

COCINA CASERA OTOÑO - INVIERNO

RECETARIO



LIC. DANIELA DUARTE

@DANIELADUARTE.NUTRICION
DANIELADUARTE.NUTRI@GMAIL.COM

Ñoquis de Espinaca

INGREDIENTES

- 4 PAPAS
- 1 ATADO DE ESPINACA
- 1 CDA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 TAZAS DE HARINA
- 1 CDA DE POLVO DE HORNEAR

MEDIO DE COCCIÓN

HERVIDO

NOTAS

- DEPENDIENDO DE CUANTA HUMEDAD TENGAN LAS PAPAS COCIDAS, TE PUEDE LLEVAR MÁS O MENOS HARINA, POR ESO SE VA INCORPORANDO DE A POCO
- LOS PUEDES ACOMPAÑAR SOLO CON QUESO PARMESANO O CON LA SALSA QUE PREFIERAS

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. HERVIR Y COCINAR LAS PAPAS
2. PISAR LAS PAPAS Y AGREGARLE LA ESPINACA PROCESADA O CORTADA BIEN CHIQUITA Y EL ACEITE
3. MEZCLAR TODO
4. AGREGAR LA HARINA DE A POCO, HASTA LOGRAR UNA MASA QUE NO SE PEGUE EN LAS MANOS
5. HACER ROLLITOS Y CORTAR CUADRADITOS
6. LUEGO SE PUEDEN PASAR POR UN TENEDOR O MOLDE DE ÑOQUIS, SINO SE PUEDEN DEJAR EN CUADRADITOS
7. COCINAR EN AGUA HIRVIENDO HASTA QUE FLOTEN EN LA SUPERFICIE

Hamburguesas de pollo y Espinaca

INGREDIENTES

- 1 SUPREMA HERVIDA
- 1 ATADO DE ESPINACA COCIDO
- 1/2 MORRÓN MEDIANO
- 1/2 CEBOLLA MEDIANA
- 1 HUEVO
- 1 CDA DE PAN RALLADO

MEDIO DE COCCIÓN

HERVIDO Y A LA PANCHITA O EL HORNO

NOTAS

- PUDES ACOMPAÑARLAS CON UNA RICA ENSALADA

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. PROCESAR O DESMENUZAR EL POLLO
2. PICAR LA ESPINACA (COCIDA), EL MORRÓN Y LA CEBOLLA
3. EN UN BOWL COLOCAR EL POLLO DESMENUZADO, LA ESPINACA, LA CEBOLLA, EL MORRÓN Y AGREGAR EL HUEVO Y EL PAN RALLADO, SALPIMENTAR.
4. UNIR LA MEZCLA Y FROMAR HAMBURGUESAS
5. LLEVAR AL HORNO O COCINAR EN PLANCHA HASTA QUE SE DOREN

Budín de pescado

-
- ## INGREDIENTES
- 500G DE MERLUZA O PESCA DEL DÍA
 - 2 HUEVOS
 - 1/2 CEBOLLA MEDIANA
 - 1/2 MORRÓN MEDIANO
 - 1/2 ZANAHORIA
 - 1 DIENTE DE AJO
 - 2 CDAS DE HARINA
 - 3/4 TAZA DE LECHE

MEDIO DE COCCIÓN

HORNEADO

-
- ## NOTAS
-
- PUDES AGREGAR UN TOQUE DE MOSTAZA PARA CONDIMENTAR

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR BIEN CHIQUITO LA ZANAHORIA, LA CEBOLLA Y EL MORRÓN, Y SALTEAR HASTA QUE QUEDEN BLANDITOS
2. DESMENUZAR O CORTAR BIEN CHIQUITO O PROCESAR O LICUAR LA MERLUZA, AGREGARLE EL HUEVO, EL ACEITE, LA LECHE Y LA HARINA, PROCESAR O MEZCLAR
3. AGREGAR EL SALTEADO DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y MORRÓN, MEZCLAR TODO CON ESPÁTULA
4. COLOCAR EN UNA BUDINERA O TORTERA, LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO Y COCINAR POR UNOS 40 MINUTOS HASTA QUE ESTE COCIDO
5. RETIRAR DEL HORNO, DEJAR REPOSAR UNOS UNOS MINUTOS (10 -15) Y SERVIR

