

RECETARIO



Sociedad Chilena
de Nefrología

Comite
de Nutricion
Sociedad Chilena de Nefrología

RECETARIO

Entradas

1. Zapallo Italiano crudo

(1 porción)

Ingredientes:

- 1 unidad de zapallo italiano
- Jugo natural de limón (a partir de 1 unidad pequeña)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de yogurt descremado sin sabor
- 1 cucharadita de ciboulette picado fino

Preparación:

Lavar y pelar el zapallo italiano.

Rebanarlo y dejarlo en agua fría con jugo de limón por una hora.

Servir decorado con salsa de yogurt descremado sin sabor con ciboulette.

Por porción: 75 Kcal.

2. Ensalada de dientes de dragón

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 bandeja de dientes de dragón
- 6 champiñones
- 1/2 pimiento cortado en daditos
- limón, sal, aceite

Preparación:

Se lavan los dientes de dragón y los champiñones crudos se cortan en torrijas.

Se une con el resto de los ingredientes y se aliña a gusto.

Por porción: 80 Kcal.

3. Ensalada de champiñones

(1 porción)

Ingredientes:

- 1 taza de champiñones crudos
- jugo de limón (a partir de 1 unidad pequeña)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- sal

Preparación:

Lavar, cortar finos.

Dejar reposar en jugo de limón 1/2 hora.

Aliñar y servir.

Por porción: 65 Kcal.

4. Ensalada de Zanahoria con betarraga cruda

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 unidad chica zanahoria
- 1 unidad chica betarraga
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- jugo de limón (a partir de 2 unidades pequeña)
- sal

Preparación:

Lavar bien la zanahoria y la betarraga.

Pelar ambas verduras.

Rayar la zanahoria y la betarraga.

Aliñar, mezclar.

Por porción: 75 Kcal.

5. Ensalada Tropical

(2 porciones)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de langostinos
- Lechuga
- 1 unidad de durazno mediana
- 1 unidad de manzana mediana
- Palmitos
- 1 cucharada de mayonesa dietética

Preparación:

Lavar y cortar fina la lechuga.

Pelar la fruta y cortar en cubitos chicos.

Cortar el palmito en rodajas.

Unir todos los ingredientes.

Salsear con la mayonesa dietética.

Por porción: 222 Kcal.

6. Ensalada de Pepino con Yogurt

(2 porciones)

Ingredientes:

- 2 pepinos de ensalada
- 1 yogurt descremado sin sabor (Yoplait light verde con azúl)
- 2 cucharaditas de ciboulette
- sal

Preparación:

Lavar y pelar el pepino.

Partir por la mitad a lo largo, sacar todas las pepas, luego cortar en cuadrados o cubitos.

Aparte, mezclar el yogurt con aceite.

Mezclar la salsa de yogurt con el pepino, al final agregar sal a la mezcla.

Por porción: 185 Kcal.

7. Ensalada de Cebollines con Champiñón

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 paquete de cebollines
- 1 bandeja de champiñones
- Jugo de limón (a partir de 2 limones pequeños)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Lavar las verduras.

Cortar los cebollines en rodajas muy pequeñas.

Cortar los champiñones a lo largo.

Agregar jugo de limón, aceite de oliva y sal, luego revolver y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Por porción: 85 Kcal.

8. Ensalada de Lechuga con rabanitos

(2 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de lechuga
- 4 unidades de rabanitos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Jugo de limón (a partir de 2 limones pequeños)
- Sal

Preparación:

Lavar bien la lechuga hoja por hoja y los rábanos.

Cortar la lechuga en cintas finas los rábanos en rodajas.

Aliñar y mezclar bien.

Por porción: 60 Kcal.

9. Ensalada Mediterránea

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 bandeja de champiñones
- ½ unidad de ají
- 1 unidad de zanahoria
- Hinojo
- 1 unidad de cebolla
- 2 cucharaditas de aceite de Oliva
- 6 unidades de aceitunas negras

Preparación:

Lavar y cortar en rodajas todos los ingredientes.

Unir y sazonar.

Espolvorear con las aceitunas negras picadas.

Por porción: 100 Kcal.

10. Ensalada Súper Fresca

(2 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de lechuga costina
- 1 bandeja de champiñones
- 1 unidad de pepino ensalada
- 1 unidad chica de zanahoria rallada
- 2 cucharadotas de aceite de oliva
- Vinagre Balsámico
- Pimienta, limón, mostaza, tomillo, orégano, albahaca

Preparación:

Lavar la lechuga, secarla.

Lavar y cortar el resto de las verduras.

Colocarla en forma decorativa.

Preparar un aderezo con los condimentos, el vinagre y el aceite.

Aderezar y servir bien fría.

Por porción: 95 Kcal.

Guisos de verduras

Toda preparación que incluya huevo (como tortillas y budines) o leguminosas (Lentejas, Porotos, garbanzos) reemplaza a la porción de carne más acompañamiento.

1. Tortilla de Espinacas

(1 porción)

Ingredientes:

- 100 gramos de espinacas (1/2 paquete)
- 1 huevo entero, si hay problemas de colesterol usar: 3 claras de huevo
- 1/4 cebolla pequeña cortada en dados finos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ajo, pimienta
- Sal

Preparación:

Lavar estilar y picar espinacas.

Dorar la cebolla, aliñar y unir a la espinaca y yemas.

Batir las claras a punto de nieve y mezclar suavemente a lo anterior.

Dorar por ambos lados.

Por porción: 265 Kcal.

2. Tortilla de Acelgas

(2 porciones)

Ingredientes:

- 100 gramos de acelga (1/3 de paquete).
- 1 huevo entero
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Sal
- Condimentos

Preparación:

Lavar y cocer la acelga, cortar en trozos chicos.

Batir la clara a punto de nieve.

Agregar la yema, la acelga y los aliños.

Dorar por ambos lados.

Por porción: 250 Kcal.

3. Budín de Verduras

(3 porciones)

Ingredientes:

- 3 unidades de zapallito italiano
- 3 huevos
- 1/4 pan
- 1 cucharada de aceite
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/4 cebolla pequeña
- Sal

Preparación:

Lavar la verdura previamente sometida a operaciones de limpieza y cocción.

Cortar la cebolla en dados pequeños y cocer al vapor.

Agregar los zapallitos, el pan remojado en leche descremada, el huevo y los condimentos.

La mezcla se coloca en una budinera previamente aceitada se lleva a cocción al horno.

Por porción: 260 Kcal.

4. Guiso de berenjenas con tomates

(2 porciones)

Ingredientes:

- 2 berenjenas regulares cortadas en tiras
- 1 tomate maduro
- 1/4 pimiento cortado en tiras
- 1 cucharada de cebolla
- laurel, orégano, ajo, sal

Preparación:

Cocine al vapor la cebolla cortada en dados finos, el pimiento y el laurel.

Pelar el tomate, sacar las pepas y agregarlos picados junto con las berenjenas.

