

1. Soufflés de espinaca

- Espinaca, 3 atados.
- Calabaza, 3 rodajas.
- Queso blanco descremado, 4 cucharadas.
- Claras de huevo, 6.
- Cebolla de verdeo, 1
- Nuez moscada.
- Sal.
- Pimienta.

Hervir las hojas de espinaca 2 minutos, escurrir quitando toda el agua. Cocinar la calabaza. Encender el horno, colocar una fuente con agua y lubricar 4 moldes de barro o cerámica con rocío vegetal. Picar la cebolla y rehogarla con rocío vegetal en una sartén.

Mezclar la espinaca y las calabazas con el queso y procesarlas. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.

Batir las claras a punto nieve, verter sobre la preparación y mezclar en forma envolvente. Colocar la preparación dentro de los moldes y cocinar a baño María con temperatura media alta, hasta que las soufflés estén bien altas y pasen los bordes de los moldes. Retirar del horno y servir inmediatamente antes de que bajen su volumen.

2. Chop Suey de camarones

- Camarones, 250 g
- Brotes de soja.
- Cebolla de verdeo.
- Puerro.
- Chauchas.
- Brócoli.
- Zanahoria.

Cocinar en wok o sartén de teflón con salsa de soja los vegetales cortados en tiras hasta que se tiernicen. Luego agregar los camarones calentándolos junto a los vegetales. Se pueden reemplazar los camarones por lomo o suprema de pollo cortado en finas tiras que permitan su cocción. En este caso, primero se debe dorar la carne en el wok, luego se retira del mismo, se saltean las verduras y finalmente se incorpora la carne.

3. Tarta de berenjenas

- Tapa para tarta pascualina Light.
- Berenjenas, 4.
- Cebolla picada y rehogada, 2.
- Claras de huevo, 4.
- Queso blanco descremado, 1 pote de 200 gr.
- Sal.
- Pimienta.

Cortar las berenjenas en rodajas finas. Colocar dentro de un colador, cubrirlas con sal gruesa. Dejarlas reposar 2 horas para que eliminen el sabor fuerte. Luego enjuagar y saltearlas con rocío vegetal. Colocar la masa en un molde, pincharla con un tenedor y cocinarla 5 minutos en el horno precalentado. Verter las berenjenas. Colocar las cebollas previamente doradas por encima de las berenjenas. Mezclar el queso, las claras batidas, sal y pimienta y colocar sobre las berenjenas. Cocinar la tarta hasta que esté firme y el huevo coagule.

4. Peceto relleno

- Peceto sin grasa, 1 kg.
- Cebollas medianas, 2.
- Ají rojo, 1.
- Tomates grandes, 2.
- Clavo de olor, 6.
- Laurel, 1 hoja.
- Salchichas Light, 3 .

Mechar el peceto con las salchichas, previamente enfriado para facilitar el proceso. Salpimentar y colocar en una cacerola con las cebollas cortadas a la mitad, con un clavo de olor pinchado en cada una. Agregar los tomates, el ají cortado en trozos y la hoja de laurel. Tapar y cocinar a fuego moderado durante una hora, dándole vuelta. Una vez cocido, retirar los clavos de olor y el laurel. Licuar las verduras y el fondo de cocción. Cortar el peceto en rodajas y servir cubierto por la salsa. Se puede acompañar con verduras al vapor o arroz.



5. Ensalada multicolor

- Remolachas, 2.
- Repollo, 4 hojas.
- Manzana, 1.
- Cebolla, 1.
- Pasas de uva sin semilla, 1 cucharada.
- Vinagre de manzana, 2 cucharadas.
- Sal.
- Pimienta.

Cortarles las hojas a las remolachas, dejándoles unos centímetros de cabitos, cocinarlas en una cacerola, cubriéndolas con agua.

