

RECETAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

Milanesas de berenjena

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 huevos
- 400 g de pan rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Rociarlas con sal y colocarlas en una fuente. Dejarlas reposar durante 15 minutos aproximadamente. Las berenjenas cortadas liberarán agua, luego de esto lavarlas bien. Luego pasarlas por huevo previamente batido. Después por el pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear de ambos lados.

Variantes: zapallitos, calabaza o calabacín en rodajas

Puré de calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1kg de calabaza limpia y pelada
- 2 puerros
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cdas. de aceite
- 1 cdta. de jengibre molido
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar la calabaza ya pelada en trozos pequeños. En una cacerola grande poner a fuego lento el aceite junto con el ajo machacado y los puerros cortados en rodajas. Cuando se haya ablandado todo añadir el jengibre y remover durante 1 minuto. Añadir la calabaza, sal y pimienta a gusto. Por último agregar el caldo y subir el fuego. Hay que dejar hervir todo hasta que esté hecha (aprox. media hora). Puretear y añadir un poco de leche si es necesario para dejar la textura deseada.

Tarta de ricota y verduras..sin harina!

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 500g de ricota magra
- 2 cdas. de aceite
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 200g de champiñones cortados en mitades
- 1 zanahoria cortada en bastones
- ½ morrón picado
- 1 diente de ajo
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de tomates cherry
- Orégano, sal y pimienta

Preparación

Forrar una base de tarta con la mitad de la ricota, previamente condimentada con sal y pimienta. Saltear las verduras en el aceite, condimentar a gusto y colocar sobre la base de ricota. Tapar con la ricota restante y hornear a 180° durante 25 minutos. Retirar la tarta del horno y cubrir con salsa de tomate y tomates cherry.

Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zuchinni rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

Preparación

En un bol mezclar: la carne picada, zanahoria rallada, zucchini rallado, pulpa de tomate, sal y orégano.

Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

- ❖ Se pueden realizar a la parrilla
- ❖ Congelar crudas colocando separadores para que no se peguen.

- ❖ Para descongelar, se colocan directamente sobre la plancha.

Ensalada de pepino y zanahoria

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 zanahorias chicas
- 2 cdtas. de aceite
- Perejil picado

Preparación

Cortar el pepino en cubos y rallar la zanahoria. Mezclar en un bol y condimentar con aceite. Espolvorear con perejil picado.

Tortilla de puerros y zanahorias light

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 puerros (usar la parte blanca)
- 4 zanahorias ralladas
- 2 cdas. de aceite
- 1 taza de leche descremada
- 200g de ricota descremada
- 2 huevos
- 2 claras
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto

Preparación

Rehogar en el aceite los puerros cortados en rodajas finas, cuando estén transparentes agregar las zanahorias, la leche caliente, cocinar hasta que estén tiernos y se evapore la leche. Retirar, enfriar y mezclarle los huevos y claras apenas batidos, la ricota, y los condimentos a gusto. Acondicionar en asadera chica previamente rociada con aceite o rocío vegetal y hornear hasta que dore.

Budín de zapallo light

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 50 g de ricota
- 1 huevo
- 1 clara
- 1 taza de puré de zapallo o calabacín
- ½ cebolla
- 2 cdas. de queso magro rallado
- Sal pimienta, nuez moscada a gusto

Preparación

Pisar la ricota utilizando tenedor o cuchara, reservar. Mezclar el puré de zapallo con la cebolla, queso magro, condimentos, y añadir la ricota. Mezclar bien. Colocar la mezcla en budinera previamente aceiteada y llevar a horno entre 15 y 20 minutos.

Lasaña de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 láminas de masa para lasaña o fijoas
- 2 tazas de salsa de tomate
- 200g de queso magro rallado
- 250g de champiñones
- 350g de berenjenas
- 200g de espinacas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Saltear las espinacas salpimentadas durante 2 minutos hasta que estén tiernas. Retirar del fuego. Colocar la espinaca en un bol, retirar el exceso de líquido y reservar. Saltear las calabazas y las berenjenas cortadas en cubos pequeños en 1 cda. de aceite, cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Sacar del fuego y reservar.

Cubrir con láminas de lasaña una fuente para horno previamente aceiteada. Agregar $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de tomate caliente. Luego añadir la mezcla de calabaza y berenjena, y por encima muzarella rallada. Repetir el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de champiñones. Agregar salsa de tomates al finalizar y espolvorear con queso rallado. Hornear durante 30-35 minutos.

Croquetas de pescado

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pescado cocido y desmenuzado
- 1 ½ tazas de puré de papas
- 1 huevo
- 1 cda. de aceite
- ¼ cda. de sal
- Pizca de pimienta
- ½ cda. de jugo de limón
- 1 cda. de perejil picado
- Huevo y pan rallado para rebozar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes. Formar bolitas. Pasar por pan rallado, huevo batido, y otra vez por pan rallado. Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear hasta que doren.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Zuchinnis rellenos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 zuchinnis
- 2 tazas de carne picada
- ½ cebolla
- ½ morrón

- 1 cda. de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de salsa blanca
- Sal, pimienta
- Nuez moscada. Orégano

Preparación

Cortar a la mitad los zuchinnis y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa.

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada. Cocinar y condimentar con sal, orégano y nuez moscada. Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una asadera aceitada y llevar a horno para gratinar.

Milanesas de ricota

Ingredientes

- 350 g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 200g de muzzarella rallada
- 100g de jamón picado
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Colocar en un bol la ricota con 2 huevos, 1 taza de harina, la muzzarella y el jamón picados, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Formar pequeñas milanesas, pasarlas por la harina restante, luego por los huevos restantes ligeramente batidos, y por último, por el pan rallado. Colocar en asadera previamente aceitada y hornear hasta que estén doradas de ambos lados.