Cocine a fuego lento. Cuando las berenjenas estén blandas agregar el orégano y el ajo picado. Cocine 5 minutos.

Por porción: 80 Kcal.

5. Lentejas con verduras y arroz

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1/4 cebolla picada fina
- 1/4 zanahoria
- 1 cucharada de arroz
- 15 gramos de acelgas
- 1/2 tomate picado fino
- perejil picado fino
- pimienta
- ajo
- sal

Preparación:

Remojar las lentejas la noche anterior

Cocer 1 ½ hora en olla corriente

Cocer al vapor la cebolla, la zanahoria rallada y el arroz.

Agregar a las lentejas y cocer 15 minutos más

Lavar y picar las acelgas, trozar el tomate y añadir

Ya cocido servir con perejil

Sírvase 1 taza

Por porción: 300 Kcal.

6. Guiso de Porotitos Verdes

(2 porciones)

Ingredientes:

- 120 gramos carne de vacuno (tamaño palma de la mano) posta negra, rosada
- 150 gramos porotos verdes
- ½ taza de choclo
- 1/4 zanahoria pequeña
- 1/4 cebolla pequeña
- 1/2 tomate
- 1 trocito de zapallo (tamaño caja de fósforos)
- 1 papa chica
- pimienta
- sal

Preparación:

Lavar y cortar en dados pequeños las verduras.

Cocinar al vapor la cebolla y la zanahoria.

Agregar la carne, el resto de las verduras y aliños, continuando la cocción.

Por porción: 280 Kcal.

7. Tomaticán

(2 porciones)

Ingredientes:

- 150 gramos carne de vacuno posta negra o rosada
- 2 unidades de tomate
- 1 taza de choclo
- 1/4 cebolla
- Ajo y pimienta
- Sal

Preparación:

Cortar la carne y cebolla en tiritas y cocer al vapor.

Agregar el choclo desgranado, el tomate cortado en dados y los aliños.

Se deja en cocción a fuego lento.

Por porción: 210 Kcal.

8. Tortilla de Porotos Verdes

(2 porciones)

Ingredientes:

- ½ kilo de porotos verdes picados finos y cocidos
- 2 huevos
- 2 cucharadita de aceite de maravilla
- sal

Preparación:

Batir las claras a punto de nieve.

Agregar la yema.

Incorporar los porotos verdes cocidos y picados finos, sal.

Calentar el aceite, vacíe la mezcla y una vez cocida por un lado dar vuelta.

Por porción: 200 Kcal.

Acompañamientos

1. Chapsui de verduras

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 bandeja de dientes de dragón
- 1 paquete de cebollines
- 1 zanahoria
- 1 taza de apio
- 1 bandeja de champiñones
- Salsa de soya

Preparación:

Lavar todas las verduras.

Cortar la zanahoria en tiritas.

Cortar el cebollín y el apio en rodajas pequeñas.

Cortar los champiñones a lo largo.

Cocinar al vapor.

Aliñar con salsa de soya.

Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Por porción: 170 Kcal.

2. Ensalada de Arroz

(3 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de arroz en crudo (40 gramos)
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de choclo
- ¼ taza de cebolla
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación:

Se aplica el procedimiento del arroz graneado.

Al agregar el agua colocar los choclos y las arvejas.

Se agregan la zanahoria y cebolla en cuadritos.

Se somete a cocción a fuego lento.

Una vez frío se aliña.

Por porción: 130 Kcal.

3. Ensalada Rusa

(3 porciones)

Ingredientes:

- 3 papas chicas cocidas
- 1 unidad de zanahoria cocida
- ¼ de taza de arvejas cocidas
- 3 unidades de pepinillo
- Una pizca de sal
- Jugo de limón (a partir de 2 limones pequeños)
- 3 cucharaditas de mayonesa light

Preparación:

Lavar y pelar los ingredientes.

Cortar en dados pequeños.

Mezclar todos los ingredientes.

Aliñar a gusto.

Servirse ¾ de taza

Por porción: 140 Kcal.

Carnes: Platos Principales

1. Albóndigas de pescado

(3 porciones)

Ingredientes:

- 150 gramos de pescado
- 2 claras de huevo
- 1/4 pan marraqueta
- 1 cucharada de cebolla picada en dados finos
- 1 cucharada de zanahoria picada en dados finos
- 1 cucharada de salsa de tomates
- Perejil picado fino
- Ajo
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Limpia, lavar y desmenuzar el pescado.

Remojar pan en agua y triturar.

Mezclar con huevo, aliñar y formar las albóndigas.

Cocinar al vapor la cebolla y ajo finamente picado. Más la zanahoria rallada.

Agregar la salsa perejil y 200 cc. de agua para cocer las albóndigas a fuego lento, 10 minutos aproximadamente.

Por porción: 100 Kcal.

2. Pescado al jugo

(1 porción)

Ingredientes:

- 160 gramos de pescado
- 1/2 taza de cucharada de cebolla picada en tiritas
- 1 unidad de zanahoria picada en tiritas
- 1/4 unidad de pimentón rojo
- 1 tomate chico
- Sal
- Condimentos a gusto

Preparación:

Lavar el pescado y las verduras.

Cortar la cebolla, zanahoria, pimiento y tomate en tiritas.

Cocinarlos al vapor.

Agregar el pescado trozado, aliños y se continua la cocción.

Porción: 240 Kcal.

3. Pavo a la mostaza

(1 porción)

Ingredientes:

- 100 gramos de pechuga de pavo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharada de cebolla
- Pepinillo
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ajo, laurel, pimienta, sal

Preparación:

Condimentar el pavo.

Después poner el pavo ya condimentado en un bol y aliñarlo con jugo de limón y dejar reposar 1 hora.

Luego colocar sobre un papel de aluminio, untar con mostaza y cerrar el papel formando un paquete.

Someterlo a cocción al horno hasta que esté blando (30 minutos aprox.)

Para preparar la vinagreta mezcle la cebolla picada en dados finos, los pepinillos picados, el aceite, el vinagre, la pimienta y la sal.

Al servir quite el papel aluminio y decore con la vinagreta.

Por porción: 232 Kcal.

4. Pavo a la naranja

(1 porción)

Ingredientes:

- 100 gramos de pechuga de pavo
- 100 de jugo de naranja
- 30 gramos ralladura de naranja
- 1 cucharada sopera de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 cucharada de aceite oliva
- 250 cc de caldo desgrasado
- unos gajos de naranja

Preparación:

Coloque la pechuga en una cazuela y aliñela con aceite, el caldo, el jugo de limón y ralladura de naranja.

Caliente a fuego suave.

Una vez cocida, condiméntela con azúcar rubia, sal y pimienta.

Al servir se puede decorar con gajos de naranja.

Por porción: 300 Kcal.

5. Pollo al pimiento

(4 porciones)

Ingredientes:

- 8 Filetillos de pollo
- ½ taza de leche descremada líquida
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Pimiento morrón

Preparación:

Licuar en la juguera el pimiento morrón con la leche.

Pincelar cada presa de pollo con aceite y aliñar con sal y pimienta.

