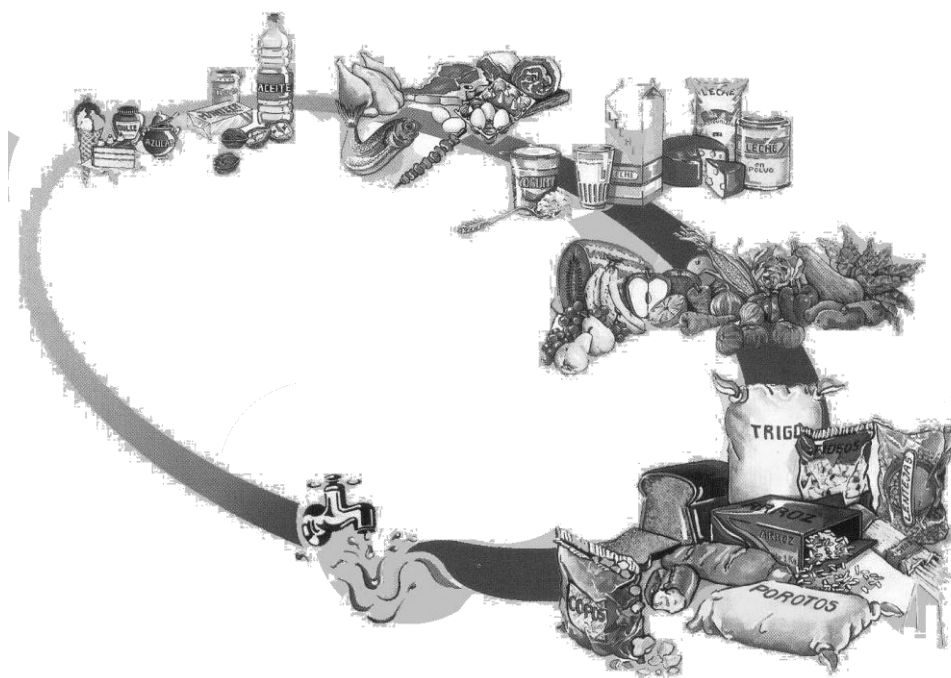


Recetario Saludable

Versión 2015



y además...
***Cómo utilizar correctamente
el freezer y el microondas!!!***

Autor: Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Como vamos a recorrer juntos el camino de la nutrición y la alimentación saludable, quería que me conozcas un poco más detalladamente...

Antecedentes profesionales



Soy **Licenciada en Nutrición** egresada de la Universidad del Salvador en el año 2003 y premiada con **Diploma de Honor** por el rendimiento académico durante mis estudios (Promedio de Egreso: 8,34 puntos).

Realicé las prácticas de mi carrera en el Htal. Parmenio Piñero (Cap. Fed.), Htal. Aeronáutico Córdoba (Pcia. de Córdoba) y la Escuela de Aviación Militar (Pcia. de Córdoba).

Egresé como Profesora en Nutrición de la USAL en el año 2007 obteniendo un promedio de 9,16 puntos. Dentro del área docente universitaria, me he desempeñado como:

Universidad del Salvador – Carrera Lic. En Nutrición – Capital Federal:

- Profesora de “Nutrición Normal I” (2006 - 2008)
- Profesora de “Política Alimentaria y Mercadotecnia” (2004 y 2007) – Lic. en Tecnología de los Alimentos - Sede Pilar - Pcia. de Buenos Aires.
- Colaborador Docente Invitada “Farmacología” (2006 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Dietoterapia del Adulto” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Política Alimentaria” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Economía Alimentaria” (2007 - 2008)
- Ayudante de la Cátedra de “Bioquímica de la Nutrición” (2000-2002)
- Ayudante de la Cátedra de “Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto” (2002)

Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES) – Carrera Lic. En Nutrición – Cap. Fed.:

- Profesora de “Técnica Dietoterápica I” (2008)
- Profesora Adjunta de “Política Alimentaria” (2007 - 2008)
- Profesora de “Técnica Dietoterápica II” (2007 - 2008)

En la actualidad estoy realizando la tesis de la Maestría en Salud Pública en la Universidad de Buenos Aires (UBA), obteniendo un promedio general de 8,40 puntos.

Además, he obtenido los siguientes títulos en el área del **Deporte**:

- ♦ Instructora de Gimnasia Aeróbica (E.R.A.) – 1997
- ♦ Instructora de Musculación y Físico-Culturismo (C.E.E.F) – 1998
- ♦ Instructora en Nutrición Deportiva (C.E.E.F.) – 1998
- ♦ Buzo “Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2010
- ♦ Buzo “Advanced Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2011
- ♦ Buzo “Rescue Diver” PADI - Certificada mayo 2011
- ♦ Buzo “Drift Diver” PADI - (Especialidad en Corrientes) Certificada junio 2011
- ♦ Buzo “Divemaster” PADI - En curso 2011

También he trabajado en diferentes *gimnasios, centros de estética y geriátricos* y he publicado diversos *artículos sobre Nutrición*, tanto en revistas científicas como en medios de comunicación masiva.

Es **muy importante** recordarle que Ud. me ha elegido como su Nutricionista, pero debo aclararle que *yo soy sólo el 50% del tratamiento, que Ud. logre sus objetivos depende de ambos*. De todas

formas, ***siempre podrá contar conmigo*** teniendo un apoyo extra a la consulta a través de un llamado telefónico, o bien, vía e-mail para así *solucionar las dudas e inquietudes* que puedan surgirle entre consultas.

Introducción



Con la firme idea de brindarle cada vez un mejor servicio a mis pacientes, es que finalmente me he decidido a realizar un compilado de las mejores recetas, tanto por su valor nutritivo, sabor, como su practicidad de elaboración.

Ya sabemos que a la hora de hacer dieta lo primero en que todos pensamos es en un bife con ensalada, lo cual lleva a la monotonía en la alimentación y el aburrimiento del paciente con el posterior abandono de la dieta perjudicando así, la mayor parte de las veces, su salud.

Por otro lado, el mundo actual no nos permite pasar largas horas en la cocina preparando platos elaborados y ni hablar si algún integrante de la familia está a dieta y entonces hay que hacer dos comidas diferentes!!!!

La tecnología trató de colaborar a partir de la creación del freezer y el microondas, pero si bien mucha gente los posee, la mayoría desconoce cómo utilizarlos correctamente.

En el presente recetario usted encontrará una variada lista de preparaciones que han sido modificadas en su valor energético y composición de grasas con el propósito de que “hacer dieta” ya no sea más aburrido o complicado. De todas formas, ante cualquier inquietud acerca de incluir una determinada preparación en su plan alimentario no dude en consultarme.

Esperando les sea de utilidad y agradeciéndoles a cada uno de ustedes por confiar en mí y recorrer el camino de la nutrición juntos. Como ya decía Hipócrates (470-400 a.C.), célebre médico griego:

“Que el alimento sea tu medicina y no la medicina tu alimento”

Con mucho cariño...

María de las Mercedes Gabin de Sardoy

Lic. en Nutrición

Prof. en Nutrición

Diploma de Honor – USAL

Índice

Antecedentes profesionales	2
Introducción	3
Índice	4
Cómo leer las recetas correctamente	8
 Platos Principales:	 9
Budín de espinaca	10
Budín de zanahoria y choclo	11
Tortilla de zanahoria	12
Casi soufflé de queso	13
Soufflé increíble	14
Gratén de zapallo y choclo	15
Tortilla de papas	16
Berenjenas a la Mexicana	17
Pizza de arroz	18
Pizza de polenta	19
Albóndigas en salsa	20
Bifes a la Criolla	21
Pan de carne	22
Pollo a la cazadora	23
Hamburguesas de carne, pollo o pescado	24
Masa de panqueques o canelones light	25
Obtención del jugo (“leche”) y residuo de soja	26
Milanesas de soja	27
Salteado de hongos y verduras al Wok	28
Bocaditos campestres	29
Arroz con pollo con queso blanco	30
Carne al horno con queso blanco	31
Tarteletas con verduras	32
Salteado de pollo con fideos de arroz	33
Bruschetta de pan casero	34
Omelette de pollo, queso y tomate	35
Ñoquis de sémola	36
Tarta de cebolla con queso blanco	37
Empanadas de queso	38
Empanada gallega light	39
Arrollado de espinaca	40
Tortas de papa, queso y atún	41
Tarta tricolor	42

Croquetas de garbanzos con ensalada de tomate y sandía y gazpacho.	43
Lasagna de pencas, tomates y salsa blanca	44
Croquetas de acelga	45
Matambrito de cerdo marinado a la plancha	46
Brochettes de cerdo saludables	47
Carré de cerdo breseado con puré mixto con queso	48
Albondiguillas de cerdo	49
Bolitas de ricota y atún	50
Salteado multicolor de cerdo y vegetales	51
Tiernísimo cerdo relleno	52

Salsas y Aderezos: 53

Salsa de tomate	
Salsa blanca light	
Salsa de alcaparras	
Salsa veloutte	
Salsa mayonesa light	
Salsa de remolacha	
Salsa crema de limón	
Salsa de naranja	
Aderezo para ensalada al vinagre	54
Aderezo con yogurt	
Aderezo con albahaca	

Ensaladas: 56

Ensalada de melón y menta	57
Ensalada campera	58
Ensalada de Colores	59
Ensalada de membrillo y tofu	60
Ensalada verde	61
Ensalada dos colores	62
Ensalada de pollo y frutas	63
Ensalada Arco Iris	64
Fresca ensalada multicolor	65
Torre de queso	66
Torre de verduras gratinadas	67
Vegetariano	68
Ensalada de Quínoa	69
Ensalada Italiana	70

Postres: 71

Crema de café	72
Manzana asada al microondas	73
Postre de durazno y naranja	74
Merengue diet	75
Flan de Pera y Coco	76
Mouse de chocolate diet	77
Budín frío de frutillas	78
Postre de cerezas	79
Copas de duraznos	80
Budín de pan y manzanas diet	81
Soufflé de limón diet	82
Budín de naranjas	83
Mousse de dulce de leche light	84
Galletas con jugo natural	85
Torta Helada	86
Semifreddo de mango	87
Rosca de Pascua	88
Triangulo de ricota	89
La hora del te:	90
Barritas deliciosas	91
Galletitas de avena y chocolate light	92
Cheesecake light de dulce de leche	93
Soufle de limón	95
Datos a tener en cuenta a la hora de cocinar en microondas	96
Vajilla apta para cocinar en microondas	96
Vajilla apta para calentar en microondas	96
Tabla de cocción de verduras	97
Tabla de cocción de carnes	97
Tabla de descongelado de masas	98
Tabla de descongelado de comidas cocidas	98
Cómo utilizar el freezer	99
¿Qué sucede con los alimentos que se guardan en el freezer?	99
Materiales para freezer	99
Cortes de electricidad	99
Guardado de alimentos frescos	100
Los NO del freezer	100
Consejos para freezar	101
Pre-freezado	103
Blanqueado	103
¿Cómo guardar verduras en el freezer?	104

¿Cómo guardar frutas en el freezer?	105
¿Cómo guardar carne de aves en el freezer?	105
¿Cómo guardar carne en general en el freezer?	105
¿Cómo guardar carne de pescado en el freezer?	106
¿Cómo guardar fiambres en el freezer?	107
¿Cómo guardar lácteos en el freezer?	107
¿Cómo guardar amasados en el freezer?	108
Tiempo de conservación de los alimentos en el freezer	109
Uso del Lavavajillas	110
Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos	112
¿Cómo cuidarse en Fiestas y Restó?	115
Viandas Escolares	117

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Cómo leer las recetas correctamente.

En cada receta, usted encontrará la lista de ingredientes detallada en forma de cuadro, como el que presentamos a continuación:

Alimento	Cantidad	Medida

La cantidad de cada alimento estará expresada de dos formas, a saber:

- **Cantidad:** utilizaremos gramos para los alimentos sólidos y centímetros cúbicos para los líquidos. Esta forma es de gran utilidad si posee balanza para alimentos y/o medidores de cocina. Es para los más exactos y detallistas!!!
- **Medida:** utilizaremos unidades “culinarias” como por ejemplo tamaños de cucharas (sopera, de té, de café), tazas, vasos, etc. Son las unidades que todo el mundo puede manejar, ya que se utilizan los elementos cotidianos y no hay necesidad de adquirir utensilios extras como las balanzas o medidores.



Platos Principales



Budín de Espinaca (2 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Espinaca	400 g	1 atado
Clara de huevo	105 g	3 unidades
Queso de rallar	10 g	1 cda postre
Leche descremada	40 cc	2 cdas
Sal	A gusto	A gusto
Provenzal, orégano, pimienta	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Forma de preparación:

Hervir las espinacas y reservar.

Batir las claras junto con la leche y agregarle el queso rallado, la sal y especias.

Verter sobre las espinacas y revolver.

Trasladar la preparación a un molde apto para microondas previamente rociado con rocío vegetal.

Llevar al microondas por 8 minutos al 100%.

Dejar descansar 1 minuto y servir.

Budín de Zanahoria y Choclo (2 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Harina	30 g	2 cdas. soperas
Azúcar	10 g	1 cda. sopera
Leche descremada	200 cc	1 taza té
Clara de huevo	70 g	2 unidades
Zanahoria rallada	300 g	2 unidades
Choclo amarillo	300 g	1 ½ taza té
Queso blanco 0% grasa	20 g	1 cda. sopera
Canela	5 g	1 cda. café
Sal	A gusto	A gusto
Otras especies	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Forma de preparación:

Mezclar el choclo con las zanahorias y reservar.

Por separado, batir las claras a punto nieve.

En otro recipiente, mezclar el queso, el azúcar, la canela, la sal, los condimentos y la harina.

Ir agregando de a poco la leche.

Agregarle el choclo con las zanahorias y mezclar.

Colocar la preparación en una budinera apta para microondas previamente rociada con rocío vegetal.

Llevar al microondas por 25 minutos al 100%.

Dejar descansar 1 minuto y servir.

Nota: Conviene aclarar que en el mercado encontramos una amplia variedad de choclos enlatados. Los de menor valor calórico son el amarillo o el blanco **sin** agregado de azúcar. Para saber si contienen o no azúcar, debe leer la lista de ingredientes. También encontramos el choclo cremoso, pero en este tipo de alimento el valor calórico duplica al original.

Tortilla de Zanahorias (4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Harina	30 g	2 cdas. soperas
Cebolla chica	100 g	1 unidad
Perejil	50 g	½ taza té
Huevo	150 g	3 unidades
Zanahoria rallada	500 g	4 unidades
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta, ajo	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Forma de preparación:

Rallar las zanahorias.

Picar la cebolla e incorporarla a las zanahorias.

Agregar el perejil, sal y condimentos.

Saltear ambas con Rocío vegetal y dejar enfriar.

Batir los huevos e incorporarle la harina.

Incorporar a la preparación anterior.

Colocar en una fuente apta para microondas previamente rociada con rocío vegetal.

Llevar al microondas por 5-8 minutos al 100%.

Dejar descansar 1 minuto y servir.

Nota: si desea disminuir aún más el contenido de grasa y colesterol de la presente preparación puede reemplazar los 3 huevos por 4-5 claras.

Casi soufflé de queso (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pan lactal blanco o negro	225 g	8 rebanadas gruesas
Queso blanco 0% grasa	400 g	1 pote grande
Huevo	200 g	4 unidades
Pimentón	3 g	1 cdta. café
Sal	A gusto	
Rocío vegetal	A gusto	

Forma de preparación:

Batir los huevos con el pimentón y la sal.

Quitar la corteza de los panes y cubrir la una tartera rociada con rocío vegetal con ellos.

Agregar a los huevos batidos el queso blanco y verter en la fuente forrada con el pan.

Hornear 20 minutos en horno caliente.

Nota: si desea disminuir aún más el contenido de grasa y colesterol de la presente preparación puede reemplazar los 4 huevos por 5-6 claras.

Soufflé increíble (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pan lactal blanco o negro	225 g	8 rebanadas gruesas
Queso de máquina	150 g	10 fetas
Clara de Huevo	210 g	6 unidades
Tomate	400 g	3 unidades chicas
Leche descremada	400 cc	2 vasos
Sal	A gusto	A gusto
Otras especias	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Forma de preparación:

Cortar los tomates en rodajas bien finitas.

Cubrir una fuente para horno previamente rociada con rocío vegetal con la mitad del pan lactal.

Colocar encima la mitad de los tomates y el queso de máquina.

Cubrir con la otra mitad del pan lactal.

Batir las claras de huevo junto con la leche, la sal y especias y verter sobre la preparación.

Hornear en horno caliente unos 20 minutos.

Gratén de Zapallo y Choclo (10 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Zapallo	450 g	2 tazas de té
Clara de huevo	105 g	3 unidades
Choclo	350 g	1 ½ tz de té
Leche descremada	200 cc	1 vaso
Queso magro hasta 12% grasa	200 g	4 cassettes
Pan rallado	70 g	½ taza
Queso blanco 0%	100 g	½ pote chico
Sal	A gusto	A gusto
Pimentón, orégano, provenzal, pimienta	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Forma de preparación:

Hervir el zapallo y pisarlo.

Mezclar con el choclo en grano.

Batir las claras de huevo junto con la leche, el queso blanco, la sal y especias.

Verter sobre el zapallo y el choclo.

Cortar el queso magro en cubos y colocarlo sobre la preparación.

Poner la preparación en un molde previamente rociado con rocío vegetal y espolvoreado con el pan rallado.

Llevar a horno moderado por 25-30 minutos.

Berenjenas a la Mexicana (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Berenjenas peladas y cortadas en cubos	450 g	1 grande
Tomates frescos, pelados y picados	4	4 unidades
Ajo picado	1 diente	1 diente
Cebolla picada	50 gramos	2 cucharadas
Ají picante en polvo	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimiento negra recién molida	¼ cucharadita	¼ cucharadita

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una cazuela grande antiadherente y cocine a fuego suave, sin hervir, durante 15 a 20 minutos, o hasta que la berenjena esté tierna.
Servir inmediatamente.

Tortilla de papas (4 porciones)



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Cebolla picada	150 g	1 unidad
Pimiento picado	80 g	½ unidad
Papas en rodajas finas	500 g	3 unidades
Huevo	150 g	3 unidades
Queso rallado	15 g	1 cda. sopera
Diente de ajo picado	1 unidad	1 unidad
Perejil picado	10 g	1 cda. sopera
Sal	A gusto	A gusto
Pimentón, orégano, provenzal, pimienta	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

Coloque en un bol la cebolla, pimiento y el ajo. Cubra.

Llevar al microondas 3 minutos en máximo.

Colocar en otro bol las papas, lavadas. Cubra y lleve al microondas aproximadamente 10 minutos al máximo. Mezcle a mitad de tiempo; complete la cocción y deje reposar unos minutos.

