

NUTRIRE



c.

Mis recetas

RECETARIO SALUDABLE

IDEAS PARA COCINAR RICO Y SALUDABLE



+Nutri +Vida

DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición

Recetario saludable


EN ESTE RECETARIO VAS A ENCONTRAR:

- Increíbles recetas para tus almuerzos y cenas
- Ideas para que tus ensaladas sean más coloridas y divertidas
- Opciones para que tus desayunos y meriendas sean un festín

Incredible



DANIELA DUARTE
Licenciada en Nutrición

The image features a white plate on the left side, containing a piece of cooked salmon and a fresh salad with various greens, tomatoes, and onions. The background is white with faint, light green line drawings of various vegetables and fruits, including tomatoes, carrots, corn, and leafy greens. A large, solid green, irregularly shaped banner is centered over the image, containing the text "Almuerzos y cenas" in a white, cursive script font.

Almuerzos y cenas



ingredientes

- ▶ 1 Atado de espinaca
- ▶ 2 cucharadas de harina integral
- ▶ 1 huevo
- ▶ Queso descremado
- ▶ Tomate

notas

Tiene *fibra* que ayuda a mantener la salud intestinal y a disminuir los niveles de colesterol.

NOMBRE RECETA: **Pionono de acelga relleno de queso y tomate**

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Incorporar los huevos, la espinaca y la harina integral.
2. Llevar a una sartén, cocinar por ambos lados.
3. Colocar queso descremado y tomate.
4. Enrollar. ¡Consumir con una rica ensalada!





ingredientes

- 300 gramos de atún en conserva escurrido
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de avena
- Perejil fresco C/N

notas

El *atún* es un alimento que tiene

ácidos grasos omega 3 que son beneficiosos para la salud cardiovascular.

NOMBRE RECETA:

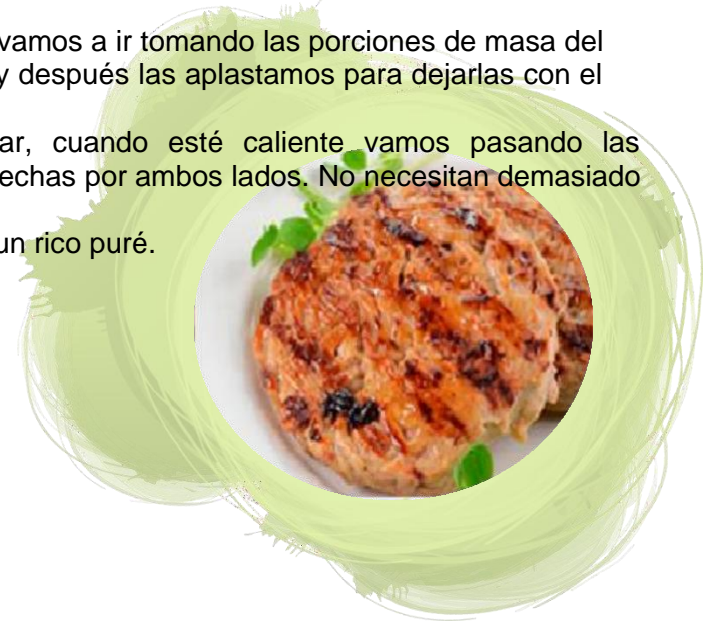
Hamburguesas de atun

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Escurrimos bien el atún de lata y lo desmenuzamos.
2. Pelamos la cebolla y el ajo y lo picamos todo lo más fino que podamos. Agregamos todo lo anterior junto al atún.
3. Lavamos un poco de perejil fresco y lo picamos también bien fino, y lo echamos al junto al atún. Añadimos el huevo y la avena (poca cantidad), salpimentamos al gusto y comenzamos a remover bien todos los ingredientes hasta que consigamos una mezcla homogénea con todo bien mezclado.
4. Dejamos que la mezcla repose en la heladera un par de horas al menos para que se mezclen bien los sabores.
5. A la hora de preparar ya nuestras hamburguesas vamos a ir tomando las porciones de masa del tamaño que queramos, les damos forma de bola y después las aplastamos para dejarlas con el grosor que queramos darle.
6. Las ponemos una plancha o sartén a calentar, cuando esté caliente vamos pasando las hamburguesas por la misma hasta dejarlas bien hechas por ambos lados. No necesitan demasiado tiempo en la sartén.
7. Servirlas con una ensalada de verduras crudas o un rico puré.





ingredientes

- ▶ ½ merluza mediana
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 papas
- ▶ 1 morrón verde
- ▶ 1 morrón rojo
- ▶ 1 cebolla

notas

La merluza contiene *potasio* entre otros minerales, que es necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular.

