

RECETARIO SALUDABLE 01

| Aliño básico | Ingredientes: | Preparación: |
|----------------------|---|-------------------------------|
| | 1/2 taza de yogurt natural descremado 1 1/2 cucharada de jugo de limon 1/4 de cucharadita de sal y aceite canola 1chda pimienta | Mezclar bien los ingredientes |
| Aliño al ajo | Ingredientes: | Preparación: |
| | 1 cucharada de aceite de oliva 4 cucharadas de vinagre de arroz 1 cucharadita de pure de ajo 2 cucharadas de cebolla blanca picada pimienta | Mezclar bien los ingredientes |
| Aliño a la menta | Ingredientes: | Preparación: |
| | 2 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharada de vinagre de manzana 2 cucharadas de hojas de menta picadas 1 cucharadita de pure de ajo 1/2 cucharadita de sal opcional | Mezclar los ingredientes |
| Aliño balsámico | Ingredientes: | Preparación: |
| | 2 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharada de vinagre balsámico 1/2 cucharada de vinagre vino tinto 1 cucharadita de perejil picado pimienta | Mezclar los ingedientes |
| Aliño con ajonjolí | Ingredientes: | Preparación: |
| | 2 cucharadas de vinagre balsamico 1 cucharadita de ajonjoli 1 cucharadita de oregano fresco pimienta | Mezclar ingredientes |
| Aliño al sachá inchi | Ingredientes: | Preparación: |
| | 2cucharadas de jugo de limón y 1chda de philadelphia low fat 1 cucharada de aceite de sachá inchi sal y pimienta | Mezclar los ingredientes |

Ensaladas Frescas

| Ensalada Antioxidante | Ingredientes: | Preparación: |
|------------------------------|--|--------------------------|
| | 1/2 taza de brócoli sancochado 1/2 taza de zanahoria rallada 2 cdas cebolla roja en cubos 1 cucharada de culantro picado 1/2 taza de pimiento de colores en juliana 1/2 taza de tomate cortado en cuartos 1 cucharada de apio picado 3 aceitunas negras | Mezclar los ingredientes |

| Ensalada Esencial | Ingredientes: | Preparación: |
|---------------------------------|--|--------------------------|
| | un puñado de almendras o nueces picadas 1/2 taza de vainitas cocidas 1/2 cebolla roja en aros 1/2 taza de pepino sin pepas, pelado, cortado en cubos 1 taza de lechuga orgánica opcional queso ricota | Mezclar los ingredientes |
| Ensalada Cardioprotector | Ingredientes: | Preparación: |
| | 1/2 taza de col morada picada 1/2 taza de zanahoria rallada 1/4 de taza de cebollines en cubos 1/4 de manzana verde rallada 3/4 taza de espinaca 1 cucharadita de apio picado | Mezclar los ingredientes |
| Ensalada multifibra | Ingredientes: | Preparación: |
| | 1/2 taza de zanahorias bebe 1/2 cebolla roja en aros 1/4 de pimiento rojo en juliana 1 cucharada de apio picado 1 cucharada de perejil picado 1 taza de espinaca | Mezclar los ingredientes |
| Ensalada digestiva | Ingredientes: | Preparación: |
| | 1 tomate picado 1/2 cucharada de perejil picado 1 cucharada de cebolla blanca picada 1 cucharada de menta picada 1 taza de lechuga orgánica 1/2 taza de zapallito italiano picado | Mezclar los ingredientes |

Vegetales Calientes para la Cena

| Vegetales tipo Wok | Ingredientes: | Preparación: |
|--------------------|--|---|
| | 1 taza de vainitas cocidas picadas 1/4 taza de aceitunas negras 5 tomates cherry o un tomate en cuartos 1 taza de pimiento amarillo en juliana pimienta y sillao | Rociar la sartén con el PAM, calentar la sartén y agregar el pimiento, dejar cocinar un par de minutos, luego agregar las vainitas y los tomates cherry, saltear 1 minuto. A último momento agregar las aceitunas. Agregar pimienta y un chorrito de sillao |