Una ambas preparaciones.

Agregue los huevos batidos con el queso y condimente a gusto.

Remueva y vuelque en una tartera de 20 cm. de diámetro apta para microondas previamente rociada con rocío vegetal.

Empareje la superficie y lleve al microondas 5-6 minutos en máximo.

Dejar descansar 1 minuto y servir.

Nota: si desea disminuir aún más el contenido de grasa y colesterol de la presente preparación puede reemplazar los 3 huevos por 4-5 claras.

Pizza de arroz (4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Arroz hervido	2 tazas té	2 tazas té
Huevo	50 g	1 unidad
Harina leudante	30 g	2 cdas. soperas
Salsa de tomate	200 cc	1 taza té
Queso magro hasta 12% grasa	150 g	3 cassettes
Sal	A gusto	A gusto
Condimento para pizza, pimienta	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

Mezclar el arroz con el huevo, la harina, la sal y condimentos.
Rociar un molde para microondas con rocío vegetal.
Acomodar la preparación y llevar al microondas 7 minutos al 60%.
Colocar la salsa, los condimentos y el queso magro.
Llevar al microondas 3 minutos al 80%.
Deje reposar aproximadamente 5 minutos.

Pizza de polenta (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Agua	1 litro	1 litro
Polenta instantánea	350 g	
Cebolla picada	150 g	1 unidad
Pimiento picado	80 g	½ unidad
Puré de tomates	150 g	2/3 vaso
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta, orégano y provenzal	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

Colocar en un bol grande el agua con los condimentos y llevar al microondas de 10 a 12 minutos al 100%.

Agregar en forma de lluvia la harina de maíz batiendo con batidor de alambre enérgicamente.

Llevar al microondas 2 minutos al 100%.

Volver a batir. Llevar al microondas 2 minutos al 100%.

Batir.

Lubricar una tartera para microondas previamente rociada con rocío vegetal e incorporar la preparación anterior.

Salsa:

Colocar en un bol la cebolla y el pimiento picados, cubrir y llevar al microondas 3-4 minutos al 100%.

Agregar el puré de tomates y llevar al microondas 2 minutos al 100%.

Condimentar.

Cubrir la Pizza con la salsa, llevar al microondas antes de servir aproximadamente 6 minutos al 100%.

Nota: si desea, puede agregarle queso magro.

Albóndigas en salsa

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Carne picada (cortes permitidos)	½ kg	½ kg
Pan remojado en leche	40 g	1 unidad
Cebolla rallada	150 g	1 unidad
Zanahoria rallada	100 g	1 unidad
Huevo	50 g	1 unidad
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta, orégano y provenzal	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto
<u>SALSA:</u>		
Cebolla picada	150 g	1 unidad
Pimiento	80 g	½ unidad
Puré de tomate	200 g	1 taza de té
Sal y pimienta	A gusto	A gusto

Preparación:

ALBÓNDIGAS

Batir el huevo y condimentar.

Agregar el pan, la cebolla y la zanahoria.

Mezclar los ingredientes y formar la albóndiga. Reservar.

SALSA

Picar la cebolla y el pimiento, llevar al microondas 3 minutos en máximo (100 %).

Agregar el tomate, llevar al microondas 2 minutos en máximo (100%).

Luego, agregar a la preparación anterior las albóndigas, cubrir.

Llevar al microondas 11 minutos en máximo (100%).

Dar vuelta a mitad de tiempo.

Dejar reposar 1 minuto y servir.

Bifes a la Criolla (5 porciones)



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Bifes de peceto	½ kg	5 unidades
Tomates en rodajas	300 g	2 unidades
Cebolla en aros	150 g	1 unidad
Pimiento	150 g	1 unidad
Papas en rodajas	½ kg	3 unidades
Cubito de caldo	1 unidad	1 unidad
Harina	15 g	1 cda. sopera
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta, orégano y provenzal	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

En un recipiente apto para microondas y previamente rociado con rocío vegetal colocar en capas las papas, cebollas, pimientos, tomates y papas, cubrir.

Llevar al microondas 10 minutos en máximo (100%).

Colocar la carne sobre la verdura cocida, espolvoreada con los condimentos, y el cubito disuelto junto con la harina, cubrir.

Llevar al microondas 10 minutos en máximo (100%).

Pan de carne (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Leche descremada	100 cc	½ taza
Rebanadas de pan, en pedacitos	50 g	2 rebanadas
Carne picada magra	450 g	
Claras ligeramente batidas	70 g	2 unidades
Cebolla picada	50 g	½ taza
Ajo picado	2 cucharaditas	2 cucharaditas
Tomate fresco, picado y pelado	1	1 unidad
Ketchup con bajo contenido de sodio	30 g	2 cucharadas
Jugo de limón fresco	20 cc	1 cucharada
Pimienta negra, recién molida	1/8 cucharadita	
Mostaza en polvo	1/8 cucharadita	
Ajo en polvo	1/8 cucharadita	
Salvia	1/8 cucharadita	

Preparación:

Calentar en horno a 190° C.

Verter la leche sobre el pan y deje reposar durante 5 minutos.

Agregar los ingredientes restantes y mezclar.

Moldear la pasta con forma de pan y disponer sobre una rejilla en una asadera poco profunda.

Hornear durante 1 ½ hora.

Pollo a la cazadora

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pechugas de pollo, deshuesadas, sin piel ni grasa	1,200 g	6 Cortadas al medio
Aceite vegetal	40 cc	2 cucharadas
Ajo picado	1 diente	1 diente
Margarina sin grasas trans	20 g	1 cucharada
Cebolla picada	150 g	1 unidad
Pimiento verde picado	40 g	2 cucharadas
Tomates frescos, pelados y picados	600 g	4 unidades
Vino de mesa, seco, blanco	75 cc	¼ taza
Laurel	1 unidad	1 unidad
Hoja de albahaca	¼ cucharadita	¼ cucharadita
Pimienta negra recién molida	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita

Preparación:

Lavar y secar el pollo. Reservar.

Calentar el aceite y el ajo en una cazuela grande antiadherente, sobre fuego moderado a fuerte. Agregar el pollo y dorar.

Retirar el pollo y dejarlo reservado. Colocar la cebolla y el pimiento verde en la cazuela y rehogar hasta que esté tierno. Retirar la grasa.

Colocar nuevamente el pollo en la cazuela.

Agregar los ingredientes restantes. Tapar el recipiente y cocinar sin hervir, sobre fuego lento, durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno.

Retirar la hoja de laurel antes de servir.

Nota: Se puede servir sobre arroz.

Hamburguesas de carne, pollo ó pescado **(5 porciones)**



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Carne picada (cortes permitidos)	½ kg	½ kg
Pan remojado en leche	40 g	1 unidad
Cebolla rallada	150 g	1 unidad
Zanahoria rallada	100 g	1 unidad
Huevo	50 g	1 unidad
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta, orégano, perejil	A gusto	A gusto
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

Mezclar la carne picada de ternera, pollo o pescado.

Condimentar a gusto.

Agregar la cebolla y la zanahoria rallada, orégano y perejil.

Incorporar el pan remojado en leche descremada o agua.

Amasar y formar las hamburguesas.

Cocinar en horno, plancha o parrilla previamente rociado con rocío vegetal.

Nota: si desea disminuir aún más el contenido de grasa y colesterol de la presente preparación puede reemplazar el huevo por 2 claras.

Masa de panqueques o canelones light **(10 porciones)**

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Clara de huevo	70 g	2 unidades
Leche descremada	250 cc	1 ¼ vaso
Harina	125 g	1 taza de té
Rocío vegetal	A gusto	A gusto

Preparación:

Batir las claras.

Agregar la leche y mezclar.

Agregar la harina y homogeneizar.

Llevar a sartén con rocío vegetal (no muy caliente y tirar la mezcla de a poco).

Nota: esta receta tiene reducido su contenido en grasa, no sólo por la utilización de la leche descremada, sino porque además se utilizan sólo las claras de huevo. Además, no se utiliza ningún tipo de medio graso en su elaboración (ej: manteca, aceite).

Obtención de jugo (“leche”) y residuo de soja

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Porotos de soja	100 g	
Agua	600 cc por cada tz de residuo	3 vasos

Preparación:

Colocar los porotos en una olla con agua y dejar en remojo 24 hs.

Colar y quitarle las cascaritas (hollejo).

Colocar en la procesadora y moler los porotos.

Colocarlo en una olla con tres tazas de agua por cada taza obtenida de esta preparación.

Hervir 20 minutos.

Colar.

El líquido obtenido es el jugo (“**leche de soja**”) y lo sólido es el **residuo**.

Milanesas de soja



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Residuo de soja	2 tazas de té	2 tazas de té
Huevo	50 g	1 unidad
Harina común	Cantidad necesaria	Cantidad necesaria
Pan rallado	Cantidad necesaria	Cantidad necesaria
Provenzal, orégano, pimienta	A gusto	A gusto
Sal	A gusto	A gusto

Preparación:

Colocar el residuo de soja con el huevo y los condimentos y mezclar.

Agregar harina hasta formar una masa, tiene que quedar pegajoso.

Estirar la masa y cortar las milanesas con el molde para hamburguesas.

Pasar por el pan rallado.

Cocinar en horno caliente hasta que estén calientes o en microondas 1 minuto por unidad.

Nota: si desea, estas milanesas pueden ser freezadas antes o después de cocinarlas.

Salteado de hongos y verduras al wok (4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Gírgolas	200 gs	2 tazas de té
Portobellos	200 gs	2 tazas de té
Champignones	200 gs	2 tazas de té
Cebolla	150 gs	1 Grande
Zanahorias	300 gs	2 tazas de té
Pimiento	150 gs	1 taza de té
Morrón	150 gs	1 taza de té
Zapallitos	200 gs	2 tazas de té
Tomates sin piel en cuartos	300 gs	1 ½ tazas de té
Brotes de soja	150 gs	2 tazas de té
Salsa de soja	A gusto	A gusto
Aceite de oliva	20 cc	1 cucharada

Preparación:

Saltear la cebolla picada, agregarle las zanahorias y los morrones cortados en tiritas, dejar dorar e incorporar los zapallitos y los hongos cortados en cuartos.

Colocar un poco de aceite de oliva y mezclar todo.

Agregar tomates y dejar calentar hasta que las verduras estén tiernas.

Finalmente incorporar los brotes de soja y rociar con salsa de soja.

Bocaditos campestres (4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Queso duro magro light	240 g	240 g
Pan integral	100g	4 rodajas
Aceite de Oliva Extra Virgen	30 cc	1 ½ cucharada
Aceitunas grandes verdes rellenas	4 unidades	4 unidades
Aceitunas grandes negras	4 unidades	4 unidades
Pimentón extra dulce	1 pizca	1 pizca
Pimienta negra	1 pizca	1 pizca
Albahaca fresca	10 hojas	10 hojas

Preparación:

Se corta el queso semi duro magro light en 16 cuadrados del mismo tamaño. Se lo coloca en una fuente, se le agrega aceite, pimentón y la pimienta recién molida, se lo deja macerar una noche en la heladera tapado con film.

Se cortan las rodajas de pan en 16 cuadrados del mismo tamaño, se coloca en cada uno un cuadrado de queso escurrido. Se decora con un cuarto de cada aceituna, con el aceite escurrido y las hojas de albahaca cortada en tiras bien finas.

Nota: El pan integral se puede tostar. Las hojas de albahaca se pueden reemplazar por romero fresco.

Arroz con pollo con queso blanco descremado **(4 porciones)**

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pechuga de pollo	1	Mediano
Arroz	2 tazas	2 tazas
Queso rallado	A gusto	A gusto
Queso blanco light	400 g	1 pote grande
Leche descremada	¼ taza	¼ taza
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta	A gusto	A gusto

Preparación:

Cortar el pollo ya cocido en tiras.

Mezclar el queso blanco con el arroz ya preparado y el pollo.

Agregar queso de rallar, salpimentar y colocar en un molde apto para horno.

Cocinar a temperatura media 180° hasta gratinar.

Carne al horno al queso blanco descremado **(4 porciones)**

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Colita de cuadril	1	Mediano
Aceite	60cc	3 cucharadas
Caldo de carne	200 cc	200 cc
Queso blanco descremado	210 g	1 pote chico
Sal	A gusto	A gusto
Pimenta	A gusto	A gusto

Preparación:

Colocar la carne en una fuente para horno, salpimentar, incorporar el caldo y cocinar hasta que la carne esté lista.

Mezclar en una cacerolita, queso blanco descremado con el jugo de cocción de la carne, cocinar durante 5 minutos y servir con la carne fileteada.

Tarteletas con verduras (6 unidades)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Rapiditas Bimbo	6 unidades	6 unidades
Morrón	1 unidad	1 taza de té
Tomates	2 unidad	2 tazas de té
Zucchini	1 unidad	1 taza de té
Berenjena	1 unidad	1 taza de té
Zanahoria	1 unidad	1 taza de té
Cebollas de verdeo	3 unidades	3 unidades
Aceite en spray	Cant. suficiente	Cant. suficiente
Tomates cherry	100 g	½ taza de té

Preparación:

Cortar las verduras en trozos, colocar en una placa rociada con aceite en spray y hornear hasta que estén tiernas.

Colocar las rapiditas en los moldes y hornear vacías formando las tarteletas. Una vez doradas retirar y rellenar con las verduras.

Salteado de pollo con fideos de arroz

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pechugas de pollo deshuesadas	2 unidades	Medianas
Dientes de ajo	2 unidades	2 unidades
Chile seco	1 unidad	1 unidades
Leche de coco	1 taza	1 taza
Cilantro fresco	A gusto	A gusto
Curry	1 cucharada	1 cucharada
Comino en polvo	1 pizca	1 pizca
Jugo de limón	150cc	3 limones
Fideos de arroz gruesos	400g	1 paquete
Echalotes	3 unidad	3 unidades
Pimiento colorado	1 unidad	1 taza de té
Pimiento verde	½ pimiento	½ taza de té
Crema de leche 0% grasa	250 cc	1 pote
Tomillo fresco	A gusto	A gusto

Preparación:

Cortar las pechugas en cubos chicos. Colocarlas en un recipiente profundo y cubrir con el ajo en láminas, hojas de cilantro, el chile sin semillas en rodajas, la leche de coco, el jugo de limón, un hilo de aceite de maíz, curry, comino, sal y pimienta. Tapar la preparación con papel film y reservar en la heladera por 48 horas.

Hidratar los fideos en agua fría durante 15 minutos, luego cocinarlos en una olla con agua hirviendo y una cucharada de sal gruesa hasta que estén al dente. Retirar y reservar en un bol con dos cucharadas de aceite.

En una sartén bien caliente saltear rápidamente hasta dorar los cubos de pollo macerados, agregar las échalotes en láminas o cubos y los ajíes en tiritas.

Cocinar a fuego fuerte durante 5 minutos, agregar los fideos, salpimentar, rociar con crema y con 2 cucharadas de leche de coco. Cocinar 1 minuto más, condimentar con hojas de tomillo y servir caliente.

Bruschetta de pan casero

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Harina 000	1 kg	1 paquete
Levadura fresca	50 g	2 pancitos
Edulcorante en polvo	1 cucharada.	1 cucharada.
Agua tibia	200cc	2 tazas
Grasa vacuna	150g	150g
Sal fina	1 cucharada	1 cucharada
Semillas de girasol	½ taza	½ taza
Semillas de sésamo	½ taza	½ taza
Dientes de ajo	3 unidades	3 unidades
Queso fresco light	250g	250g
Hojas de rúcula	2 tazas	2 tazas
Paltas maduras	600g	3 paltas
Orégano	A gusto	A gusto
Jamón crudo en láminas	200g	12 fetas

Preparación:

Hacer una corona de harina e incorporar en el centro la levadura desgranada con edulcorante y agua tibia. Tapar y dejar fermentar por 5 minutos. Agregar la grasa blanca y la sal por fuera de la corona. Amasar e incorporar las semillas. Unir los ingredientes hasta conseguir una masa lisa y homogénea. Dividir la masa en 4 partes iguales y, con un cuchillo o trincheta, realizar algunos cortes superficiales sobre los panes. Colocar en placas aceitadas, espolvorear con un poco de harina, tapar y dejar levar hasta duplicar el volumen inicial.

Cocinar en horno a 200°C con vapor hasta que se doren levemente (aprox. 30 minutos). Cortar rodajas gruesas y grillar de lado y lado en una parrilla con leña a temperatura moderada.

Frotar ajo en toda la superficie del pan y rociar con aceite de oliva. Salpimentar y armar las bruschettas superponiendo capas de queso fresco light, hojas de rúcula, rodajas de palta, orégano y láminas de jamón crudo. Salpimentar y rociar con un hilo de aceite de oliva. Servir tibias.

Omelette de pollo, queso y tomate

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Huevos	6 unidades	6 unidades
Suprema de pollo	1 unidad	1 unidad
Cebolla	100g	½ unidad
Cebolla de verdeo	1 unidad	1 unidad
Tomates secos	6 unidades	6 unidades
Queso mozzarella	100g	100g
Hierbas frescas	A gusto	A gusto

Preparación:

Cocinar la suprema en una olla con agua hirviendo con sal gruesa y unas bayas de pimienta negra hasta que esté tierna. Retirla, dejarla enfriar y desmenuzar.

En una sartén saltear cebolla en láminas y rodajas de verdeo hasta dorar. Mezclar en un cuenco con pollo, tomates escurridos y picados y queso en trocitos. Condimentar con sal, pimienta y hierbas frescas picadas.

Limpiar la sartén, calentarla a fuego intenso, rociar con aceite y agregar 3 huevos batidos. Salpimentar y cubrir con a mitad del relleno sobre el centro del huevo. Dar algunos golpes en el cabo de la sartén para desprender el huevo y que se pueda girar para lograr la omelette. La forma queda similar a una pelota de rugby. Repetir el procedimiento con el resto de los ingredientes. Servir las omelettes calientes. Pueden acompañarlas con ensalada de hojas verdes y vinagreta de sal, pimienta y aceite de oliva.

Ñoquis de sémola

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Agua	½ litro	2 ½ vasos
Leche descremada	½ litro	2 ½ vasos
Sémola	250g	1 paquete chico
Manteca	100g	1 pan chico
Tomates enteros	2 latas	2 latas
Cebolla	200g	1 cebolla
Dientes de ajo	2 unidades	2 unidades
Albahaca fresca	A gusto	
Aceitunas negras descarozadas	100g	
Alcaparras	2 cucharadas	40 g
Queso rallado	100g	5 cdas soperas
Aceite de oliva	A gusto	A gusto
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta negra	A gusto	A gusto

Preparación:

Calentar el agua junto con la leche hasta que rompa hervor. Agregar la sémola en forma de lluvia, revolviendo con una cuchara de madera. Cocinar 1 minuto y apagar el fuego. Agregar la manteca en cubos y salpimentar. Aceitar una placa y volcar la preparación en formar pareja. Dejar enfriar, desmoldar y cortar en triángulos o cuadrados.