NOMBRE RECETA: Merluza al horno con verduras

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Cortamos la verdura. Las papas y el tomate, en rodajas de alrededor de un cm de grosor y el morrón y la cebolla en tiras finas.
2. Cortamos las papas lo mas finitas posible, para que se cocinen más rápido.
3. En el fondo de una bandeja para horno, colocamos todas las verduras. Encima de la verdura colocamos la merluza. Después mojamos todo bien con 1 vaso de agua. Terminamos de mojar todo con un chorrillo de aceite de oliva, girasol o maíz.
4. Metemos al horno previamente calentado a 200°C. Dejamos cocinar 20 minutos.
5. Servimos y acompañamos con una rica ensalada.





ingredientes

- ▶ 4 zapallitos medianos
- ▶ 1 taza de pollo hervido y desmenuzado
- ▶ 1 cebolla blanca picada
- ▶ 2 cucharadas de queso untable descremado
- ▶ 4 trozos de queso fresco descremado

notas

El *zapallito* es una hortaliza que está compuesta principalmente por agua, tiene un bajo aporte calórico, pero es muy rico en nutrientes.

NOMBRE RECETA:

Zapallitos rellenos

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Cortar el extremo superior de los zapallitos y cocinarlos al vapor hasta que estén tiernos.
2. Retirarles la pulpa y las semillas y dejar reposar dados vuelta para que escurran.
3. Colocarlos sobre una placa para horno untada con rocío vegetal.
4. Poner rocío vegetal sobre una sartén antiadherente y agregar la cebolla y el pollo, mezclar y cocinar.
5. Retirar del fuego y agregar el queso untable descremado y la sal, mezclar.
6. Rellenar los zapallitos y agregarles el queso descremado encima.
7. Cocinarlos en horno moderado hasta que se doren. Acompañar con ensalada.





ingredientes

- ▶ 75 g de repollo colorado
- ▶ 1 zanahoria chica
- ▶ 2 cebollas de verdeo
- ▶ 1 pechuga de pollo cocida. Aprox. 150 g
- ▶ 1 huevo duro
- ▶ 1 cucharada de queso crema descremado
- ▶ 2 cucharadas de perejil picado
- ▶ Pimenta a gusto
- ▶ 2 tortillas de trigo (puede ser integral)

notas

El repollo, uno de los protagonistas de esta receta contiene vitamina C y buenas dosis de fitoquímicos,

potentes antioxidantes

NOMBRE RECETA:

Wraps de pollo

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Corte el repollo en juliana (tiras finas). Ralle la zanahoria. Corte las cebollas de verdeo y cocínelas por pocos minutos en una sartén antiadherente con rocío vegetal, para ablandarlas y suavizar su sabor. Corte el pollo en bastones. Pique el huevo duro. Reserve por separado.
2. Mezcle el queso crema con el perejil. Condimente con sal y pimienta.
3. Extienda las tortillas sobre una tabla. Úntelas con la preparación de queso crema.
4. Distribuya encima el repollo, la zanahoria y las cebollas de verdeo.
5. Ubique junto a un extremo el pollo y el huevo, formando una franja. Enrolle, comenzando por ese lado.





ingredientes

- ▶ 2 tazas de Fideos integrales
- ▶ 1 taza de hojas de albahaca
- ▶ 1 taza de tomates Cherry
- ▶ 1 taza de champiñón fileteado
- ▶ 1 diente de ajo picado
- ▶ 2 cucharadas de queso untable descremado.
- ▶ ¼ de taza de leche descremada 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ pimienta c/n

notas

Los *champiniones* favorecen el tránsito intestinal por su contenido en fibra.

NOMBRE RECETA:

Fideos integrales con albahaca, tomate y champiñón

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. En una sartén antiadherente colocar el aceite de oliva, los champiñones y el ajo y rehogar. Luego agregarle los tomates Cherry y mezclar todo. Condimentar.
2. En un recipiente colocar el queso untable descremado y la leche descremada y mezclar.
3. Agregar a la preparación anterior.
4. Hervir los fideos integrales y escurrir.
5. Agregar los fideos a la salsa, rectificar los condimentos y mezclar.





ingredientes

- ▶ 200 g de pollo deshuesado
- ▶ 1 zucchini
- ▶ 1 cebolla colorada
- ▶ 3 cucharadas de jugo de limón
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 2 dientes de ajo

notas

La *cebolla morada*

contiene muchos minerales que protegen nuestro corazón y ayuda a regular la glucosa.

