

## **RECETAS VIANDAS LIGHT**

### **AJIES RELLENOS**

**1 porción**

**(1 Porción: 170 calorías)**

Rellenar un morrón colorado mediano con una porción de carne picada desgrasada y salsa de tomates hecha con puré de tomates, cebolla, ají y puré de calabaza o arroz cocido. Hornear a temperatura elevada durante 20 minutos.

### **ARROLLADITOS DE MERLUZA**

**4 porciones**

**(1 porción: 165 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- 4 filetes de merluza
- 1/2 pote de Queso blanco o ricotta descremado
- Ajo picado (optativo)
- Perejil picado
- Sal y pimienta
- Caldo
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cebolla
- 1/2 ají morón

Lavar el pescado, salpimentar y colocar en el centro de cada filete una pasta preparada con la ricotta, el ajo y el perejil. Enrollar, sujetar con un palillo y colocar los arrollados en una fuente para horno sobre un colchoncito de cebollas y ají juliana.

Colocar un cucharón de caldo desgrasado, el jugo de 1/2 limón y si se desea un chorro de vino blanco. Cocinar en horno moderado por espacio de 20 a 25 minutos.

En microondas, el tiempo es según el electrodomésticos de cada uno.

### **ARROLLADO DE POLLO**

**6 porciones**

**(1 Porción: 100 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- 600 grs carne de pollo
- 1 huevo
- 1 cucharada ketchup
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas maizena
- Perejil, orégano y ají molido
- Sal y pimienta

**Relleno:**

- 1/2 paquete espinaca en juliana
- 1 puerro picado
- 2 cucharadas maizena
- 2 cucharadas queso rallado
- 1 huevo
- 1/2 morrón rojo en tiras
- 4 fetas jamón cocido picado

Procesar el pollo con el huevo y el ketchup, agregar zanahoria, maizena y condimentos. Extender la preparación en un rectángulo de papel aluminio con rocío vegetal. Mezclar la espinaca con el puerro, la maizena, el queso rallado y el huevo. Distribuir sobre el pollo como para hacer un matambre. Arrollar y envolver con el mismo papel, cerrar bien. Colocar en cacerola caliente, tapar y cocinar 15 minutos de un lado, dar vuelta y continuar 15 mas.

**ARROLLADO DE PALMITOS****10 porciones****(1 porción: 56 calorías)****Ingredientes:**

- 4 claras
- 1 cucharada azúcar
- 2 cucharadas avena extra fina
- 1 cucharada harina leudante
- 1/2 taza perejil

**Relleno:**

- 1 lata palmitos
- 2 cucharadas queso blanco descremado
- 1 cucharada mayonesa light
- 2 cucharadas ketchup
- 1 cucharada cebolla rallada

Batir las claras a nieve con azúcar. Tamizar la avena con la harina, cortar el perejil en juliana y mezclar con las claras. Incorporar la harina en forma envolvente. Forrar una placa para horno con papel manteca, humectarlo con rocío vegetal y espolvorear con harina. Cocinar 10 minutos a horno fuerte. Retirar y ubicar sobre un repasador. Dejar enfriar. Picar los palmitos y mezclar con los demás ingredientes. Rellenar el pionono. Enrollar con el papel y el repasador para que no se rompa. Enfriar y servir.

**BERENJENAS GRATINADAS****4 porciones****(1 Porción: 130 calorías)****Ingredientes:**

- 4 berenjenas (200 grs C/u)
- 1 lata de tomates
- 4 fetas de queso de máquina
- 1 cebolla mediana
- Orégano
- Laurel
- Pimienta negra

Pelar las berenjenas, cortarlas en cubito, hervirlas con partes iguales de vinagre y agua, sal gruesa, laurel, pimienta en grano, hasta sacarles la rigidez. Rehogar la cebolla con caldo, volcar el tomate y las berenjenas, cocinar. Condimentar con orégano y colocarlas en fuente para horno con el queso hasta gratinar.

### **BERENJENAS NAPOLITANAS**

**10 porciones**

**(1 porción: 120 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- 4 berenjenas (200 gr C/u)
- Puré de tomate
- ½ kilo de picada
- 4 fetas de queso de maquina

Lavar las berenjenas, y sin sacarles ni cáscara ni tronquito se ponen en la plancha. La cáscara se va quemando y las berenjenas se ablandan, cada tanto girarlas.

Una vez blandas se les corta el tronco las corto por la mitad a lo largo y se le saca la cáscara como una piel con la mano. Quedan con un sabor ahumado riquísimo.

