



RECETARIO



PROGRAMA NUTRIR 21 DIAS

MUFFINS DE BROCOLI

Ingredientes:

400 g de brócoli
1 taza salsa bechamel (salsa blanca)
3 huevos
Queso (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 (opcional) 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 pimiento rojo y 1/2 cebolla
2 huevos.
1 cucharada sopera bien colmada de almidón de maíz o harina de arroz u otra harina sin gluten.
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 una cucharada de quinoa. Por otro lado, rehogar en una sartén con un poco de agua el ajo, la cebolla, el pimiento rojo 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 Y REMOLACHA

Ingredientes:

Acelga: medio paquete
Ajo: 2 dientes
Remolacha: 3 unidades pequeñas o 2 grandes, cocidas y ralladas.
2 huevos
Arroz o quinoa cocida: 1 taza tamaño te.
Un poquito de cebolla de verdeo picada (cebollita).



Blanquear la acelga durante unos 2 a 3 minutos en un poco de agua junto con 2 dientes de ajo picados. Una vez cocida, escurrir muy bien en colador. Agregar la cebolla de verdeo picada y la remolacha (previamente cocida y rallada), los huevos y el arroz o quinoa. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Armar las croquetas con una cuchara sopera y llevarlas a una fuente apenas aceitada o antiadherente o de siliconas.

Hornear a 190° por 20 minutos. Dar vuelta y hornear durante 5 minutos más.

OMELETTE (TORTILLA FRANCESA) 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: brócoli, tomate, aguacate (palta), champiñones, guisantes (arvejas), cebolla, etc.



Mezclar en un bowl la espinaca junto con el huevo. Calentar una 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.

PANQUEQUE CON HARINA DE LEGUMBRES

Ingredientes:

1 cucharada sopera bien colmada de harina de garbanzos o guisantes (arvejas)
1/2 taza de agua
1 huevo
Condimentos a gusto
Aceite de oliva: 1 chorrito



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

TORTILLA DE CALABACIN (ZUCCHINI), TOMATE Y QUESO

Ingredientes:

1 calabacín mediano
2 huevos
2 Tomates
Queso (opcional) o Rawmesan
Condimentos a gusto

Cortar en rebanadas el calabacín previamente cocido y en juliana los tomates. Mezclar las verduras con los huevos batidos. Añadir el queso y condimentos a gusto. Volcar en sartén antiadherente. Cocinar hasta que la base esté coagulada, dar vuelta con cuidado y completar cocción.

TORTILLITA DE CALABACIN

Ingredientes:

1 calabacín mediano
1 puerro
2 huevos
Condimentos a gusto



Cortar las verduras y cocinar en sartén tapada 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. Mezclar las verduras con los huevos batidos. Añadir condimentos a gusto. Volcar en sartén antiadherente. Cocinar hasta que la base esté coagulada, dar vuelta con cuidado y completar cocción.

TORTILLITAS DE QUINOA

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
1 huevo
Condimentos/hierbas a gusto: ciboulette o perejil picado, sal, cebolla de verdeo (cebolleta), etc.



Mezclar la 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.

TOSTADAS o "BRUSCHETAS"

Ingredientes:

1 batata o patata (papa) o boniato o zapallo calabaza.
Aceite: para pincelar.



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

CANASTITAS CON MASA DE QUINOA RELLENAS

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
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 armando una "canastita" (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 finas. Cortar los tomates al medio.

Calentar una plancha hasta que esté bien caliente. Colocar las rodajas de calabacín y las remolachas y cocinar hasta que estén tostados. Colocar los tomates al medio sobre la plancha, un minuto de cada lado. Sacarlos y partíroslos en trozos más pequeños. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar ajo y perejil picados, sal, pimienta y aceite de oliva extra virgen.

MENESTRA DE VERDURAS

Ingredientes:

95g de alcachofas, 60g de coliflor, 40g de judías verdes, 40g de puerro y 35g de guisantes.

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

CROQUETAS DE TOFU Y HONGOS

Ingredientes:

1/2 cebolla grande
2 dientes de ajo
250 g de champiñones
300 g de tofu firme
1 cucharada de salsa de soja
2 cdas de tahini
Un puñado de perejil o cilantro picado
1/2 cda de almidón de maíz
1 cucharada sopera de pan rallado.

Picar la cebolla y el ajo y saltear a fuego fuerte con aceite de oliva durante unos minutos. Condimentar con sal a gusto. Agregar los hongos y saltear durante 1 minuto más. Incorporar el tofu desgranado (con la mano o con un rallador) y un chorrito de salsa de soja. Cocinar durante 1 minuto y reservar para enfriar.

Mixear o licuar muy poquito, dejando trozos sin romper. Agregar el resto de los ingredientes hasta lograr una masa maleable. La masa quedará húmeda. Dejar enfriar.

Formar bolitas con las manos aceitadas y rebozar con extra de los ingredientes secos.

Hornear a 190 por 20 a 25 minutos, en placa aceitada, hasta que doren.

VERDURAS EN HOJALDRE

Ingredientes:

1 masa de hojaldre
70g de berenjena
50g de calabacín o zucchini
40 g de pimiento rojo
25g de tomate cherry
Aceite, ajo, albahaca, y orégano a gusto.

Precalentar el horno a 200°. Lavar todas las verduras y cortarlas en tiras finas. Colocar la masa de hojaldre en una bandeja para horno, sobre papel especial para hornear. Disponer sobre ella las diferentes verduras, añadir una cucharada de aceite de oliva y hornear durante 20 minutos. Mientras se hornea, hacer una vinagreta con ajo picado, aceite de oliva y orégano.

Cuando el hojaldre esté hecho, sacar del horno y dejar reposar unos minutos. Luego, verter la vinagreta por encima y cubrir con albahaca. Servir caliente.

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

Ingredientes:

1/2 cebolla
1/2 pimiento rojo
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 la cebolla y el pimiento. 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
Fécula o almidón 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 ZAPALLO/CALABAZA Y COCO

Ingredientes:

1 zapallo/calabaza
Coco rallado: 1 cucharada
Especias a gusto: ej. curry
Leche o bebida vegetal
Miel (opcional)
Almendras

Cortar la calabaza en cubos y cubrir con agua. Condimentar a gusto y agregar una cucharada de coco rallado. Hervir hasta que la calabaza este blanda.

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 aire.

POROTOS EN ESCABECHE

Ingredientes:

200 g de porotos blancos cocidos
1/4 de cebolla morada
1 diente de ajo y 1 pizca de pimentón
Oregano 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
1 diente de ajo
Zum/Jugo 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



Colocar 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/PALTA

Ingredientes:

1 aguacate/palta
1 huevo duro
Zum/jugo de 1/2 limón
Sal a gusto.



Procesar o mixear todos los ingredientes.

Guardar en frasco de vidrio y llevar al refrigerador.

CREMA DE OLIVAS/ ACEITUNAS VERDES

Ingredientes:

150g de olivas verdes
100g de nueces
1 cucharada de aceite de oliva
Orégano y pimienta 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.

GUACAMOLE

Ingredientes:

2 aguacates/paltas grandes, maduros (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 y pizca de pimienta
Zumo/jugo de 1 lima o limón
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. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien. Para un sabor menos intenso se puede rehogar previamente la cebolla, el ajo y el pimiento.



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 brócoli
1/2 taza de fécula o harina 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 fécula 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.



Mezclar bien los garbanzos con un chorro de aceite de oliva y condimentos a gusto.

Colocarlos en una bandeja para horno y hornear hasta que estén crujientes.