En una sartén, dorar la cebolla y un diente de ajo picado. Agregar el tomate cubeteado y cocinar por 20 minutos. Salpimentar. Procesar las aceitunas con las alcaparras, ajo y albahaca, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Retirar y mezclar en un bol con queso rallado. Colocar sobre los triángulos salsa de tomate y puré de aceitunas. Gratinar a fuego fuerte y servir.

Tarta de cebolla

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Cebollas	6 unidades	1 kg
Aceite de oliva	2 cucharadas	40cc
Huevos	3 unidades	3 unidades
Queso blanco light	1 pote	1 pote
Orégano	1 cucharada	1 cucharada
Masa de tarta	1 unidad	1 unidad

Preparación:

Cortar las cebollas en juliana, saltear en una sartén con el aceite de oliva. Mezclar 3 huevos con el pote de queso blanco light y una cucharada de orégano. Incorporar las cebollas salteadas y sazonar. Colocar la preparación sobre una masa de tarta. Llevar al horno 40 minutos aproximadamente hasta que comience a dorarse.

Empanadas de queso (1 docena)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Tapas de empanada	12 unidades	12 unidades
Queso Finlandia	400g	2 potes
Queso rallado	100g	5 cdas soperas
Huevos	3 unidades	3 unidades
Leche descremada	2 cucharadas	40 cc
Nuez moscada	A gusto	A gusto
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta	A gusto	A gusto

Preparación:

Mezclar en un recipiente el queso Finlandia, el queso rallado, la leche descremada y los huevos, hasta lograr una pasta consistente. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Una vez hecho el relleno colocar suavemente con una cuchara sobre el centro de la tapa dejando los bordes libres para realizar el repulgue. Cocinar las empanadas en el horno a temperatura media durante 15 minutos, hasta que estén doradas.

Empanada gallega light

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Tapa para pascualina	1 unidad	1 unidad
Filet de merluza	300g	2 unidades
Cebolla	½ kilo	3 unidades
Cebolla de verdeo	1 unidad	1 unidad
Morrón rojo	300 gr	2 unidades
Morrón verde	150 g	1 unidad
Perejil picado	1 cucharada	1 Cda.
Ajo	1 diente	1 diente
Pimentón	2 cucharadas	2 cdas
Ají molido	1 cucharadita	1 cdita
Sal	A gusto	A gusto

Preparación:

En recipiente de teflón y rociado con spray vegetal, cocinar todas las hortalizas a fuego suave y con tapa hasta que tiernicen. En planta antiadherente cocinar los filetes hasta que doren. Reunir todo y condimentar.

Forrar con una de las tapas un molde de tarta, previamente rociado con spray vegetal, distribuir la preparación y cubrir con la tapa restante sellando los bordes con un repulgue a elección. Para conseguir color pintar la superficie con una clara y pimentón. Hornear a 180° durante 40 minutos en horno previamente calentado.

Arrollado de espinaca.

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Puré de papas 4 quesos	125 g.	1 bolsa
Huevo	1 unidad	1 unidad
Nuez picada	A gusto	A gusto
Espinaca	Aprox. 400 g	1 atado
Queso Rallado	50 g	3 cdas soperas
Caldo de verduras	1 cubo	1 cubo
zanahorias	150 g.	1 unidad.
Harina 000	Cantidad necesaria	Cantidad necesaria

Preparación:

Preparar el Puré de Papas Sabor 4 Quesos siguiendo las indicaciones del envase, pero utilizando la mitad de los líquidos. Dejar entibiar. Incorporar el huevo y condimentar. Añadir harina hasta que se despegue de las manos.

Disponer la masa sobre film, estirándola de 1 cm. de espesor.

Lavar muy bien la espinaca y blanquearla durante 1 minuto en agua hirviendo. Escurrir y secar muy bien

Picar finamente e incorporar el huevo, la zanahoria rallada, el queso rallado y el cubito de Caldo de Verduras rallado. Distribuir sobre la masa de papas llevando la preparación casi hasta el borde. Arrollar ayudándose con el film.

Atar muy bien cuidando que quede hermético y cocinar en abundante agua hirviendo durante 30 minutos. Dejar enfriar, cortar en rodajas gruesas y calentar a último momento. Bañar con salsita de tomate natural o salsa blanca liviana.



Tortas de papa, queso y atún

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Papas	1 kg	4 unidades
Huevos	2 unidades	2 unidades
Harina	200 g.	1 taza
Cebolla	150 g	1 unidad
Huevos duros	2 unidades	2 unidades
Atún fresco	250 g.	250 g.
Queso fresco light	250 g	250 g.
Trigo candeal	1 taza	1 taza
Caldo de verduras	1 cubito	1 cubito
Hojas verdes	A gusto	A gusto
Hierbas frescas	A gusto	A gusto

Preparación:

Cocinar las papas con piel en una olla con agua y sal hasta que resulten tiernas. Pelarlas y reducir a puré.

Cocinar el trigo candeal en una olla con tres tazas de caldo hasta que esté algo tierno. Tapar y reservar.

Picar la cebolla, el atún escurrido, los huevos duros, el queso light en trocitos y hierbas frescas a gusto. Mezclar con el puré y el trigo en un cuenco profundo, salpimentar y formar discos parejos similares a hamburguesas. Batir ligeramente huevos con sal y pimienta. Pasar por el batido las tortas de papa, y luego por harina. Cocinar en un sartén, de ambos lados, con unas gotas de aceite. Una vez doradas, retirar y servir con hojas verdes, sal, pimienta y aceto balsámico.

Tarta tricolor

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Tapa de pascualina	1 unidad	1 unidad
Puré de zanahoria	400g	2 tazas
Espinacas	400g	2 tazas
Ricota	400g	2 tazas
Huevos	3	3
Leche descremada	2 cucharadas	2 cucharadas
Queso rallado	150g	½ taza
Sal	A gusto	A gusto
Pimienta	A gusto	A gusto

Preparación:

Mezclar la ricota con la mitad del queso rallado y condimentar. Unir al puré de zanahorias el resto del queso.

Forrar con una de las tapas un molde previamente rociado con spray vegetal.

Distribuir la primera capa de ricota, alisando la superficie, luego volcar con cuidado el puré de zanahorias cuidando de no mezclar.

Finalmente cubrir con las espinacas crudas y verter sobre ella, los huevos batidos con leche, sal y pimienta. Cubrir con la tapa restante, sellando los bordes con un repulgue de su elección y hornear a 180°C, durante 40 minutos en horno precalentado.

Croquetas de garbanzos con ensalada de tomate y sandía y gazpacho.

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Garbanzos	200gr.	1 Taza
Arvejas	350gr.	1 lata
Zanahorias	50 gr.	50gr.
Huevos	2	2 unidades
Ajo	3	3 dientes
Sal	A gusto	A gusto
Miga de pan	150 gr	1 y ½ pan
Sandia	100 gr	100 gr
Tomates	4	4 unidades
Rucula	1 Atado	1 atado
Bocconcino	3 unidades	3 unidades
Aceite de oliva	A gusto	A gusto
Cebollas	50 gr	½ unidad
Pepino	75 gr.	1/3 unidad
Morrón	50 gr.	½ unidad
Vinagre de vino	A gusto	A gusto
Agua	C/n	C/n

Preparación:

Para las croquetas, procesar los garbanzos previamente hidratados y cocidos. Colocar la pasta en un bol y mezclar con zanahoria rallada, los huevos, el perejil, las arvejas, el ajo rallado y la miga de pan también rallada. Amasar hasta que los huevos ligen la preparación. Tomar puñados y hacer las croquetas, cocer en sartén con oliva de ambos lados.

Para la ensalada, en un bol, colocar un colchón de verduras con los gajos de tomate y cubos de sandía y bocconcinos rotos. Aderezar con oliva, jugo de limón, sal y pimienta.

Para el gaspacho, colocar los tomates en cubos en la licuadora junto con el pepino en rodajas, la cebolla en trozos, el ajo, el morrón en cubos, los condimentos, aceite y

vinagre y agua en cantidad necesaria (agregarla de a poco). Licuar y colar las impurezas. Volver a licuar con la miga de pan.

Servir frío.



Lasagna de pencas, tomates y salsa blanca

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Acelga	1 atado	1 atado
Salsa Blanca	500 gr	2 ½ tazas
Tomate	3 unidades	3 unidades
Pan Rallado	C/n	C/n
Queso port salut light	250 gr	1 ½ taza
Queso rallado light	150 gr	150 gr

Preparación:

En una fuente con oliva, colocar base de pan rallado y pencas hervidas en agua y sal por 5 minutos. Salar y cubrir con rodajas de tomate, rodajas de tomate, queso rallado, acelga en juliana y queso port salut light.

Terminar con salsa blanca y llevar al horno

Croquetas de acelga

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Acelga	1 atado	1 atado
Brócoli	1 atado	1 atado
Arvejas	100 gr.	½ taza
Avena Instantánea	2 cdas	2 cdas.
Harina leudante	2 cdas	2 cdas

Preparación:

Cocinar la acelga en el microondas o al vapor. Cocinar el brócoli. Descongelar las arvejas. Picar todo chiquito. Mezclar en un bowl las verduras con los huevos, la avena y la harina leudante. Cocinar cucharadas sobre una sartén con rocío vegetal.

Matambrito de cerdo marinado a la plancha



Ingredientes:

Matambre de cerdo 1 (500 grs)

Salsa de soja 4 cdas

Ajo 1 diente

Jugo de limón 1 cda

Jugo de naranja 1 cda

Jengibre 1 cdta

Miel 1 cda

Mostaza 2 cdas

Preparación:

Cortar el matambre en finas tiras, macérralo durante 30 minutos con el jugo de limón, la naranja, el ajo picado, el jengibre, la mostaza, la soja y la miel. Cocinar en la plancha caliente por espacio de 5 minutos.

Brochettes de cerdo saludables



Ingredientes:

Cerdo 250 grs

Limón

Morrón

Cebolla

Tomate cherry

Marinada:

Spray vegetal

Ajo

Tomillo

Orégano

Condimento a gusto.

Preparación:

Cortar la carne en cubos y marinar con el orégano, tomillo, ajo, oliva.
Condimentar, tapar y llevar a la heladera.

Armar las brochettes, colocando la carne y los vegetales (también en cubos).
Rociar con jugo de limón y cocer en plancha o sartén.

Carré de cerdo breseado con puré mixto con queso



Ingredientes:

Carré de cerdo 1

Ciruela 500 grs

Caldo light 1 tasa

Ajo 1 cabeza

Cebolla de verdeo 2

Azúcar 2 cdas

Pimienta

Romero

Preparación:

Dorar el carré en oliva con los ajos enteros, las ciruelas en cuartos, el tomillo, romero, verdeo picado y el azúcar. Desglasar en el caldo con los ajos. Girar para dorar parejo. Condimentar.

Agregar un poquito de caldo y tapar con aluminio. Llevar al horno bajo por un par de horas.

Para el puré, hervir las papas y batatas peladas en agua y sal. Pisar, agregar queso port salud light, pimienta y nuez moscada. Integrar.

Tomillo

Puré mixto:

Papa 250 grs

Batata 250 grs

Queso Port salud light 200 grs

Pimienta

Nuez moscada

Albondiquitas de cerdo

Ingredientes:

Bondiola de cerdo picada 500 grs

Jengibre 1 cdta

Puerro 1

Pimiento rojo 1/2

Clara 1

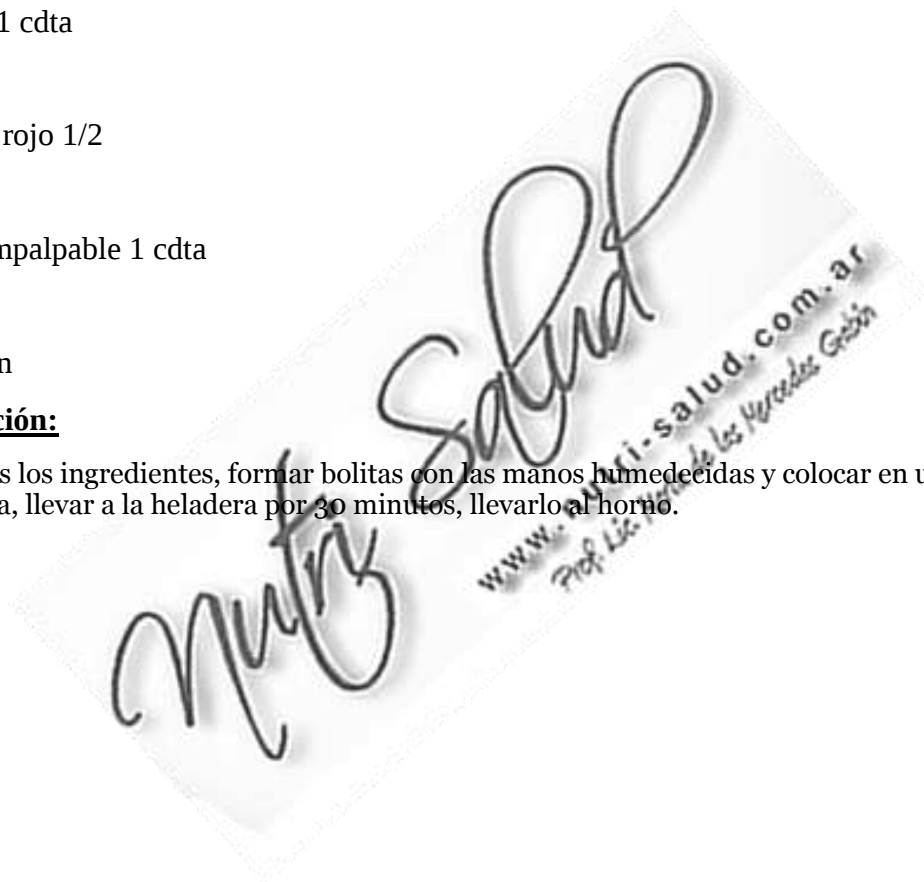
Azúcar impalpable 1 cdta

Pimienta

Harina c/n

Preparación:

Unir todos los ingredientes, formar bolitas con las manos humedecidas y colocar en una fuente con harina, llevar a la heladera por 30 minutos, llevarlo al horno.



Bolitas de ricota y atún

Ingredientes:

Ricota magna 200 grs

Huevo 1

Atún al natural 200 grs

Albahaca 1 cda

Queso rallado light 50 grs

Ralladura de 1/2 limón

Pimienta

Preparación:

Unir todos los ingredientes y reservar en la heladera 1 hora aproximadamente. Armar las bolitas.

Salteado multicolor de cerdo y vegetales



Ingredientes:

Cerdo 300 grs

Morrón rojo 1

Morrón amarillo 1

Cebolla de verdeo 2

Ajo 1

Maní 2 cdas

Salsa de soja c/n

Pimienta c/n

Preparación:

Cortar en cubitos el morrón rojo, el morrón amarillo, la cebollita de verdeo, el ajo y el cerdo. Saltear todos los ingredientes con fritolim , incorporarle la salsa de soja, y la pimienta.

Tiernísimo cerdo relleno



Ingredientes:

Carré de cerdo 1 unid

Espinaca 1 atado

Orejones de durazno 100 grs

Cebolla de verdeo 3 ramas

Ajo 2 dientes

Queso port salut light 200 grs

Verduras asadas:

Zanahorias 3 unid

Cebollas 3 unid

Zapallitos 2 unid

Ajo 1 cabeza

Preparación:

Deshuesar el carré y abrirlo como un libro para rellenar. Condimentar el interior con sal, pimienta y ajo rallado. Rellenar con hojas crudas de espinaca, cebolla de verdeo cruda, orejones en juliana y el queso en bastones. Cerrar el carré y atarlo con un poco de hilo. Condimentar por fuera con sal, pimienta, mostaza y un poco de aceite. Llevar al horno. En una asadera colocar las zanahorias en bastones grandes, los zapallitos en cuartos, las cebollas enteras y dientes de ajo. Condimentar con sal, pimienta y oliva.

Salsas y Aderezos



Salsas

SALSA DE TOMATE (2 porciones): pelar y picar un tomate, poner en sartén con rocío vegetal, condimentarlo con sal, perejil, 1 zanahoria y ½ cebolla ralladas dejando cocer en su propio jugo o agregarle caldo de verduras naturales o agua, si es necesario. Dejar unos minutos y cuando esté, retirar del fuego y servir.

SALSA BLANCA LIGHT (2 porciones): espesar 250 cc leche descremada con 1 cda sopera colmada de fécula de maíz (maicena) o harina de trigo, condimentar con sal, laurel, nuez moscada, dejar cocer durante 7 minutos y retirar del fuego cuando haya espesado.

SALSA DE ALCAPARRAS (2 porciones): preparar la salsa blanca light y cuando esté cocida agregarle 1 cda sopera de alcaparras; ½ cda de jugo de limón y edulcorante a gusto.

SALSA VELOUTTE (2 porciones): espesar 250 cc caldo de verduras desgrasado con 1 cda sopera colmada de fécula de maíz (maicena) o harina de trigo, condimentar con sal, laurel, nuez moscada, dejar cocer durante 7 minutos y retirar del fuego cuando haya espesado.

SALSA MAYONESA LIGHT: licuar 1 zanahoria cocida con 1 papa hervida, sazonar a gusto con limón y sal. Servir fría o tibia.

SALSA DE REMOLACHA: licuar 1 remolacha cocida con 1 papa hervida, sazonar a gusto con limón y sal. Servir fría o tibia.

SALSA CREMA DE LIMON (4 porciones): mezclar 400 cc de leche descremada, 200 g de queso blanco untable 0% grasa, ralladura de piel de 2 limones, 1 cdta de jengibre, 1 pizca de nuez moscada, sal y pimienta. Lograr una consistencia homogénea, sirve para acompañar carnes frías o ensaladas.

SALSA DE NARANJA (5 porciones): colocar en una cacerola ½ litro de jugo de naranja y 1 vaso de vino blanco seco. Disolver 1 cda de maicena en 1 cucharón de caldo de ave desgrasado y agregar a lo anterior. Condimentar con jengibre molido, pimienta y 2 cdas de cebolla de verdeo picada. Revolver con batidor, completar la cocción hasta que vuelva a hervir. Cuando comience a espesar, agregar los gajos de naranjas pelados a vivo.