Lasaña de Berenjenas

INGREDIENTES

- 2 TAZAS CARNE PICADA
- 1 TAZA QUESO RICOTA
- 1 TAZA PULPA DE TOMATES
- 4 UNIDADES DE BERENJENAS
- 2 TOMATES FRESCOS O ENLATADOS
- 2 CEBOLLAS CHICAS
- 1 MORRÓN
- 2 DIENTE DE AJO
- 4 CDAS DE ACEITE
- ESPECIAS: ALBAHACA, ORÉGANO, PIMIENTA

MEDIO DE COCCIÓN

AL HORNO

NOTAS

- PUEDES SUSTITUIR LAS BERENJENAS POR ZUCCHINIS O ZAPALLITOS
- PARA QUE LAS BERENJENAS NO TE QUEDEN AMARGAS, ANTES DE COCINARLAS PUEDES DEJARLAS UN RATO CON SAL POR ARRIBA, LUEGO ENGUAGALAS ANTES DE COCINAR

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR LAS BERENJENAS EN RODAJAS Y LLEVARLAS A HORNO MODERADO EN UNA ASADERA ACEITADA, COCINAR HASTA ABLANDAR.
2. SALTEAR LA MITAD DE LA CEBOLLA Y EL MORRÓN CON AJO PICADO Y AGREGAR LA CARNE PICADA, CONDIMENTAR
3. CORTAR EL TOMATE EN CUBOS PEQUEÑOS, MEZCLARLO CON LA RICOTA, ALBAHACA, SAL Y PIMIENTA (A GUSTO)
4. REALIZAR UNA SALSA, SALTEANDO EN ACEITE LA CEBOLLA Y EL MORRÓN RESTANTE. AGREGAR LA PULPA DE TOMATE Y EL ORÉGANO.
5. ACONDICIONAR EN UNA ASADERA ACEITADA ALTERNANDO EN CAPAS BERENJENAS, RELLENO DE CARNE PICADA, BERENJENAS, EL RELLENO DE RICOTA Y POR ÚLTIMO OTRA CAPA DE BERENJENAS.
6. CUBRIR CON LA SALSA DE TOMATE Y LLEVAR A HORNO MODERADO PARA CALENTAR

Polenta rellena de vegetales

INGREDIENTES

- 3 TAZAS DE AGUA
- 1 TAZA DE HARINA DE MAÍZ
- 1 TAZA PULPA DE TOMATE
- 1 ATADO DE ACELGA
- 2 HUEVOS
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 MORRÓN CHICO
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CDA DE ACEITE
- ESPECIAS A GUSTO PARA CONDIMENTAR: ORÉGANO, LAUREL, TOMILLO

MEDIO DE COCCIÓN

HERVIDO Y HORNEADO

NOTAS

- PUDES AGREGAR QUESO PARMESANO POR ARRIBA PARA GRATINAR

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. PICAR EL AJO, LA CEBOLLA Y EL MORRÓN. SALTEAR LA MITAD
2. AGREGAR LA ACELGA COCIDAY PICADA, CONDIMENTAR
3. EN UNA OLLA A PARTE HACER LA HARINA DE MAÍZ PARA FORMAR LA POLENTA
4. PREPARAR UNA SALSA CON LA PULPA DE TOMATE, EL AJO, LA CEBOLLA, Y EL MORRÓN RESTANTE.
5. ACONDICIONAR LA MITAD DE LA POLENTA EN UNA ASADERA, Y SOBRE ÉSTA DISTRIBUIR LA ACELGA Y LOS HUEVOS PICADOS O RALLADOS. Y CUBRIR CON EL RESTO DE LA POLENTA
6. AGREGAR LA SALSA POR ARRIBA Y SERVIR O LLEVAR AL HORNO PARA GRATINAR

Zapallitos rellenos de quinoa

-
- ## INGREDIENTES
- 4 ZAPALLITOS
 - 3/4 TAZA DE QUINOA
 - ½ CEBOLLA MEDIANA
 - ½ MORRÓN MEDIANO
 - ½ TAZA DE CHOCLO EN GRANOS
 - ¼ TAZA ARVEJAS
 - ½ TAZA DE SALSA O PULPA DE TOMATE
 - 4 CDAS DE QUESO RALLADO
 - 2 CDAS DE ACEITE

