



RECETARIO



PROGRAMA NUTRIR 21 DIAS

MUFFINS DE BROCOLI

Ingredientes:

400 g de brocoli
1 taza de salsa bechamel
3 huevos
Queso rallado (opcional)
Condimentos a gusto



Blanquear (hervir) el brócoli por 5 minutos. Cortar cocción, secar bien y picar. Agregar 1 taza de salsa bechamel, 3 yemas de huevo, queso rallado y condimentos a gusto. Batir las claras a nieve y unir a la preparación anterior con movimientos envolventes. Pasar a moldes para muffins ligeramente aceitados y llevar a horno precalentado a 200° por 25 minutos.

MUFFINS DE ESPINACA Y QUINOA

Ingredientes:

1 atado de espinaca, blanqueada
1/2 taza de quinoa
2 dientes de ajo
1/2 morrón y 1/2 cebolla
2 huevos.
1 y 1/2 grande de cucharada de almidón de maíz o harina de arroz.
Condimentos a gusto: sal, pimienta, etc.



Lavar la quinoa con abundante agua y cocinar durante 15-20 minutos con una proporción de 2 partes de agua por 1 de quinoa. Reservar aparte una cucharada de quinoa. Por otro lado, rehogar en una sartén con agua el ajo, la cebolla, el morrón y la espinaca apenas hasta que este cocida. Escurrir en un colador. Mezclar con la quinoa cocida, los huevos, el almidón de maíz y los condimentos. Armar los muffins o croquetas. Colocar por arriba de cada muffin la quinoa previamente reservada. Hornear a 190° por 20 minutos aproximadamente hasta que estén dorados.

CROQUETAS DE ACELGA

Ingredientes:

Acelga fresca: 10 hojas con los cabos
Harina de garbanzos: 1/2 taza
Harina sin gluten: 1 taza
Agua: 1 taza
Condimentos: 1 cdtita pimenton, 1 cdtita curry en polvo, 1/4 cdtita de cúrcuma, 1 pizca de sal.
Bicarbonato: 1/4 cucharadita
Pimiento rojo: 1 unidad
Ajo: 1 unidad
Orégano fresco: 1 cucharada (opcional)



Lavar y cortar las hojas de acelga. Picar el ajo y agregar a las acelgas. Cortar el pimiento en tiras y agregar. Agregar el orégano fresco (opcional).
Por otro lado, en un bowl, mezclar las harinas con el agua, los condimentos y el bicarbonato. Agregar las verduras a esta preparación.
Formar las croquetas.
En una sartén o en una olla caliente, agregar un poco de aceite vegetal y colocar las croquetas.

CROQUETAS DE ACELGA Y REMOLACHA

Ingredientes:

Acelga: medio paquete
Ajo: 2 unidades
Remolacha: 3 unidades pequeñas o una y media grande, cocidas, ralladas.
Huevos: 2
1 taza tamaño te, de arroz cocido
Un poquito de cebolla de verdeo picada.



Blanquear la acelga durante unos 2 a 3 minutos en un poco de agua junto con 2 dientes de ajo picados. En el fondo de un colador, poner el verdeo picado. Volcar la acelga cocida en el colador. Escurrir muy bien. Agregar la remolacha (previamente cocida y rallada), el arroz y los huevos. Mezclar con sal, pimienta y nuez moscada. Armar las croquetitas con una cuchara sopera y llevarlas a una fuente apenas aceitada o antiadherente o de siliconas.
Hornear a 190° por 20 minutos, y 5 minutos más después de voltearlas en la placa.

OMELETTE CON MASA DE ESPINACA



Ingredientes:

1 huevo entero

1 cucharada de espinaca cocida y escurrida.

Condimentos a gusto

Para el relleno variedad de vegetales a gusto: brocoli, tomate, palta, champiñones, arvejas, cebolla, etc.

