregar las claras cortadas en cuartos y las lentejas. Aderezar con aceite y mezclar.

Pescado al horno

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado (150g c/uno)
- El jugo de 2 limones
- Romero, tomillo
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Limpiar los filetes de pescado, y acondicionarlos en una asadera para horno previamente aceitada. Salpimentarlos y rociarlos con el jugo de limón. Añadir el romero y tomillo encima de los filetes y llevar a horno.