Colocar cada presa de pollo en papel de aluminio.

Sobre las presas de pollo colocar la salsa de pimiento morrón y envolver en el papel de aluminio cerrando bien el envoltorio.

Llevar al horno por 40 minutos.

Abrir cada paquetito después de ese tiempo para verificar la cocción.

Aliñar con gotas de aceite crudo y se puede decorar con ciboulette.

Servir en los mismos paquetitos.

Por porción: 230 Kcal.

6. Filete con sabor mediterráneo

(1 porción)

Ingredientes:

- 150 gr. filete de merluza
- 1 unidad de tomate chico
- Albahaca
- 5 aceitunas

Preparación:

Cortar cuadrados de papel aluminio.

Colocar sobre el papel el filete arrollado sazonado con jugo de limón.

Incorporar el tomate cortado en cubitos chicos y albahaca picada y las aceitunas negras picadas.

Envolver el paquete colocar sobre una asadera con poco caldo. Cuando esté cocido retirar del horno, y servir en el paquete.

Por porción: 250 Kcal.

7. Pescado al horno

(1 porción)

Ingredientes:

- 150 gramos de pescado
- ¼ taza de cebolla cortada en rodela
- Pimentón rojo
- Sal
- Condimentos (pimienta, orégano)

Preparación:

Lavar el pescado, aliñar con sal y condimentos.

La cebolla y el pimentón cortados en rodelas se colocan en una budinera y sobre éste el pescado.

Se lleva a cocción al horno.

Por porción: 170 Kcal.

8. Tortilla de pescado

(1 porción)

Ingredientes:

- 150 gramos de pescado
- ¼ de taza de cebolla cortada en dados finos
- 2 claras de huevos
- 1 cucharada de aceite
- Sal
- Orégano
- Limón

Preparación:

Limpiar bien el pescado, cocer en un mínimo de agua, desmenuzar y rociar con jugo de limón.

Picar cebolla, saltar en aceite y mezclar con el pescado.

Agregar leche y aliños.

Batir bien las claras aparte de las yemas.

Agregar las yemas y resto de los ingredientes.

Aceitar sartén, calentar y vaciar la mezcla en el sartén.

Mover continuamente para evitar que pegue.

Una vez dorada y que se despegue bien dar vuelta y dorar por el otro lado.

Por porción: 285 Kcal.

9. Pollo con verduras

(1 porción)

Ingredientes:

- 100 gramos de pollo
- ¼ taza de cebolla picada en dados finos
- 1 tomate chico
- Pimentón
- 20 cc de caldo de ave desgrasado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Albahaca
- Sal

Preparación:

Retire la piel del pollo y póngalo en una cazuela con todas las verduras.

Llene la cazuela con el caldo.

Condimente con albahaca y sal deje cocer hasta que el pollo esté cocido y las verduras tiernas.

Al servir decore el pollo con las verduras.

Por porción: 235 Kcal.

10. Caldillo de Pescado

(1 porción)

Ingredientes:

- 150 gramos de pescado
- ¼ taza de cebolla cortada en tiritas
- 1 zanahoria pequeña cortada en rodela
- 1 papa cortada en rodela
- Pimiento morrón
- Orégano
- Ajo, pimienta
- Pimentón
- Cilantro
- Sal

Preparación:

Lavar bien los ingredientes.

Aliñar la presa de pescado con jugo de limón, orégano, y pimienta molido.

Cocer al vapor la cebolla, pimiento morrón, pimentón y el ajo picado muy fino.

Agregar la papa y la zanahoria y agua caliente.

Dejar hervir 10 minutos y colocar la presa.

A los 10 minutos constatar que esté todo cocido.

Optativo agregar salsa de tomate y leche descremada.

Por porción: 300 Kcal.

Postres y colaciones

1. Mousse Dietético

(5 porciones)

Ingredientes:

- 1 caja de jalea dietética (elegir el sabor a gusto)
- 1 tazas leche descremada
- 1 yogurt dietético (elegir el sabor a gusto)
- ½ taza agua hervida

Preparación:

Se disuelve la jalea en la ½ taza de agua hirviendo.

Se le agrega la leche y yogurt.

Mezclar todos los ingredientes.

Batir.

Porcionar y refrigerar.

Por porción: 45 Kcal.

2. Chirimoya alegre

(1 porción)

Ingredientes:

- ½ Chirimoya
- 150 cc de jugo natural de naranja
- Endulzante a gusto

Preparación:

Pelar y lavar la chirimoya.

Sacar las pepas a la chirimoya y cortar en dados pequeños.

Servir con jugo de naranja natural.

Por porción: 140 Kcal.

3. Jalea Diet con Yogurt diet

(5 porciones)

Ingredientes:

- 1 yogurt dietético (elegir el sabor a gusto)
- 1 jalea dietética (elegir el sabor a gusto)
- 1 taza de agua hervida

Preparación:

Disolver la jalea en 1 taza de agua hervida.

Agregar el yogurt dietético.

Porcionar y refrigerar.

Por porción: 20 Kcal.

4. Mousse de Manzana

(5 porciones)

Ingredientes:

- 5 manzanas verdes
- ½ vaso de agua
- Jugo de ½ unidad de limón
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas soperas de jalea de dietética de frutilla

Preparación:

Ahuecar las manzanas, rellenar con el jugo de limón, agua y canela.

Ponerlas a cocer.

Una vez cocidas molerlas hasta obtener una compota homogénea.

Dejar enfriar.

Aparte batir las claras a punto de nieve, añadir la jalea.

Mezclar las claras con la compota.

Refrigerar y servir en copas.

Decorar con una guinda.

Por porción: 90 Kcal.

5. Brochetas de frutas con merengue light

(5 porciones)

Ingredientes:

- 2 kiwis pequeños
- 1 plátano pequeño
- 10 uvas medianas
- 1 rodela de piña
- 1 manzana pequeña
- 1 naranja mediana
- 5 claras de huevo
- Endulzante líquido o en polvo
- pizca de canela

Preparación:

Lavar las frutas.

Cortar en cubitos o rodelas y colocar en palitos de madera tipo brochetas.

Batir las claras a punto de nieve, agregar edulcorante líquido y canela.

Rebozar las brochetas de frutas con el merengue.

Por porción: 105 Kcal.

6. Macedonia con merengue

(4 porciones)

Ingredientes:

- 4 clara de huevo
- 12 cerezas
- 1 durazno mediano
- 3 ciruelas chicas
- 1 taza de melón
- Endulzante líquido

Preparación:

Lavar bien la fruta, pelar el durazno y el melón.

Cortar la fruta en cubos, excepto las cerezas, mezclar todas las frutas.

Al momento de servir preparar un merengue con la clara y endulzarlo con edulcorante líquido, batiendo bien.

Porcionar la fruta en pocillos de postre y cubrir con merengue

Decorar cada plato con 3 cerezas.

Por porción: 90 Kcal.