Mezclar en un bowl la espinaca junto con el huevo. Calentar un sartén antiadherente y volcar en el centro. Cocinar hasta que por debajo se vea cocido y agregar el relleno elegido de un lado del círculo. Con ayuda de una espátula doblar el extremo del huevo vacío y tapar el relleno. Dar vuelta el omelette una vez que ya esté bien cocido de un lado para que se cocine bien del otro

PANQUEQUES O CREPES CON HARINA DE LEGUMBRES

Ingredientes:

1 cucharada soperá bien colmada de

harina de garbanzos o de arvejas

1/2 taza de agua

1 huevo

Condimentos a gusto

Aceite de oliva: 1 chorrito para la sartén



Mixear o batir con un tenedor todos los ingredientes. Condimentar a gusto. La mezcla debe quedar líquida pero con cuerpo.

Precalentar una sartén a fuego alto. Volver a batir un poco la mezcla que sedimenta un poco al dejarla descansar. Agregar un poco de aceite y enseguida volcar la masa y esparcir por la sartén. Cuando en la superficie se formen burbujas y se pueda despejar fácilmente, está listo para dar vuelta (con cuidado) y cocer apenas unos minutos más.

Rellenar a gusto.

TORTILLA DE CALABACIN (ZUCCHINI), TOMATE Y QUESO

Ingredientes:

1 calabacín mediano

2 huevos

2 Tomates

Queso o Rawmesan

Condimentos a gusto.



Cortar en rebanadas el zucchini previamente cocido y en juliana los tomates. Mezclar las verduras con los huevos batidos. Añadir el queso y los condimentos a gusto. Volcar en sartén antiadherente.

Cocinar hasta que la base esté coagulada, dar vuelta con cuidado y repetir.

TORTILLITA DE CALABACIN

Ingredientes:

1 calabacín mediano

1 puerro

2 huevos

Condimentos a gusto.



Pelar y cortar las verduras en rodajitas, y cocinar en sartén con un chorrito de aceite de oliva extra virgen a fuego medio, tapado, hasta que las verduras estén blanditas. Quitar la tapa y subir el fuego para que se doren un poco.

Batir 2 huevos y añadirlos a la mezcla de vegetales. Condimentar a gusto.

Cuando este cocida dar vuelta y completar la cocción de ambos lados.

TORTILLITAS DE QUINOA

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida

1 huevo

Condimentos/hierbas a gusto: ciboulette o perejil picado, sal, cebolla de verdeo (cebollita), etc.



Mezclar la harina de quinoa previamente cocida con el huevo e incorporar los condimentos/hierbas a gusto. Tomar cucharadas (aproximadamente 1/3 de la mezcla) y colocar sobre sartén caliente dando forma de tortillita. Dorar de un lado y de otro.

"BRUSCHETAS"

Ingredientes:

1 batata o papa o boniato o calabaza.

Aceite: para pincelar.

Lavar bien la batata, secar, pelar y cortar en laminas finas, imitando una tostada de pan. Cocinar en horno, pintando ambos lados con aceite. O en tostadora, puede ser necesario repetir varias veces hasta que este dorada.

CANASTITAS CON MASA DE QUINOA

Ingredientes:

1/2 taza de quinoa

2 huevos

2 cucharadas de almidón de maíz

Condimentos a gusto: sal, pimienta, perejil, etc.

Verduras para el relleno: a elección



Mezclar en un bowl la quinoa previamente cocida, junto con los 2 huevos, el almidón de maíz y condimentos a gusto. Disponer en moldes tipo muffin (de silicona o con aceite o papel manteca para que no se pegue). Llevar a horno durante aproximadamente 20 minutos hasta que se seque y quede la base durita. Rellenar a gusto y hornear nuevamente hasta completar la cocción.

ENSALADA TIBIA DE VERDURAS A LA PLANCHA

Ingredientes:

1 calabacín o zucchini

2 tomates

1 remolacha

1 diente de ajo

1 manojo de perejil

Cortar el calabacín en rodajas de más o menos 1 cm. de espesor. Pelar y cortar la remolacha en láminas. Cortar los tomates al medio. Calentar una plancha hasta que esté bien caliente.