NOMBRE RECETA:

Brochettes de pollo con morrón, zucchini y cebolla colorada

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Corte el pollo en tiras y luego en cubos medianos. Mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo picado en un bol. Agregue los cubos de pollo, cubra con film y guarde en la heladera un par de horas. Para marinar utilice recipientes de vidrio, loza o acero inoxidable. No utilice aluminio.
2. Escurra el pollo y reserve la marinada. Corte los zucchini en ruedas y la cebolla y el morrón en cuadrados. Ensarte en forma alternada los cubos de pollo con las verduras en un pinche.
3. Cocine las brochettes en una parrilla o plancha caliente ligeramente aceitada. Pinte las brochettes con la marinada y de vueltas durante la cocción hasta que el pollo esté cocido.
4. Sirva caliente. Acompañar con ensalada.





ingredientes

- ▶ 1 tapa de masa para pascualina individual.
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 cabeza de brócoli chica
- ▶ 1 zanahoria chica
- ▶ 1 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 2 huevos
- ▶ 2 cucharadas de queso descremado untable
- ▶ 2 cucharadas de leche descremada
- ▶ 30 g de queso descremado rallado
- ▶ Pimienta c/n
- ▶ Nuez moscada a gusto

notas

El *brocoli* contiene minerales

como el zinc que contribuye a reforzar el sistema inmune.

NOMBRE RECETA:

Tarta de brocoli

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Blanquear el brócoli. Pelar y picar la cebolla. Rallar la zanahoria. Calentar en una sartén antiadherente 1 cucharada de aceite de oliva y agregar la cebolla y luego la zanahoria. Reservar.
2. En un recipiente mezcle la cebolla y la zanahoria con el brócoli. Aparte bata los huevos ligeramente, la leche descremada, el queso untable y condimente con la nuez moscada, la sal y la pimienta. Agréguelo al recipiente de los vegetales y mezcle bien todos los ingredientes.
3. Estire la masa en un molde y vierta el relleno de brócoli en la masa. Agregue el queso descremado rallado y cocineen horno precalentado a temperatura moderada, 180°C, durante 30 min, o hasta que los huevos cuajen y la masaeste cocida y crocante. Acompañar con ensalada.





ingredientes

- ▶ 4 milanesas de peceto
- ▶ Huevo batido c/n
- ▶ Avena extra fina o pan rallado c/n
- ▶ Ajo y perejil picado c/n
- ▶ 1 cucharada de aceite vegetal

Revuelto de vegetales

- ▶ 1 cebolla en tiras
- ▶ 1 zucchini en tiras
- ▶ ¼ de morrón en tiras
- ▶ 1 berenjena en tiras
- ▶ 2 cucharadas de aceite de maíz/girasol
- ▶ Pimienta c/n
- ▶ 2 cucharadas de mix de semillas

notas

Las carnes aportan aproximadamente un 20% de

proteínas completas, ya que

proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios para el organismo.

NOMBRE RECETA:

Milanesa al horno con revuelto de vegetales

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

Milanesa de peceto:

1. En un recipiente colocar el huevo batido y los condimentos y mezclar.
2. En otro recipiente poner el pan rallado. Pasar las fetas de peceto por el huevo batido y luego por el pan rallado.
3. Colocarlas en una placa para horno untada con rocío vegetal. Cocinar en horno por ambos lados por 20 min aprox.

Revuelto de vegetales:

1. En un wok colocar el aceite, llevar a fuego medio y agregar la cebolla, el morrón, el zucchini y la berenjena; mezclar y cocinar.
 2. Agregar los condimentos y el mix de semillas, mezclar.
- Acompañar con ensalada.





ingredientes

- ▶ 1 berenjena grande
- ▶ ½ taza de choclo en granos
- ▶ 150 g de ricota magra
- ▶ 1 cucharada de queso en hebras light
- ▶ ½ taza de salsa de tomate
- ▶ 2 cucharadas de queso untable descremado
- ▶ 50 gr de queso fresco magro
- ▶ Sal y pimienta c/n
- ▶ Perejil picado 1 cucharada
- ▶ 1 cucharada de aceite de oliva

notas

La *berenjena* ayuda a reducir el colesterol y es rica en antioxidantes.

