

## RECETAS MENÚ FAMILIA

### Hamburguesas de pescado

**Rendimiento: 10 unidades**

#### Ingredientes

- 4 papas cocidas
- ½ taza de leche
- ½ cdta. de sal
- Pizca de pimienta
- Pizca de nuez moscada
- 400g de bifes de merluza
- 1 cda. de jugo de limón
- 2 cdas. de perejil picado
- Huevo batido
- Pan rallado c/suf

#### Preparación

Hacer un puré con las papas. Agregar la leche, sal, pimienta, nuez moscada y reservar. Aparte procesar los bifes de merluza con el jugo de limón, sal y pimienta. Mezclar el puré de papas con el pescado procesado y el perejil picado. Formar las hamburguesas con la mezcla. Pasar por pan rallado, huevo y pan rallado. Hornear.

- ❖ **Tip nutricional: el pescado es fuente de W3, beneficioso para la salud cardiovascular. Es fundamental incluirlo en tu alimentación al menos 1 vez en la semana.**

## **Morrones rellenos**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 4 morrones
- 4 cdas. de queso blanco descremado
- 3 zanahorias
- 1 cda. de mostaza
- 1 cebolla de verdeo
- 2 cdas. de aceite
- 2 cdas. de queso rallado

### **Preparación**

Abrir 4 morrones y cocinarlos al horno. Rellenarlos con el queso blanco, las zanahorias ralladas, la mostaza y la cebolla de verdeo rallada, la mostaza y la cebolla de verdeo rallada. Rociarlos con el aceite y el queso rallado. Llevar a horno nuevamente.

## **Mini pie de espinaca y queso**

**Rendimiento: 6 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de espinaca cocida y picada
- 170g de queso blanco descremado
- 1 cdta. de nuez moscada
- ½ cdta. de sal
- Pizca de pimienta
- 2 claras

### **Preparación**

Mezclar la espinaca con el queso blanco, nuez moscada, sal y pimienta. Batir a nieve las claras. Incorporar las claras a nieve a la mezcla de espinaca y queso. Colocar en moldes individuales aceitados. Hornear. Servir con tostadas integrales.

## **Zapallitos rellenos de carne**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 4 zapallitos
- 2 tazas de carne picada
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 1 cda. de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de salsa blanca
- Sal, pimienta
- Nuez moscada. Orégano

### **Preparación**

Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa.

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada. Cocinar y condimentar con sal, orégano y nuez moscada.

Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una asadera aceitada y llevar a horno para gratinar.

## **Ensalada multicolor**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- ¼ repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- ½ 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.

## Sopa licuada de verduras

**Rendimiento: 6 porciones**

### Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- ½ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- ½ atado de espinaca
- 1 ½ 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.

## **Risotto integral**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 cebolla picada
- 1 cda. de aceite
- ½ taza de champiñones rebanados
- 1 taza de arroz integral
- Pizca de azafrán
- 100g de jamón magro
- 3 tazas de caldo de verduras
- 100g de queso magro picado
- 2 cdas. de perejil picado

### **Preparación**

Dorar en el aceite la cebolla picada. Agregar los champiñones, arroz, azafrán, jamón. A medida que se necesite, agregar el caldo de verduras. Revolver seguido. Una vez cocido, agregar el queso magro. Espolvorear con el perejil picado. Servir caliente.

- ❖ **Tip nutricional:** el arroz integral aporta mayor cantidad de fibra que el arroz blanco, por lo que te ayudará a acelerar el tránsito intestinal.

## **Torta de berenjenas**

**Rendimiento: 6 porciones**

### **Ingredientes**

#### **Masa**

- 2 tazas de harina
- ½ cdta. de polvo de hornear
- ½ cdta. de sal
- ½ taza de manteca
- ½ taza de leche

#### **Relleno**

- 1 cebolla picada
- 2 berenjenas sin cáscara picadas
- 1 taza de salsa blanca espesa
- ¼ taza de queso rallado
- 1/3 taza de aceitunas picadas
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de nuez moscada
- 3 huevos batidos

### **Preparación**

Masa: Procesar los ingredientes de la masa. Estirar la masa y colocarla en un molde desmontable de 30cm de diámetro.

Relleno: saltear la cebolla y las berenjenas. Agregar la salsa blanca, queso, aceitunas, sal y nuez moscada. Retirar del fuego. Incorporar los huevos batidos. Verter la mezcla sobre la masa. Hornear 30 minutos.



## **Ensalada de lechuga y cebolla**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- Hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

### **Preparación**

Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y la cebolla en juliana. Acondicionar en una ensaladera y condimentar con aceite, sal y vinagre a gusto.

## **Arrollado de carne picada y avena**

### **Ingredientes**

- 400g de carne picada magra
- 1 zanahoria
- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 2 cdas. de queso magro rallado
- 10 aceitunas verdes
- 1 cda. de orégano
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Rallar la zanahoria, picar las aceitunas. Batir ligeramente el huevo. Combinar la carne picada con todos los ingredientes hasta que queden totalmente mezclados. Formar un rollo y envolverlo en papel de aluminio. Colocarlo en una asadera en el horno y cocinarlo a fuego moderado hasta que se note firme. Retirar el papel aluminio y cocinar 10 minutos más. Dejarlo enfriar y cortar en rodajas.

## **Milhojas de papa y calabaza**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- ½ kg de papas
- ½ kg de calabaza
- 2 huevos
- 2 claras
- 250cc de crema de leche light
- ½ taza de queso rallado
- 200g de jamón
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Cortar las papas y la calabaza en rodajas finas, aproximadamente de 2mm de espesor. En un bol mezclar la crema de leche, los huevos, claras y queso rallado y condimentar a gusto. Aceitar una fuente para horno y colocar una capa de rodajas de calabaza, luego una capa de jamón y luego una capa de papa, a continuación con una cuchara empapar bien todo con la mezcla previamente realizada.

Sobre esto otra vez colocar una capa completa de rodajas de calabaza, jamón, y luego papa, y una vez más con la cuchara distribuir la mezcla. Continuar alternando capas hasta llegar al borde de la fuente. Llevar a horno moderado durante 45 minutos.

## Sopa 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 trigo burgol y tomates secos**

**Rendimiento: 6 porciones**

### **Ingredientes**

- 225g de trigo burgol
- ½ taza de tomates secos previamente hidratados picados
- 1 cebolla de verdeo picado
- 1 tallo de apio picado
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de albahaca picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal

### **Preparación**

Colocar en un bol el trigo burgol. Cubrir con agua. Dejar reposar 40 minutos. Colar y retirar el exceso de líquido. Reservar. Mezclar las verduras. Luego mezclar las verduras con el trigo y agregar el aceite, jugo de limón y sal. Dejar reposar 30 minutos. Servir.

## **Calzone de verdura**

**Rendimiento: 1 unidad**

### **Ingredientes**

#### Masa

- 1 ½ tazas de harina
- 100g de salvado
- ½ ctda. de sal
- 1 ctda. de levadura instantánea
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 taza de agua apenas tibia

#### Relleno

- 1 zuchinni en rodajas
- 1 cebolla colorada en aros
- 300g de tomates cherry
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 ctda. de tomillo fresco
- ½ ctda. de sal
- 200g de queso magro rallado

### **Preparación**

Masa: mezclar todos los ingredientes, agregar el agua al final. Amasar. Dejar leudar 40 minutos.

Relleno: hornear juntos todos los vegetales con 1 cda. de aceite y los condimentos. Estirar la masa de forma circular. Colocar en una mitad de la masa las verduras asadas y espolvorear con el queso. Cerrar la masa igual que una empanada. Hornear.