Aparte, cortar el repollo y la cebolla en Juliana y cocinarlos con agua, vinagre y pimienta. Cuando el repollo esté a punto, agregar las manzanas cortadas en bastones y dejarlas cocinar unos minutos, retirar del fuego y agregar las pasas de uva. Enfriar la preparación dentro del caldo, luego colar y reservar. Una vez cocidas las remolachas, enfriarlas, pelarlas, cortarlas en finos bastones y mezclarlas con el resto de los ingredientes fríos, condimentando con sal, pimienta y jugo de limón.

6. Carbonada light

- Carne roja magra (lomo, nalga, peceto o cuadril), 600 g.
- Cebollas de verdeo, 3.
- Choclos, 2.
- Tomates pelados y picados, 2.
- Duraznos fresco cortado, 1.
- Pimienta.
- Sal.
- Ají molido.

Cortar la carne en cubos, picar finamente las cebollas y desgranar los choclos, reservando los marlos. Dorar la carne en una olla cubierta con rocío vegetal y luego agregar la cebolla, rehogarla hasta que esté transparente. Agregar los marlos de choclo y los tomates, condimentar con sal, pimienta y ají molido. Cocinar durante 20 minutos y agregar los granos de choclo y los duraznos. Continuar la cocción durante 5 minutos.



7. Ensalada de atún sobre colchón de hojas verdes

- Palmitos, 6.
- Claras de huevo duro, 6.
- Atún al natural, 400 g.

Salsa

- Yogur natural, 200 g.
- Ralladura y jugo de medio limón.
- Sal y pimienta a gusto.

Hojas verdes

- Elija entre distintos tipos de lechugas, rúcula, espinaca cruda o endibias.

Corte los palmitos en rodajas. Pique las claras de huevo. Escorra el atún. Mezcle los 3 ingredientes y condimente con el jugo de limón y el perejil picado. Agregue sal y pimienta.

Prepare la ensalada de hojas verdes. Condimente con oliva y sal. Coloque en el centro del colchón de hojas verdes la ensalada de atún. Condimente la ensalada de atún con la salsa de yogur.

8. Filetes a la pizzaiola

- Filetes de lenguado o merluza, 750gr.
- Cebolla, 1.
- Aji rojo, 1.
- Aji verde, 1.
- Zanahoria, 2.
- Calabaza, 5 rodajas.
- Tomates, 1.
- Queso magro, 300gr.
- Albahaca.

Cortar en rodajas las verduras: cebolla, ajíes, zanahorias y calabaza. Colocar en asadera y cocinar con caldo de verduras. Cuando estén tiernas, cubrir las con filetes de merluza previamente salpimentados y rociados con jugo de limón. Cubrirlos con rodajas de tomate, queso magro y albahaca. Cocinar a fuego moderado.



9. Mousse de pescado

- Filete de merluza o lenguado, 1 kg.
- Cebollas, 2.
- Ketchup, 2 cucharadas.
- Laurel, 1 hoja.
- Gelatina sin sabor, 10 gr (1 ½ sobre).
- Pimienta en grano, 7.

Hervir el pescado con las cebollas, la hoja de laurel y los granos de pimienta. Retirar del fuego al primer hervor. Escurrir y sacar la hoja de laurel y los granos de pimienta. Procesar el pescado y la cebolla. Agregar ketchup, sal y pimienta. Diluir la gelatina en 4 cucharadas de agua fría, colocar a fuego moderado para entibiar. Mezclar la gelatina con el pescado. Colocar en moldes individuales de papel metalizado o en molde de budín con rocío vegetal. Cocinar en horno a baño María. Enfriar y servir acompañado de ensalada de hojas verdes o arroz.

10. Pastas con verduras salteadas

- Pasta corta seca, 200 g.
- Zapallito, 1.
- Corazones de alcauciles, 4.
- Ají rojo, ½.
- Ramitos de brócoli cocido, 1 taza.
- Vino blanco, ½ vaso.
- Crema Light, 4 cucharadas.
- Sal.
- Pimienta.
- Ají molido.

