



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
- $\frac{1}{2}$ taza de queso magro rallado

Preparación

Cortar las supremas en bifes. Colocarlas en una fuente para horno. Poner arriba el curry, ajo y sal. Esparcir 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.

Sopa crema de calabaza

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg de calabaza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola el caldo y la leche, agregar la calabaza, la cebolla y el ajo. Hervir a fuego lento hasta que esté tierno. Salpimentar y licuar. Servir bien caliente.

Ensalada de espinaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 atado de espinacas limpias y sin tallos
- 100g de champiñones crudos rebanados
- 150g de queso magro cortado en juliana
- 150g de jamón picado
- 1 taza de cubos de pan tostados
- 3 cdas. de jugo de limón
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de yogur natural sin azúcar
- Sal, pimienta

Preparación

Mezclar la espinaca con los champiñones, queso y jamón. Agregar al momento de servir los cubos de pan tostado. Aderezar con la mezcla de: jugo de limón, aceite de oliva, yogurt, sal y pimienta.

Sopa licuada de verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- $\frac{1}{2}$ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- $\frac{1}{2}$ atado de espinaca
- 1 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- Sal, pimienta
- Romero, tomillo

Preparación

Lavar muy bien las verduras. Cortarlas en cubos y cocinarlas todas en una olla grande, con abundante agua. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.

Colar las verduras y colocarlas en el vaso de la licuadora. Ir agregando de a poco el caldo de cocción de las verduras e ir licuando hasta que quede la sopa tan espesa como se desee. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

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 cdta. de sal
- ¼ taza de agua
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de aceite
- 1 echalotte 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 ½ 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.

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.

Sopa de remolacha de Juliana López May

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de remolachas
- ½ kg de cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de acceto o vinagre de vino
- 200g de sucralosa
- Sal
- Pimienta recién molida
- Papel aluminio

Preparación

Lavar las remolachas y cortarlas en cuartos. Pelar las cebollas y cortarlas igual. Pelar los dientes de ajo. Colocar todos los ingredientes, más acceto y sucralosa en una fuente profunda, tapar con papel aluminio y cocinar en horno medio hasta que las remolachas estén tiernas (unos 35 minutos).

Volcar la preparación en una licuadora y procesar hasta conseguir una crema homogénea. Rectificar la sazón y reservar hasta el momento de servir.

Se puede consumir fría o caliente, pero que no le falte el queso crema con hierbas!

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 cdtas. 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
- ¼ repollo colorado cortado fino
- ½ 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
- ¼ 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.