7. Bavarois de Frutilla

(2 porciones)

Ingredientes:

- Yogurt diet sabor
- 200 gramos de frutillas
- Endulzante líquido
- 1 clara de huevo
- 15 gramos de gelatina sin sabor

Preparación:

Licuar el yogurt diet con las frutillas.

Preparar la gelatina y agregarle a la preparación anterior.

Aparte batir la clara a punto de nieve e incorporarle a la otra preparación junto con el edulcorante con movimientos envolventes.

Acomodar en copas; decorar con 1/2 frutilla y hojas de menta, enfriar.

Servirse 1 taza (200 cc)

Por porción: 80 Kcal.

ENTRADAS

1. Tomates Gratinados a las hierbas

(4 a 6 porciones)

- 1 kilo de tomates en tajadas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita de mostaza
- 1 diente de ajo picado fino
- 2 cucharadas de perejil picado fino

- 2 cucharadas de cebollín picado fino
- ½ taza de pan rallado
- Sal y Pimienta

Precaentar el horno a 200 ° C.

Mezclar el vinagre, mostaza, ajo, agregar 2 cucharadas de agua fría. Mezclar en otro recipiente el perejil, cebollín.

En una fuente para horno poner una capa de tajadas de tomate, esparcir la mezcla de perejil, poner otra tajada de tomates y rociar con las hierbas y así hasta terminar, agregar el aliño de vinagre y rociar con el pan rallado

Hornear por 25 minutos y servir caliente.

Por porción: 40 Kcal.

2. Atados de espárragos con salsa de naranja

(6 porciones)

- 30 espárragos frescos
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharada de ciboulette picado fino
- Pimienta recién molida

Cortar el tallo de los espárragos y hacer atados amarrando de a cinco espárragos con una ramita de cebollín. Cocinar en agua hirviendo con sal por 3 a 5 minutos, inmediatamente poner en agua fría para terminar la cocción.

Mezclar el jugo de naranja, la ralladura, maicena y pimienta, calentar a fuego medio hasta que suelte hervor. Remover del fuego y agregarle el ciboulette picado.

Disponer los espárragos en una fuente y bañarlas con la salsa de naranja, espolvorear con cestes de naranja y ciboulette.

Por porción: 50 Kcal.

3. Alcachofas gratinadas

(6 porciones)

- 6 fondos de alcachofas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo molido
- Aceite en spray

Precalentar el horno a 180°C. Cubrir una fuente de horno con aceite en spray, disponer los fondos de alcachofas en la fuente rociar con jugo de limón, reservar.

En un recipiente mezclar el queso rallado con las nueces y el ajo, salpimentar. Poner la mezcla de queso sobre los fondos de alcachofas y hornear por 15 minutos o hasta que estén gratinadas.

Por porción: 53 Kcal.

4. Berenjenas Marinadas con mayonesa de brócoli

(4 porciones)

- 2 berenjenas en láminas
- 2 ramitas de hinojo
- Una pizca de merquén
- 4 ramitas de tomillo picada
- Aceite en spray
- Sal y Pimienta

Mayonesa

- ½ taza de mayonesa light
- 1 yogurt natural descremado sin azúcar (Yoplait Light, envase azul y verde)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de brócoli picados finos
- 2 cucharadas de cebollón picado fino
- 1 taza de pimentón horneado

Preparar las berenjenas: Mezclar el hinojo, tomillo y merquén, rociar las berenjenas con aceite en spray y untar con los condimentos anteriores, salpimentar y dejar reposar.

Preparar la mayonesa mezclando todos los ingredientes en la procesadora, sazonar y reservar.

Grillar las berenjenas por ambos lados y servir acompañadas de la mayonesa de brócoli.

Por porción: 105 Kcal.

5. Espuma de arvejas y champiñones

(6 a 8 porciones)

- 1 lechuga española o milanesa cortada fina
- 1 1/2 Kg. de arvejas frescas o 1/2 Kg. de congeladas
- 1 ½ bandeja de champiñones
- 3 tazas de caldo de pollo
- Aceite en spray
- Ciboulette picado fino
- Sal y pimienta

En una olla rociar con aceite en spray, agregar la lechuga, las arvejas y los champiñones, revolver y cocer a fuego lento por 10 minutos.

Cubrir con el caldo y cocer hasta que las arvejas estén tiernas. Procesar y pasar por el chino. Volver a calentar y servir rociado con ciboulette.

Por porción: 170 Kcal.

6. Ensalada de zapallitos italianos

(6 porciones)

- 2 zapallos italianos en láminas delgadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de dos limones
- 1 cucharadita de mostaza estilo dijon
- 2 cucharadas de alcaparras
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- Ciboulette picado fino

En un recipiente mezclar el aceite, jugo de limón, mostaza y sal y pimienta a gusto. Agregar las láminas de zapallito italiano y dejar marinar por a lo menos 20 minutos. Servir espolvoreado con queso parmesano, las alcaparras y ciboulette.

Por porción 86 Kcal.

Ensalada de manzanas y apio (8 porciones)

- 2/3 taza de Yogurt natural bajo en grasa
- 3 cucharadas de cebollas picadas finas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de manzanas rojas rallada
- 2 tazas de apio pelado y en tiras finas
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de apio en trozos pequeños
- 1 cucharada de sésamo tostado, Sal y pimienta

En un recipiente mezclar el yogurt, cebolla y jugo de limón, reservar.

Mezclar los otros ingredientes y agregar el yogurt. Servir roceado del sésamo tostado y decorado con manzanas.

Por porción: 100 Kcal.

7. Ensalada de champiñones

(4 porciones)

- 280 gr. de champiñones en láminas
- Jugo de ½ limón
- ½ taza de pepinillos en láminas
- 170 gr. de tomates pelados, sin semillas y en cubos
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 174 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y Pimienta a gusto

Disponer los champiñones en láminas en un recipiente y rociar con jugo de limón. Agregar los pepinillos y tomates, mezclar bien.

Preparar el aliño mezclando el ajo con el perejil sal, pimienta, azúcar y aceite, agregar a los champiñones, mezclar y dejar reposar por al menos 15 minutos.

Por porción: 85 Kcal.

Ensalada de repollo

(4 porciones)

- 250 gr de repollo picado fino
- 1 cebolla pequeña picada fina
- ½ pimiento verde picado fino
- ½ pimiento rojo picado fino
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de pasas rubias
- 6 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa
- 1 cucharada de aliño estilo francés bajo en calorías (ver recetas de aliños)
- Sal y pimienta
- Perejil para decorar

En un recipiente mezclar el repollo, cebolla, pimientos, zanahorias y pasas. Preparar el aliño mezclando el yogurt con el aliño estilo francés y salpimentar. Agregar el aliño al repollo, mezclar bien y servir decorado con perejil picado.

Por porción: 90 Kcal.