NOMBRE RECETA:

Canelones de berenjena o zuchini

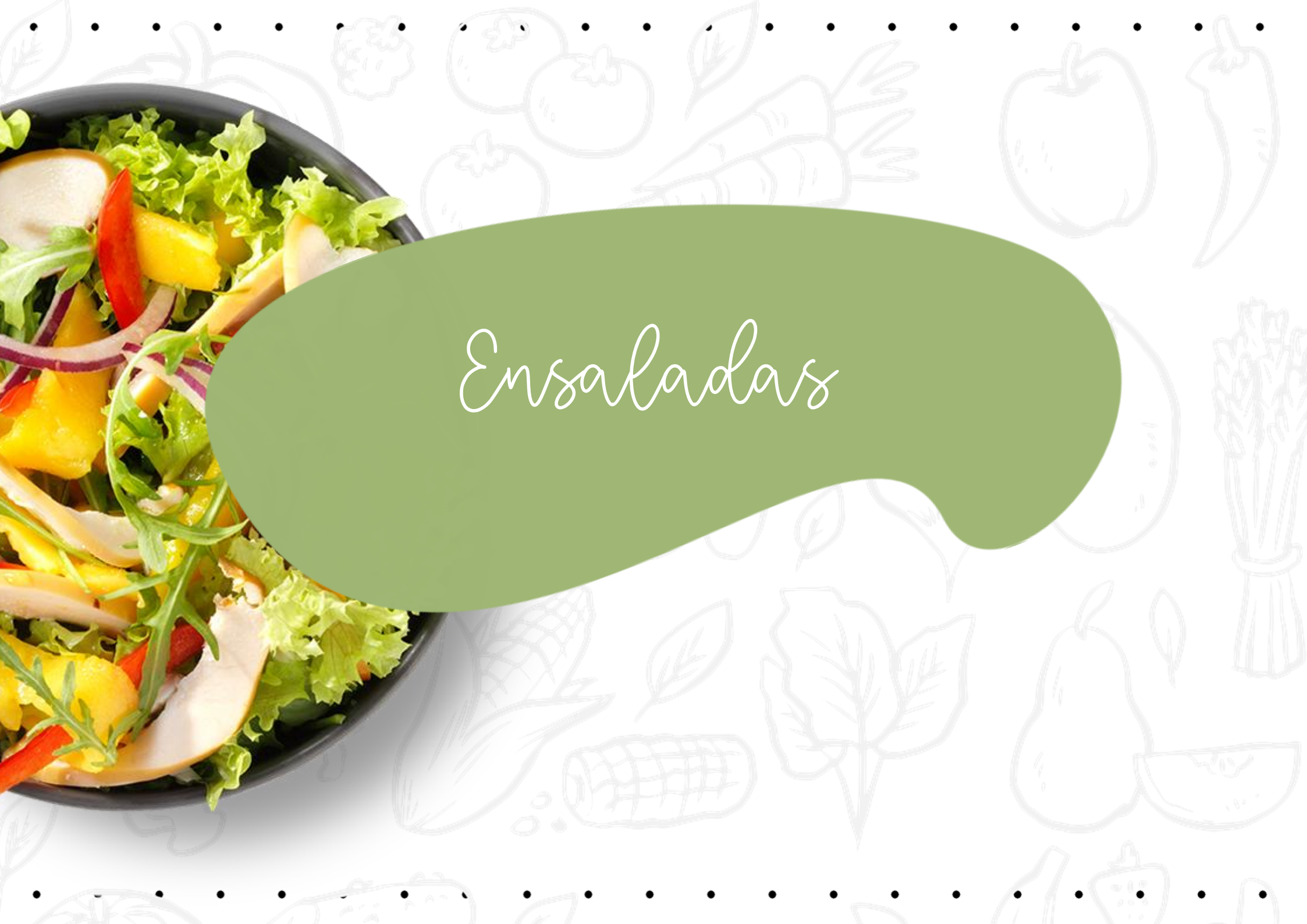
PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Cortar las berenjenas bien finitas y colocarlas en una fuente con rocío vegetal para darles a penas un golpe de horno.
2. Por otro lado, mezclar la ricota magra con el queso en hebras light, el choclo y el perejil picado. Condimentar.
3. Envolver la mezcla de ricota magra con las láminas de berenjenas pre-cocidas como si fueran rollitos.
4. Para la salsa de tomate, cortar los cubitos chiquitos de tomate natural y agregarle el aceite de oliva y condimentar.
5. En una placa para horno con rocío vegetal acomodar los canelones de berenjena y le agregas por encima el queso untable y por arriba la salsa de tomate y, por último, el queso fresco magro. Llevar a horno moderado hasta que se gratinen. Acompañar con ensalada.