Poner en una bandeja, y arriba 2 cucharadas de carne picada con salsa de tomate ya cocida, 2 rodajas finitas de tomate, una rodaja de queso de máquina y orégano.

### **BROCOLI GRATINADO**

**4 porciones**

**(1 porción: 105 calorías)**

-

#### **Ingredientes:**

- 1 paquete grande de brócoli hervido
- 1/4 litro de leche descremada + 1/4 de agua
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

Disponer el brócoli en una fuente para horno. Aparte realizar una salsa disolviendo el almidón de maíz sobre la leche fría. Llevarla al fuego

revolviendo continuamente hasta que espese, retirar, condimentar y volcar sobre el brócoli. Gratinar en horno moderado durante 20 minutos.

### **BUDIN DE CHAUCHAS**

**4 Porciones**

**(1 porción: 170 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **1 paquete de chauchas congeladas**
- **½ litro de salsa blanca diet mitad lecho y mitad agua**
- **1 cebolla erogada**
- **2 cucharadas de queso magro (port salut rallado)**
- **2 huevos**
- **Sal y pimienta**
- **Nuez moscada**

Disolver dos cucharadas de fécula en medio litro de caldo desgrasado y llevar a fuego hasta que se espese, retirar y agregar el queso rallado, condimentar y volcar sobre las chauchas.

Incorporar los huevos de a uno y mezclar.

Colocar en un molde de budín inglés o individuales lubricados con Fritolim y cocinar en horno moderado hasta que esté firme.

### **BUDIN DE CHOCLO**

**4 porciones**

**(1 porción: 130 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **1 ají picado**
- **400 grs zapallo cortado en cubitos**
- **½ lata de tomates**
- **1 cebolla picada**
- **1 zanahoria rallada**
- **½ lata de choclo**
- **Pimentón**
- **Laurel**
- **Sal**
- **Ají molido**

Rehogar el ají, la cebolla y fiambre con rocío vegetal. Incorporar el tomate, zapallo, zanahoria y condimentar. Agregar caldo si fuese necesario para cocer las verduras.

Cinco minutos antes de terminar la cocción agregar los choclos.

Servir espolvoreando con perejil picado.

### **BUDIN DE ZANAHORIAS**

**4 porciones**  
**(1 porción: 130 calorías)**

**Ingredientes:**

- **500 kg zanahoria hervida**
- **1 ají rojo**
- **3 claras**
- **1 cebolla**
- **100 gr ricotta o cottage**
- **Nuez moscada**
- **Sal y pimienta**

**Licuar las zanahorias con la cebolla, ají y las claras. Agregar la ricotta y condimentar. Colocar la preparación en el molde rociado con spray vegetal y cocinar en horno moderado durante 1 hora. Desmoldar y servir.**

**CALDO DE APIO**

**Hervir en una cacerola apio y puerro con un caldito bajas calorías.**

**CALDO DE CALABAZA**

**Cocinar la calabaza en el microondas (o hervirla). Hacer un puré y colocarla con caldo light en partes iguales en el vaso de la licuadora. condimentar con sal y especias-orégano y ají molido.**

**CANELONES DE VERDURA TIPO NIÑO ENVUELTOS**

**(Cada canelón 70 calorías aproximadas)**

**Ingredientes:**

- **20 hojas de acelga sin pencas**
- **4 cucharadas de queso cottage**
- **2 cebollas chicas ralladas**
- **Sal y pimienta**
- **2 dientes de ajo**
- **1 cebolla chica**
- **6 cucharadas de arroz integral cocido**
- **2 claras**
- **1 zanahoria rallada**
- **2 tomates chicos**
- **Orégano**

**Sacar la nervadura gruesa a las hojas de acelga y sumergirlas en agua caliente hasta que pierdan rigidez.**

**Mezclar arroz, queso, claras, 1 cebolla rehogada en caldo con la zanahoria, sal, pimienta, formando una pasta con la que se rellenaran las hojas de acelga y se arrollaran, formando niños envueltos.**

Licuar ajos, tomates y cebolla, condimentando con sal, pimienta y orégano. Llevar a fuego en una cacerola o sartén con tapa y cuando comienza a hervir colocar los rollitos de acelga.

Cocinar tapado, a fuego lento, de 10 a 15 minutos. Si llegara a secarse la salsa, agregar caldo caliente. Servir.