8. Ensalada de hojas verdes con aliño de estragón

(4 porciones)

- 3/4 taza de yogurt sin grasa
- 2 cucharadas de mayonesa baja en calorías
- ½ cucharadita de polvos curry
- 1 cucharada de estragón
- 3 tazas de hojas de lechuga
- 1 taza de repollo picado fino
- 1/3 taza de zanahoria rallada
- ½ taza de radiccio picado
- 1 manzana roja rallada

Mezclar todos los ingredientes del aliño. Mezclar todas las hojas de la ensalada y agregar el aliño de estragón.

Por porción: 60 Kcal.

9. Terrina de Berenjenas y Tomates

(4 porciones)

- 250 gr de tomates firmes y maduros
- Berenjenas en láminas
- 100 ml de caldo de ave
- 2 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Albahaca fresca
- Sal y Pimienta

En una lata para horno colocar las berenjenas cortadas en láminas y rociadas con aceite en spray, dorar a temperatura media.

Forrar un molde de terrina con las láminas de berenjenas dejando uno de los extremos colgando fuera del molde. Reservar.

Pelar los tomates, cortarles la base, extraer el jugo dejándolos lo más enteros posibles. Colocar los tomates en el molde con las berenjenas y aplastar con la mano, cubrir con los extremos de las berenjenas, reservar.

En un recipiente que vaya a baño maría disolver la gelatina con el caldo de ave, llevar a calentar para disolver. Verter la gelatina tibia sobre la terrina, cuidando de cubrir todos los espacios. Refrigerar hasta cuajar.

En una fuente desmoldar la terrina y cortar en tajadas de 2 cm de grosor, rociar con aceite de oliva, albahaca picada y sal y pimienta recién molida.

Por porción: 83 Kcal.

10. Ensalada de atún y pepino con aliño de eneldo al limón

(4 porciones)

- 2 pepinos picados
- 1 pimiento morrón picado
- 400 gr de atún al agua escurrido y desmenuzado
- 2 limones de pica pelados y en rodajas
- Lechuga
- ¼ taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de eneldo fresco
- Sal y Pimienta

Preparar el aliño: mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón, eneldo, sal y pimienta.

En un recipiente mezclar el pepino, pimiento y el atún, agregar ¾ del aliño preparado.

Disponer las hojas de lechuga en el plato, sobre esta la mezcla de atún, decorar con las rodajas de limón de pica y rociar con el resto del aliño, espolvorear ciboulette picado.

Por porción: 260 Kcal.

11. Ensalada de pasta al Balsámico

(6 porciones)

- ¼ taza de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de agua
- cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado fino
- ½ taza de flores de brócoli cocidos al dente
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de pimiento rojo en julianas finas
- 4 tazas de pasta tipo farfalle cocidos sin aceite y sin sal
- cucharadas de albahaca picada fina
- 1/4 taza de queso mozzarella

Preparar el aliño: mezclar el vinagre, agua, aceite de oliva y ajo en un jarro, salpimentar a gusto y agitar para homogenizar. Reservar.

Mezclar los vegetales en un recipiente, agregar la pasta, albahaca y queso. Rociar con el aliño reservado, dejar reposar por al menos 15 a 20 minutos y servir

Por porción: 190 Kcal.

12. Ensalada de tomates y queso fresco al balsámico

(4 porciones)

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo molido
- 2 pimentones rojos en mitades y sin semillas
- 100 gr. de queso fresco
- 2 tomates pelados y cortados en gajos delgados
- 1/3 taza de albahaca fresca picada
- Aceite en spray, Sal y Pimienta

Precalear el horno a 200°C. Rociar los pimentones con aceite en spray y llevar al horno con la piel hacia arriba por aproximadamente 15 minutos, inmediatamente retirar y poner dentro de una bolsa plástica a enfriar. Pelar y reservar.

Preparar el aliño: en un recipiente mezclar bien el vinagre, aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.

En un plato para servir disponer las tajadas de tomate, luego las de queso fresco y las de pimentón. Rociar con la albahaca y con el aliño.

Por porción: 110 Kcal.

13. Hervido de vegetales

(4 porciones)

- 100 g de puerros
- 60 g de apio pelado
- 100 g de zanahorias peladas
- 400 g de nabo
- 30 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 atado pequeño de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- 1/3 taza de zanahoria pelada y en juliana
- 1/3 taza de puerros en julianas
- 1/3 taza de nabo en juliana
- 1/3 taza de apio pelado y en juliana
- 1 cucharada de perejil y ciboulette picado fino

En una olla colocar 2 litros de agua fría, agregar los vegetales enteros, el tomillo y laurel, llevar a ebullición a fuego medio y seguir cocinando hasta reducir en aproximadamente 1/3 del líquido. Colar, eliminar los sólidos y salpimentar.

En pocillos individuales servir el hervido de vegetales, agregar la zanahoria, puerros, apio y nabo en juliana, espolvoreado con perejil y ciboulette.

Por porción: 30 Kcal.

14. Ensalada de espinacas con aliño de pera

(4 porciones)

Vinagreta de Pera

- 1 pera pelada y picada fina
- ¼ taza de vino blanco
- ¼ taza de vinagre de arroz (o sustituir ambos por ½ taza de vinagre blanco)
- 1 chalota picada fina
- 2 cucharaditas de mostaza estilo dijon
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- Sal y pimienta

Ensalada

- 2 tazas de hojas de espinaca, sin tallos y en trozos
- 1 taza de radicchio
- 1 taza de champiñones en láminas
- 1 pera en rebanadas finas

Preparar el aliño. En una olla colocar la pera y el vino, cocinar a fuego alto, revolviendo hasta que la pera esté blanda. Verter la mezcla a la procesadora y agregar el vinagre, chalota y mostaza.

Con el motor funcionando agregar de a poco 3 cucharadas de aceite de oliva y procesar hasta que la mezcla este homogénea.

Agregar el tomillo, sal y pimienta. Refrigerar hasta servir.

Preparar la ensalada. En una fuente colocar las hojas de espinacas, el radicchio, champiñones y las rebanadas de pera, agregar ¾ taza del aliño y mezclar bien.

Por porción: 85 Kcal.

PLATOS DE FONDO

1. Bolitas de pollo con Dip de pepinos

(40 bolitas - 1 taza de salsa = 20 porciones)

- 450 gr de pechuga de pollo cortadas en trozos
- ¼ taza de cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino (opcional)
- 2 claras de huevo
- 1/3 taza de Corn Flakes molido
- 1 cucharada de jengibre
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ¼ cucharadita de paprika
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva, Sal y pimienta

Salsa de Pepinos

- 1 taza de pepino pelado, sin semillas y picado fino
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1 cucharada de eneldo seco
- ½ cucharada de jugo de limón

Preparar la salsa de Pepinos: secar bien el pepino para eliminar el exceso de agua, mezclar con el yogurt, eneldo y jugo de limón, incorporar bien todos los ingredientes.

Cubrir con un papel plástico y dejar reposar.

En una procesadora moler las pechugas de pollo, agregar la cebolla y ajo. Poner la mezcla en un recipiente, agregar las claras de huevo y los condimentos, mezclar bien.

