



RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Pitas con atún

Rendimiento: 4 unidades

Ingredientes

- 4 pitas
- 1 lata de atún al agua
- 1 tomate
- Hojas de cilantro
- 3 cdas. de mayonesa light
- 100g de queso magro en dados

Preparación

En un bol mezclar el atún, la mayonesa y las hojas de cilantro picadas. Rellenar las pitas con esta mezcla y añadir encima el tomate y el queso cortado en cubitos.

Info: el atún es fuente de W3, nutriente fundamental para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- Hojas de rúcula
- 1 pepino
- 2 cdtas. de perejil

Preparación

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

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.

Ensalada de rúcula, tomate, ricota, aceitunas y pipas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- 1 tomate grande
- 100 g de ricota
- 2 cdas. de aceitunas picadas
- 2 cdas. de pipas
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Cortar las hojas de rúcula de forma rústica y el tomate en cubos. Disponerlos en un bol. Desmenuzar la ricota y añadirla a los demás ingredientes, por último agregar las aceitunas y pipas, condimentar con aceite y condimentos a gusto.

Brochette de carne, morrón y cebolla

Rendimiento: 6 pinchos

Ingredientes

- 1 morrón rojo en cubos
- ½ morrón verde en cubos
- 1 cebolla grande en trozos
- 400 g de cuadril en cubos
- 2 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- Tomillo
- Sal, pimienta
- Pinchos para brochette

Preparación

Armar los pinchos alternando con la carne, los morrones y la cebolla. Aparte mezclar el aceite con el diente de ajo picado, tomillo, sal y pimienta, y pincelar los pinchos con esta mezcla. Disponer los pinchos en una asadera y llevar a horno hasta que doren.

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 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.

Pescado con mostaza y romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 3 tomates
- 3 cdas. de mostaza
- 1 diente de ajo
- 4 cdas. de jugo de limón
- Ramitas de romero
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Colocar en asadera previamente aceitada las rodajas de cebollas distribuidas con cuidado, los tomates sin las semillas, y por último el pescado. Aparte colocar en licuadora 2 tomates, el ajo machacado con la sal y la mostaza. Se licúa y se vierte sobre el pescado, disponer ramitas de romero sobre el mismo y rociar con aceite. Llevar a horno moderado a 180° durante aproximadamente media hora.

Puré de zapallo y zanahoria

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 3 tazas de zapallo en cubos
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Hervir el zapallo y las zanahorias (por separado) cortadas en cubos hasta que estén tiernos. Retirar del fuego, colar y colocar el zapallo y zanahorias en un recipiente. Puretear y sazonar.

Tip: si querés obtener un puré más cremoso, ¡añadí leche descremada!

Cintas verdes con tomates y albahaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de cintas verdes
- 250g de tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo en rebanadas finas
- Hojas de albahaca fresca
- Queso magro 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 magro rallado.

Ensalada de hojas y semillas

Ingredientes

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

Preparación

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

Omelette de espinaca, tomate y queso

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 claras
- 1 taza de espinaca picada
- $\frac{1}{2}$ tomate en cubos
- 2 cdas. de aceite
- 1 cda. de leche
- 2 cdas. de queso magro rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Saltear la espinaca en 1 cda. de aceite. Retirar el líquido excedente, picar y reservar. Batir el huevo y las claras con la leche, sal. 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 toda la superficie. Retirar del fuego y servir caliente.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 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 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 o jugo de limón a gusto.

Tarta de calabaza light

Ingredientes

Masa

- 150g de harina
- 150g de harina integral
- 2 cdtas. de sal
- 1/3 taza de aceite
- ½ taza de agua fría

Relleno

- 1 calabaza mediana
- 1 cebolla chica
- 1 cda. de aceite
- 300g de queso blanco light
- Sal, pimienta

Preparación

Masa: Colocar las harinas en un bol, con una espátula o cuchara hacer un hueco en el centro y agregar la sal, el aceite y el agua. Mezclar los ingredientes desde el centro hacia los bordes hasta formar una masa, bastante dura. Dejar descansar 10 a 15 minutos y estirar en la mesada, luego cubrir una tartera. Cocinar sola unos 5 a 8 minutos y luego verter el relleno y volver a cocinar 30 minutos aproximadamente.

Relleno: Lavar la calabaza, cortar en cubos y colocar en una olla con agua hirviendo durante 10 minutos hasta que esté tierna. Retirar del fuego, dejar enfriar. Puretear. Mientras tanto, pelar y picar la cebolla. Saltear en una sartén a fuego medio con el aceite durante 3 min. hasta que esté transparente. Mezclar en un bol la calabaza, la cebolla, el queso blanco, sal y pimienta. Colocar el relleno sobre la masa y hornear.