Aderezos

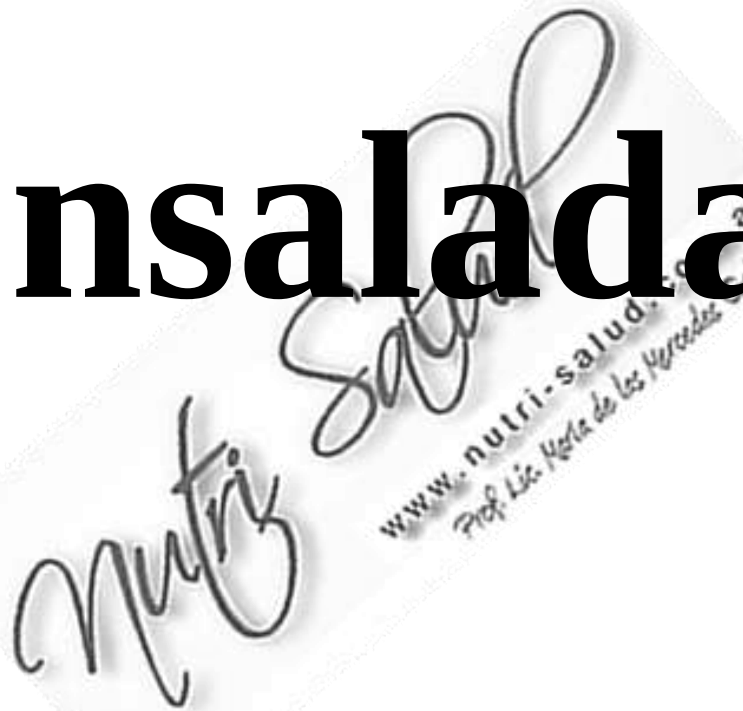
ADEREZO PARA ENSALADA AL VINAGRE (de 14 a 16 cdas.): condimentar con un $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra o blanca recién molida; de ajo en polvo; y azúcar. Agregar una cucharadita de jugo de limón. Colocar en frasco hermético, agitar bien y enfriar en la heladera. Usar sobre carne o vegetales crudos.

ADEREZO CON YOGURT (Aproximadamente 16 cdas.): Colocar una taza de yogurt natural descremado, 2 cucharadas soperas de crema descremada, 2 cucharadas de miel, $\frac{1}{2}$ cucharadita de p  prika y pimienta de Cayena (o negra común) y $\frac{1}{4}$ cucharadita. Batir con batidor de alambre hasta lograr una mezcla homogénea. Enfriar en la heladera hasta consumir.

ADEREZO CON ALBAHACA: Condimentar con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cada uno de los siguientes ingredientes: Pimienta negra o blanca recién molida, de ajo en polvo y de azúcar. Agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca picada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano y una cucharadita de jugo de limón. Colocar en frasco hermético, agitar bien y enfriar en la heladera.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Ensaladas



Ensalada de Melón y Menta

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Melón maduro	1 kg.	1 unidad mediana
Menta fresca	20 g.	4 cdas.
Jugo de lima (es importante que sea una lima y no un limón)	50 cc	1 unidad mediana
Cayena en polvo	A gusto	A gusto
Sal	c/s	1 pizca

Preparación:

Cortamos el melón en trozos del tamaño de un bocado. Lo rociamos con el jugo de lima y reservamos en la nevera hasta servir.

Justo antes de servir, cortar las hojas de menta fresca en trozos muy finos, añadir al melón y mezclar bien.

Por último, se espolvorea con una pizca de sal y un ligero toque de pimienta.

Servir bien mezclado sobre una cama de lechuga.

Ensalada Campera

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Patatas	800 g	4 unidades
Tomate	200 g	1 unidad
Cebolla	100 g	½ unidad
Zanahoria	150 g	2 unidades
Pimiento verde	150 g	1 unidad
Aceitunas sin hueso	20 o 30 unidades	20 o 30 unidades
Maíz dulce (opcional)	150 g	1 taza de té
Ajo	1 diente	1 diente
Perejil fresco	1 ramillete	1 ramillete
Aceite de oliva	A gusto	A gusto
Vinagre	A gusto	A gusto
Sal y pimiento	A gusto	A gusto

Preparación:

Se lavan y ponen a cocer las patatas. Cuando estén cocidas (podemos comprobarlo pinchándolas con el cuchillo) se dejan enfriar a temperatura ambiente, se pelan y cortan en cuadrados medianos y las ponemos en una fuente grande para ensaladas. Por otro lado, picamos el diente de ajo y el perejil fresco y los machacamos bien en el mortero. Haremos una salsa vinagreta con el contenido del mortero, aceite (unas 10 cucharadas), vinagre (5 cucharadas aprox.), sal y pimienta al gusto. Se añade la salsa a las patatas y se mezcla bien, corrigiendo la sal y la pimienta si es necesario. Pelamos, lavamos y cortamos la cebolla (media si es muy grande) en aros. Lavamos y cortamos también el tomate, el pimiento y las zanahorias. Añadimos y mezclamos todo en la fuente junto con las aceitunas y el maíz.

Podemos dejar enfriar en la nevera aprovechando con ello que se mezclen bien los ingredientes con la vinagreta.

Ensalada de colores

Ingredientes:

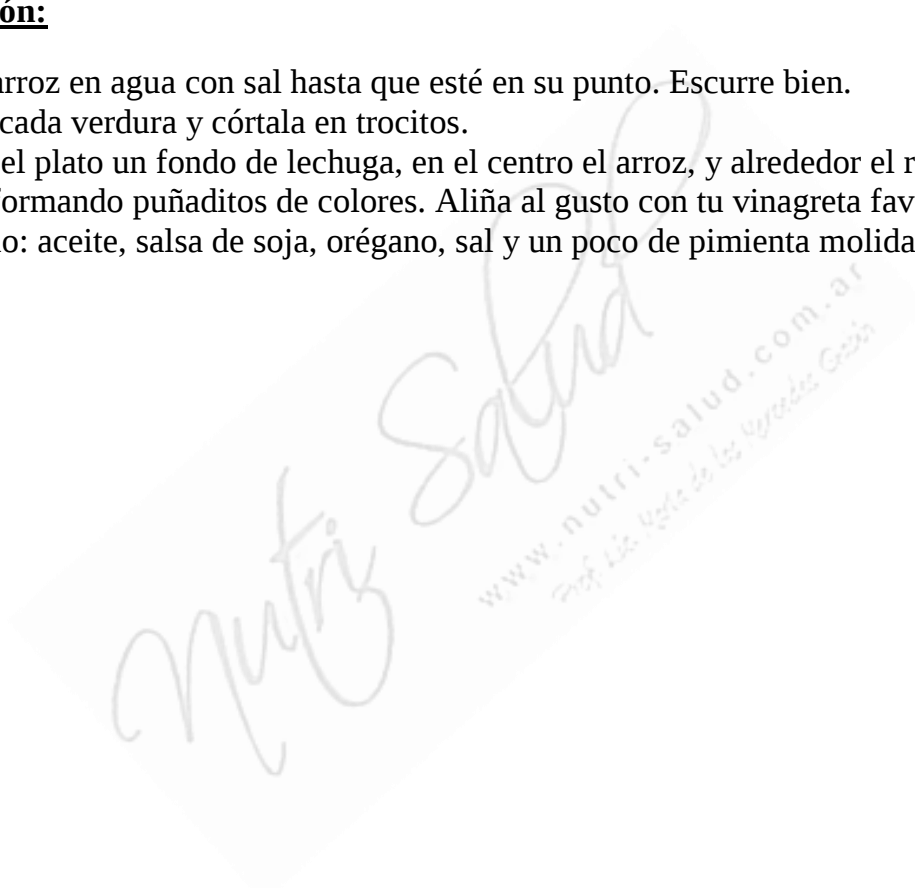
- * Arroz (integral o blanco)
- * Lechuga
- * Pimiento verde
- * Maíz dulce
- * Zanahoria
- * Rabanitos
- * Remolacha hervida
- * Tomate
- * Espárragos blancos
- * Aceite
- * Salsa de soja
- * Sal, orégano y pimienta negra molida

Preparación:

Hierve el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto. Escurre bien.

Lava bien cada verdura y córtala en trocitos.

Coloca en el plato un fondo de lechuga, en el centro el arroz, y alrededor el resto de las verduras, formando puñaditos de colores. Aliña al gusto con tu vinagreta favorita, como por ejemplo: aceite, salsa de soja, orégano, sal y un poco de pimienta molida.



Ensalada de membrillo y tofu

Ingredientes:

- * Lechuga
- * Dulce de membrillo
- * Tofu
- * Ajos
- * Pimentón dulce
- * Salsa de soja
- * Aceite de oliva
- * Sal y Pimienta molida

Preparación:

Limpia y corta la lechuga.

Parte el membrillo en cubos y resérvalo.

En una sartén, pon a calentar aceite de oliva y dora los ajos en láminas. Añade una cucharada de pimentón dulce, remueve rápido para que no se queme, y echa un buen chorretón de salsa de soja. Salpimenta al gusto.

Mientras, parte el tofu en trocitos y sofríelo en la sartén, con el ajo, hasta que quede dorado, unos minutos.

Coloca en una fuente un fondo con la ensalada, encima el membrillo y el tofu sofrido, y esparce la salsa que sobra en la sartén por encima.

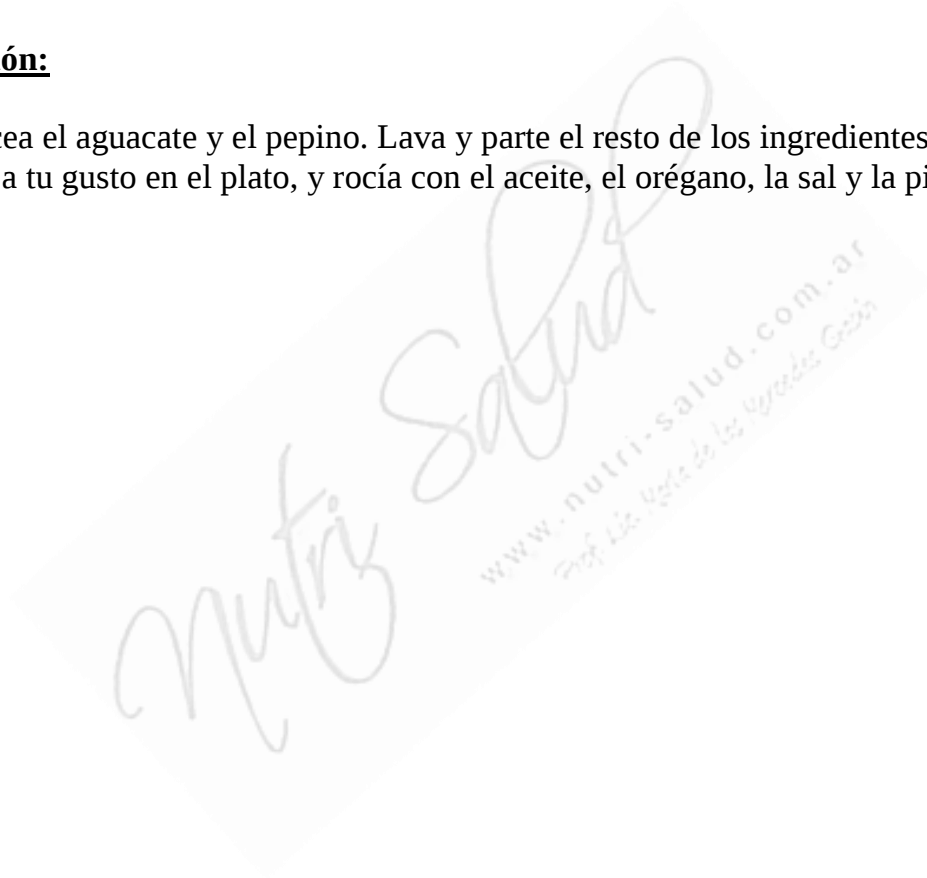
Ensalada verde

Ingredientes:

- * Lechuga
- * Canónigos
- * Rúcula
- * Pepino
- * Aguacate
- * Pimiento verde italiano
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Pimienta negra molida
- * Orégano
- * Sal

Preparación:

Pela y trocea el aguacate y el pepino. Lava y parte el resto de los ingredientes. Colócalos a tu gusto en el plato, y rocía con el aceite, el orégano, la sal y la pimienta.



Ensalada dos colores (para 4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Remolachas hervidas y peladas	100 g.	½ taza
Naranjas peladas y cortadas en gajos	300 g.	2 unidades
Cebolla picada	50 g.	¼ taza
Hojas de lechuga	5 hojas	5 hojas
Salsa cítrica:		
Mayonesa light	125 g	1 taza
Ralladura fina de naranja	1 cda.	1 cda.
Jugo de naranja colado	75 cc	4 cdas.
Pimienta negra	1 pizca	1 pizca

Preparación:

Sobre un plato playo forrado con las hojas de lechuga, colocar rodajas de remolacha intercalada con gajos de naranja. Salpicar con la cebolla picada pasada por agua hirviendo.

Servir con la salsa cítrica.

Ensalada de pollo y frutas (para 4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Carne de pollo hervida y cortada en cubitos	300 g	2 tazas
Peras, sin pelar cortadas en tajaditas	300 g	2 unidades
Manzana verde en trocitos	200 g	1 unidad
Pasas de uva rubias	40 g	2 cdas.
Perejil picado	1 cdita.	1 cdita.
Salsa Indiana		
Mayonesa light	125 g	1 taza
Leche descremada	40 cc	2 cdas.
Curry	1 ½ cdita.	1 ½ cdita.

Preparación:

Mezclar en una ensaladera el pollo, la manzana, pasas de uva y el perejil.
Colocar la ensalada en el centro de un plato y rodear con las tajaditas de pera.
Preparar la salsa mezclando la Mayonesa con la leche y el curry. Servir.

Ensalada Arco iris (para 4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Berro	1 paquete	1 paquete
Ajo picado	2 dientes	2 dientes
Brotes de alfalfa	60 g.	
Lechuga mantecosa	1 planta	1 planta
Zanahoria rallada	60 g.	½ taza
Queso fresco light sin sal	120 g.	2,5 cassettes
Aceite de oliva extra virgen	25 c.c.	2 cdas. postre
Aceite de maíz	25 c.c.	2 cdas. postre
Jugo de limón	10 c.c.	1 cda. postre
Sal sin sodio	A gusto	A gusto
Pimienta negra	1 pizca	1 pizca
Mayonesa light sin colesterol	15 g	1 cucharada
Tomates cherry	100 g	6 unidades

Preparación:

Lavar el berro y la lechuga y cortarlos con las manos. Lavar bien los brotes de alfalfa. Cortar el queso fresco light sin sal en cubitos pequeños.

Mezclar la sal fina con el jugo de limón y la mayonesa, hasta que se disuelvan.

Agregar los dos aceites y continuar batiendo hasta integrar todo bien.

Disponer el berro, la lechuga, los brotes de alfalfa, el ajo y la zanahoria en una ensaladera, aderezar.

Decorar con el queso cubeteado, los tomates cherry cortados al medio y la pimienta recién molida.

Opcional: El jugo de limón y la mayonesa se pueden reemplazar por vinagre de diferentes gustos; los brotes de alfalfa por brotes de soja y el berro por rúcula.

Fresca ensalada multicolor (para 4 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Repollo colorado	200 g.	1 planta
Repollo blanco	200 g.	1 planta
Espinaca	200 g.	1 planta
Pimiento amarillo	100 g	1 unidad chica
Todo cortado en juliana fina.		
Échalotes o ajo	4 dientes	4 dientes
Cebolla de verdeo picada	50 g.	
Queso magro semi-duro light rallado	120 g	2,5 cassettes
Aceite de maíz	20 c.c.	1 cda sopera
Aceite de oliva extra virgen	20 c.c.	1 cda sopera
Jugo de limón natural	15 c.c.	1 cda sopera
Mayonesa light sin colesterol	20 g.	1 cda sopera
Pimienta negra	A gusto	A gusto
Sal sin sodio	A gusto	A gusto
Perejil fresco	1 pizca	1 pizca

Preparación:

Limpiar las hojas de espinacas.

Mezclar el jugo de limón, la mayonesa y la sal.

Agregar de a poco el aceite de maíz y el de oliva; integrar todo bien.

Incorporar el queso magro semi-duro light rallado.

Salpimentar y reservar.

Picar bien fino los echalotes.

Disponer en un bowl los repollos, la cebolla, los échalotes, las hojas de espinacas y el pimiento.

Agregarle el aderezo y decorar con el perejil picado.

Opcional: Se pueden cambiar los aceites según los gustos particulares. Se puede reemplazar el echalote por el ajo. Acompañar con tostadas de pan fresco integral.

Torre de queso **(4 porciones)**

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Queso fresco light sin sal	300 g.	6 cassettes
Lechuga morada ciselada	50 g.	1 taza
Tomates perita	200 g.	2 unidades
Zanahoria rallada	100 g.	1 taza
Pepinos agridulces	30 g.	2 cdas soperas
Pimiento morrón al natural	50 g.	½ taza
Aceite de oliva extra virgen	75 c.c.	4 cdas soperas
Orégano y Tomillo fresco	1 pizca	1 pizca
Sal sin sodio	A gusto	A gusto
Pimienta negra	A gusto	A gusto

Preparación:

Calentar el aceite sin que hierva y colocar el orégano y tomillo, dejándolo infusionar fuera del fuego, para que tome sabor.

Cortar el tomate en finas ruedas, picar los pepinos y cortar en juliana el pimiento.

Cortar el queso fresco light sin sal en láminas muy finas.

Armar torres individuales, intercalando una feta de queso con una mezcla de lechuga y zanahoria; otra feta de queso con los tomates; una tercera feta de queso con los pepinillos y el pimiento; por último la cuarta feta de queso.

Rociar con el aceite de oliva saborizado.

Opcional: Espolvorear con semillas de sésamo tostadas y acompañar con galletitas integrales.

Torre de verduras gratinadas

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Papas	1,5 Kg.	5 u. grandes
Calabaza	500 g	1 unidad
Zapallitos redondos	600 g	4 unidades
Berenjenas negras	500 g	2 unidades
Queso para untar light	300 g	1 pote grande
Queso rallado light	60 g	3 cdas. soperas
Sal y pimienta	A gusto	A gusto

Preparación:

Pelar la calabaza.

Cortar transversalmente en láminas todos los elementos.

Ir colocando capas de las distintas verduras.

Entre capa y capa cubrir con el queso para untar.

Hacer tantas capas como sea posible.

Al finalizar, cubrir con el resto del queso y espolvorear con queso rallado.

Cocinar a horno medio por 20 minutos.

