



## RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

### Croquetas de arroz al horno

#### Ingredientes

- 200g de arroz
- 1 cebolla picada
- 100g de queso magro rallado
- 2 huevos
- 1cda. de harina
- 1 cda. de perejil picado
- 3 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

#### Preparación

Cocinar el arroz en una olla con agua y sal hasta que esté al dente. Escurrir en colador. Rehogar la cebolla picada en una sartén con 1 cda. de aceite. En un bol incorporar el arroz, la cebolla, el queso magro rallado, la harina, y el huevo; sazonar con sal y pimienta. Mezclar bien la preparación integrando los ingredientes. Con ayuda de las manos formar las croquetas pasándolas por pan rallado. Acondicionarlas en asadera aceitada y hornear 15 minutos, darlas vuelta para que se dore la otra parte. Servir calientes o frías.

## **Ensalada de lechuga, rúcula, zanahoria rallada y semillas de girasol**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- Hojas de lechuga cortadas en tiras finas
- Hojas de rúcula cortadas en forma rústica
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 4 cdtas. desmillas de girasol
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en ensaladera. Aderezar con aceite, sal y pimienta. Mezclar y servir.

## **Calabaza al horno**

### **Ingredientes**

- ½ calabaza
- 2 cdas. de aceite
- Romero, tomillo
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Cortar la calabaza en rodajas, salpimentar, y disponerlas en asadera previamente aceitada. Añadir el romero y tomillo sobre las rodajas y llevar a horno durante 25-30 minutos.

## **Pollo al horno con puerros y yogurt**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 supremas
- 1 cdta. de curry
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdta. de sal
- 2 puerros cortados en aros
- 2 tazas de yogurt natural descremado sin azúcar
- ½ taza de queso magro rallado

### **Preparación**

Cortar las supremas en bifes. Colocarlas en una fuente para horno. Poner arriba el curry, ajo y sal. Esparrcir sobre las supremas los puerros cortados en aros. Cubrir con el yogurt. Espolvorear con el queso magro rallado. Hornear.

## **Ensalada de tomates con orégano fresco**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- 10 tomates cherry

- 2 cdas. de aceite
- Orégano fresco a gusto
- Sal

### **Preparación**

Cortar los tomates en mitades, aderezar con aceite, sal y orégano a gusto.

### **Soufflé de queso light**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- 150g de queso magro rallado
- 4 claras batidas a nieve
- 1 taza de leche descremada fría
- 1 ½ cdas. de harina
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Rocío vegetal

### **Preparación**

Preparar la salsa blanca: colocar la leche y harina en una cacerola y revolver sobre el fuego hasta que hierva y espese. Una vez pronta, retirar del fuego y añadir el queso, revolver bien para que derrita. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Dejar entibiar e incorporar las claras batidas a nieve de forma envolvente. Verter en molde rociado con aceite y llevar a horno moderado 45 minutos aproximadamente.

### **Ensalada de quinoa, tomate, queso magro, zanahoria y perejil**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de quinoa
- 2 tomates
- 250g de queso magro en cubos
- 2 zanahorias en cubos
- 2 cdtas. de perejil
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de mayonesa light

### **Preparación**

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera. Aderezar con sal, pimienta y mayonesa light. Mezclar y servir con perejil picado.

## **Tallarines de harina integral y morrón con verduras**

**Rendimiento: 8 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de harina integral
- 1 ½ taza de harina
- 1 morrón rojo
- 1 huevo
- 1 cda. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdt. de sal
- ¼ taza de agua
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de aceite
- 1 echalote cortado en juliana

- 1 morrón rojo cortado en juliana
- 2 dientes de ajo picados
- 2 ramas de apio picadas
- 1 cebolla cortada en juliana

### Preparación

Procesar las harinas con el morrón, huevo, queso rallado, 2 cdas. de aceite de oliva, sal, y agua. Dejar descansar la masa durante 15 minutos y luego estirar bien fina. Arrollar y cortar porciones de  $\frac{1}{2}$  cm de ancho. Separar los tallarines. Cocinar en abundante agua hirviendo con 1 cda. de sal y 1 cda. de aceite. Colar.

Saltear en una olla las verduras. Agregar los tallarines una vez cocidas las verduras. Servir.

## **Budín de brócoli súper bajas calorías y en 5 minutos**

**Rendimiento: 6 a 8 porciones**

### Ingredientes

- 1 brócoli cocido
- $\frac{1}{4}$  taza de harina
- Pizca de sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$  taza de queso magro rallado
- 2 huevos

### Preparación

Procesar el brócoli con la harina, sal y pimienta. Agregar el queso magro rallado. Incorporar los huevos y mezclar bien. Colocar en molde de pan previamente aceitado y forrado con fetas de jamón bajo en grasas. Hornear.

## **Lasaña de calabaza y ricota**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 calabaza cortada en láminas finas
- 300g de ricota descremada
- 2 huevos
- ¼ taza de ciboulette picada
- Sal, pimienta
- 1 tomate rebanado
- ½ taza de queso magro rallado

### **Preparación**

Cocinar en una plancha pincelada con aceite la calabaza cortada en láminas finas. Relleno: mezclar la ricota con los huevos, ciboulette, sal, pimienta.

Alternar la calabaza en láminas y el relleno en una fuente. Cubrir con el tomate y el queso magro rallado. Hornear. Servir caliente.

## **Omelette**

### **Ingredientes**

- 2 huevos
- 1 ½ tazas de espinaca picada
- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de leche
- 2 cdtas. de queso rallado
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Saltear la espinaca en 1 cdt. de aceite. Retirar el líquido excedente, picar y reservar. Batir los huevos con la leche, sal y pimienta. Cocinar los huevos batidos en una sartén previamente aceitada. Cuando comience a cuajar, agregar en el centro la espinaca salteada y el queso rallado. Doblar el omelette en 2 o 3 partes hasta que dore la superficie. Retirar del fuego y servir caliente.

### **Ensalada mixta**

**Rendimiento: 2 porciones**

#### **Ingredientes**

- 2 tomates
- Hojas de lechuga
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite
- Vinagre, jugo de limón a gusto

#### **Preparación**

Cortar los tomates en cuartos y las hojas de lechuga en tiras finas. Acondicionar en ensaladera, condimentar con sal, pimienta, aceite y vinagre o jugo de limón a gusto. Mezclar y servir.

### **Ensalada de atún**

**Rendimiento: 4 porciones**

#### **Ingredientes**

- 10 hojas de lechuga cortadas
- 10 hojas de espinaca cortadas
- $\frac{1}{4}$  repollo colorado cortado fino
- $\frac{1}{2}$  taza de granos de maíz
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1 pepino cortado en cubos pequeños
- 200g de atún al natural
- 1 manzana verde cortada en cubos
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite
- 2 cdas. de vinagre
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Mezclar la lechuga, espinaca y repollo. Agregar el maíz, tomates cherry, pepino y atún. Agregar al momento de servir la manzana. Aderezar con la mezcla de aceite, vinagre, sal y pimienta.