MEDIO DE COCCIÓN

MICROONDAS, HERVIDO Y HORNEADO

NOTAS

- PUDES AGREGAR QUESO PARMESANO POR ARRIBA PARA GRATINAR

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. HACER LA QUINOA
2. EN UNA SARTÉN, CON ACEITE DE OLIVA, SALTEAR TODOS LOS VEGETALES PICADOS HASTA QUE ESTÉN COCIDOS.
3. EN UN BOWL COLOCAR LA QUINUA COCIDA Y LOS VEGETALES.
4. CORTAR LA TAPITA DE LOS ZAPALLITOS, RETIRAR LA PULPA
5. COCINAR LOS ZAPALLITOS EN EL MICROONDAS O AL VAPOR HASTA QUE ESTÉN TIERNOS. RETIRAR Y DEJAR ENFRIAR.
6. RELLENAR LOS ZAPALLITOS CON LA MEZCLA DE QUINOA.
7. COLOCAR LA SALSA SOBRE LOS ZAPALLITOS Y LLEVAR A HORNO PRECALENTADO
8. COCINAR UNOS 15 MINUTOS

Budín de Acelga



INGREDIENTES

- 1/2 TAZA SALSA BLANCA ESPESA
- 1 ATADO DE ACELGA
- 1/2 CEBOLLA MEDIANA
- 1/2 MORRÓN MEDIANO
- 1 HUEVO
- 1 CDA QUESO RALLADO
- 1 CDA DE ACEITE
- 1 CDA DE PAN RALLADO
- CONDIMENTOS A GUSTO.
- PIMIENTA, NUEZ MOSCADA

MEDIO DE COCCIÓN

HORNEADO

NOTAS

- PUDES AGREGAR QUESO PARMESANO POR ARRIBA PARA GRATINAR
- PARA LA SALSA BLANCA ESPESA, USA 1/2 TAZA DE LECHE Y 1 CDA DE HARINA O ALMIDÓN DE MAÍZ

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. PRECALENTAR EL HORNO A UNOS (180°C).ACEITAR UNA BUDINERA Y ESPOLVOREAR CON PAN RALLADO, RESERVAR.
2. PREPARAR LA SALSA BLANCA ESPESA.
3. COCINAR, ESCURRIR Y PICAR LA ACELGA.
4. SALTEAR LA CEBOLLA Y EL MORRÓN, INCORPORAR LA ACELGA Y LA SALSA BLANCA.
5. AGREGAR Y MEZCLAR EL QUESO RALLADO, EL HUEVO Y LOS CONDIMENTOS.
6. VERTER EN LA BUDINERA.
7. HORNEAR DURANTE 35 MINUTOS O HASTA QUE AL INTRODUCIR UN PINCHO HASTA QUE SALGA LIMPIO.



Muffins otoñales



INGREDIENTES

- 2 ZANAHORIAS
- 2 HUEVOS
- 1/4 TAZA DE ACEITE
- 1 TAZA DE HARINA
- 1 CDA DE POLVO DE HORNEAR

MEDIO DE COCCIÓN

HORNEADO

NOTAS

- LOS PUEDES USAR COMO ENTRADA, MERIENDA O SIMPLEMENTE ACOMPAÑAR CON UNA ENSALADA Y ALMORZAR O CENAR

RENDIMIENTO

10 - 12 MUFFINS

PROCEDIMIENTO

1. COCINAR LAS ZANAHORIAS HERVIDAS
2. PROCESAR O PISAR LAS ZANAHORIAS
3. EN PROCESADORA O LICUADORA O A MANO, INCOPORPORAR LOS DEMÁS INGREDIENTES Y MEZCLAR BIEN
4. RELLENAR LOS MOLDES DE MUFFINS Y HORNEAR UNOS 20 MINUTOS

Muffins de Mandarina y Avena

INGREDIENTES

- 2 MANDARINAS
- 1 HUEVO
- 1/4 TAZA DE LECHE
- 1/2 TAZA DE AZÚCAR
- 1/2 TAZA DE ACEITE
- 1 TAZA DE AVENA
- 1 TAZA DE HARINA
- 1 CDA DE POLVO DE HORNEAR

MEDIO DE COCCIÓN

HORNEADO

NOTAS

- LE PUEDES AGREGAR CHISPAS DE CHOCOLATE
- SI NO TIENES LICUADORA O PROCESADORA, PICA BIEN CHIQUITO LAS MANDARINAS Y USA BATIDORA