Vegetariano

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Arvejas secas	200 g	2 tazas
Romero	A gusto	A gusto
Sal gruesa	5 g	1 cda.
Échalotes	3 unidades	3 unidades
Puerros	2 unidades	2 unidades
Pimientos Calahorra	400 g	2 unidades
Ají amarillo	150 g	1 unidad
Zanahorias	300 g	2 unidades
Pesto:		
Ajo	1 diente	1 diente
Nueces peladas	50 g	½ taza
Orégano fresco	A gusto	A gusto
Rúcula	50 g	½ taza
Queso parmesano rallado	80 g	4 cdas.
Aceite de oliva	A gusto	A gusto

Preparación:

Colocar las arvejas en un recipiente profundo, cubirlas con agua fría e hidratarlas durante al menos 3 horas.

En ese mismo liquido, agregar una cucharada de sal gruesa, una rama de romero fresco y cocinarlas a fuego bajo hasta que resulten tiernas.

Retirlas y cortarles la cocción en agua helada.

Colocar el diente de ajo pelado y sin el brote, en una procesadora.

Agregar hojas de orégano, de rúcula, las nueces, el queso, y procesar hasta lograr una pasta densa.

Salpimentar e incorporar unas gotas de aceite de oliva en forma de hilo para aligerar la preparación. Reservar.

Calentar el wok con el fuego bien alto, agregar una cucharadita de aceite y saltear las échalotes (sin semillas ni nervaduras) y las zanahoria en juliana.

Incorporar las arvejas y cocinar 1 minuto más.

Salpimentar, condimentar con un poco de pesto y mezclar bien.

Apagar el fuego y servir.

Si desea, puede espolvorear con hierbas frescas picadas.

Ensalada de Quínoa

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Quínoa	300 g.	2 tazas
Morrón colorado	200 g	1 unidad
Cebolla de verdeo	100 g	1 unidad
Puerro	150 g	1 unidad
Ajo	1 cabeza	1 cabeza
Cebollas chicas	300 g	2 unidades
Miel	20 g	1 cda.
Azúcar	15 g	1 cda.
Mostaza	15 g	1 cda.
Jugo de lima	50 cc	1 unidad
Vinagre de manzana	15 cc	1 cda.
Tomillo fresco	A gusto	A gusto
Aceite de oliva	A gusto	A gusto

Preparación:

Hidratar la quínoa con agua fría 30 minutos.

Luego, tamizarla y lavarla bien bajo agua fría.

Cocinarla en una olla con el doble del agua del peso de la quínoa hasta que resulte tierna.

Cortar la cocción con agua helada, colarla y esparcir sobre una placa para que quede la menor cantidad de líquido en el cereal. Reservar.

Cortar el morrón, el puerro y la cebolla de verdeo y grillarlos hasta tiernizar.

Retirar, dejar enfriar.

Cocinar la mitad del ajo hasta que esté blando.

Ecurrir y caramelizar con el azúcar.

Cocinar las cebollas en el horno 30 minutos.

Pelaras y cortarlas en octavos.

Mezclar los vegetales con la quínoa y condimentar con esta vinagreta: procesar ajo, miel, mostaza, tomillo, vinagre, jugo de lima, aceite de oliva, sal y pimienta negra.

Ensalada italiana

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Bocconcini (mozzarella de búfala)	150 g.	3 cassettes
Ajo	6 dientes	6 dientes
Hinojo	2 bulbos	2 bulbos
Berenjenas	200 g	1 unidad
Tomates	400 g	2 unidades
Alcaparras	60 g	3 cdas.
Hojas de albahaca	A gusto	A gusto
Miel	40 g	2 cdas.
Mostaza	15 g	1 cda.
Aceto balsámico	60 cc	3 cdas.
Aceite mezcla y de oliva	A gusto	A gusto

Preparación:

Cortar los hinojos en láminas no muy finas y colocarlos en una olla junto con los ajos pelados y cortados en cuartos.

Cubrir con el aceite mezcla y cocinarlos a fuego muy bajo (sin llegar al punto de ebullición) hasta que resulten tiernos. Retirar.

Cortar la berenjena en láminas, con la piel, y grillarla en una plancha con unas gotas de aceite de oliva.

Mezclar junto con los hinojos, los ajos, el tomate en láminas sin semillas, las alcaparras, los bocconcini y hojas de albahaca picadas finamente.

Preparar un aderezo con la miel, la mostaza, el aceto balsámico y 6 cucharadas de aceite de oliva.

Condimentar la ensalada y servir.

Postres



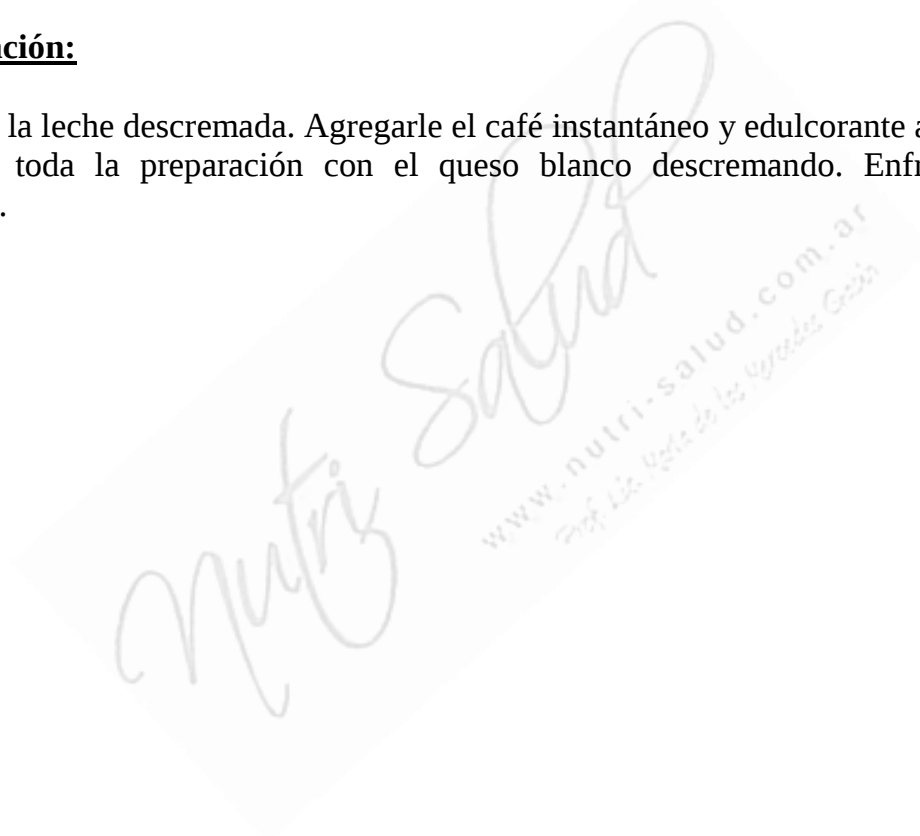
Crema de café

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Leche descremada	125 cc	½ vaso
Café instantáneo	5 g	1 cda té
Queso blanco 0% grasa	150 g	½ taza
Edulcorante	A gusto	A gusto

Preparación:

Calentar la leche descremada. Agregarle el café instantáneo y edulcorante a gusto. Mezclar toda la preparación con el queso blanco descremando. Enfriar en la heladera.



Manzana asada al microondas

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Manzana roja	200 g	1 unidad
Canela	A gusto	A gusto
Edulcorante	A gusto	A gusto

Preparación:

Lavar, secar y ahuecar la manzana. Poner la manzana en una fuente. Realizarle cortes en la cáscara para evitar que explote.

Agregarle la canela. Tapar y llevar al microondas y cocinar el máximo (100%) por 3-5 minutos (dependiendo de la potencia del microondas).

Retirar y agregar el edulcorante. Servir.

Nota: esta receta también puede hacerse con peras.

Postre de durazno y naranja (9 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Jugo naranja	300 cc	1 ½ vaso
Durazno picado	250 g	3 unidades chicas
Gelatina diet naranja	1 sobre	Sobre 8 porciones
Agua hirviendo	500 cc	2 ½ vasos
Agua fría	200 cc	1 vaso

Preparación:

Disolver la gelatina en 500 cc agua hirviendo. Agregar el jugo de naranja y 200 cc de agua fría. Llevar a la heladera y cuando esté fría batir y agregar los duraznos picados. Distribuir en copas y llevar a la heladera hasta que solidifique.

Merengue diet

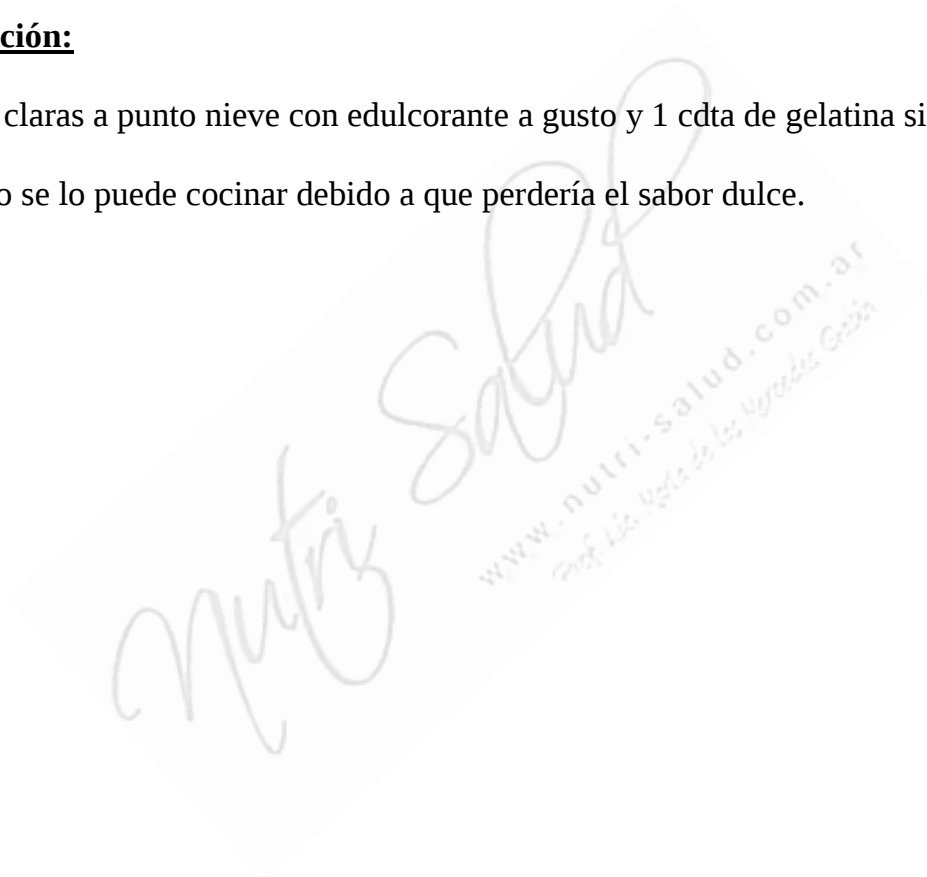
Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Clara de huevo	70 g	2 unidades
Gelatina sin sabor	5 g	1 cda. té
Edulcorante	10 g	2 cdtas. té

Preparación:

Batir las claras a punto nieve con edulcorante a gusto y 1 cda de gelatina sin sabor.

Nota: No se lo puede cocinar debido a que perdería el sabor dulce.



Flan de Pera y Coco (9 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pera cocida	300 g	2 unidades
Coco	150 g	
Azúcar diet (*)	60 g	4 cdas. soperas colmadas
Leche descremada	500 cc	2 ½ vasos
Harina	20 g	1 cda. sopera colmada
Clara de huevo	140 g	4 unidades

Preparación:

Mezclar 250 cc leche con la harina y poner en el microondas por 1 minuto al máximo.

Batir las claras a punto nieve y agregar a lo anterior. Trozar las peras e incorporar a lo anterior junto con el coco y el resto de la leche. Cocinar en microondas por 12 minutos en máximo. Dejar descansar hasta que se enfríe y llevar a heladera.

(*) Hay una empresa que lo comercializa, es apto para cocinar ya que no pierde el sabor dulce.

Mouse de chocolate diet (6 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Postre chocolate diet	500 cc	1 caja de 4 porciones
Clara de huevo	70 g	2 unidades

Preparación:

Batir las dos claras a nieve. Preparar el postre diet de acuerdo a las instrucciones del envase con leche descremada. Mezclar ambos y llevar a heladera.

Nota: puede usarse como relleno de tortas, budines, piononos, etc.

Budín frío de frutillas (7 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Leche descremada	200 cc	1 vaso
Yogur líquido descremado sabor frutilla	250 g	1 botellita
Gelatina diet frutilla	sobre 8 porciones	sobre 8 porciones
Agua hirviendo	650 cc	3 ¼ vasos

Preparación:

Disolver la gelatina en 650 cc agua hirviendo. Volcar en un molde hasta que llegue a 1 cm de alto. Refrigerar hasta que solidifique. Al resto de la gelatina agregarle la leche y el yogur y mezclar. Refrigerar por 8 horas.

Nota: este postre puede realizarse de diferentes sabores si cambiamos el sabor de la gelatina y el yogur.

Postre de cerezas (7 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Queso blanco 0%	200 g	1 pote chico
Gelatina diet frutilla	sobre 8 porciones	sobre 8 porciones
Agua hirviendo	500 cc	2 ½ vasos
Agua fría	300 cc	1 ½ vasos

Preparación:

Disolver la gelatina en 500 cc agua hirviendo y luego agregar los 300 cc de agua fría.

Agregar el queso crema y mezclar bien; refrigerar por una hora.

Copas de duraznos (9 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Leche descremada	250 cc	1 ¼ vasos
Durazno en lata diet	500 g	1 lata
Gelatina diet durazno	sobre 8 porciones	sobre 8 porciones
Agua hirviendo	500 cc	2 ½ vasos

Preparación:

Disolver la gelatina en 500 cc agua hirviendo. Hacer un puré con los duraznos y agregar a la gelatina. Incorporarle la leche descremada fría. Servir en compoteras y refrigerar hasta que solidifique.

Budín de pan y manzanas diet (10 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Manzana verde grande	200 g	1 unidad
Pan lactal	150 g	6 rodajas
Pasas de uva	15 g	1 cda. sopera
Leche descremada	500 cc	2 ½ vasos
Azúcar diet	30 g	2 cdas soperas colmadas
Clara de huevo	140 g	4 unidades

Preparación:

Picar la miga de pan. Batir un poco las claras de huevo. Cortar la manzana en rebanadas muy finitas. Colocar en un bol la leche, el pan y el azúcar. Verter en una flanera alternando la mezcla con la manzana y las pasas de uva. Llevar a horno a baño María 45 minutos (puede hacerse en el microondas al 60% 30-40 minutos).

Soufflé de limón diet (10 porciones)

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Queso blanco 0% grasa	400 g	1 pote grande
Huevos	150 g	3 unidades
Ralladura cáscara de limón	15 g	1 cucharada sopera
Leche descremada	100 cc	½ taza
Azúcar dietético	50 g	3 cdas. soperas colmadas
Rocío vegetal	A gusto	A gusto
Mermelada diet de frutilla	A gusto	A gusto

Preparación:

Mezclar el queso blanco con los 3 huevos y la ralladura de limón.
Agregar la leche descremada y el azúcar diet.
Rociar con spray vegetal una flanera.
Volcar la preparación y cocinar en horno moderado por 35 minutos.
Desmoldar y servir con frutas o mermelada de frutillas diet.

Budín de naranjas



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Agua fría	75 cc	¼ taza
Gelatina sin sabor	1 cucharada	1 cucharada
Agua caliente	175 cc	¾ taza
Jugo de naranjas	200 cc	1 taza
Jugo de limón fresco	20 cc	1 cucharada
Ralladura de naranja	10 g	1 cucharadita

Preparación:

Colocar el agua en una sartén mediana y espolvorear la gelatina sobre el agua.

Dejar reposar por 5 minutos.

Agregar el agua caliente y el azúcar.

Colocar la sartén sobre el fuego moderado y revolver constantemente hasta que la gelatina se disuelva.

Retirar del fuego.

Agregar los ingredientes restantes.

Verter en compoteras o en un molde y llevar a la heladera hasta que esté firme.

Mousse de dulce de leche light

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Almidón de maíz	15 g	1 cucharada
Leche descremada	200cc	1 vaso
Gelatina sin sabor	30 g	3 sobres
Agua	150 cc	$\frac{3}{4}$ vaso
Claras	4 unidades	4 unidades
Edulcorante en polvo	30 g	2 cucharadas
Dulce de leche light	100 gs	4 cdas soperas

Preparación:

Disolver el almidón en la leche, dentro de una olla.

Llevar sobre fuego suave; revolver constantemente hasta que hierva y espese.

Cocinar 1 minuto más, siempre revolviendo y retirar.

Hidratar la gelatina con el agua.

Añadirla a la preparación caliente y mezclar hasta que se disuelva.

Batir las claras a nieve.

Agregar de a poco el azúcar, sin dejar de batir.

Continuar batiendo 2 minutos más.

Añadir el dulce de leche e integrar.

Unir en forma envolvente las claras.

Repartir la mousse en cuatro moldes individuales humedecidos con agua fría.

Refrigerar por lo menos 4 horas antes de servir.

Pasar los moldes por agua caliente y desmoldar.

Galletas con jugo natural

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Manteca	150g	¾ de pan
Azúcar rubio	100g	5 cdas soperas
Miel	50g	3 cdas soperas
Huevo	1 unidad	1 unidad
Avena	50g	3 cdas soperas
Semillas de amaranto	40 g	2 cucharadas
Semillas de sésamo	40 g	2 cucharadas
Zanahorias	½ g	3 unidades
Jugo de naranja	200 cc	1 taza
Jugo de mandarina		3 unidades
Azúcar	40 g	2 cdas
Menta fresca	A gusto	A gusto

Preparación:

En una sartén dorar ligeramente las semillas.

Reservar manteca a temperatura ambiente hasta que resulte blanda. Colocar en el bol y batir enérgicamente con azúcar y miel durante 2 minutos. Agregar un huevo, unir bien e incorporar las semillas procesadas.

Agregar avena y harina en forma gradual. Mezclar y reservar en la heladera durante una hora. Retirar y colocar cucharadas de masa sobre una placa enmantecada. Achatar un poco y cocinar en el horno a temperatura moderada hasta que los bordes se doren levemente. Retirar y dejar enfriar.

Procesar zanahorias ralladas de jugo de cítricos, azúcar, una taza de hielo y cuatro rodajas de menta.

Servir las galletitas con jugo natural frío.

Torta helada

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Pionono	400 g	2 masas
Helado de crema americana	500g	500 g
Helado de chocolate	500g	500 g
Crema de leche	200g	1 pote
Azúcar	100g	5 cdas soperas

Preparación:

Cortar los piononos por la mitad. Sobre una de las mitades, untar con el helado de chocolate. Colocar la segunda mitad encima y untarla con el helado de crema. Repetir este procedimiento hasta usar las cuatro partes del pionono. Llevar al freezer por 2 horas mínimo.