### **CAZUELA DE MONDONGO**

4 porciones

(1 porción: 160 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 350 grs de mondongo
- 1 cebolla grande
- 1/2 ají morrón
- 1 taza de puré de tomates
- 2 zanahorias
- 1 lata de arvejas
- 1/2 litro caldo verduras
- Perejil picado
- Sal
- Pimentón

Limpiar el mondongo y retirar la grasa que pudiera tener.

Cocinarlo en una cacerola con abundante agua y sal, hasta que este tierno.

Retirar y cortarlo en tiras no muy gruesas. Disponer el mondongo en una cacerola con la cebolla y ají picados, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños, el caldo y el tomate. Condimentar y cocinar hasta que las verduras estén a punto. Agregar las arvejas, cocinar unos minutos y retirar del fuego. Servir en cazuelas con perejil fresco picado.

### **CAZUELA DE VERDURAS**

4 porciones

(1 porción: 125 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 2 calabacitas medianas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- Caldo de verduras colado
- Queso blanco descremado: 250 grs
- Sal y pimienta (o los condimentos que se deseen)

Pelar las calabazas, cortarlas en rodajas.

Hervir en el caldo de vegetales las calabacitas, con la cebolla y el puerro.

Ecurrir y pasar por la procesadora, mezclar con queso blanco y condimentar con sal, pimienta y 1 cucharadita de curry y distribuir en 4 cazuelitas.

## **CEBOLLAS RELLENAS DE ATUN**

### **Ingredientes:**

- 8 cebollas medianas (parejas)
- 1 lata de atún envasado al agua
- 1 diente de ajo
- 1 ramo de hierbas aromáticas
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

Pelar las cebollas, colocarlas en una cacerola con el vino, el vinagre, el aceite, las hierbas y el ajo aplastado. Salpimentar. Cocinar hasta que estén tiernas. Escurrir, dejar enfriar y cortarles una tapita ahuecándolas un poco. Reservar el líquido de cocción. Pisar el atún y rellenar las cebollas. Llevarlas a una fuente para horno y rociarlas con el jugo de cocción. Calentar en el horno y servir.

## **CHOP SUEY**

10 porciones

(1 porción: 131 calorías)

### **Ingredientes:**

- Champiñones 500 grs
- Zanahoria 400 gr
- Calabaza 500 gr
- Zapallito Redondo 1 kg
- Zucchini 500 gr
- Papa 250 gr
- Chauchas plana sin porotos 300 gr
- Puerro 300 gr
- Cebolla 300 gr
- Cebolla de Verdeo 200 gr
- Brotes de soja 200 gr

Opcional: Pechuga de Pollo 500 gr o lomo 500 gr

Limpiar y cortar los champiñones en laminas. Cocinar tapados en microondas. Pelar y cortar la zanahoria en juliana. Cocinar en microondas tapadas, con un poco de agua.

Pelar y cortar la calabaza en juliana. Cocinar en microondas tapadas, con un poco de agua.

Lavar los zapallitos, sacarles el centro de semillas, cortar en juliana y cocinar tapados en microondas.

Lavar los zucchini. Cortarlos en 4 a lo largo y sacarles el centro de semillas. Cortar en juliana. Cocinar tapados en microondas.

Pelar la papa. Cortar en juliana. Cocinar tapadas en microondas con un poco de agua.

Lavar las chauchas. Abrirlas y sacarles los porotos. Cortar en juliana. Cocinar tapadas en microondas con un poco de agua.

Pelar y cortar la cebolla en juliana. Lavar y cortar la cebolla de verdeo en juliana. Lavar y cortar los blancos de puerro en juliana.

Cocinar todo en microondas, tapado con un poco de agua.

Combinar todos los vegetales en una cacerola, agregar los brotes de soja lavados y cocinar 10 minutos, condimentando con salsa de soja (con o sin sal) a gusto.

**OPCIONAL:** Cortar la pechuga de pollo en tiritas. Sellar con fritolim sobre fuego fuerte hasta que todo cambia de color.

Cortar el lomo en tiritas. Sellar con fritolim sobre fuego fuerte hasta que todo cambia de color.

Dividir la verdura anterior en 2 partes iguales. A una parte agregarle el pollo para cocinarla. A la otra parte agregarle el lomo.

Dividir en 8 viandas de pollo (155 calorías) y 8 viandas de carne (151 calorías).

**OBSERVACIONES:** La verdura debe estar cortada mas o menos toda del mismo tamaño, lo mismo que la carne. Todas las verduras se cocinan individualmente.