Colocar el calabacín y las remolachas y cocinarlos hasta que estén tostados. Colocar los tomates al medio sobre la plancha, un minuto de cada lado. Sacarlos y partarlos en trozos más pequeños. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar ajo y perejil picados, sal, pimienta y aceite de oliva.

MENESTRA DE VERDURAS

Ingredientes:

95 g de alcachofa

60 g de coliflor

40 g de judías verdes

40 g de puerro

35 g de guisantes



Cocer las verduras al vapor y picar. Aliñar con aceite, ajo y hierbas aromáticas. Servir.

VERDURAS EN HOJALDRE

Ingredientes:

70 g de berenjena

50 g de masa de hojaldre

50 g de calabacín

40 g de pimiento rojo

25 g de tomate cherry

Aceite, ajo, albahaca y

orégano a gusto

Precalear el horno a 200 °C. Lavar todas las verduras y cortarlas en trozos muy finos. Estirar la masa de hojaldre y colocarla en una bandeja para tartas resistente al horno, sobre papel especial para hornear. Disponer sobre ella las diferentes verduras, añadir una cucharada de aceite de oliva, meter al horno durante 20 minutos. Mientras se hornea el hojaldre con las verduras, hacer una vinagreta con ajo muy picadito, aceite de oliva y orégano. Reservar. Cuando el hojaldre este hecho, sacar del horno y dejar reposar unos minutos; a continuación, verter la vinagreta por encima y cubrir con la albahaca. Servir caliente.

FABADA VEGETAL

Ingredientes:

75 g de zanahoria

70 g de patata

65 g de habas

40 g de puerro

20 g de cebolla

20 g de apio

Aceite, perejil, laurel, romero

1 cabeza de ajo.

Poner las habas a remojo durante 8 horas. Verter las habas en una olla a presión y añadir los ingredientes troceados y una cabeza de ajo entera. Añadir perejil, laurel y romero. Cocer a fuego medio durante 20 minutos.

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

Ingredientes:

1/2 cebolla
1/2 Morrón
1 y 1/2 taza de lentejas cocidas
1 y 1/2 taza de quinoa cocida
3/4 taza de trigo sarraceno cocido
2 huevos
Condimentos a gusto.



Picar bien chiquita la cebolla y el morrón. Saltear con un chorrito de aceite.

Separar aproximadamente la mitad de las lentejas, la quinoa y el trigo sarraceno (todo previamente cocido) y procesar todo junto.

Juntar ambas preparaciones, con el resto de los ingredientes. Condimentar a gusto.

Mezclar bien. Llevar la mezcla al refrigerador durante 15 minutos aproximadamente.

Dividir en porciones y dar forma de hamburguesa.

Cocinar en sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio de ambos lados, hasta que estén doradas.

TALLARINES DE ESPINACA

Ingredientes:

Almidón de maíz: 100 g
Fecula de mandioca: 100 g
Harina de arroz: 100 g
Huevos: 3 unidades
Aceite: 2 cucharadas
Sal a gusto.
Goma xantana: 1 cucharada al ras.
Espinaca fresca a gusto
Agua cantidad necesaria.

Colocar todos los ingredientes secos en un bowl. Agregar los huevos, el aceite y la espinaca fresca procesada o bien picada.

Integrar amasando hasta lograr un bollo liso y homogéneo.

Separar en porciones, estirar cada una de las partes con palote y cortar los tallarines.

Utilizar almidón de maíz para espolvorear la mesada y evitar que se peguen.

Cocinar en abundante agua hirviendo.

Opción para acompañar: tomate cherry salteado en aceite de oliva y albahaca.

SOPA DE CALABAZA Y COCO

Ingredientes:

1 calabaza
Coco rallado
Especias a gusto: ej, curry
Leche o bebida vegetal
Miel (opcional)
Almendras



Cortar la calabaza en cubos y cubrir con agua. Agregar el condimento elegido y una cucharada de coco rallado. Hervir hasta que la calabaza este blandita.

Sin tirar el agua, procesar junto con la calabaza.

Agregar un chorrito de leche o bebida vegetal y una cucharadita de miel (opcional) y mezclar bien.