| Mix caliente tipo wok | Ingredientes: | Preparación: |
|-----------------------|--|---|
| | 1 taza de cebolla roja cortada en juliana gruesa 1/2 taza de coliflor 1/2 taza de zanahoria en rodajas gruesas 1/2 taza de pimiento amarillo en cuadrados grandes 1/2 taza de holantao vinagre de vino blanco laurel, pimienta en grano, sal (opcional) 2 dientes de ajo aplastados sin pelar | Rociar la sartén con el PAM, calentar la sartén y agregar la cebolla, el ajo y el pimiento dejar sudar por 4 minutos. Agregar la zanahoria y el coliflor dejar sudar 1 minuto más y agregar el laurel, la pimienta y el vinagre. Tapar por un minuto y a último momento añadir el holantao. al servir sacar el ajo si se desea. |

| Gratinado vegetariano | Ingredientes: | Preparación: |
|-----------------------|--|--|
| | 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de zucchini en cubos grandes 2 berenjenas bebe en láminas 1 taza de zapallo macre en cubos grandes 1 taza de champiñones portobello enteros o mitades 1/2 taza de alcachofa en cuartos 1 cucharadita de ajonjolí ajo entero con piel, pimienta en grano, tomillo | Disponer la berenjena en una bandeja y rociar sal. Dejar reposar por media hora y lavar. En una bandeja disponer todos los ingredientes. Agregar 1 taza de agua. Tapar con papel aluminio y cocinar por 20-30 min. Servir espolvoreando el ajonjolí tostado. |
| | | |

| Gratinado Ligero | Ingredientes: | Preparación: |
|------------------|--|--|
| | 2 claras 1/2 bulbo de hinojo picado 1/2 taza de poro picado 1/2 taza de apio picado 1/4 taza de arvejas sancochadas 1/2 taza de zanahorias en cuadraditos, sancochado 1 cucharada de harina 1 cucharada de queso rallado 1/2 taza de agua sal, pimienta, nuez moscada | Diluir la harina en el agua, llevar a fuego y dejar que hierva por 2 minutos sin dejar de remover. Fuera del fuego condimentar con sal pimienta y nuez moscada. Agregar el queso y las verduras. Aparte, batir las claras a punto nieve. Mezclar en forma envolvente con la preparación anterior. Llevar al horno por 30 min. a 180 °C |

| Cahiguas Rellenas | Ingredientes: | Preparación: |
|-------------------|---|---|
| | 2 caiguas 1 tomate redondo picado 1/2 cebolla roja cortada en juliana 1 diente de ajo picado 1/2 aji amarillo en juliana 2 claras sancochadas picado 5 aceitunas negras sin pepas en cuartos 1/2 pimiento verde en cuadraditos sal, pimienta, orégano, perejil y vino blanco (opcional) | En una sartén caliente con PAM agregar la cebolla y el ajo, dejar dorar a fuego bajo. Luego agregar el tomate y el vino, dejar cocinar por 5 minutos. Si se desea, aplastar el tomate para que se haga una salsa. Agregar el pimiento y el aji amarillo. Cocinar 2 minutos más. Condimentar. A último momento agregar las claras, y las aceitunas. Rellenar las caiguas y disponerlas en una bandeja. Tapar con papel aluminio y llevar al horno por 25 min. a 180 °C |

