



RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Salpicón de mar

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ taza de hojitas de perejil
- 1 morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 400g de camarones descongelados
- 100g de mejillones al natural
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón

Preparación

Picar la cebolla, el ajo y las hojitas de perejil. Cortar en cubos los morrones. Colocar los vegetales en un bol y agregar los camarones y mejillones. Mezclar y condimentar con el aceite de oliva y jugo de limón. Servir sobre colchón de hojas verdes.

- ❖ Si se desea, se puede sustituir el aceite de oliva por mayonesa light.

Fuente: Revista “Nutriguía para todos”.

Hamburguesas vegetarianas

Ingredientes

- 400g de arroz integral
- ½ morrón rojo
- 1 cebolla de verdeo
- ½ zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil
- 200g de queso magro rallado
- Avena cantidad necesaria
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

En un bol, mezclar el arroz integral cocido con el queso magro rallado, los vegetales bien picados y condimentos a gusto. Amasar la mezcla con las manos para que se combinen los ingredientes. Agregar un poco de avena para que la masa no esté tan húmeda. Armar las hamburguesas con las manos húmedas, formando una bola y aplastándola del grosor deseado. Acomodarlas en un plato forrado con papel film y llevar a heladera media hora para que queden firmes. Llevar a horno en asadera previamente aceitada hasta que doren de ambos lados.

Ensalada de tomates con orégano fresco

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

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

Preparación

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

Berenjenas parmesanas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- ½ cebolla
- 3 tomates
- 200g de queso magro
- 2 cdas. de aceite
- Orégano, albahaca picada
- Sal, pimienta

Preparación

Pelar la cebolla y picarla en trozos pequeños. Cortar por la mitad las berenjenas y retirarles el relleno. Saltear la cebolla en aceite, una vez que esté transparente agregar el relleno de las berenjenas cortado en cubitos. Cuando la berenjena esté cocida agregar los tomates cortados en cubos, luego añadir el queso cortado en daditos y los condimentos. Mezclar y retirar del fuego. Rellenar las berenjenas y servir.

Ensalada de apio y manzana

Ingredientes

- 2 manzanas
- 2 tallos de apio
- 1 cda. de mayonesa light
- 2 cdtas. de perejil picado

Preparación

Cortar las manzanas y el apio en cubos. Agregar la mayonesa, mezclar bien y espolvorear con el perejil picado.

Croquetas de pollo

Rendimiento: 8 unidades

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite
- ¼ taza de harina
- 1 taza de leche descremada caliente

- Pizca de sal
- 2 tazas de pollo cocido cortado chico
- 1 cda. de ciboulette picado
- ¼ taza de queso magro rallado
- ¼ taza de aceitunas negras picadas
- Pan rallado
- 1 huevo batido

Preparación

Preparar la salsa blanca mezclando el aceite con harina, leche caliente y pizca de sal. Cocinar revolviendo continuamente hasta que espese. Agregar el pollo, ciboulette, queso magro y aceitunas. Enfriar y formar croquetas. Pasar por pan rallado, por una mezcla de 1 huevo batido con 1 cda. de agua y nuevamente por pan rallado. Colocar en fuente para horno previamente aceitada. Hornear hasta dorar.

Soufflé de zapallitos light

Rendimiento: 2 - 4 porciones

Ingredientes

- 1 cdta. de aceite
- 1 cebolla picada
- 1kg de zapallitos
- 200g de queso blanco descremado
- 3 claras
- Pizca de nuez moscada
- Sal, pimienta a gusto

Preparación

Rehogar la cebolla picada en el aceite hasta que esté transparente. Agregar los zapallitos cortados en rodajas finas y cocinar unos minutos con la cacerola tapada hasta que comiencen a ablandarse. Retirar del fuego y colarlos para retirar el exceso de líquido. Reservar.

Mezclar el queso blanco con las claras batidas ligeramente, salpimentar y condimentar con nuez moscada. Incorporar a la preparación de zapallitos. Verter sobre tartera de 20cm. de diámetro previamente aceitada y hornear durante 25 minutos a temperatura moderada.