Ensaladas

ENSALADA DE TRIGO BURGOL Y PIMIENTOS

- Rinde 3 porciones:
- 200 g de trigo Burgol
- 1 cebolla picada (blanca o morada)
- 2 tomates perita en cubos
- ½ pimiento rojo pequeño picado
- ½ pimiento verde pequeño picado
- 4 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de menta fresca picada
- 3 cucharadas de jugo de 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra c/n



ENSALADA MULTICOLOR

- Rinde 3 porciones:
- 1 Pepino
- 6 Tomate cherry
- 1 choclo
- ½ lechuga
- 2 zanahorias ralladas



ENSALADA CLASICA

- Rinde 1 porción
- ½ cebolla blanca
- 1 zanahoria rallada
- 2 hojas de lechuga



ENSALADA COLESLAW

- Rinde 3 porciones
- ½ taza de repollo blanco en tiras
- ½ taza de repollo colorado en tiras
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de manzana verde rallada



ENSALADA SOJA

- Rinde 2 porciones
- 1 taza de Rúcula
- 1 taza de lechuga cortada en tiras
- ½ taza de brotes
- ½ taza de tomates Cherry



ENSALADA PARÍS

- Rinde 2 porciones
- ½ atado de espinaca fresca
- ½ taza de champiñón fileteado
- 1 naranja pelada y cortada en gajos
- Condimentar a gusto.



ENSALADA DE CHAUCHAS

- Rinde 2 porciones
- 200 g de chauchas cocidas
- 100 g de tomate Cherry
- 1 cebolla colorada chica
- 50 g de ricota magra



ENSALADA TIBIA QUEEN

- Rinde 2 porciones
- 1 taza de rúcula
- 1 taza de lechuga morada cortada
- 1 remolacha chica cocida
- ½ taza de cubitos de zapallo cocido
- 35 g de queso port salud



DIP DE REMOLACHA

- 100 g de remolacha cocida
- 1 palta chica
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 cdas de jugo de limón
- Ajo c/n 1 cda de semillas de sésamo
 - Licuar todos los ingredientes y homogeneizar. Agregar las semillas



HUMUS DE ZANAHORIA

- 5 cucharadas de queso untable descremado
- Ralladura de 1 limón
- 50 g de zanahoria cocida pisada



NUTRI TIP:

Son muy útiles para armar una picada saludable. Se pueden servir con bastones de hortalizas crudas como apio y zanahoria crocantes, hortalizas cocidas como papa, batata o mandioca al horno o fritas, y pan fresco, tostadas o grisesines.



Desayuno y merienda

Esquema de desayunos y meriendas semanal

Te acerco algunas opciones de recetas que puedes implementar en tus **DESAYUNOS Y MERIENDAS** para salir de la rutina y llevar una alimentación saludable. A continuación, te muestro un ejemplo semanal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Infusión (1) Yogurt natural descremado con fruta fresca, cereales integrales y frutos secos.	Infusión (1) Jugo de pomelo y jengibre. Tostada de pan integral con puré de palta, tomate y huevo revuelto.	Licuada de banana. Panqueques de avena con queso descremado untado y frutos rojos.	Infusión (1) Pancake de algarroba con queso crema descremado, banana y frutos secos.	Infusión (1) Galleta de arroz con queso descremado y jamón cocido natural. Ensalada de fruta.
Frappuccino Tostada francesa con banana, kiwi, nueces, semillas de zapallo y coco rallado.	Milkshake de frutilla Torta Carrot cake	Infusión (1) Tostada con queso untado descremado, mermelada BC y nueces picadas. Fruta a elección.	Infusión (1) Budín de limón con amapolas. Copa tentación de durazno.	Limonada con jengibre y menta. Tostado de pan árabe (integral) con queso magro y tomate y palta.

