

Recetario N° 4

<p>Ensalada mediterránea</p>	<p>Ingredientes: 1/2 tz lechuga romana 1 tomate 2 chdas. de cebolla morada 100 g. de queso ricotta 4 aceitunas negras deshuesadas 1 chda. aceite de oliva 2 chdas. de vinagre Orégano y sal al gusto</p>	<p>Preparación: Mezclar los ingredientes</p>
<p>Verduras salteadas con ajonjolí</p>	<p>Ingredientes: 1/2 tz de holantao en tiras 1/2 tz de zanahoria rallada 1/2 tz de vainitas (corte pluma) 1 tomate en tiras 1 chdta. De ajonjolí</p>	<p>Preparación: Mezclar los ingredientes en una sartén con PAM. Agregar 1 chdta. De ajonjolí al momento del servir.</p>
<p>Fideos caracol c/ verduras salteadas</p> <p>Ojo: Incluye 1 porción de carbohidratos</p>	<p>Ingredientes: 1/2 tz fideos caracol (cocido) 1/4 tz de zanahoria cruda en rodajas 1/4 tz de arvejas 1/2 tz de brócoli 2 nueces picadas 1 chdta de aceite de oliva.</p>	<p>Preparación: En una sartén con PAM, saltear todas las verduras. Agregar las nueces picadas. Una vez listo, mezclar con los fideos caracol previamente sancochados. Agregar la chdta. De aceite de oliva.</p>
<p>Ensalada de tomate con paltas</p>	<p>Ingredientes: 1 tomate en trozos 1/4 palta en trozos 1 tjda. Queso mozzarella en tiras Ramas de albahaca Sal, pimienta, vinagre al gusto</p>	<p>Preparación: Mezclar los ingredientes</p>
<p>Ensalada valenciana</p>	<p>Ingredientes: 1/2 tz lechuga romana 3 tomates cherry 2 rabanitos cortados en láminas 2 aceitunas verdes deshuesadas 2 chdas. cebolla (corte pluma) Vinagre, sal y pimienta al gusto</p>	<p>Preparación: Mezclar los ingredientes</p>
<p>Tortilla de espárragos</p>	<p>Ingredientes: 2 claras de huevo duro 1/2 tz de puntas de espárragos cocidos al vapor, picados 1/2tz de champiñones cocidos fileteados 1chdta de oliva 1chdta de perejil Sal y pimienta al gusto.</p>	<p>Preparación: Batir los huevos, el perejil, los espárragos y los champiñones. Vaciar la mezcla. Bajar el fuego y sazonar. Cocinar a fuego bajo hasta quede tierna.</p>

<p>Tricolor de vegetales</p>	<p>Ingredientes: 1/2 tz de champiñones fileteados 4 choclitos baby 1/2 tz de vainitas picadas Aliño Sal y pimienta al gusto</p>	<p>Preparación: En una olla para preparar alimentos al vapor (colocar los champiñones, choclito baby, vainitas picadas) Cocinar durante unos 15 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Sazonar con sal. Agregarle aliño al final: a.oliva, vinagre balsámico, 1chdta ajo molido, pizca de comino, pimienta negra y sal al gusto.</p>
<p>Lomito strogonoff</p>	<p>Ingredientes: 100 g de lomo 1 chdta de aceite de girasol 1 chdta de mantequilla 1 chdta de harina 2 chdtas cebolla chica picada 1 chdta de ketchup 1 chdta de mostaza 1/4 tz champiñones fileteados</p>	<p>Preparación: Cortar la carne en trozos, rocear con PAM y dorarlos. Reservar. En una olla rehogar la cebolla picada en PAM, agregar el aceite de girasol, la mantequilla y la harina. Mezclar. Luego, agregar ketchup, sal, mostaza, sal, pimienta y salsa inglesa (al gusto). Agregar los cubos de carne a la mezcla. Dejar cocinar por 15 min.</p>
<p>Cojinova rellena con espinaca</p>	<p>Ingredientes: 100 g de cojinova 1/2 taza de apio finamente picado 2 chdas. de cebollita china picada 2 chdas de pan tostado cortado en cuadraditos 1 tazas de hojas de espinaca 1 chdta de jugo de limón Sal, pimienta</p>	<p>Preparación: Dorar las cebollas y el apio en PAM. Añadir la espinaca, el pan en cuadraditos, jugo de limón, sal y pimienta. Rellenar el filete de cojinova con esta mezcla y colocarlo en bandeja con PAM. Rosear con PAM por encima del filete. Llevar al horno por 25 minutos a 180°C.</p>
<p>Baby beef al BBQ</p>	<p>Ingredientes: 100 g de baby beef 1 cucharadita de mostaza dijon 1 cucharadita de vinagre tinto 1 cucharada de ketchup 1 cucharadita de pasta de tomate unas gotas de tabasco sal, pimienta, tomillo</p>	<p>Preparación: Mezclar todos los ingredientes excepto el baby beef. Rociar una bandeja con PAM. Disponer al baby beef en la bandeja y agregar la mezcla anteriores sobre la carne. Dejar marinar por 30 minutos en la refrigeradora. Freir en una sartén con PAM o en una parrilla 5 minutos por lado.</p>
<p>Pavita asada al limón</p>	<p>Ingredientes: 100 g de pavita 1/2 tz de caldo de pavita Jugo de 2 limones 1 chda. De aceite de oliva Sal y pimienta</p>	<p>Preparación: En un bowl colocar el aceite, el caldo y el jugo de limón. Macerar la pavita en esta mezcla. Llevar al horno por 20 min. a 200 °C. Cada veinte o treinta minutos rotamos las presas para que no se sequen.</p>

Croquetas de atún	Ingredientes: 3/4 lata de atún en agua 2 chdas de cebolla picada 1 chda de perejil picado 1 huevo 2 chdas. De salvado de trigo (para apanar) Sal y pimienta	Preparación: Mezclar el atún, cebolla, perejil y salvado de trigo. Añadir la yema batida. Mezclar bien. Salpimentar al gusto y agregar de forma envolvente la clara batida a punto de nieve. Freír en sartén con PAM.
--------------------------	--	---