Amar las bolitas y pasarlas por los Corn Flakes molidos, llevar a un horno fuerte en una fuente rociada con aceite en spray, mover para que la cocción sea pareja.

Servir caliente, acompañado de la salsa de pepino.

Porción: 2 bolitas con 1,5 cucharada de salsa: 54 Kcal.

2. Hamburguesas de Atún

(4 porciones)

- 2 cucharadas de mayonesa Light
- 1 cucharada de mostaza
- 1 clara de huevo
- 2 tarros de atún en agua
- ¼ taza de cebollines picados finos
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite en spray
- 4 panes tipo pita integral
- Hojas de lechuga
- 1 tomate en tajadas
- Pepinos en tajadas
- Mayonesa Light

Mezclar los primeros tres ingredientes con el atún drenado y el cebollón. Dividir la mezcla en 4 y armar las hamburguesas.

- Cocinar las hamburguesas en un sartén con aceite en spray, por ambos lados.
- Untar el pan pita con mayonesa Light, poner el tomate, lechuga y pepinos en tajadas y la hamburguesa de atún.

Por porción (1 sándwich): 330 Kcal.

3. Couscous vegetariano

(4 porciones)

- 1 taza de caldo de ave natural y desgrasado
- 2/3 taza de arvejas
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 diente de ajo molido
- ¾ taza de couscous
- 1 tomate pelado, sin pepas y en cubos

En una olla calentar el caldo de ave junto a las arvejas, sal, pimienta, ajo y tomillo. Cocinar hasta que hierva.

Retirar del fuego, agregar el couscous y tomate y dejar reposar por 5 minutos.

Revolver suavemente para separar los granos antes de servir.

Por porción: 70 Kcal.

4. Brochetas de pescado a la parrilla

(4 porciones)

- 4 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo molido 1 cucharadita de polvos curry
- ½ cucharadita de salsa tabasco
- ½ cucharadita de Jengibre rallado
- 500 gr de pescado de carne firme cortada en cubos
- 12 choritos
- Sal y Pimienta
- Cilantro picado para decorar

Mezclar el yogurt con el jugo de limón, ajo, curry, salsa tabasco, sal y pimienta. Agregar los cubos de pescado y choritos y dejar marinar por 1 hora, tapado y en el refrigerador.

Pinchar el pescado y choritos en forma alternada en un palo de brocheta, pincelar con el marinado. Grillar las brochetas por unos 6 minutos, volteándolos para lograr una cocción pareja.

Servir rociados de cilantro fresco picado.

Porción de ¼ de la preparación: 138 Kcal.

5. Alitas de pollo marinadas

(6 porciones)

- 12 alitas de pollo sin piel
- ½ taza de salsa de soya
- 1/3 taza de jugo de limón
- Sal y pimienta
- ½ a 1 cucharada de pimienta roja

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y dejar marinar las alitas de pollo a temperatura ambiente y cubiertas por mínimo 30 minutos.

Calentar la parrilla poner las alitas de pollo a cocinar por 10 a 15 minutos a hasta que al pincharlas desprendan jugo transparente.

Servir calientes.

Porción de 2 alitas de pollo: 50 Kcal.

6. Frittata de espinaca y atún

(2 porciones)

- 1 taza de espinacas cocidas y picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla picada fina
- 120 gr. de atún al agua drenado
- 3 claras de huevo
- 1 huevo
- ¼ taza de agua
- 3 cucharadas de leche descremada en polvo
- Sal y Pimienta
- Ciboulette picado
- Aceite en spray

Rociar una sartén caliente con aceite en spray, agregar el aceite de oliva y saltear la cebolla hasta que este transparente, agregar la espinaca, cocinar un minuto y agregar el atún, reservar.

Precalentar el horno a 180°C. En un recipiente batir los huevos y las claras con la leche disuelta en el agua hasta que estén espumosos, agregar la pimienta y sal.

Verter la mezcla de huevo sobre la de espinaca y cocinar por 7 minutos o hasta que la parte de abajo cuaje, espolvorear ciboulette picado y llevar la frittata al horno por 5 minutos aproximadamente o hasta que los huevos cuajen. Servir de inmediato.

Opciones: espárragos puede ser brócoli, alcachofa y salmón o jamón de pavo.

Por porción: 241 Kcal.

7. Pechuga de pollo rellena con espinacas y queso

(4 porciones)

- 2 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
- 1 taza de espinacas cocidas y picadas
- 1 taza de queso desmenuzado
- 1/3 taza de tomate deshidratado picado fino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y Pimienta

Abrir las pechugas de pollo y adelgazarlas con el mazo del cuchillo (entre papel plástico)

En un recipiente mezclar la espinaca con el queso y el tomate deshidratado, sazonar y reservar.

Rellenar la pechuga de pollo con la pasta de espinacas y enrollar, cubrir completamente con film plástico (como formando un embutido) y llevar a cocción en agua con un caldo de ave disuelto. Cuando el pollo ya esté cocido retirar y cortar rebanadas para servir.

8. Arroz integral a las finas hierbas

(4 porciones)

- 1 taza de arroz integral

- 3 tazas de caldo de ave
- 1 cucharada de aceite
- Romero, tomillo fresco
- Sal y pimienta

Dorar el arroz con el aceite, agregar las hierbas, sal y pimienta.

Agregar el caldo de ave y cocinar a fuego suave por aproximadamente 45 minutos.

Por porción: 85 Kcal.

9. Espárragos con sésamo y jengibre

(4 porciones)

- 700 gr. de espárragos cocidos al dente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de salsa de soya
- ¼ cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

En una sartén calentar el aceite de oliva, agregar los espárragos, jengibre, salsa de soya, paprika. Cocinar por 2 a 4 minutos y retirar del fuego. Agregar el aceite de sésamo y las semillas de sésamo. Servir caliente.

10. Salteado de verduras al Wok

(4 porciones)

- 2 Zapallos italianos en julianas
- 1 pimentones rojo
- 1 pimentones verdes
- 3 zanahorias
- 1 taza de dientes de dragón
- Aceite en spray
- Salsa de soya
- Sal y pimienta

Cortar todos los vegetales en julianas, calentar el wok, rociar con aceite en spray y agregar los vegetales.

Comenzar con la zanahoria y pimentones, luego de 3 a 4 minutos agregar los restantes.

Sazonar con salsa de soya, sal y pimienta y servir.

Por porción: 42 Kcal.

11. Filete de pollo crocante

(4 porciones)

- ½ taza de corn flake molidos
- ¼ cucharadita de sal

- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de paprika
- 1/8 cucharadita de pimienta cayenne
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de agua
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Aceite en spray

Precalear el horno 220°C (horno fuerte). Forrar una lata para horno con papel aluminio y rociarlo con aceite en spray.

En un recipiente mezclar bien las migas de corn flake, sal, ajo en polvo, paprika y pimienta cayenne. En otro recipiente batir la clara de huevo junto con el agua.

Pasar las pechugas de pollo por la clara de huevo batido y luego por las migas de corn flake. Llevar al horno fuerte por 15 a 20 minutos.