(1) INFUSIONES: TÉ, MATE COCIDO, CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, TÉ SABORIZADO, TÉ DIGESTIVO, TÉ FRUTAL.



ingredientes

- ▶ 250 ml leche descremada
- ▶ 1 cucharada café (máximo 2 para más fuerte)
- ▶ 1 cucharada cacao
- ▶ canela (solo si se desea)
- ▶ edulcorante a gusto
- ▶ 8-10 cubitos hielo

notas

La *leche descremada* contiene la misma cantidad de proteínas, calcio y carbohidratos (lactosa) que la leche entera.

NOMBRE RECETA: **Frappuccino**

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. En la licuadora agregar la leche y el edulcorante.
 2. Luego agregar el café y el cacao, licuar todo.
 3. Agregar el hielo (puedes hacer previamente cubitos de hielo con café de maquina o de leche descremada para que no te quede aguado). Licuar hasta casi disolver el hielo.
 4. Una vez listo puedes agregarle por encima a modo de "decoración" un poco de canela o chocolate amargo rallado.
- Se puede usar leche (preferentemente descremada) o jugos de almendra, de soja, de coco etc.).





ingredientes

- Tostadas:

- ▶ 2 rodajas de pan integral o con semillas
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 cucharada de leche descremada
- ▶ 1 cucharadita de miel

- Decoración:

- ▶ ½ banana en rodajas
- ▶ 1 kiwi en trozos
- ▶ 2 cucharaditas tipo té de queso descremado
- ▶ 3 nueces picadas
- ▶ Semillas de zapallo
- ▶ 1 cucharada de coco rallado

notas

Las *semillas de zapallo* ayudan a reducir los niveles de “colesterol malo”, gracias a su contenido de fitoesteroles.

NOMBRE RECETA:

Tostada francesa con banana, kiwi, nueces, semillas de zapallo y coco rallado

PERSONAS :1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Colocar el huevo, la leche descremada y la miel en un recipiente, mezclar todos los ingredientes.
2. Pincelar el pan con la preparación. Tostarlo en una sartén antiadherente de ambos lados.
3. Agregarle queso untado descremado, la banana y el kiwi, las nueces, las semillas de zapallo y el coco rallado.





ingredientes

- ▶ 1 rodaja de jengibre
- ▶ Jugo de 1 pomelo
- ▶ 1 naranja o mandarina
- ▶ 1 cucharada de miel
- ▶ Hojas de menta para decorar

notas

El *jengibre* estimula los movimientos intestinales, la absorción de nutrientes y, al mismo tiempo, elimina todas aquellas toxinas que no son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.

NOMBRE RECETA: **Jugo de pomelo y jengibre**

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Pelar las rodajas de jengibre fresco y rallarlo finamente.
2. Colocar el jugo en un vaso con el jengibre rallado y la miel.
3. Cortar una o dos rodajas de naranja o mandarina e incorporarla al vaso. Mezclar suavemente.
4. Servir el jugo bien frío, decorado con hojas de menta.





ingredientes

- ▶ 20 g de levadura de cerveza fresca + ½ taza de agua
- ▶ ½ taza de agua
- ▶ 1 cucharada de azúcar
- ▶ 200 g de harina 000
- ▶ 100 g de harina integral o de avena
- ▶ 5 cucharadas de leche en polvo descremada
- ▶ 3 cucharadas de mix de semillas
- ▶ Semillas de girasol
- ▶ 50 cc de aceite de maíz u oliva

notas

El *pan integral* aporta casi las mismas calorías que el pan blanco. Sin embargo, aporta tres veces más fibra. La fibra tiene un efecto saciante por lo que nos ayudará a comer menos cantidad.

NOMBRE RECETA:

Pan integral

PERSONAS : -

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Disolver la levadura con el azúcar y el agua. Dejar que active en un lugar templado hasta que espume.
2. Disponer en forma de corona las harinas y la leche en polvo descremada.
3. Colocar en el centro el fermento, el aceite y de a poco el agua.
4. Comenzar a tomar la masa y agregar agua a medida que lo necesite hasta obtener una masa tierna. Estirar la masa sobre la mesada enharinada en forma de rectángulo y esparcir las semillas, amasar hasta integrar.
5. Formar un bollo y dejar leudar hasta que duplique su volumen.
6. Desgasificar, dar forma alargada al pan, llevarlo a una placa y dejar leudar nuevamente.
7. Pintar con agua, aceite o huevo y espolvorear con semillas de girasol.
8. Cocinar en horno caliente por 30 min aprox.
9. Desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla.





ingredientes

- ▶ Hielo cantidad necesaria
- ▶ Frutillas ½ taza
- ▶ Jugo de 1 naranja
- ▶ 200 ml de leche descremada

notas

Las *frutillas* aumentan las defensas del organismo por el aporte de vitamina C, un efecto que es mayor cuando las frutillas son maduras.