RENDIMIENTO

10 - 12 MUFFINS

PROCEDIMIENTO

1. RALLAR LAS CÁSCARAS DE MANDARINA Y RESERVAR
2. PELEAR Y SACARLE LAS SEMILLAS A LAS MANDARINAS
3. LICUAR O PROCESAR LAS MANDARINAS, CON LA RALLADURA, EL AZÚCAR, EL ACEITE Y LA AVENA POR UNOS 5 MINUTOS
4. AGREGAR LA HARINA, EL POLVO DE HORNEAR Y LA LECHE, MEZCLAR TODO (LICUAR, PROCESAR O BATIR)
5. RELLENAR LOS MOLDES DE MUFFINS Y LLEVAR AL HORNO POR UNOS 25 MINUTOS
6. CUANDO ESTEN DORADITOS RETIRAR Y DEJAR ENFRIAR



Cuadraditos de ricotta y manzana

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE RICOTTA PISADA
- 3 HUEVOS
- 3 MANZANAS CHICAS
- 1 CDA DE AZÚCAR
- 1 CDA DE VAINILLA
- 2 CDITAS DE RALLADURA DE LIMÓN O NARANJA
- OPCIONAL: CANELA Y PASAS DE UVA

MEDIO DE COCCIÓN

HORNEADO

NOTAS

- TAMBÍEN PUEDES USAR ARÁNDANOS PASAS

RENDIMIENTO

4 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. MEZCLAR LA RICOTTA CON LOS HUEVOS, LA VAINILLA Y EL AZÚCAR
2. INCORPORAR LA RALLADURA DE LIMÓN, LA CANELA Y LAS PASAS
3. COLOCAR LA MITAD DE LA MEZCLA EN UNA ASADERA LEVEMENTE ACEITADA
4. COLOCAR SOBRE LA MEZCLA UNA CAPA DE MANZANAS CORTADAS BIEN FINITAS
5. CUBRIR CON EL RESTO DE LA MEZCLA
6. HORNEAR UNOS 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE
7. RETIRAR DEL HORNO Y DEJAR REPOSAR, LUEGO CORTAR CUADRADITOS

Naranjitas Rellenas

-
- ## INGREDIENTES
- 3 NARANJAS (1 TAZA Y MEDIA DE JUGO)
 - 3 CDAS DE ALMÍDÓN DE MAÍZ
 - 1/2 TAZA DE AZÚCAR

MEDIO DE COCCIÓN

HERVIDO

-
- ## NOTAS
-
- SE PUEDEN DECORAR CON ALGÚN MERENGUE SECO O COCO RALLADO

RENDIMIENTO

6 PORCIONES

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR LAS NARANJAS A LA MITAD Y HACER EL JUGO
2. RESERVAR LAS CÁSCRAS
3. EN UNA OLLA COLOCAR EL ALMÍDÓN DE MAÍZ Y EL AZÚCAR. DE A POCO IR AGREGANDO EL JUGO DE NARANJA E IR MEZCLANDO PARA QUE NO SE FORMEN GRUMOS
4. REVOLVER HASTA QUE COMIENCE A HERVIR Y ESPECIE FORMANDO UNA CREMA
5. RELLENAR LAS CÁSCRAS CON LA CREMA
6. LLEVAR A LA HELADERA

Notas

ABREVIATURAS

- TZA = TAZA
- CDA = CUCHARADA
- CDTA = CUCHARADITA

CUANDO HABLAMOS DE:

TAZA= UN JARRITO DE LECHE
CUCHARADA= UNA DE LAS DE SOPA
CUCHARITA= DE LAS CHICAS, DE TÉ
VASO= UN VASO DE AGUA COMÚN

CANTIDADES

1 TAZA= 250 ML
1 VASO DE AGUA= 200 ML
1 CUCHARADA= 15 ML
1 CUCHARITA= 5 ML

UNA TAZA DE:

ACEITE SON 240 ML
ARROZ SON 200 G
FIDEOS SECOS SON 80 G
HARINA SON 120 G
LEGUMBRES SON 180 G
PULPA DE TOMATE 180 G

NOTA IMPORTANTE

LA COMIDA CASERA ES LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PORQUE ES HECHA EN CASA, CON INGREDIENTES NATURALES Y MUCHO AMOR. POR ESO NUTRE MÁS QUE EL CUERPO!

PUNTOS SALUDABLES

- ALIMENTATE SALUDABLE
- HAS EJERCICIO FÍSICO A DIARIO
- HIDRATATE
- DUERME LAS HORAS QUE NECESITES
- DESPEJA TU MENTE, MEDITA, O SIMPLEMENTE TOMA UNOS MINUTOS PARA HACER: NADA

CONTACTO

INSTAGRAM:
@DANIELADUARTE.NUTRICION

EMAIL
DANIELADUARTENUTRI@GMAIL.COM

CEL
098 457 808

Lic. Daniela Duarte