Hervir la pasta en abundante agua y sal, colar y enjuagar con agua fría. Reservar. Cortar el zapallito, los alcauciles y el ají en dados, rehogarlos en una sartén cubierta con rocío vegetal hasta que pierdan la rigidez. Agregar el vino, un poco de caldo de verduras, el brócoli y condimentos. Cocinar a temperatura baja durante 8 minutos. Verter la crema, incorporar los fideos, mezclar bien y servir calientes.



SABADO

11. Risotto de pollo

- Pollo sin piel ni grasa visible, cortado en trozos, ½.
- Arroz, 3 pocillos tamaño café.
- Ají rojo, 1.
- Cebolla, 1.
- Perejil fresco picado, 2 cucharadas.
- Tomates perita sin piel, 2.
- Dientes de ajo, 2.
- Azafrán o condimento para arroz.
- Sal.
- Pimienta.
- Caldo de verduras, cantidad necesaria.
- Arvejas cocidas, 4 cucharadas.

Dorar los trozos de pollo en un recipiente con rocío vegetal. Retirar y reservar. Picar la cebolla y los dientes de ajo, rehogarlos en el fondo de cocción donde se doró el pollo; una vez que la cebolla esté transparente, agregar los tomates picados, el caldo, azafrán, sal, pimienta y el arroz. Cocinar 20 minutos y luego colocar el pollo, continuando la cocción hasta que los ingredientes estén a punto. Asar el ají rojo, pelar, retirar las semillas y agregar a último momento junto con las arvejas.

12. Brochette de lomo

- Lomo, 600 g.
- Morrones verdes, 1.
- Cebolla, 1.
- Morrón rojo, 1.
- Arroz, 200 g.
- Zanahoria, 1.
- Zucchini, 1.
- Chauchas.
- Cebolla verdeo, 1.

Corte el lomo en cubos de 2 cm por 2 cm aproximadamente. Corte los morrones rojos y verdes en cuadrados. Pele la cebolla, corte en cuartos y separe en láminas. Arme la brochette alternando el lomo con los vegetales. Condimente con sal y pimienta. Coloque las brochettes una vez armadas en una asadera untada previamente con rocío vegetal, cocinar de ambos lados al horno.

Corte las zanahorias, zucchini, chauchas y el morrón en juliana. Pique la cebolla de verdeo. Saltee ligeramente los vegetales en una sartén con rocío vegetal, incorpore el arroz y condimente. Sirva la brochette de lomo y el arroz.



13. Lasagna de espinaca

- Cebolla, 1.
- Espinaca, 3 paquetes.
- Ricota descremada, 250gr.
- Puré de tomate.
- Panqueques o masa de lasagna.
- Sal.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- Ají molido.
- Edulcorante líquido.

Picar la cebolla y rehogar en rocío vegetal. Hervir la espinaca 2 minutos y exprimirla para que no queden restos de agua. Incorporar la ricota descremada y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Condimentar el puré de tomate con sal, pimienta, ají molido, y 1 cucharadita de edulcorante.

Colocar en la base de una asadera 3 cucharas de puré de tomate, encima los panqueques o masa de lasagna y luego el relleno de espinaca. Así sucesivamente hasta completar cuatro capas. Cubrir con el puré de tomate y poner al horno a calentar.

14. Peceto agridulce

- Peceto, 1 kg.
- Mermelada de frutas dietética (naranja, durazno o damasco), 200 gr
- Vino blanco, ½ vaso.
- Mostaza, 3 cucharas.

Salpimentar el peceto. Colocar al horno en asadera con rocío vegetal y 1 cc de caldo de verduras. Cubrirlo con mostaza. Girarlo hasta que se cocine durante aproximadamente una hora. Preparar la salsa mezclando en crudo la mermelada, el vino y la mostaza. Recubrir el peceto con la salsa y calentar al horno durante 10 minutos. Cortar en rodajas y servir con verduras al vapor o arroz.

