

RECETAS MENÚ FAMILIA

Tarta rápida de pollo y vegetales

Ingredientes

- Masa para tartas
- 3 pechugas de pollo hervidas y desmenuzadas
- 200g de jamón en cubitos
- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 taza de arvejas
- 1 cebolla picada
- 1 cebolla de verdeo en finas rodajas
- 100g de queso magro rallado

Preparación

1. En una sartén, saltear la cebolla y el verdeo.
2. Fuera del fuego, agregar el jamón, las arvejas y el tomate. Incorporar el pollo y condimentar con sal y pimienta.
3. Colocar la preparación sobre la masa y llevar al horno durante 30 minutos.
4. Espolvorear con el queso y gratinar. Decorar con hojas de perejil fresco.

- ❖ **Tip nutricional:** Los embutidos como jamón y otros fiambres tienen alto contenido de sal. Si padeces hipertensión arterial, controlá el consumo de estos alimentos, y preferí los que son reducidos en sodio

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.

Soufflé de espinaca y queso

Ingredientes

- 1 atado de espinacas
- 3 huevos
- ½ taza de crema de leche light
- 1 taza de queso magro rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Retirar el tallo de las espinacas y lavarlas bien. Aceitar 4 moldes individuales o 1 molde grande. Llenar una olla grande de agua y llevar a fuego medio-alto, una vez esté hirviendo adicionar las espinacas y dejar cocinar durante 5-7 minutos aproximadamente. Una vez listas, escurrirlas bien y colocarlas en un bol, adicionar los huevos. Agregar la crema de leche light y el queso, salpimentar y mezclar bien. Llenar los moldes con la mezcla y llevar a horno medio durante 10-15 minutos.

Ensalada de remolacha

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 3 remolachas hervidas
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Preparación

Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Milanesas de berenjena

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 huevos
- 400g de pan rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Rociarlas con sal y colocarlas en una fuente. Dejarlas reposar durante 15 minutos aproximadamente. Las berenjenas cortadas liberarán agua, luego de esto lavarlas bien. Luego pasarlas por huevo previamente batido. Después por el pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear de ambos lados.

Variantes: zapallitos, calabaza o calabacín en rodajas

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos.
Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol. Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

- ❖ **Tip nutricional: si a tu hij@ no le gustan las verduras, estas hamburguesas son una opción genial! Incluís verduras y ellos no se dan cuenta!**

Puré mixto

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de zapallo en cubos
- 4 papas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Hervir las papas y el zapallo cortados en cubos hasta que estén tiernas.
Retirar del fuego, colar y colocar las papas y zapallo en un recipiente.
Puretear y salpimentar.

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

Pescado con tomates y alcaparras

Rendimiento; 6 porciones

Ingredientes

- 1 kg de filetes de pescado
- ½ kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite
- 3 cdas. de alcaparras
- 250ml d caldo de verduras
- Sal, pimienta
- Orégano, laurel

Preparación

En una asadera con 1 cda. de aceite, colocar los filetes y llevar a horno, dejar cocinar de ambos lados. Reservar.

Pelar los tomates y cortarlos en cubos, picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén previamente aceitada la cebolla y el ajo, hasta que queden transparentes.

Luego incorporar los tomates, las alcaparras, el orégano, laurel y un poco de sal. Remover y cocinar durante 10 minutos, con cuidado de que no se queme. Agregar el vaso de caldo, mezclar y dejar un par de minutos más, finalmente retirar del fuego.

Agregar la salsa a la asadera con el pescado y llevar a horno durante 5 minutos. Retirar del horno 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.

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.

Mostacholes primavera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de mostacholes
- 400g de tomates cherry
- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 morrón rojo
- 2 cdas. de aceite
- 100g de cebollitas
- Sal, pimienta

Preparación

Lavar, picar y escurrir bien los tomates, cortar en tiras el morrón y las cebollas en mitades, lavar y tener secas las hojas de albahaca. Colocar el aceite en una cacerola con las cebollitas y dorarlas suavemente, agregar los tomates, el morrón y la mitad de las hojas de albahaca. Salpimentar y mantener a fuego mínimo mientras hierven los fideos con abundante agua hasta que tomen su punto. Escurrir la pasta enseguida, ponerla en una fuente, agregarle las verduras bien calientes y esparcir por encima las hojitas de albahaca reservadas. Servir.