Batir la crema de leche junto con el azúcar a punto chantilly. Unos minutos antes de servir, cubrir la torta con la crema batida.

Semifreddo de mango

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Masa de pionono	200 g	1 unidad
Crema de leche	300cc	1 ½ pote
Azúcar	200g	10 cdas soperas
Té de naranja	2 saquitos	2 saquitos
Ralladura de naranja	1 unidad	1 unidad
Mangos maduros	400 g	2 unidades
Gelatina sin sabor	10 g c/u	2 sobrecitos

Preparación:

Calentar la crema de leche con los saquitos de té, la ralladura de naranja y la mitad de azúcar. Disolver un sobre de gelatina sin sabor en ½ taza de agua fría e incorporar en la preparación anterior. Mezclar y, cuando rompa hervor, retirar y dejar enfriar. Cubrir el molde sin base con el pionono cortado del mismo tamaño. Retirar los saquitos de té y cubrir la base con esta crema. Reservar en la heladera hasta solidificar.

Mientras tanto, echar el azúcar restante en 6 cucharadas de agua tibia y calentar hasta disolver. Apagar el fuego y, en caliente, agregar el otro sobrecito de gelatina disuelto en agua fría. Procesar junto a la pulpa de mango, dejar enfriar y cubrir la presentación. Reservar en la heladera por 4 horas más antes de servir.

Acompañar con almíbar de vino tinto y frutos rojos.

Rosca de pascua

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Levadura	30g	½ pan
Azúcar	200g	10 cdas sopera
Huevo	1 unidad	1 unidad
Harina 0000	300g	1 ½ taza
Manteca derretida	50g	¼ de pan
Ralladura de limón	A gusto	A gusto
Esencia de vainilla	A gusto	A gusto

Preparación:

Masa: Disolver la levadura en agua tibia con una pizca de azúcar. En un bol, agregar el azúcar, el huevo, manteca, ralladura de limón y esencia de vainilla.

Batir 2 minutos e incorporar la harina hasta formar una masa lisa y homogénea. Trabajarla con los dedos, tapar con papel film y dejar descansar en un lugar cálido durante una hora. Tomar la masa, ahuecar el centro con la mano y colocarle un aro de 10cm, enmantecado y enharinado. Dejar levar 2 horas más sobre una placa enmantecada y enharinada.

Crema pastelera: En un bol, mezclar las yemas junto con la mitad del azúcar, fécula de maíz y esencia de vainilla. Reservar. Colocar en una cacerola la leche, azúcar restante y llevar al fuego hasta que rompa hervor.

Retirar y volcar la preparación sobre la mezcla reservada. Colocar nuevamente en la cacerola y cocinar, a fuego moderado, revolviendo con una cucharada de madera hasta espesar. Apagar el fuego y distribuir la crema sobre la rosca ya levada. Espolvorear con el azúcar molida y cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Triángulos de ricota, yogur y lima

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Fécula de maíz	300g	2 tazas
Harina	300g	2 tazas
Polvo de hornear	40 g	2 cucharadas
Yemas	2 unidades	2 unidades
Crema de leche	400cc	2 pots
Ralladura de mandarina	1 unidad	1 unidad
Azúcar	250g	12 cdas soperas
Ricota	200g	1 pote chico
Yogur natural	150g	1 pote
Limas	300 g	2 unidades
Coco rallado	50 g	½ taza
Claras	3 unidades	3 unidades

Preparación:

En un bol colocar las claras de huevo y batir hasta espumar. Agregar la mitad del azúcar impalpable y continuar batiendo hasta lograr una crema densa. Incorporar el resto del azúcar impalpable y batir hasta conseguir un merengue bien firme. Mezclar con ricota, yogur, coco, jugo y ralladura de lima. Unir todos los ingredientes y reservar en una manga en la heladera.

En un cuenco mezclar fécula tamizada con harina y polvo para hornear. Hacer un hueco en el centro y agregar las yemas, la crema, la ralladura de mandarina y azúcar. Amasar e integrar hasta obtener una masa lisa. Dejar descansar en la heladera durante 30 minutos. Estirar hasta 2 milímetros de espesor y cortar con un cortante del tamaño y forma deseados.

Colocar en una placa enmantecada y cocinar en el horno a temperatura moderada durante 15 a 20 minutos aprox. Retirar y dejar enfriar.

Armar los alfajores rellenándolos con la crema de queso y yogur saborizada con lima y coco. Espolvorear con azúcar impalpable extra y servir.

La hora del té.

Nutri Saludable
www.nutri-saludable.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Barritas deliciosas



Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Cereales	150 gr	1 ½ taza
Manteca	100gr	100 gr
Galletitas de chocolate	185 gr	185gr
Coco Rallado	100 gr	100 gr.
Leche condensada descremada	395 gr.	1 lata

Preparación:

Enmantecar una placa de 23 cm de largo y 12 de ancho, cubrir con papel manteca y volver a enmantecar.

Mezclar en un bol la manteca con las galletitas molidas y la mitad de los Cereales.

Volcar encima el resto de Cereales, el coco rallado, y por último la Leche Condensada. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos. Hasta que se doren, enfriar y llevar a la heladera hasta una hora antes de cortar.

Galletitas de avena y chocolate light

Ingredientes:

Alimento	Cantidad	Medida
Avena	4 cdas	4 cdas
Huevos	2	2
edulcorante	1 cda	
Harina leudante o integral fina	100 gr.	1 taza
Cacao diet.	2 cdas	2 cdas
Aceite	1 cda.	1 cda.
Leche descremada	4 cdas	4 cdas
Polvo de hornear	1 cdita	1 cdita
Esencia de vainilla	1 cdita	1 cdita

Preparación:

Encender el horno a temperatura media y lubricar una tartera 24, con rocío vegetal. Masa: Batir los huevos con el edulcorante, esencia de vainilla y polvo de hornear, hasta lograr punto letra. Cernir en forma de lluvia la harina, cernida con el polvo de hornear y el cacao, mientras se mezcla en forma envolvente. Agregar luego la avena y el aceite, mezclar nuevamente y verter en el recipiente elegido. Cocinar a temperatura media, una vez cocida, retirar del horno, cortar en forma de galletitas, colocar en la placa limpia y secarlos en el horno a temperatura mínima con la puerta entreabierta.

Cheesecake light de dulce de leche.



Ingredientes.

Base		
Alimento	Cantidad	Medida
Galletitas de gluten dulces	150 gr.	1 ½ tazas
Acetite		¾ taza
Esencia naranjas o almendras	5 cc	2 tapitas
Edulcorante en polvo	30 gr	3 cdas
Ralladura de limón.	1 limon	1 limon

Relleno		
Alimento	Cantidad	Medida
Queso crema bajo en grasas	750 gr	2 potes
huevos	3	3
Claros	2	2
Edulcorante en polvo	200 gr.	2 tazas
maizena	10 gr.	1 cda.
Jugo de limon		
Esencia de vainilla		
Dulce de leche 0 por ciento grasa	400 gr.	1 pote

Preparación:

Poner en la procesadora las galletas y molerlas hasta lograr una harina. Agregar el aceite, la ralladura y el licor y mezclar hasta lograr unir todo.

Preparar un molde como muestra la foto, con la base tapizada de papel metálico, y cubrirla con las galletas molidas. Aplastar bien con la mano y llevar al freezer.

Luego ponemos en un bol el queso blanco y batimos bien hasta integrar. Agregamos el sustituto del azúcar y revolvemos bien.

Desleímos la Maizena con esencia de vainilla y jugo de limón hasta que quede una crema chirle.

Agregamos los huevos de a uno y luego las claras, revolviendo SIN BATIR. Revolvemos con espátula.

Agregamos la Maizena y revolvemos. Por último, añadimos el dulce de leche y revolvemos para integrar.

Precalentamos el horno a 150 grados y cubrimos los lados del molde con una banda de papel manteca que enmantecemos y espolvoreamos con azúcar, para que no se pegue la cheesecake y salga fácil.

Volcamos la mezcla y llevamos a horno bajo por 50 minutos. Cuando terminó este tiempo. La dejamos en el horno con la puerta apenas abierta por una hora, para que no se parte en el medio.

Soufflé de Limón

Alimento	Cantidad	Medida
Queso blanco	400gr.	1 pote
huevos	3	3
azucar	100 gr.	1 taza
Ralladura de limon	10gr.	1 cda.
Leche descremada	100 cc.	1 taza

Preparación:

Mezclar 400 g de queso blanco con 3 huevos, 1 cda de ralladura de limón; 100 cc leche descremada y 100 g azúcar (ó 3 cucharaditas de edulcorante en polvo).

Rociar con spray vegetal una flanera, volcar la preparación y cocinar en horno moderado por 35 minutos.

Desmoldar y servir con frutas o mermelada de frutillas diet.

Datos a tener en cuenta al cocinar en el microondas

Vajilla apta para cocinar en microondas:

Vidrio templado, cerámica y porcelana para horno sin bordes plateados o dorados, plásticos especiales para microondas, bolsas para freezer u horno, papel manteca, pirotines de papel, palitos brochettes y film adherente para tapar.

No utilizar: recipientes metálicos, cerámica no esmaltada, papel reciclado (puede contener restos de metal), cristal, vajilla de terracota o barro.

Vajilla apta para calentar en microondas:

Toda la anterior más recipientes de cartón, papel absorbente y canastas de mimbre.

Cocción de verduras

1- En recipientes: corte y lave la verdura. Dispóngala en el recipiente elegido sólo con el agua del lavado. Tape y lleve al microondas según la tabla.

2- En bolsa: corte y lave la verdura elegida. Disponga en la bolsa para freezer y ate flojo. Llevar al microondas según la tabla.

Nota: si cocina alguna verdura entera con cáscara, pínchela con cuchillo o tenedor y disponga sobre un plato. Lleve a la cocina sin tapar y lleve al microondas según la tabla.

En todos los casos llevar al microondas en potencia MÁXIMA (100%), remueva a mitad de tiempo las verduras cortadas, de vuelta las enteras y deje reposar algunos minutos antes de servir.

Si desea descongelar 1/2 kg. de verdura congelada, perfore con cuchillo el envase plástico en 2 o 3 sectores. Disponga sobre un plato y lleve al microondas de 6 a 9 minutos en MAXIMO (100% de potencia).

TABLA DE COCCION DE VERDURAS

VERDURA	PREPARACION	TIEMPO DE COCCION		
		½ kg	¾ kg	1 kg
acelga y espinacas	sin troncos	4 a 5	6 a 7	8 a 10
papas	en cubos o entera	9 a 11	13 a 15	18 a 20
VERDURA	PREPARACION	TIEMPO DE COCCION		
		½ kg	¾ kg	1 kg
batatas	en cubos o entera	8 a 10	12 a 14	17 a 19
zanahorias	en ruedas o cubos	9 a 11	13 a 15	18 a 20
remolachas	en cubos o entera	9 a 12	14 a 16	18 a 22
berenjenas	en rodajas o entera	8 a 10	12 a 14	17 a 19
calabaza	en ruedas o entera	9 a 11	13 a 15	18 a 20
chauchas sin filamentos	Enteras o cortadas	9 a 11	13 a 15	18 a 20
zapallitos	en mitades o cubos	8 a 10	12 a 14	17 a 19
pimientos y cebollas	Enteros o picados	7 a 9	11 a 13	16 a 18
coliflor y brócoli	separada en ramitas	7 a 9	11 a 13	16 a 18
espárragos	troncos pelados y base cortada	8 a 10	12 a 14	17 a 19
arvejas	Peladas	7 a 9	11 a 13	16 a 18
alcauciles	sin troncos y puntas de hojas cortadas y frotados con limón	9 a 12	14 a 17	19 a 21

TABLA DE COCCION DE CARNES

Corte	Cantidad	Tiempo
Peceto	½ kg	7' a 9' al 100%
	1 kg	15' a 18' al 100%
	1 ½ kg	22' a 26' al 100%
Matambre	1 kg	26' a 36' al 50%
	1 ½ kg	45' a 60' al 50%
Hamburguesas	2 unidades	2' a 3' al 100%
	4 unidades	4' a 6' al 100%
Milanesas	1 unidad	1' a 1 1/2' al 100%
	2 unidades	2' a 3' al 100%

Bife de costilla	1 unidad	2' a 3' al 100%
Pollo	1 kg	16' a 18' al 100%
	1 ½ kg	22' a 24' al 100%
	2 kg	28' a 30' al 100%
Pescado	1 kg	10' a 12' al 100%

Tabla de descongelado de masas

1 flauta de pan francés	sobre papel servilleta	1' a 1' 10 al 30%
3 medialunas o facturas	sobre papel servilleta	1'30 al 30%
1 prepizza	sobre papel servilleta	4' a 5' al 30%
1 bizcochuelo	envuelto en film	6' a 8' al 30%
1 tarta rellena	sobre papel servilleta	10' a 16' al 30%

Tabla de descongelado de comidas cocidas

1 plato de comida	Tapado	6' a 8' al 80%
1 fuente de comida	Tapado	15'a 25' al 80%

Cómo utilizar el freezer

¿QUÉ SUCEDE CON LOS ALIMENTOS QUE SE GUARDAN EN EL FREEZER?

El Freezer detiene el proceso de descomposición del alimento. Por lo tanto no elimina los microorganismos que pudieran existir en el mismo.

Una vez que descongelamos el alimento, éste retoma su proceso natural de descomposición, motivo por el cual LAS COMIDAS QUE DECIDAMOS FREEZAR DEBEN SER SIEMPRE FRESCAS.

MATERIALES PARA FREEZAR

Hoy día disponemos en el mercado de una amplia gama de recipientes. Le recomendamos utilizar los descartables.

- Recipientes descartables de aluminio, los podemos encontrar de diversas formas y tamaños.
- Papel aluminio.
- Recipientes descartables de plástico de distintas densidades.
- Nylon adherente.
- Separadores de nylon.
- Bolsas de nylon, las bolsas aptas para Freezer son aquellas de alta densidad. No utilice cualquier bolsa, cuando las adquiera, el envase debe especificar que son para Freezer. Nunca emplee, las bolsas del supermercado con inscripciones, corremos el riesgo que sean de baja densidad (material poroso) y los alimentos se quemen. A su vez pueden estar hechas de material reciclado.
- Recipientes de plástico tipo taper, por su forma ocupan espacio. Si están manchados, esto se debe a que han quedado restos de comida impregnados en las paredes, en este caso debemos sumergirlos (previo lavado) en agua con lavandina ya que corremos el riesgo de que estos restos alteren otro alimento que coloquemos en el recipiente.
- Recipientes de vidrio templado (tipo pírex), los encontramos de diversos tamaños, prácticos para conservar dulces o mermeladas. Algunos envases poseen tapas a presión que sellan al vacío.
- Cinta adhesiva de papel engomado.
- Marcadores indelebles.

CORTES DE ELECTRICIDAD

Si ocurre un corte de electricidad lo primero que debemos averiguar es la duración del mismo. Si pocas horas van a transcurrir sin luz y el Freezer no se abre, no corren riesgo nuestros alimentos. Al ser el corte más prolongado, mayor de 12 horas, las precauciones se tomarán de acuerdo al tipo de aparato.

- Arcón: puede conservar la temperatura hasta 48 horas, sin abrir el Freezer.
- Vertical: puede conservar la temperatura hasta 24 horas, sin abrir el Freezer.
- Incorporado a la heladera: puede conservar la temperatura hasta 12 horas, sin abrir el Freezer.

Aconsejamos llenar los espacios libres entre los distintos alimentos con bollos de papel de diario y/o toallas, para impedir la circulación de aire.

GUARDADO DE ALIMENTOS FRESCOS

Como ya hemos comentado, ES FUNDAMENTAL QUE LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A GUARDAR SEAN LO MÁS FRESCOS POSIBLE.

Si queremos obtener alimentos correctamente freezados, es imprescindible partir de materia prima de buena calidad. Por ejemplo, si vamos a adquirir carne para freezar, no hacerlo en la góndola del supermercado, ya que desconocemos su tratamiento previo y el tiempo de envasado que posee. Lo aconsejable es comprar la carne en el mostrador de la carnicería, para poder asegurarnos que se trata de carne fresca.

LOS NO DEL FREEZER

. Guardar restos de conservas enlatadas, aunque cambiemos de recipiente.

. Botellas: no son aconsejables. En el caso de utilizarlas de vidrio, el mismo debe ser templado. En general las botellas poseen un pico angosto y como los líquidos aumentan de volumen al freezarse, hacen reventar dichos envases.

. Latas: como en el caso anterior (botellas), el líquido que contienen, aumenta de volumen y estalla la lata.

. Huevos: no podemos guardarlos por las siguientes causas:
Crudos, revientan al aumentar el volumen por el freezado.
Duros, quedan porosos como telgopor, de color grisáceo y pierden su sabor.
La alternativa es cascarlos en un recipiente, mezclarlos con azúcar o sal, para quitarles el oxígeno. Siempre tomar la precaución de roturarlos correctamente, para poder recordar al momento de usarlos con que fueron mezclados.
Es ideal guardarlos en vasitos descartables con tapas adecuadas. NO USAR EN NINGÚN CASO VASOS RECICLADOS COMO LOS DE YOGURT.
Si los huevos están mezclados en carbonadas o preparaciones grasas, al estar cocidos y picados se conservan bien.

NUNCA COLOCAR HUEVO ENTERO EN EL CENTRO DE UN MATAMBRE O CARNE ARROLLADA.

- Gelatinas: las gelatinas rompen la gelificación del alimento al ser freezadas. Por esta causa no se recomienda guardar postres ni preparaciones que contengan entre sus ingredientes gelatina; de hacerlo nos sorprenderemos con una comida separada en agua por un lado y alimento por el otro.
- Fécula: evitar agregar fécula de maíz en las preparaciones que llevamos al Freezer. En su lugar colocar harina. Otra alternativa, en el caso de salsas o cremas que

deseamos frezar consiste en guardar la preparación sin fécula y agregada en el momento de calentar el alimento.

- Verduras Crudas: no debemos guardar en el Freezer verduras crudas, este punto se detallará más adelante.
- Frutas Crudas: como en el ítem anterior, no debemos freezarlas crudas.

CONSEJOS PARA FREEZAR

A continuación le brindamos una lista útil de consejos para un correcto freezado.

Fraccionado: Recomendamos no guardar NUNCA en el Freezer porciones o trozos grandes de alimento. Todo lo contrario, aconsejamos fraccionar los alimentos en la cantidad que se vaya a consumir en cada momento. Como ejemplo hablaremos de la carne picada. Si adquirimos 1 ½ Kg de carne picada, y en cada oportunidad solo consumiremos ½ Kg, lo recomendable es dividir la carne en tres, y freezarla por separado en distintos envases. De esta manera solo desfrezaremos la cantidad necesaria para cada comida.