Lasaña de calabaza y queso

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 calabaza cortada en láminas finas
- 300g de ricota descremada
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de ciboulette picada
- 1 cdta. de sal
- Pizca de pimienta
- 1 tomate rebanado
- $\frac{1}{2}$ taza de queso magro rallado

Preparación

Cocinar la calabaza en una plancha pincelada con aceite. Reservar. Mezclar la ricota con los huevos, ciboulette, sal y pimienta. Alternar la calabaza en láminas y el relleno en una fuente. Cubrir con el tomate y queso magro. Hornear. Servir caliente.

Torta de atún

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 2 cebollas picadas
- 2 cdas. de aceite
- 2 tomates en cubitos
- 1 lata de atún
- 100g de aceitunas
- 1 cda. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 150g de mazarella
- Sal, pimienta, orégano

Preparación

Rehogar en aceite las cebollas picadas salpimentadas. Cuando estén transparentes retirar y mezclar en un bol con los demás ingredientes. Condimentar con sal y pimienta.

Acondicionar la masa en asadera previamente aceitada, volcar el relleno, y tapar con la otra mitad de la masa. Espolvorear con orégano y llevar a horno moderado unos 30 minutos.

Tirabuzones con salsa de tomates cherry

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 300g de pasta seca

- 250g de tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo en rebanadas finas
- Hojas de albahaca fresca
- Queso rallado a gusto
- Sal, pimienta

Preparación

En una sartén calentar 1 cda. de aceite, introducir los tomates cherry enteros, salpimentar y dejar cocinando a fuego medio durante unos 3 minutos. Añadir el ajo y cocinar un par de minutos más a fuego bajo.

Al mismo tiempo, colocar abundante agua en una olla grande y esperar a que esté hirviendo para agregarle la sal. Introducir la pasta y cocinar hasta que estén al dente. Cuando la pasta esté al dente, introducirla en la sartén con los tomates cherry. Agregar un cucharón del agua de la pasta. Mezclar bien y agregar las hojas de albahaca fresca. Servir y esparcir un poco más de hojas de albahaca, aceite de oliva y queso rallado.

Budín de verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 ½ tazas de leche descremada
- ¼ taza de almidón de maíz
- ½ taza de leche descremada
- ½ cdtá. de sal
- Pizca de pimienta
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1 ½ tazas de zanahorias cocidas rebanadas
- 1 ½ tazas de brócoli cocido

- ½ taza de queso muzarella rallado

Preparación

Calentar la leche descremada. Disolver el almidón de maíz en ½ taza de leche descremada. Agregar la sal y pimienta. Cocinar revolviendo hasta que espese. Entibiar y agregar los huevos ligeramente batidos. Aparte combinar las zanahorias y brócoli. Colocar en capas las verduras y la salsa, en una fuente alta de vidrio. Espolvorear con la muzarella. Hornear.

Ensalada de hojas verdes y semillas de calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de lechuga tierna picada
- 2 tazas de hojitas de berro
- 1 manzana verde sin piel cortada en tiritas
- 4 tallos de apio picados
- ¼ taza de semillas de calabaza tostadas
- 2 cdas. de aceite
- 1 cda. de vinagre
- 1 cdta. de mostaza
- 1 cdta. de sal
- Pizca de pimienta

Preparación

Lavar, desinfectar y mezclar la lechuga, berro, manzana y apio. Agregar las semillas. Mezclar el aceite con el vinagre, mostaza, sal y pimienta. Aderezar y servir.

Omelette de calabaza y zanahoria en 5 minutos

Ingredientes

- ½ taza de zanahoria rallada fina
- ½ taza de calabaza rallada
- 1 huevo y 1 clara
- 1 chorrito de leche descremada
- Sal, pimienta
- 2 fetas de queso magro
- Semillas a gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un bol excepto el queso y las semillas. Mezclar bien. Rociar apenas con aceite o rocío vegetal un sartén y colocarla mezcla, esparciendo bien con espátula. Cocinar a fuego medio uno 3 minutos. Agregar el queso y semillas, doblar y cocinar 1 minuto más.