Recetas con Proteínas, referenciales

| | | |
|------------------------------|--|---|
| Pollo al Curry ligero | Ingredientes: 120 g de pechuga de pollo 1 cucharada de cebolla picada 1 diente de ajo picado 1/4 cucharadita de curry 1/2 taza de agua sal y pimienta o pimienta de jamaica | Preparación: Usando el PAM, sellar el pollo 4 minutos por un lado y 4 por el otro lado. Separar y en la misma sartén dorar la cebolla y el ajo, agregar el curry y el pollo. Sal pimentar y agregar el agua. Tapar y cocinar por unos minutos más |
| Pollo al ajo | Ingredientes: 120 g de pechuga de pollo o pavo 1 cucharada de cebolla blanca picada 1 diente de ajo picado 1 cucharada de puré de culantro 1/2 taza de agua sal y pimienta | Preparación: Usando el PAM, sellar el pollo 4 minutos por un lado y 4 por el otro lado. Separar y en la misma sartén dorar la cebolla y el ajo, agregar el culantro y el pollo. Sal pimentar y agregar el agua. Tapar y cocinar por unos minutos más |
| Pollo con albahaca | Ingredientes: 120 gr de pechuga de pollo 2 cucharadas de vinagre balsamico 1 cucharadita de albahaca 1/2 cucharadita de ajo molido pimienta | Preparación: Usar el PAM en una sartén, sellar el pollo por un lado por 4 minutos y luego darle vuelta y coinar 4 minutos más. Agregar el vinagre balsámico y el ajo molido. Cocinar 2 minutos más y a último momento agregar la albahaca y la pimienta |
| Pechuga Gratinada | Ingredientes: 120 gr de pechuga de pollo jugo de 1 limones ralladura de 1 limón pizca de páprika sal y pimienta | Preparación: Mezclar todos los ingredientes excepto el pollo. Rociar una bandeja con PAM. Disponer al pollo en la bandeja y agregar la mezcla anterior sobre el pollo. Tapar la bandeja con papel aluminio y llevar al horno por 25-30 min. A 180 °C |
| | | |

| Asado de casa | Ingredientes: | Preparación: |
|---------------|---|--|
| | 120 g de asado de res 1 cucharada de cebolla 1 diente de ajo picado 1 taza de tomate 1/2 taza de agua laurel, sal y pimienta | Usando el PAM, sellar el asado 4 minutos por lado. Separar y en la misma sartén dorar la cebolla y el ajo, agregar el tomate y la carne. Sal pimentar, agregar el laurel y el agua. Tapar y cocinar por unos minutos más |

| Lomito Ligero | Ingredientes: | Preparación: |
|------------------|--|---|
| | 120 g de chuleta de cerdo o lomito de cerdo 1/2 manzana picada canela nuez moscada | En una sartén caliente con PAM saltear la manzana por un par de minutos. Agregar la canela y nuez moscada. Aparte, sellar las chuletas en otra sartén con PAM, cocinar 5 minutos por lado. Servir las chuletas, cubrir con la manzana |
| Avestruz Gourmet | Ingredientes: | Preparación: |
| | 120 g de avestruz 1/4 cebolla blanca en juliana 1 diente de ajo picado aplastado 1/2 taza de jugo de naranja 1/2 taza de champiñones romero, sal y pimienta | Usando el PAM sellar el bisteck 2 minutos por lado. Agregar el ajo y la cebolla. Luego el jugo de naranja, el romero la sal y la pimienta. Dejar que el jugo se evapore y espese. |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Trucha Gratinada | Ingredientes: | Preparación: |
| | <p>120 g de trucha</p> <p>1 cucharadita de cebolla</p> <p>1 diente de ajo picado</p> <p>1/2 taza de setas o champiñones</p> <p>zum de 1 limón</p> <p>tomillo, sal y pimienta</p> <p>1/4 taza de vino blanco (opcional)</p> | <p>Rociar el PAM en una bandeja. Disponer la trucha y agregar encima la cebolla, el ajo, las setas, el zumo de limón el tomillo, la sal y la pimienta y el vino en caso. Tapar con papel aluminio y llevar al horno a 180 °C por 20 minutos.</p> |
| Mero con acelga | Ingredientes: | Preparación: |
| | <p>120 g de mero</p> <p>1 taza de acelga o espinaca</p> <p>1/2 limón en rodajas</p> <p>2 dientes de ajo en láminas</p> <p>salvia, sal y pimienta, perejil (opcional)</p> | <p>en una sartén rociar el PAM, agregar la espinaca o acelga y hacer una cama. Encima poner el pescado y los ajos. Agregar la salvia, el limón, la sal y la pimienta. Tapar y dejar cocinar por 8-10 minutos. Decorar con perejil (opcional)</p> |
| Salmón al eneldo | Ingredientes: | Preparación: |
| | <p>120 g de salmón</p> <p>3 cdas de yogurt natural descremado</p> <p>1 cucharada de cebolla roja picada</p> <p>perejil, chives, dill (eneldo)</p> | <p>Mezclar el yogurt, la cebolla, el perejil, chives, dill. Aparte sellar el salmón en una sartén caliente 4 min. por lado. Servir con la salsa aparte o encima</p> |