Crepes de pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 fijoas
- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 100g de champiñones
- 1 cebolla picada
- ½ morrón picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta a gusto
- Salsa blanca liviana
- Queso magro rallado

Preparación

Cocinar en una sartén con 1 cda. de aceite el morrón, la cebolla y el ajo picados. Una vez que la cebolla esté un poco transparente, añadir las pechugas cortadas en tiritas finas y los champiñones cortados en mitades. Cocinar hasta que las pechugas estén doraditas. Salpimentar a gusto. Retirar del fuego y rellenar las crepes con el relleno. Al momento de servir esparcir la salsa blanca por encima de las crepes, y espolvorear con queso magro rallado.

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.

Coliflor gratén

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 coliflor
- Salsa blanca
- 2 claras
- 2 cdas. de mayonesa light
- ½ cdta. de pimienta

Preparación

Cocinar el coliflor cortado en flores y colocarlo en una fuente de horno. Cubrir con salsa blanca y colocar encima la mezcla de: las claras batidas a nieve, la mayonesa y pimienta. Espolvorear con queso rallado. Hornear hasta que dore.

Tarta integral con ricotta y morrones

Rendimiento: 6-8 porciones

Ingredientes

Para la masa

- 500g de harina integral fina
- 3 cdas. de harina de soja
- 1 cda. de sal gruesa
- 1 cda. de levadura de cerveza
- 1 taza de agua tibia
- 2 cdas. de aceite+ para aceitar

Para el relleno

- 500g de ricotta
- ½ taza de albahaca fresca, en julianas
- Sal y pimienta
- 2 pechugas de pollo, sin piel, cocidas y desmenuzadas
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 5 morrones amarillos, sin semillas y en trozos grandes
- Hojas de albahaca fresca para decorar

Preparación

1: Preparar la masa. En un bol mezclar la harina integral, harina de soja y sal gruesa. En un recipiente colocar la levadura, agua tibia y aceite. Revolver hasta disolver y agregar a la mezcla anterior. Con la ayuda de las manos, mezclar los ingredientes hasta obtener una masa lisa y firme; si fuera necesario agregar más agua tibia. Formar una bola con la masa, envolver en papel plástico y dejar reposar 30 minutos.

2: Precalentar el horno a temperatura media. Enmantecar un molde para tarta de fondo removible de 28cm de diámetro y reservar. Sobre una superficie lisa enharinada colocar la masa y estirar hasta formar un círculo de 5cm de grosor. Forrar el interior del molde reservado y hornear 15 minutos o hasta que la masa esté cocida. Retirar del horno y reservar.

3: Preparar el relleno. En un bol mezclar la ricota y las julianas de albahaca; sazonar con sal y pimienta y verter en el molde reservado sobre la masa. Cubrir con el pollo y reservar.

4: En una sartén calentar 2 cdas. de aceite de oliva a fuego medio, agregar los morrones y saltear hasta dorar. Retirar del fuego y añadir en la tarta reservada sobre el pollo; rociar con el resto de aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Volver al horno y hornear 3 minutos más. Retirar del horno, decorar con las hojas de albahaca y servir de inmediato.

❖ **Tip nutricional: la harina integral contiene más cantidad de fibra que la harina común, por lo que te ayudará a mejorar el tránsito intestinal.**

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.

Verduras asadas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 8 tomates cherry
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- 4 cdas. de aceite
- Perejil, tomillo a gusto
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las berenjenas y el calabacín en rodajas. Cortar la cebolla en aros y el morrón en tiras. Disponer todos los vegetales sobre una asadera previamente aceitada. Salpimentar, rociarlos con aceite y condimentar con perejil y tomillo a gusto. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.