



RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Tortilla de zapallitos al horno light

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 4 zapallitos medianos
- 1 huevo
- 2 claras
- 1 cebolla
- 3 cdas. de aceite
- 2 ctas. de perejil
- 1 cdta. de sal

Preparación

Cortar los zapallitos en cubos. Picar y saltear la cebolla en aceite. Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua. Batir el huevo y las claras con la sal y el perejil y mezclar con los zapallitos. Colocar la mezcla en asadera aceitada y llevar a horno moderado hasta que dore la superficie.

Ensalada de tomate y zanahoria rallada

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria

- 1 cdt. de perejil fresco picado
- Sal
- 2 cdtas. de aceite

Preparación

Cortar los tomates en cuartos y rallar la zanahoria. Acondicionarlos en una ensaladera, sazonar y condimentar con aceite y el perejil picado. Mezclar y servir.

Milanesas de ricota

Ingredientes

- 350g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 150g 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, el jamón picado, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una pasta 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 aceitada y hornear hasta que estén doradas de ambos lados.

Tarta de puerros light

Ingredientes

Masa

- 1 ½ tazas de harina
- 1 cdtá. de polvo de hornear
- 1 cdtá. de sal
- 1 huevo
- 1 cda. de aceite
- 2 cdas. de leche descremada

Relleno

- 1 cda. de aceite
- 2 puerros grandes picados
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria rallada
- 2 fetas de jamón magro picado
- 3 cdas. de queso blanco descremado o ricota descremada
- 2 huevos batidos
- Sal, pimienta

Preparación

Masa: mezclar la harina con el polvo de hornear y sal. Aparte mezclar el huevo con el aceite y la leche y añadir a los ingredientes secos. Mezclar bien hasta formar una masa suave. Acondicionar en asadera previamente aceitada.

Relleno: Saltear en aceite la cebolla picada y los puerros hasta que ablanden un poco (apenas dorados). Retirar del fuego y añadir la zanahoria rallada el jamón picado, queso blanco, sal, pimienta, y los huevos batidos para unir. Acondicionar sobre la masa y hornear en horno moderado hasta que dore.

Pastel de carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 4 tazas de zapallo en cubos
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 50g de aceitunas verdes
- 200g de queso magro rallado
- 2 cdas. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Orégano, sal y pimienta a gusto

Preparación

Cocinar el zapallo en cubos hasta que esté tierno. Colar y puretear. Picar el ajo, la cebolla y el morrón y saltearlos con una cda. de aceite. Agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con sal y orégano.

Cortar las aceitunas en trozos pequeños y agregar a la carne. Agregar el queso magro rallado y por último la salsa blanca espesa y mezclar. Acondicionar en una asadera aceitada la mitad del puré de calabaza cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré restante. Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ¼ repollo blanco o colorado
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

Preparación

Cortar el repollo en tiras finas y la cebolla en aros. Cortar los tomates en cubos, rallar las zanahorias y picar el perejil. Aderezar las verduras con el aceite y vinagre a gusto.

CROQUETITAS DE ESPINACA AL HORNO

Ingredientes

- 1 atado de espinaca
- 2 huevos
- Harina c/suf (1 taza aprox.)
- 1 diente de ajo
- ½ morrón rojo picado
- 1 cdta. de polvo de hornear
- 2 cdas. de queso magro rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Hervir la espinaca durante 2 minutos, con ese tiempo bastará para que estén tiernas. Picarlas finamente, colocar en un bol y añadir el diente de ajo y

morrón bien picados previamente salteados. Condimentar con sal, pimienta y el queso magro rallado. Por otra parte, batir los huevos, añadir a la mezcla de espinacas y comenzar a incorporar la harina. Cuando se forme una mezcla algo espesa. Añadir el polvo de hornear. Precalentar el horno a fuego fuerte. En una asadera previamente aceitada colocar de a cucharadas las croquetitas de espinaca y llevar a horno hasta que doren.

Budín de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 planta chica de brócoli
- 1 zanahorias
- 2 huevos
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Sal, orégano, nuez moscada

Preparación

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas.

Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto. Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

Ensalada de hojas verdes

Ingredientes

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

Preparación

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

Ensalada de arroz y pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 taza de arroz
- 2 tomates
- 50g de maíz
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ cebolla
- 50g de aceitunas
- 2 huevos
- 2 cdas. de mayonesa light
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar la suprema de pollo en plancha caliente previamente aceitada. Cortar en cubos y colocar en una fuente. Cortar los morrones y la cebolla en juliana y los tomates en cubos y agregar a la fuente. Cortar las aceitunas en

mitades y los huevos cocidos en cuartos y agregar a la fuente, luego agregar el arroz. Mezclar todos los ingredientes, agregar la mayonesa y el aceite, salpimentar y mezclar nuevamente. Servir frío sobre hojas de lechuga.

Masa para pizza a base de coliflor

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor rallado grueso
- ½ taza de queso magro rallado
- 1 huevo
- 1 cdtá. de orégano
- ½ cdtá. de ajo picado bien chiquito
- 1 cdtá. de aceite

Preparación

Precalentar el horno. Colocar el coliflor rallado en un bol y cocinar en microondas por 7 minutos. Retirar del microondas y agregarle el huevo, queso rallado, orégano y ajo. Mezclar bien hasta que esté todo bien incorporado. Acondicionar la mezcla haciendo presión con los dedos sobre una asadera previamente aceitada. Hornear a horno moderado por 15 minutos. Retirar del horno, colocar la salsa de tomate caliente y toppings a gusto y volver al horno a gratinar.