Conservación de líquidos: Todo líquido que guardemos en el Freezer (caldos, salsas, jugos naturales, entre otros), aumenta su volumen al freezarlos aproximadamente una cuarta parte de la capacidad total del recipiente. Por lo tanto, lo aconsejable es llenar el envase solo hasta la tres cuarta parte del mismo.

Conservación de alimentos con modificación de su estado: Cuando sacamos un alimento del Freezer NO DEBEMOS VOLVER A GUARDARLO EN EL MISMO ESTADO EN QUE SE ENCONTRABA. Si modificamos la manera en que está preparado podemos freezarlo nuevamente. Podemos citar como ejemplo un corte de carne. Si sacamos una carne que estuvo en el freezer durante un mes y la llevamos a temperatura ambiente, la única manera de volver a conservarla en el Freezer es cocinándola. El tiempo que podrá estar guardada es el que corresponde a carnes cocidas.

Rotulado: Es esencial rotular todos los alimentos que guardamos en nuestro Freezer. Muchas veces no rotulamos y confiamos en nuestra memoria para recordar la cantidad y el tipo de alimento, como así también la fecha en que este fue envasado, pero más de una vez nuestra memoria nos traiciona. A su vez los alimentos una vez freezados se endurecen, y no distinguimos con facilidad lo que encontramos. Por ello lo ideal es rotular sobre el mismo recipiente, con una fibra indeleble:

- TIPO DE ALIMENTO
- FECHA DE ENVASADO
- CANTIDAD.

Cantidad recomendable de alimentos a guardar cada vez que va a freezar: Cuando llegamos a nuestra cocina después de hacer las compras, con varios alimentos para freezar, no debemos desesperarnos y querer guardarlos a todos en el mismo momento. La razón para explicarlo es la siguiente; siempre es conveniente que exista dentro del freezer al colocar los alimentos espacios vacíos para que pueda circular el aire frío. Por el contrario si guardamos varios alimentos en la misma ocasión, impediremos la libre circulación del aire frío, perjudicando de esta manera una rápida congelación, esencial para un correcto freezado. Una forma práctica de proceder al momento de freezar:

- 1) Colocar los alimentos ya freezados en un estante (cajón o canasto) donde el frío no sea tan intenso, estos alimentos ya no necesitan las más bajas temperaturas.
- 2) Los alimentos que por lo general guardamos con mayor urgencia son las CARNES CRUDAS. Aquellas carnes -que adquirimos para guardarlas cocidas, pueden permanecer uno o dos días en la heladera, para luego cocinarlas y llevarlas al Freezer.
- 3) Luego de las carnes crudas se encuentran los LÁCTEOS. Los mismos deben ser fraccionados y guardados apenas llegan a nuestra cocina.
- 4) A continuación se sitúan las VERDURAS Y FRUTAS, las mismas pueden conservarse en un lugar fresco o en la heladera en el sector correspondiente de la misma.

Sacar de los envases el aire y el agua: Un alimento guardado correctamente en el Freezer, debe encontrarse frío (temperatura ambiente), sin aire y sin agua. Para lograr esto nos ayudamos de un colador (para escurrir los alimentos que así lo requieran), y en forma manual, extraemos el aire del recipiente, presionando los que tienen tapa o empujando con las manos el aire que queda dentro de las bolsas.

No abrir la puerta del Freezer innecesariamente: Idealmente la puerta del Freezer debe abrirse una vez al día. ¿Cómo logramos esto? Planificando lo que vamos a consumir en el transcurso de la jornada, y luego pasar estos alimentos a la heladera. ¿Qué hacemos con los abre puerta? ... Colocamos candado...

¿Qué alimentos me conviene guardar?: Para una verdadera economía sugerimos guardar en el Freezer aquellos alimentos de BUENA CALIDAD que se encuentran en oferta o son de estación.

¿Cómo guardar los alimentos en el Freezer? No debemos olvidar que TODOS LOS ALIMENTOS SE GUARDAN FRÍOS A EXCEPCIÓN DE LOS PRODUCTOS DE PASTERÍA (panes, bizcochuelos y tortas) QUE SE GUARDAN TIBIOS.

Limpieza del Freezer:

Existe en este momento en el comercio dentro de la nueva generación de electrodomésticos, la línea de Freezer No Frost. Teóricamente estos aparatos bien utilizados nunca se llenan de escarcha.

En este apartado sugerimos como limpiar su Freezer, sea este No Frost (porque tuvo algún inconveniente con la escarcha) o los modelos tradicionales.

Como primer paso debemos sacar todos los alimentos que contiene nuestro aparato. Lo recomendable es limpiar el Freezer cuando quedan pocos alimentos, de esta manera podemos consumirlos sin tener que volver a guardarlos.

Si queremos volver a colocar los alimentos que sacamos del Freezer para limpiarlo, es fundamental que éstos no se ablanden. Para lograr mantener la baja temperatura de nuestras preparaciones, lo ideal es colocarlas en una conservadora o en un rincón de la heladera, apilados unos sobre otros, y rápidamente proceder a descongelar y limpiar el Freezer.

La limpieza se logra colocando dentro del electrodoméstico una olla con agua hirviendo. A continuación, se dispone de un bol con agua y vinagre de alcohol, con una rejilla embebida en este líquido se limpian paredes, cajones y estantes. De esta manera logramos limpiar y desinfectar nuestro Freezer.

Para culminar secamos la superficie con papel de cocina (tisú) o repasador seco.

El Freezer acentúa el sabor y la cocción: cuando preparamos un alimento para guardar en nuestro Freezer, debemos tener en cuenta que el mismo acentúa tanto el sabor como la

cocción de nuestros alimentos, por lo tanto recomendamos colocar menos condimentos y dar un tiempo de cocción menor a lo habitual.

PRE – FREEZADO

El pre - freezado es una de las bases de un buen freezado, el mismo consiste en algo muy simple. Al momento de llevar los alimentos al Freezer, NO debemos colocarlos dentro del recipiente definitivo en grandes cantidades. Por el contrario, lo más práctico es disponer la cantidad de alimentos que se desea guardar distribuidos sobre una bandeja, la misma debe ser de un tamaño que permita colocarla ya sea en un estante, cajón o canasto. La bandeja irá al Freezer cubierta.

Como los alimentos poseen un pequeño espesor, permiten un rápido freezado, al culminar el mismo, podremos pasar los alimentos al recipiente definitivo, sin que se peguen entre sí, pues al haberse endurecido permanecen en forma de tablitas o pelotitas, según de que alimento se trate.

Por ejemplo: empanadas, ya sean crudas o cocidas, las ubicamos una al lado de la otra sin que se peguen, las llevamos al Freezer en una bandeja cubierta sobre un estante o canasto que se encuentre vacío. En muy corto tiempo se endurecen, y podemos luego colocarlas en bolsas, sacándoles previamente el aire. No olvidarse de rotular el tipo y la cantidad de alimento como también la fecha de envasado.

BLANQUEADO

El blanqueado al igual que el pre - freezado, es uno de los pilares fundamentales para lograr un correcto freezado. ¿Qué significa blanquear alimentos? Nada más y nada menos que darles a los alimentos una pequeña cocción. Pasos a seguir:

- 1) Separar en pequeñas porciones los vegetales y retirar las partes que se encuentren en mal estado (hojas marchitas, partes machucadas).
- 2) Lavar muy bien los vegetales seleccionados.
- 3) Colocar las verduras en pequeñas cantidades dentro de un cesto (los que se utilizan para freír papas). Por otro lado disponer de una olla con agua en pleno hervor sobre la hornalla de la cocina. Introducir el cesto en la olla. El tiempo de blanqueado que necesita cada verdura se encuentra en la tabla que expondremos a continuación.
- 4) Sacamos el cesto de la olla una vez cumplido el tiempo correspondiente a cada vegetal indicado en la tabla que expondremos a continuación. Lavamos estas verduras debajo del grifo de agua fría para cortar el proceso de cocción.
- 5) Dejamos escurrir las verduras dentro de un colador para pastas.
- 6) Secamos los alimentos con papel de cocina o un repasador limpio.
- 7) Pre - freezamos.
- 8) Freezamos.

Se puede utilizar la misma agua para blanquear diferentes verduras.

A continuación exponemos una tabla donde podemos encontrar los diferentes tiempos de blanqueado según de que vegetal se trate.

VEGETAL	TIEMPO DE BLANQUEADO
Berenjenas	2 minutos
Choclos	2 minutos
Espinacas	2 minutos
Repollo	2 minutos
Acelga	3 minutos
Alcauciles	3 minutos
Coliflor - Brócoli	3 minutos
Chauchas	3 minutos

¿CÓMO GUARDAR VERDURAS EN EL FREEZER?

A continuación comentaremos la forma de guardar diferentes tipos de verduras en el Freezer.

Es importante destacar en este postulado, que NINGÚN VEGETAL QUE CONGELEMOS PODRÁ LUEGO UTILIZARSE EN ENSALADAS, si en salsas, cremas y rellenos.

Tomates: Primero debemos lavar y secar cuidadosamente nuestros tomates. El tomate perita puede ir al Freezer sin realizar el blanqueado. Directamente acomodamos este fruto sobre una bandeja, llevamos al Freezer para pre - freezar, luego embolsar y freezar. Cuando vamos a consumir nuestros tomates, al colocarlos debajo de la canilla, el contraste de temperatura, permite pelarlos. Estos tomates pueden emplearse en salsas, recordamos que los vegetales freezados no se utilizan luego en ensaladas.

Vegetales de Hoja: Luego de realizar el primer paso de blanqueado, procedemos a colocar nuestras verduras de hoja en recipientes pequeños, con la cantidad de alimento que consumimos por vez. En lo posible emplear envases aplanados para que la verdura quede preferentemente achatada. Llevamos al Freezer. Una vez congelado nuestro alimento, podemos dejarlo guardado en el mismo recipiente o colocarlo una vez endurecido en una bolsa de Freezer, de esta manera logramos utilizar nuevamente los recipientes anteriores. Cuando descongelemos esta verdura, ya sea para realizar una tortilla o simplemente para hervirla, es muy probable que después de llevarla a temperatura ambiente, no necesite más cocción, pues el Freezer acentúa este proceso.

Zanahorias, Zapallos y Remolachas entre otros: Una vez que blanqueamos estas verduras, las podemos guardar de la misma manera que las anteriores. Nos pueden sacar de apuros para hacer una rápida jardinera.

Papa: Este tubérculo para ser freezado, requiere colocarle aceite una vez blanqueado.

Arvejas: No requieren blanqueado. El freezer las cocina, simplemente, antes de utilizarlas, se les da un pequeño hervor o cocción en microondas.

Perejil: El perejil se puede guardar de diferentes formas, siempre con la finalidad de utilizarlo para salsas. Una manera de conservarlo consiste en picarlo (previo lavado y secado) y colocarlo luego en los cuadraditos de la cubetera, ya que este recipiente posee el tamaño ideal al ser pequeño. Otra manera de guardar el perejil, luego de lavarlo y secarlo, consiste en colocarlo sobre una hoja de papel aluminio, y darle al mismo una forma

alargada como la de un cigarro. Cuando precisamos perejil, simplemente cortamos un trozo del cigarro, ya que el mismo se encuentra duro al estar freezado, de esta manera podemos utilizar solo la cantidad necesaria.

Cebollas y Ajos: Sin necesidad de blanquear, picamos ya sea la, cebolla o el ajo, los colocamos en pequeños recipientes o bolsitas para Freezer, a los momentos de realizar una salsa rápida, contamos con la cantidad justa requerida, sin necesidad de ensuciarnos las manos.

¿CÓMO GUARDAR FRUTAS EN EL FREEZER?

Las frutas se pueden conservar en el Freezer crudas, en compotas, dulces o mermeladas.

Duraznos, Peras, Damascos, Ciruelas y Cerezas: Primero debemos pelarlas y sacarles las partes dañadas y carozos, cortar en trozos o gajos; luego espolvorearlas con abundante azúcar y jugo de limón (el ácido del limón impide que se oxiden). Acomodamos las frutas en una fuente, teniendo la precaución de que la fruta no toque los bordes de la fuente, donde siempre debe haber abundante azúcar.

Melón, Frutillas, Ananá y Manzanas: Estas frutas para congelarse deben lavarse, pelarse, extraer el cabito (en el caso de la frutilla), cortar en trozos o rodajas (ananá) y al igual que en el caso anterior, rociar con limón y azúcar. Estos alimentos no necesitan ser descongelados, los podemos emplear directamente para cocinar postres.

Naranjas, Limones y Pomelos: Podemos colocar su jugo en cubeteras o pequeños vasitos, para luego obtener cubos de jugo natural para realizar refrescos caseros.

¿CÓMO GUARDAR CARNE DE AVES EN EL FREEZER?

En la actualidad, el ama de casa moderna se provee de aves ya desplumadas y desvisceradas. Lo importante a tener en cuenta para el correcto freezado de estas carnes, es adquirirlas en comercios donde tengamos la seguridad de que sean frescas. Si vamos a guardar el ave y al momento de cocinarla será trozada, se aconseja prepararla de esta manera antes de freezarla (trozada).

Una vez que tenemos nuestra carne limpia y dividida, procedemos a pre - freezarla. Luego, una vez endurecida, la embolsamos en la cantidad que consumimos en cada oportunidad. De esta manera, logramos ocupar menos espacio en el Freezer, congelamos nuestros alimentos más rápido y los descongelamos más rápido también.

Nunca debemos freezar el pollo entero, pues en su interior se forma una gran escarcha de hielo, por cierto, difícil de descongelar. Si deseamos freezar el ave cortada tipo rana para asar, la cortamos antes de guardar, presionando bien los huesos para que pierda su forma cóncava y la llevamos al Freezer en forma de tabla.

¿CÓMO GUARDAR CARNES EN GENERAL EN EL FREEZER?

Comenzamos este apartado con el mismo consejo que dimos para las aves, ASEGURARSE SIEMPRE DE FREEZAR CARNES FRESCAS.

Milanesas: Tenemos tres opciones para guardar esta preparación: la carne cruda, la milanesa rebozada en el pan rallado o ya cocida. De cualquier manera, siempre debemos realizar el pre - freezado como primer paso, colocando una milanesa al lado de la otra en una bandeja, llevarlas cubiertas al Freezer hasta que se endurezcan como tablitas, para proceder luego a embolsar y rotular.

Albóndigas o Hamburguesas caseras: Procedemos de la misma manera que con las milanesas.

Bifes: Procedemos igual que con las milanesas.

Tiras de asado: Como primer paso debemos retirar la mayor cantidad de grasa posible. Cortamos la carne en tiras con tamaño que luego vamos a colocar sobre la parrilla. Pre - freezamos, embolsamos y rotulamos, para guardar en el Freezer el tiempo que se detalla en la tabla correspondiente.

Carne picada: Como ya hemos comentado, la carne picada debe freezarse por separado en las cantidades que se consumirán en cada oportunidad. Colocarla en recipientes o bolsas individuales y realizarles un hueco en el interior (en forma de anillo), esto facilitará su posterior descongelamiento.

Carnes blandas (cuadril, peceto, nalga): Limpiar la carne, cortar en las cantidades a consumir, embolsar, sacar el aire de la bolsa, rotular y llevar al Freezer.

Chorizo y Morcilla: Como ya hemos comentado anteriormente, debemos asegurarnos que sean frescos. Limpiamos correctamente, pre - freezamos, separamos en las cantidades a consumir en cada ocasión, embolsamos y rotulamos.

Vísceras o Brozas (chinchulín, riñón, entre otros): Limpiarlos, cortarlos, condimentarlos, pre - freezarlos, embolsarlos, rotularlos y freezarlos.

Carnes cocidas: Podemos freezar carnes estofadas, al horno y a la parrilla, la carne puede estar cocida en cualquier sistema de cocción. Deben estar frías, de acuerdo al tipo de preparación pre - freezadas, fraccionadas, embolsadas y rotuladas.

Carnes de caza: Una vez limpias, debemos dejar orear la carne (para eliminar el olor fuerte), fraccionar y dar el mismo tratamiento que a las carnes adquiridas en la carnicería.

¿CÓMO GUARDAR CARNE DE PESCADO EN EL FREEZER?

Podemos guardar la carne de pescado cruda o cocida.

Pescado Crudo: Es fundamental asegurarse la procedencia del pescado, ya que SI EL MISMO HA ESTADO ANTERIORMENTE FREEZADO NO DEBEMOS VOLVER A FREEZARLO CRUDO.

El pescado fresco viene con trozos con hielo, es de color rosa intenso. Por el contrario el pescado que ha sido congelado, es de color más blanquecino, lo encontramos en planchas duras unos sobre otros. Si el pescado que adquirimos estuvo anteriormente freezado, de ninguna manera puede volver crudo al Freezer, debemos cocinarlo primero.

Cuando traemos el pescado a nuestro hogar, procedemos de la siguiente manera.

- 1) Lo colocamos en un bol con agua fría, sal fina y jugo de limón. .
- 2) Dejamos reposar el pescado una hora.
- 3) Ecurrimos.
- 4) Secamos.

5) Pre - freezamos.

6) Freezamos en bolsas, extraemos el aire y rotulamos. En el caso de pescados que nosotros hemos sacado del río, debemos limpiarlo muy bien. Luego proceder de la misma manera que, con el pescado que hemos adquirido fresco.

Pescado Cocido: Se guarda en el Freezer de igual forma que los alimentos que guardamos cocidos.

¿CÓMO GUARDAR FIAMBRES EN EL FREEZER?

Si vamos a guardar en el Freezer fiambres tipo casero con alto tenor graso, los conservaremos envasados. Por el contrario, si el fiambre ya está feteado, se recomienda colocar separadores entre feta y feta. Este tipo de alimento no necesita descongelación, en pocos minutos adquieren temperatura ambiente.

En algunas ocasiones suele suceder que el jamón cocido al descongelarse pierde líquido, lo más probable es que en su elaboración hayan utilizado gelatina (permitido). Este jamón cambiará su apariencia, no afectando esto su posterior consumo.

¿CÓMO GUARDAR LÁCTEOS EN EL FREEZER?

Por lo general siempre se aconseja guardar en el Freezer aquellos lácteos con alto porcentaje graso, en detrimento de aquellos bajos en grasa o descremados.

Manteca o Margarina: Se conserva en los mismos recipientes en que los adquirimos.

Leche: En este momento se encuentran disponibles en el mercado pack de leche larga vida, los cuales según el proceso al que han sido sometido pueden conservarse en un lugar fresco varios meses. Como ya hemos comentado la leche debe ser entera, no son aconsejables los saches como envases, ya que los mismos se pueden pinchar, por otro lado al aumentar de volumen del líquido revientan.