Por porción: 270 Kcal.

12. Pollo con Pistachos

(5 porciones)

- ½ taza de pistachos sin cáscara y molidos
- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada fina
- 1 lechuga costina

Aliño

- 1 cucharadita de cebolla rallada
- 1 palta grande
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de agua

Precalear el horno a 180°C. Mezclar los pistachos con ½ cucharadita de sal y pimienta a gusto. Untar el pollo por la mezcla de pistachos, apretándolo con fuerza. En una sartén poner una cucharada de aceite de oliva y freír las pechugas 2 minutos por lado, terminar la cocción en el horno por unos 20 minutos.

Calentar la otra cucharada de aceite y saltear la cebolla, salpimentar.

Preparar el aliño: poner todos los ingredientes en la juguera.

Servir un plato con la lechuga, cebolla salteada, pechuga de pollo y el aliño de palta.

Por porción: 480 Kcal.

13. Hongos rellenos con espinacas

(4 porciones, 1 porción 2 unidades)

- 280 gr. de espinaca picada y cocida
- 8 hongos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y Pimienta

Lavar los hongos, quitar el tallo y reservar.

En una sartén calentar el aceite de oliva, agregar los tallos de los hongos picados, saltear por unos minutos, retirar y reservar. Saltear los hongos por unos 3 minutos, disponer en una fuente que vaya al horno.

Saltear en el mismo sartén las espinacas, salpimentar y agregar los tallos salteados. Rellenar los hongos con la mezcla de espinacas, espolvorear con queso parmesano rallado y gratinar en el horno. Servir caliente.

Por porción: 66 Kcal.

14. Escalopines de cerdo a las 3 pimientos

(4 porciones)

- 500 gramos de filete de cerdo
- 2 cucharaditas de p  prika dulce
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de or  gano seco
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1 diente de ajo molido
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de pimienta roja
- Aceite en spray

Eliminar la grasa del filete y cortar rebanadas de 1 a 2 cm. Poner cada rebanada entre papel pl  stico y golpear suavemente para formar los escalopines.

Mezclar el resto de los ingredientes en un mortero y moler bien. Cubrir cada trozo de filete con la mezcla de especias.

Poner los escalopines en una lata rociada con aceite en un horno caliente muy cerca del grill, o bien sobre un sart  n muy caliente rociado con aceite en spray.

Por porci  n: 170 Kcal.

15. Nugget livianos de reineta con salsa de pepinillos

(4 personas)

- 2 cucharadas de mayonesa light
- 2 cucharadas de yogurt natural light
- 1 cucharada de pasta de pickles (salsa tártara)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de eneldo seco
- ¼ taza de cornflakes naturales molidos
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharadita de paprika (ají de color)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 claras de huevo
- 400 gr. de reineta (o cualquier pescado de carne firme, incluso mariscos)
- Aceite en spray

Mezclar los primeros 6 ingredientes para formar la salsa, mantener refrigerada.

Mezclar en una bolsa plástica los cornflakes molidos, queso parmesano, paprika y la sal.

Cortar los filetes de reineta en trozos de 3 a 4 cm., sumergir en las claras de huevo y luego en la mezcla de cereales.

En una lata de horno rociar aceite en spray y poner los trozos de pescado, llevar a cocinar a temperatura máxima por 8 a 10 minutos, o hasta que estén crujientes.

Por porción: 200 Kcal.

16. Puré de Coliflor

(4 porciones)

- 4 tazas de flores de coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de leche descremada, Sal y Pimienta

Cocinar las flores de coliflor en agua hirviendo por 5 a 10 minutos

Poner en la procesadora la coliflor cocida y agregar el aceite de oliva y la leche mientras se procesa para formar un puré, condimentar y servir.

Por porción: 120 Kcal.

17. Brochetas de pollo grilladas

(6 porciones)

- 3 pechugas de pollo deshuesadas (o filetes de pechuga de pollo)
- 1 pimiento rojo cortado en cuadrados
- 1 bandeja de champiñones
- 1 cebolla morada en cuadrados
- ½ taza de mermelada de frambuesa baja en calorías
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza tipo dijon

Precaentar el horno a 220 ° C.

Cortar las pechugas de pollo en diagonal y armar las brochetas, alternando pollo, pimiento, cebolla y terminar con un champiñón.

Mezclar los ingredientes de la salsa y pincelar las brochetas.

Llevar al horno en una fuente rociada con aceite en spray, por unos 20 a 25 minutos, o hasta que estén doradas.

Servir con ensalada o como aperitivo.

Por porción: 83 Kcal.

18. Lasaña Vegetariana

(8 porciones)

- 3 berenjenas cortadas en láminas
- 1 taza de cebolla morada picada fina
- 1 diente de ajo molido
- 2 tazas de tomate en cubos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de concentrado de tomate
- 4 tomates deshidratados remojados en agua tibia
- ½ taza de pimiento morrón en cubos
- 2 zapallos italianos cortados en rodajas
- 2 tazas de champiñones laminados
- 1 taza de ricotta
- 1 yogurt natural bajo en grasa
- ½ taza de queso parmesano rallado

Cortar las berenjenas en láminas, rociarlas con aceite en spray, condimentar con sal, pimienta y orégano, llevar a horno medio hasta que se doren, reservar.

Preparar la salsa: saltear la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite, agregar el pimentón y los tomates deshidratados cortados en cubos.

Agregar el resto de los ingredientes de la salsa y dejar reducir.

Preparar el relleno: en un sartén o wok rociar aceite en spray y saltear los zapallitos italianos y los champiñones, agregar salsa de soya y cocinar hasta que queden al dente (2 a 3 minutos).

Preparar crema de ricotta: mezclar la ricotta con el yogurt y parte del queso rallado, condimentar con pimienta y sal.

Montar la lasaña: poner en una fuente al horno salsa de tomates, capas de berenjenas, ricotta, relleno de verduras y salsa de tomates, repetir hasta terminar los ingredientes.

Terminar con crema de ricotta y queso rallado reservado, espolvorear ciboulette picado.

Llevar a un horno medio hasta calentar y gratinar.

Por porción: 140 Kcal.

POSTRES

1. Terrine de manzanas y frambuesas

(6 porciones)

- 500 gr de manzanas
- 150 ml de jugo de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr de frambuesas
- 2 cucharadas de gelatina en polvo
- 2 claras de huevo

Pelar las manzanas, sacar las pepas y cortar en trozos, poner en una olla junto al jugo de manzana, cocinar hasta que estén blandas. Procesar para formar un puré, agregar la miel y la vainilla, mezclar bien y separar en dos porciones iguales, a una mitad agregar la mitad de las frambuesas y procesar nuevamente.

Calentar $\frac{1}{2}$ taza de jugo de manzana y disolver la gelatina, agregar la mitad de la gelatina disuelta al puré de manzana y a la mitad con frambuesa, dejar enfriar separadamente.