Volver a llevar al fuego e ir agregando agua de a poco hasta lograr la consistencia deseada (mas espesa o mas liquida, a gusto).

Servir bien caliente decorada con almendras picadas.

NUGGETS DE POLLO CASERAS

Ingredientes:

1 pechuga de pollo (sin cocer)
1/2 patata cocida
1 huevo
1/2 cebolla
1 cda de almidón de maíz
Condimentos a gusto.



Procesar todos los ingredientes (la patata previamente cocida).

Dar forma de nuggets. Opcional: rebozar o pasar por pan rallado.

Llevar a horno caliente, en placa aceitada o con papel de cocción hasta que estén cocidas y doradas (20 minutos aproximadamente). O cocinar en freidora de aceite.

POROTOS EN ESCABECHE

Ingredientes:

200 g de porotos blancos cocidos
1/4 de cebolla morada
1 diente de ajo y 1 pizca de pimentón
Orégano y perejil
Vinagre y aceite de oliva

Cortar la cebolla bien chiquita junto al ajo. Agregar el perejil picado.

Mezclar con los porotos cocidos previamente.

Agregar de a poco, la cantidad de aceite y vinagre a gusto.

HUMMUS DE GARBANZO

Ingredientes

400 g garbanzos cocidos escurridos
1 diente de ajo
Zumo de 1/2 limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de semillas de sésamo o de tahini
1 cucharada de pimentón dulce o picante.
Agua: cantidad necesaria.



Colocar todos los ingredientes en una procesadora, mixer o licuadora de alta potencia y comenzar a mezclar.

Si el hummus es demasiado espeso para mezclar en este punto, agregar poco a poco el agua (se puede utilizar el agua de cocción de la de los garbanzos).

Al servir, espolvorear con una cucharadita de pimentón dulce o picante y un toque extra de aceite de oliva.

HUMMUS DE REMOLACHA

Ingredientes:

350 gramos de remolacha cocidas y peladas
1 taza de garbanzos cocidos
Jugo de 1/2 limón
1/4 taza de tahini o 2 cucharadas de semillas de sésamo
1 diente de ajo pelado
2 cucharadas de aceite de oliva
Agua: cantidad necesaria.
Sal al gusto



Coloque las remolachas, los garbanzos, el jugo de limón, el tahini o las semillas de sésamo y los dientes de ajo en una procesadora, mixer o licuadora de alta potencia). Añadir 2 cucharadas de aceite y comenzar a mezclar.

Si el hummus es demasiado espeso para mezclar en este punto, agregar poco a poco el agua (se puede utilizar el agua de cocción de la remolacha o de los garbanzos).

Se puede reemplazar la remolacha por otro vegetal como zanahoria, brócoli, coliflor, etc.

MAYONESA DE AGUACATE

Ingredientes:

1 aguacate
1 huevo duro
Zumo de 1/2 limón
1 a 2 cucharadas de aceite de oliva
Sal a gusto.



Procesar o mixear todos los ingredientes.

Guardar en frasco de vidrio y llevar al refrigerador.

GUACAMOLE

Ingredientes:

2 aguacates grandes, maduros (ligeramente suaves al tacto)
2 dientes de ajo picados
1/3 taza de cebolla finamente picada
1/3 taza de tomate o pimiento rojo finamente picado
1/4 cucharadita sal al gusto
Pizca de pimienta
Zumo de 1 lima
3 cucharadas cilantro picado (opcional)



Pelar los aguacates y quitar el hueso. En un bol mediano, triturar los aguacates con un tenedor o un triturador de papas. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.

Para un sabor menos intenso puede rehogar previamente la cebolla, el ajo y el pimiento.

CREMA DE OLIVAS VERDES

Ingredientes:

150g de olivas verdes
100g de nueces
30 ml de aceite de oliva
Orégano y pimenta a gusto.



En un procesador de alimentos, triturar las aceitunas (sin hueso) con las nueces y el aceite de oliva hasta que quede un crema suave. Condimentar.