Queso de rallar: Podemos guardarlo en trozos (embolsado y rotulado). Lo más práctico consiste en conservar el queso ya rallado, en bolsitas pequeñas con la cantidad que acostumbramos consumir en cada ocasión. Luego pasamos el queso a la heladera, sin necesidad de descongelarlo, si está endurecido, simplemente lo raspamos.

Quesos en general: Como ya se comentó, lo recomendable es guardar en el Freezer lácteos de alto tenor graso (no los descremados). Deben ser freezados fraccionados. Los quesos de bajo porcentaje en grasas al congelarlos, se cuarteán, lo que hace su aspecto desagradable. Estos quesos se pueden consumir igual, al no estar alterados.

Crema: Las cremas se conservan bien en los mismos envases en el que las adquirimos. Es importante que el porcentaje de grasas sea igual o superior al 30%.

Helados: Cuando adquirimos helado, este debe ser fresco, y no a punto de vencer. Podemos fraccionarlo en forma de bochas o en trozos, colocarlo en recipientes separados tapados, con la cantidad que se consumirá en cada oportunidad.

¿CÓMO GUARDAR AMASADOS EN EL FREEZER?

Masas crudas: Si la masa posee levadura en su elaboración, debemos colocarle cuando la vamos a freezar aproximadamente un 20% más de esta. Guardamos la masa en forma de bollos, embolsada y rotulada. Cuando deseamos utilizar esta preparación, la llevamos a temperatura ambiente y continuamos con su leudado como si recién la hubiéramos elaborado.

Panqueques: Se conservan con separadores entre ellos, luego embolsamos y rotulamos.

Panes, Bizcochuelos y Tortas: Los guardamos tibios, envueltos primero en papel aluminio y luego en bolsas para Freezer.

Pasta crudas:

Tallarines: Ya sean los que elaboramos nosotros o los que adquirimos tipo fresco, los colocamos directamente en bolsas en el Freezer, con las mismas precauciones de siempre. Al momento de consumirlos, los llevamos directamente a la olla de agua hirviendo.

Ñoquis: Los ñoquis se pre - freezan en una bandeja cubierta, una vez que se han convertido en piedritas procedemos a embolsarlos. Cuando deseamos utilizarlos, al igual que con los tallarines, los llevamos a la olla de agua hirviendo.

Ravioles: Primero pre - freezamos las planchas de ravioles, luego las partimos (las mismas se quiebran fácilmente) por las marcas, quedando los ravioles separados. De esta manera procedemos a embolsar y rotular nuestro alimento. Al igual que con las pastas anteriores, no necesitan descongelamiento, simplemente las llevamos al agua hirviendo al momento de consumir.

A continuación presentamos una tabla donde se detalla el tiempo de conservación de cada alimento en el Freezer.

PRODUCTO	TIEMPO DE CONSERVACION EN EL FREEZER
CARNES	
Carne vacuna trozada	6 a 12 meses
Carne vacuna cruda picada	4 a 6 meses
Carne vacuna cocida	6 a 10 meses
Carne de cerdo cruda	3 a 6 meses
Carne de cerdo cocida	6 a 8 meses
Carne de cordero	4 a 8 meses
Hígado y otras vísceras	6 meses
Mondongo	3 meses
Chorizos, Salchichas	2 meses
Carnes de caza	6 meses
AVES	
Pollo crudo	8 a 6 meses
Pollo cocido	6 meses
Otras aves (ganso, pato)	4 a 6 meses

Menudos	3 meses
Huevos	6 meses
PESCADOS Y MARISCOS	
Pescado magro	6 meses
Pescado graso	3 meses
PRODUCTO	TIEMPO DE CONSERVACION EN EL FREEZER
Mariscos	3 meses
VEGETALES	
Verduras	12 meses
Frutas	8 a 10 meses
LACTEOS	
Manteca	6 meses
Crema de leche	3 meses
Queso	8 meses
PASTELERIA	
Tartas y Tortas	6 meses
Masas crudas	3 meses
AMASADOS	
Panes y Facturas	3 meses
Pastas	3 meses
Pizzas	3 meses
COMIDAS PREPARADAS	
Sopas y Salsas	4 a 6 meses
Estofados y Guisos	3 a 6 meses
Sándwiches (sin rellenos húmedos)	3 meses
Helados caseros	2 a 3 meses
CONGELADOS INDUSTRIALES	
En todos los casos	El tiempo de conservación que figura en el envase

Uso del Lavavajillas

La ventaja y el uso del lavavajillas en la casa cada día es más frecuente, te saca de aprietos en varias oportunidades y si sos ama de casa ahorrarás tiempo! Algunas recomendaciones para su uso:

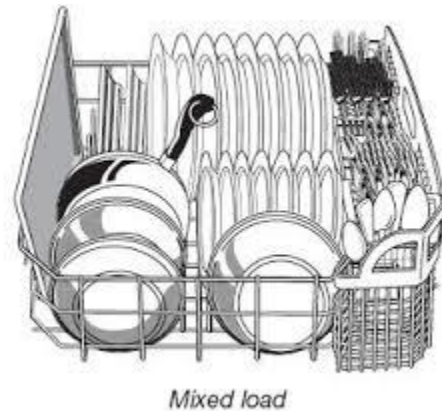
Cargar de manera adecuada el lavavajillas para que tenga un buen rendimiento:

- Poner las tazas, vasos y copas en el estante superior, boca abajo.
- Ubicar los platos en el estante inferior, de forma que no se toquen unos con otros.
- Fuentes o vasijas en cualquier lugar, pero mirando en la misma dirección.
- Los cubiertos con el mango hacia abajo en la canasta para éstos.
- Utensilios grandes y largos en el estante superior acostados.
- Ollas boca abajo.
- Limpiar bien los platos de excedentes de comida, antes de meterlos al lavavajillas, con papel de cocina, así te quedan más limpios, de esta manera se garantiza un lavado uniforme y más rápido.
- Asegurarse de que nada esté obstruyendo el funcionamiento de las aspas.
- Utilizar cada vez que puedas, el programa de baja temperatura que ahorra más energía.
- Seguir las instrucciones de lavado que vienen en el manual, así tendrá un mejor funcionamiento.
- Procurar no abrir el lavavajillas inmediatamente se termine el proceso de lavado, espera unos minutos para que se evapore la humedad.
- Limpiar el filtro y el dosificador del detergente una vez a la semana, o cuando la vajilla esté muy sucia.
- Mantener limpios filtros y desagües para evitar los malos olores.
- Utilizarlo cuando tengas suficientes platos para llenarlo, así no gastas agua y energía.

Forma incorrecta:



Forma correcta:



El jabón adecuado para el lavavajillas

Debes hacer una buena elección en el supermercado del jabón que utilizarás en el lavavajillas, no todos son iguales ni dan los mismos resultados.

Detergente en polvo: Es bueno porque puedes agregar la dosis correcta en el momento correcto, pero trabajoso puesto que si usas algún producto para brillar u otro adicional, deberás hacerlo de manera separada. Procura que el detergente no se moje mientras esté almacenado, pues se vuelve duro y es más difícil que se disuelva en el lavavajillas.

Jabón en gel: Si bien se disuelve fácil en el agua, es de los menos eficaces. Sin embargo es recomendado a la hora de lavar a bajas temperaturas.

Pastillas: Son los más usados por las amas de casa de los hogares latinoamericanos, porque contienen el detergente, el líquido para brillar y la sal, que en algunos países debe adicionársele al lavado. Son calificados como los más eficaces a la hora de limpiar la vajilla.

Recordá que el jabón que utilizas para lavar los platos de forma manual, no funciona de la misma forma en el lavavajillas. Suele producir mucha espuma que luego es difícil de sacar.

Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario.

Los nutricionistas somos parte del equipo interdisciplinario que se ocupa de temas relacionados a la higiene y manipulación de alimentos.

Cuidados que el manipulador de alimentos debe tener en cuenta:

1) HIGIENE

- Limpieza corporal general.
- Limpieza y cuidado de manos: Deberá lavárselas con abundante agua caliente y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un solo uso, caso contrario la misma deberá estar siempre en perfecto estado de limpieza:

a) El lavado de manos se realizará:

- Antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo.
- Antes y después de manipular alimentos crudos y cocidos.
- Luego de manipular dinero.
- Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Luego de manipular basura.
- Luego de hacer uso del baño. Si ha estado en contacto con animales o insectos.
- Si ha utilizado insecticidas, veneno, etc.



b) Las uñas deben estar siempre cortas y limpias para ello utilizar cepillo adecuado y jabón.

- Utilizar gorra, cofia o redecilla en la cabeza (imprescindible porque impide que eventuales suciedades del cabello puedan contaminar los alimentos) y guantes descartables en manos.
- Debe abstenerse de fumar, comer, probar los alimentos con el dedo y/o masticar chicle, durante la preparación de los alimentos.
- No estornudar ni toser sobre los alimentos, para ello cubrirse la boca con pañuelo o barbijo.

2) SALUD

a) Evitar cocinar en los siguientes casos:

- Si presenta alguna lesión en las manos.
- Si presenta secreciones anormales por nariz, oídos, ojos.
- Si presenta náuseas, vómitos, diarrea, fiebre.

b) El manipulador de alimentos debe estar atento ante toxiinfecciones alimentarias de quienes convivan con él y tomar las precauciones necesarias para evitar contagio.

3) ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos: si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio.

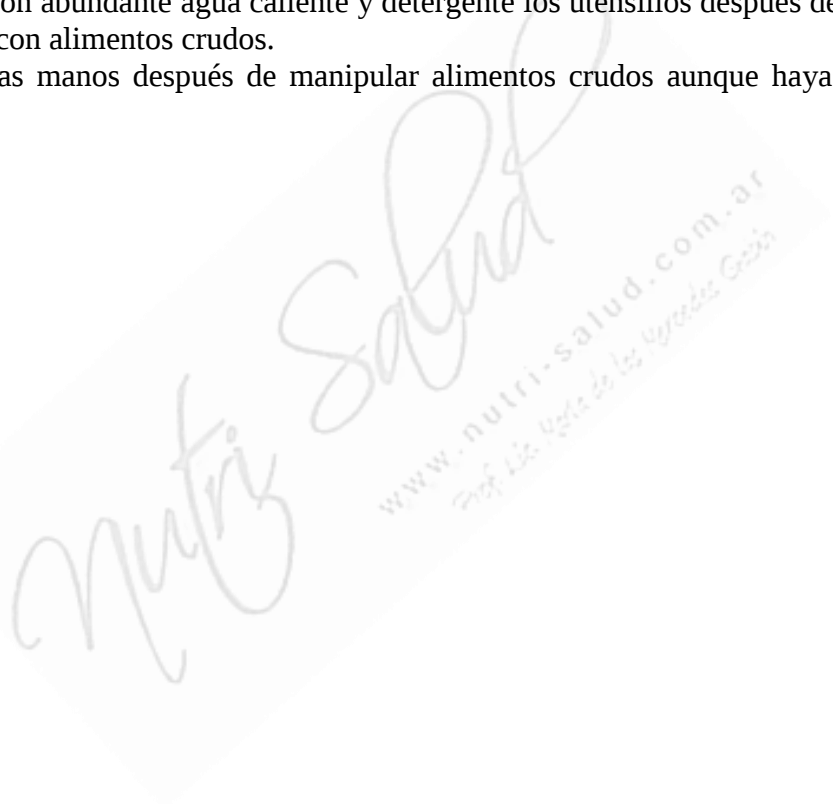
4) PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar la contaminación cruzada (*) (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).

- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).
- Se deben utilizar guantes de látex ó Nitrilo con la certificación correspondiente emitida por las normas locales, solo el Nitrilo podrá tocar aceites y grasas mientras que el látex no podrá manipular dichos productos.

(*) Cómo evitar la contaminación cruzada:

- Limpiar con agua potable todas las superficies, después que hayan estado en contacto con los alimentos crudos y antes de utilizarlas con alimentos cocinados o que deben consumirse crudos (ej: frutas y verduras).
- De preferencia los elementos como tablas de picar deben ser diferentes para alimentos crudos y cocidos, si esto no es posible, lavarlos correctamente.
- Limpiar con abundante agua caliente y detergente los utensilios después de haberlos utilizado con alimentos crudos.
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos aunque haya utilizado guantes.



¿Cómo cuidarse en Fiestas y Restós?

Somos seres que vivimos en sociedad y que tenemos fiestas, cumpleaños, agasajos, etc. En esas situaciones, por lo general, estamos expuestos a comidas que son más elaboradas que las que estamos acostumbrados a ingerir, que tienen más cantidad de grasa y azúcar. Además, se está más tiempo expuesto a la comida, y el hecho de que muchas veces sean bandejeadas (no sentarse a comer), hace que uno ingiera más cantidad de comida y, por ende, más cantidad de calorías y grasas. Sucede también que si el evento incluye baile, al bailar uno va gastando calorías y no se da cuenta que ya se llenó.

Cuando concurrimos a estos eventos, son momentos en los que si estamos tratando de bajar de peso, hay que encontrar la forma de no sobrepasarse, sin dejar de disfrutar de la fiesta o evento.

La primera situación a manejar la comida previa al evento, nunca lo ideal es dejar comer durante el día, porque en ese caso llegamos con mucho más apetito a la comida y cuesta mucho más controlarse al momento de la comida. Se termina comiendo más de lo que hubiéramos comido normalmente. Las compensaciones se hacen siempre después: si comí mucho hoy, mañana disminuyo, nunca al revés.

En el caso de las fiestas es complicado porque hay un menú fijo. Entonces lo ideal es elegir dentro de ese menú los alimentos con la menor elaboración posible. Siempre preferir las verduras o frutas, cortes de carne magros como el lomo o el cuadril, pollo sin piel o los pescados. Si es una suprema, a lo mejor se puede comer media, no hay porque probar todo, no es la última vez que vamos a una fiesta.

Hoy en día en muchas fiestas se ofrecen muchos platos: recepción y luego entrada, dos platos principales, postre, tortas y mesa de dulce, y por si fuera poco: DESAYUNO!!!! Con un menú así se pueden llegar a consumir hasta 4000 calorías: un verdadero disparate.

Respecto al alcohol, se recomienda evitar los tragos, y en su lugar tomar una sola copa de champagne. Las bebidas alcohólicas cuanto más graduación alcohólica tienen, más calorías aportan.

Restós

En el caso de los restaurantes suele ser más fácil porque uno tiene la opción de ver una carta e ir eligiendo entre los diferentes platos. La entrada es un problema porque, en general, los platos que solemos consumir tienen mucha más cantidad de grasa (suelen ser fritos, fiambres o contener muchos aderezos como la mayonesa). Lo ideal es empezar con sopa o caldo y los restós no suelen tener estas opciones.

Dentro de los platos principales lo ideal es pedir cualquier corte de carne a la parrilla o a la plancha, los cortes más magros son: lomo, cuadril, peceto, cuadrada y nalga. Hay que evitar consumirlos con salsas. Si vamos a consumir pastas la mejor opción es elegir una salsa liviana como el fileto o el pesto (en poca cantidad).

El gran tema de comer afuera son los postres, los ideales son:

- 1 o 2 bochas de helado,
- frutillas (con helado),
- fruta al horno,
- ensalada de frutas.

Y el último problema de los restós son las paneras: si nos tientan, es mejor pedir que se las lleven, lo ideal es no acompañar la comida con pan o galletitas.

No te olvides de consultar con tu nutricionista cuáles son las opciones que más se adaptan a tu plan de alimentación.

Viandas escolares

Al iniciar nuevamente el colegio, los papás comienzan a preguntarse y preocuparse por la alimentación de sus niños.

La sociedad moderna lleva a los niños a tener agendas casi tan ocupadas como los adultos y a pasar muchas horas y, por ende, comidas fuera del hogar.

En muchos colegios, se implementaron comedores escolares con espacios para que los niños lleven su propia vianda si no desean utilizar el servicio del colegio.

Por otro lado, los recreos son momentos en que los chicos acceden a los kioscos con una gran variedad de golosinas y snacks disponibles, todas opciones muy altas en grasas y carentes de nutrientes.

Los padres más preocupados por la alimentación de sus hijos suelen consultar sobre opciones saludables pero que a su vez los chicos acepten, ya que es muy común asociar “sano” a “feo”. Ya que en la alimentación influyen muchos factores culturales y sociales, debemos tratar de que los niños y adolescentes no se sientan “diferentes” al momento de alimentarse, pero tampoco permitir un exceso diario de golosinas o alimentos con calorías vacías (sin ningún otro aporte nutritivo).

En síntesis, ni excesivamente permisivos, ni excesivamente prohibitivos. Veamos algunos ejemplos para los recreos:

Recreos:

- **Sándwich de pan árabe con queso y tomate:** el pan árabe al ser finito pesa mucho menos que un pebete, el queso les aporta calcio (fundamental para el crecimiento de huesos y dientes) y el tomate aporta fibra.
- **Galletitas dulces bajas en grasa:** vainillas, bay biscuit (porciones moderadas: 2 unidades aportan unas 100-120 kcal), barquillos.
- **Barras de cereal o turrone de maní:** generalmente su valor calórico varía entre las 60 y las 120 calorías y hay muchos sabores para no aburrirse.
- **Una bolsita pequeña de pochocho sin azúcar** (aproximadamente 1 taza de té).
- **Una bolsita pequeña de almohaditas o cuadraditos de avena** (aproximadamente 1 taza de té).
- **Alfajores de maicena o glaseados:** 1 ó 2 veces por semana es un alimento que les agrada mucho y no tienen un porcentaje graso tan elevado (los rellenos de mousse son los que mayor contenido graso aportan).

Viandas de Almuerzos:

Como no en todos los colegios o instituciones disponen de medios para calentar la comida, es importante que la vianda esté totalmente elaborada y pueda ser consumida a temperatura ambiente.

- Tartas de vegetales: preferentemente hechas con una sola masa abajo. Se deben mezclar y variar los vegetales (zapallo, acelga, espinaca, zapallitos, zanahoria, berenjenas). La utilización de quesos blancos o ricotta suaviza el sabor haciendo que a los niños les agrade más. Los vegetales no deben ser salteados ni fritos, es más saludable cocinarlos al microondas (ver mi artículo: “Cocinar), al vapor o hervirlos.
- Tortillas de vegetales: no fritas, se pueden hacer al horno o al microondas. Acá también variar los vegetales: papa, batata, zanahoria, zapallitos o cualquier otro que sea del agrado.
- No enviar sándwiches más de dos veces a la semana.
- Salpicones: utilizar pollo, pavo, huevo (para aportar proteínas) y vegetales cocidos o crudos.
- Arroz o fideos con algún vegetal.
- Bebidas: no mandar gaseosas todos los días (ya que tienen un alto contenido de azúcares), variar con aguas saborizadas, jugos, etc.
- Postres: frutas frescas, gelatinas con frutas, postrecitos a base de leche hechos en casa son una buena opción.