Disponer en un molde la mitad del puré de manzanas, agregarle las frambuesas reservadas, agregar el puré de frambuesas y terminar con la otra mitad del puré de manzanas. Refrigerar hasta cuajar. Servir decorado con manzanas y frambuesas.

1 porción: 80 Kcal.

2. Peras a la canela con salsa de yogurt

(6 porciones)

- 6 peras medianas peladas
- 4 bolsitas de té de canela
- Endulzante a gusto
- 1 taza de yogurt natural bajo en calorías
- 1 cucharadita de esencia de limón
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de almendras tostadas y molidas

Pelar las peras y mantenerlas en agua para que no se pongan negras

En una olla calentar 1 litro de agua hasta hervir, retirar del fuego y poner los té de canela, para preparar la infusión. Pasados 5 minutos retirar las bolsitas, endulzar la infusión y poner las peras. Llevar a fuego hasta cocinar las peras (10 minutos aproximadamente). Dejar enfriar.

Preparar la salsa de yogurt mezclando el yogurt, esencia de limón y ralladura de naranja, endulzar si se desea.

Servir las peras partidas por la mitad bañadas con salsa de yogurt y rociadas con almendras picadas.

Por porción (una fruta y una cucharada de salsa): 96 Kcal.

3. Queque Ángel de chocolate

(10 porciones)

- ¼ taza de harina
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)
- 5 claras de huevo
- ½ cucharadita de cremor tártaro
- ½ taza de azúcar

Precalentar el horno a 180 ° C. En un recipiente cernir las harinas, cocoa en polvo y una pizca de sal, reservar.

En otro recipiente batir las claras de huevo, agregar el cremor tártaro y continuar batiendo hasta nieve.

Agregar el azúcar de a poco y sin dejar de batir, agregar la mezcla de polvos, mezclar suavemente.

Poner la mezcla en un molde rociado con aceite en spray y llevar a horno por 35 minutos o hasta que esté seco al tacto. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

Servir rociado con azúcar flor, ralladura de naranja, coco rallado, chocolate en polvo, etc.

Por porción: 53 Kcal.

4. Manzanas con Jengibre

(4 porciones)

- 4 manzanas peladas
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 manzanas ralladas
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- Ralladura de dos limones
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de canela en polvo

Precalentar el horno a temperatura media.

Con la ayuda de un sacabocados retirar el centro de las manzanas cuidando de no romper la base. Colocar en la lata del horno y hornear por 20 minutos, rociando constantemente con el jugo de naranja. Mientras mezclar las manzanas ralladas con el jengibre, ralladura y jugo de limón.

Retirar las manzanas del horno y rellenar con la mezcla de manzanas, rociar con el líquido de cocción y espolvorear con canela; volver al horno y hornear hasta que las manzanas estén blandas.

Servir decoradas con canela y rociadas con el líquido de cocción.

Por porción: 130 Kcal.

5. Granita de naranja y piña

(4 porciones)

- 3 tazas de cubos de hielo

- 1 taza de jugo de naranja recién exprimido
- ½ taza de piña fresca en trozos con su jugo
- 1/4 taza de jugo de limón recién exprimido
- Endulzante a gusto
- Trozos de piña y frambuesas para decorar

Disponer todos los ingredientes en la procesadora

Procesar hasta mezclar bien y servir de inmediato decorado con trozos de piña y frambuesas.

Por porción: 60 Kcal.

6. Jalea de cítricos con salsa de yogurt

(6 a 8 porciones)

- 2 ½ taza (600 ml) de jugo de cítricos
- 3 cucharadas de gelatina en polvo sin sabor
- Rodajas de piña

En una olla calentar el jugo de cítricos a fuego medio, sin dejar que hierva.

Disolver la gelatina con 5 cucharadas de agua, dejar reposar 10 minutos. Calentar la gelatina a baño maría, revolviendo, hasta disolver. Agregar al jugo de cítricos y mezclar bien, agregar edulcorante líquido a gusto y mezclar.

Verter la mezcla en un molde mojado y distribuir las rodajas de piña.

Refrigerar hasta que la jalea esté cuajada. Para desmoldar sumergir el molde en agua hirviendo por unos segundos y desmoldar en una fuente para servir.

Salsa de yogurt

- 2 yogurt natural bajo en grasas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de almendras

Mezclar todos los ingredientes y servir para bañar postres o solo.

Por porción: 55 Kcal.

7. Mouse de frambuesas

(6 porciones)

- 4 hojas de colapez
- 2 claras de huevo
- 1 tarro de leche condensada Light
- Jugo de 1 limón
- 200 gr. de puré de frambuesas
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de naranja
- Esencia de vainilla
- 2 cucharadas de fructosa
- 1 cucharadita de maicena

Preparar la Mouse: remojar el colapez cubriéndolo con agua fría por 4 minutos. Estrujar las hojas y eliminar el exceso de agua, disolver el colapez a baño maría o en el microondas y reservar.

En un bol batir las claras a nieve y agregar con movimientos envolventes la leche condensada, el jugo de limón, puré de frambuesas y el colapez reservado. Poner en un molde y refrigerar hasta que cuaje.

Preparar la salsa de naranjas: en una olla colocar el jugo de naranja, vainilla y fructosa, cocinar a fuego medio y agregar la maicena, cocinar hasta espesar.

Servir porciones de Mouse con la salsa ya fría.

Por porción: 90 Kcal.

8. Crema batida de yogurt

(6 porciones)

- 250 g de yogurt bajo en calorías
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 claras de huevo a temperatura ambiente
- Pizca de crémor tártaro
- 2 cucharadas de azúcar flor

Mezclar el yogurt con el extracto de vainilla y reservar.

Batir las claras a punto de nieve junto con el crémor tártaro, añadir el azúcar.

Mezclar las claras batidas lentamente con el yogurt y servir de inmediato con ralladura de naranja

Por porción: 46 Kcal.

9. Crema de limón de pica

(4 porciones)

- 1 taza de ricotta
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1 cucharadita de ralladura de limón de pica
- ¼ cucharadita de extracto de limón
- Endulzante
- Frutillas para decorar

Mezclar la ricotta con el yogurt, ralladura, esencia y endulzante a gusto.

Disponer en copas y enfriar, servir decorado con frutillas.

Por porción: 170 Kcal.

10. Molde de yogurt tropical

(6 porciones)

- 175 ml (3/4 taza) jugo de fruta tropical
- 1 cucharada de gelatina en polvo
- 3 claras de huevo
- 150 gr. de yogurt natural bajo en calorías
- Ralladura de un limón
- Rodajas de piña fresca, kiwi

En una olla calentar el jugo de fruta y agregar la gelatina para disolver.

Batir las claras de huevo hasta punto de nieve, agregar con movimientos envolventes el yogurt y la ralladura de limón. Sin dejar de revolver agregar la gelatina disuelta en el jugo.

Poner la mezcla en un molde y refrigerar hasta cuajar.

Desmoldar el postre y decorar con frutas.

Por porción: 84 Kcal.

MSC Valeria Aicardi
Nutricionista Renal