UNTABLE DE SESAMO (TAHINI)

Ingredientes:
200 g de semillas de
sésamo

Colocar las semillas en placa para horno con papel vegetal y llevar a horno fuerte (precalentado) por 5 minutos, hasta que se tuesten (con mucho cuidado para que no se quemen).
Procesa las semillas hasta que se forme una pasta de consistencia untable.

UNTABLE DE SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes:
2 tazas de semillas de girasol
Jugo de 2 limones
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 pizca de sal

Remojar las semillas previamente: colocar en agua de filtro, 3 veces el volumen de las semillas por 8 horas. Descartar el agua y enjuagar las semillas.
Procesar todos los ingredientes juntos hasta que se forme una pasta homogénea.
Opcional: agregarle ajo para saborizarlo.
Conservar refrigerado hasta 3 días en la heladera.

UNTABLE DE ALMENDRAS

Ingredientes:
1 taza de almendras
2 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
1 pizca de sal



Remojar las almendras previamente: colocar en agua de filtro, 3 veces el volumen de las semillas por 8 horas. Descartar el agua y enjuagar.
Procesar todos los ingredientes juntos hasta que se forme una pasta homogénea.
Opcional: agregarle ajo para saborizarlo y decorar con hierbas frescas al servir.
Conservar refrigerado hasta 3 días en la heladera.

CHIPS DE KALE

Ingredientes:
Kale
Aceite de oliva extra virgen
Especias a gusto: ajo en polvo, pimienta, etc.



Sanitizar las hojas de kale y secarlas muy bien. Separar las hojas de los tallos y cortarlas en pedacitos (lo más parejo posible, para que al hornearlas se hagan por igual).
Colocarlas en un bowl y agregarles un chorro de aceite de oliva y especias a gusto. Mezclar bien.
Colocarlas en bandeja para horno, dejando un poco de espacio entre ellas.
Hornear (en horno precalentado) hasta que estén doraditas. Si es necesario, dar vuelta, vigilando que no se quemen.
Agregar nuevamente especias a gusto (pizca de sal y pimienta).

CROCANTES DE TALLO DE BROCOLI

Ingredientes:
1 tronco de brocoli
1/2 taza de fecula sin gluten
1/2 taza de rebozador sin gluten
1 cda de ajo en polvo
1 cda de cebolla en polvo
1 cda cúrcuma
1 cda perejil seco
Aceite de oliva



Retirar con cuchilla la parte mas externa del tallo del brocoli y cortar en bastones.
Mezclar la fecula y el rebozador con los condimentos elegidos.
Colocar los bastones de brocoli en esa mezcla y revolver bien para que se impregnen.
Colocar en bandeja para horno y rociar con aceite de oliva. (o en freidora de aire)
Cocinar hasta que estén dorados.

GARBANZOS CROCANTES

Ingredientes:
Garbanzos
Aceite de oliva extra virgen
Especias a gusto: orégano, pimentón, curry, etc.



Colocar los garbanzos en una bandeja para horno.
Rociarlos con aceite de oliva, y condimentar a gusto.
Revolver y hornear hasta que estén crujientes.

PANCITOS RAPIDOS

Ingredientes:

1 cda de harina de coco u otra harina sin gluten
1 cda sopera de psyllium
1 cdita mix de semillas
2 huevos
1 cdita de polvo de hornear
Sal y condimentos a gusto.

Mezclar todos los ingredientes y batir bien hasta que la mezcla quede uniforme.

Tomar bollitos de la mezcla y dar forma de pancitos.

Llevar al horno o al microondas por 3 minutos aproximadamente.

Ingredientes:

2 cdas de harina de almendras
1 huevo
1 cdita de polvo de hornear o bicarbonato
1 cda de aceite de oliva
Condimentos a gusto: oregano, romero, etc,

Mezclar todos los ingredientes y batir bien hasta que la mezcla quede uniforme.

Colocar sobre sartén bien caliente pincelada con aceite. Se puede usar un aro para que queden con forma redonda. Esperar unos minutos, dar vuelta y completar la cocción de ambos lados.