NOMBRE RECETA: **Milkshake de frutilla**

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Picar el hielo.
2. En una licuadora licuar las frutillas con la leche y el jugo de naranja.
3. Licue con el hielo hasta obtener una preparación homogénea.





ingredientes

- ▶ 1 huevo y 4 claras
- ▶ 2/3 taza de avena arrollada
- ▶ 1 zanahoria grande rallada
- ▶ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ▶ Esencia de vainilla y edulcorante sucralosa o estevia a gusto
- ▶ 50 g de nueces picadas
- ▶ 1 cucharada de Canela

notas

La *zanahoria* contiene beta carotenos que es la principal fuente de vitamina A segura, esencial para el crecimiento y desarrollo normal, el funcionamiento del sistema inmunitario y la vista.

NOMBRE RECETA:

Carrot cake

PERSONAS : -

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes (excepto las nueces) y licuar o procesar con minipimer.
2. Lubricar un molde para budín o para torta chico de 12 cm de diámetro y colocar la preparación, esparcir las nueces por encima y llevar a horno moderado precalentado previamente y hornear durante 40 minutos aproximadamente.





ingredientes

- ▶ 1 taza de avena tradicional
- ▶ 2 huevos
- ▶ 1 plátano (mientras más maduro mejor)
- ▶ Una cucharadita de Canela
- ▶ Una cucharadita de esencia de Vainilla
- ▶ Opcional endulzante (a gusto) preferentemente edulcorante
- ▶ 1/4 de taza de leche descremada
- ▶ Rocío vegetal

notas

La *avena* contiene tiamina (vitamina B1) y vitamina B6, además de hierro, fósforo y magnesio.

NOMBRE RECETA:

Panqueques de avena

PERSONAS : 2 PERSONAS

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. En una procesadora poner todos los ingredientes, menos los huevos. Mezclar por un minuto o dos hasta que todo quede bien integrado.
2. Agregar los huevos y volver a mezclar por unos segundos hasta que se vuelva una masa homogénea.
3. Calentar un sartén grande y colocar el rocío vegetal.
4. Poner un cucharón mediano de mezcla por panqueque y cocinar hasta que empiecen a aparecer burbujas por el lado de arriba; dar vuelta y cocinar por el otro lado hasta que estén dorados. Sacar del sartén y mantener tapados hasta terminar con toda la mezcla, también se pueden recalentar en el horno.
5. Servir acompañados de frutos rojos.





ingredientes

- ▶ 2 cucharadas de harina integral
- ▶ 3 cucharadas de harina 0000
- ▶ 1 cucharada de harina de algarroba
- ▶ 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- ▶ 50 ml de leche descremada
- ▶ 1 pizca de esencia de vainilla
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 cucharada de mermelada dietética
- ▶ 1 banana
- ▶ 1 cucharada de arándanos
- ▶ 5 almendras

notas

Uno de los beneficios de la

algarroba se ubica en la

resina, es que está recomendada para los tratamientos del asma, de la cistitis, laringitis y la indigestión.

NOMBRE RECETA:

Pancake integral de algarroba

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. En un bol mezclar las harinas (harina integral, harina 0000 y harina de algarroba), el polvo de hornear, la leche, el huevo y la esencia de vainilla hasta que quede homogéneo.
2. Cocinar en una sartén antiadherente con rocío vegetal. Hay que hacerlos de tamaño chico.
3. Untar los Pancake con la mermelada y agregar las frutas y las almendras trozadas.





ingredientes

BUDINERA DE 30 cm

- ▶ 230 g Harina 0000
- ▶ 60 g Almidón de maíz
- ▶ 50 g Aceite neutro (girasol o maíz)
- ▶ 100 ml Leche descremada
- ▶ 3 huevos
- ▶ 1 limón
- ▶ 10 g de Polvo de hornear
- ▶ 3 cucharadas de Semillas de amapola
- ▶ 1 cucharada de Esencia de vainilla

notas

La *amapola* contiene manganeso, que es un oligoelemento importante para la salud ósea y la coagulación sanguínea.

NOMBRE RECETA:

Budín de limón con amapola

PERSONAS : -

DIFICULTAD: MEDIA

Paso a paso

1. Enmantecar y enharinar una budinera de 30 cm. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Colocar las semillas de amapola en un vaso y verterle la leche. Dejar en remojo.
3. Mezclar, con batidora eléctrica, el aceite junto con el azúcar y la ralladura de limón por 5 minutos.
4. Agregar la esencia de vainilla, los huevos (de a uno), colar la leche e incorporarla. Mezclar luego de cada incorporación.
5. Rallar la cascara del limón y exprimirlo e incorporar ambos, mezclar bien.
6. Agregar la harina junto con el polvo de hornear y el almidón de maíz previamente tamizados. Batir hasta obtener una masa lisa. Agregar las semillas de amapola.
7. Verter la mezcla en la budinera y cocinar en horno por unos 40/45 minutos.





ingredientes

- ▶ Hielo cantidad necesaria
- ▶ 2 duraznos o de lata light
- ▶ Jugo de 1 naranja
- ▶ 150 ml de leche descremada

notas

El *durazno* también es rico en betacaroteno, un pigmento que intensifica el bronceado, protege la piel y aumenta el nivel de hidratación de la piel.

NOMBRE RECETA:

Copa tentación de durazno

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Cortar los duraznos en trozos y colocarlo en licuadora junto con el hielo picado, el jugo de naranja y la leche descremada.
2. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea decorar con gajos de durazno y hojas de menta.





Limonada con jengibre

NOMBRE RECETA:

PERSONAS : 1 PERSONA

DIFICULTAD: FACIL



ingredientes

- ▶ Jugo de 1 limón
- ▶ Agua potable c/n
- ▶ Hielo c/n
- ▶ Menta 4 o 5 hojas
- ▶ 1 rodaja de jengibre
- ▶ Edulcorante a gusto

notas

El *limón* es diurético, tiene un gran poder antibacteriano, ayuda a reforzar el sistema inmunológico y nervioso, y tiene capacidad antioxidante.

Paso a paso

1. Pelar la rodaja de jengibre fresco. Rallarlo finamente.
2. Colocar el jugo de limón en un vaso con el jengibre rallado, unas hojas de menta y agua, procesar.
3. Mezclar suavemente. Servir el jugo bien frío, decorado con hojas de menta.





ingredientes

SE OBTIENEN 8 PANES

- ▶ 400 g de Harina de Trigo 000
- ▶ 240 ml de Agua
- ▶ 4 g de Levadura Seca
- ▶ 1 cucharada de Aceite de Oliva
- ▶ Sal una pizca

notas

El *pan arabe* no contiene grasa y utiliza mucha menos levadura.

NOMBRE RECETA:

Pan arabe

PERSONAS : 3 PERSONAS

DIFICULTAD: FACIL

Paso a paso

1. Colocar en un bowl la harina, sal y mezclar.
2. Agregar la levadura, el agua y aceite de oliva, mezclar con una cuchara hasta incorporar los ingredientes.
3. Bajar la masa sobre una superficie plana y amasar hasta lograr un bollo liso y parejo.
4. Cubrir el bollo con aceite (si es de oliva mejor), colocarlo dentro del bowl, cubrirlo y dejar descansar por 40 minutos o hasta que duplique su tamaño.
5. Espolvorear sólo un poco una superficie plana, colocar el bollo, desgasificar y estirar la masa de forma pareja.
6. Dividir la masa en 8 partes iguales y formar bollos. Cubrir y dejar descansar por 15 minutos. Este segundo descanso es sólo para que la masa se relaje, no debe fermentar ni crecer.
7. Tomar un bollo, aplastar con la mano y luego estirar con un palo hasta lograr un diámetro de 12cm aproximadamente. Es importante que el bollo sea parejo para que, al estirarlo, el disco mantenga la forma. A medida que se forman los discos de masa, colocar sobre una fuente para horno.
8. Hornear los panes a temperatura máxima (+230°C) durante diez minutos, una vez que paran de crecer se pueden retirar. Los panes deben quedar blanco, de lo contrario pueden desarrollar una corteza más dura.







+Nutri +Vida

DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición

 @mas_nutri_mas_vida  098457808

 danieladuartenuutri@gmail.com