Conservar los jugos de cocción. Luego se combinan todas para una cocción final breve. El condimento por excelencia es la salsa de soja. No obstante, es a gusto agregarle algún otro.

### **CREPES DE VERDURA CON FILETO**

(1 porción: 3 unidades: 140 calorías –46.5 por cada crepe)

#### **Ingredientes:**

##### **Crepes:**

- Claras 3 unidades
- Leche descremada 50 cc

##### **Relleno:**

- Espinaca o acelga 200 grs
- Verdura (morrón/cebolla/zanahoria/puerro/verde) 200 grs
- Ricota descremada 100 grs

##### **Salsa:**

- Tomate 200 grs
- Albahaca 50 grs

**Crepes:** Batir las claras con la leche hasta que espumen. Dejar descansar unos minutos. Cocinar como crepes comunes.

**Relleno:** Blanquear, exprimir y picar la espinaca o acelga. Picar y cocinar la verdura (morrón/cebolla/zanahoria/puerro/verde) en microondas hasta que esta tierna.

Mezclar con la espinaca y la ricota.

**Salsa:** Hacer una cruz con un cuchillo en cada tomate y llevar al microondas 3



minutos (1 minuto por cada tomate). Poner en un colador y refregar con una cuchara de madera. Recoger la pulpa filtrada (sin semillas ni piel). Calentar con la albahaca en juliana.

**Armado:** Untar los crepes con el relleno dejando un centímetro libre. Enrollar. Poner sobre una fuente, pintar con la salsa y calentar al horno.

### **ENSALADA DE POLLO CON MIEL**

4 porciones

(1 porción: 132 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 2 pechugas
- 1 cucharada miel
- 1 pocillo de caldo
- 4 cucharadas aceto balsámico
- Sal y pimienta
- 4 tazas de hojas verdes varias

Dorar las pechugas en tiritas, agregar la miel hasta que caramelice. Desglacear con el aceto y el caldo. Salpimentar y retirar. Servir con hojas verdes. Condimentar con el jugo de la cocción.

### **ENSALADA DE VERDURAS ASADAS**

4 porciones

(1 porción: 153 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 1 morrón amarillo
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

Llevar los morrones a horno o tostadora y pelar, cortarlos. Cocinar en el horno las cebollas con cáscara, del mismo modo proceder con los puerros. Cortar el tomate en rodajas finas y hornear 1 hora en fuego mínimo. Filetear los ajos. Mezclar todo y sazonar con oliva, limón, sal y pimienta.

### **ENSALADA GRIEGA**

4 porciones

(1 porción: 138 calorías)

**Ingredientes:**

- 2 plantas lechuga criolla
- 2 cucharadas aceitunas negras
- 2 tomates
- 100 grs port salut diet
- 2 anchoas
- 1 cebolla

**Salsa:**

- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 cucharadas aceto
- ½ diente de ajo
- 1 cucharadita mostaza
- Sal y pimienta

**ENSALADA VERDE DE ATUN Y HUEVO**

Combine atún lechuga criolla o repollada con rúcula o albahaca, atún al natural y huevo duro. Todo condimentado con jugo de limón, aceto balsámico y unas gotitas de aceite de oliva.

**FIDEO CON BRÓCOLI, CHAMPIÑONES Y TOMATES**

**(Dividir en 10 viandas)**

**Nota: Porciones de fideos**

La cantidad de fideos es un paquete de Tibaldi o Betic o Obefin (dietéticos con gluten) dividido 8 porciones. En cuanto al arroz es de 40 gramos (3 cucharadas soperas de arroz crudo). El arroz, las lentejas, los porotos y los garbanzos tienen todos aproximadamente las mismas calorías. Pero depende de lo que le agregues.

**Ingredientes:**

- Fideos con gluten (Tibaldi/Obefin/Betic) 300 grs
- Brócoli congelado (2 paquetes X 300 grs)
- Champiñones frescos 500 grs
- Tomates perita frescos 500 grs

Hervir los fideos. Una vez cocidos, enjuagarlos con agua fría en un colador para sacarles todo el almidón. Cocinar el brócoli según las indicaciones del paquete. Limpiar y filetear los champiñones. Cocinar 6 minutos en el microondas, en máximo, revolviendo cada 2 minutos. Pelar los tomates, sacar las semillas y el jugo. Cortar en cubitos. Mezclar el brócoli, los champiñones y los tomates, cocinar en microondas en máximo 4 minutos, revolviendo cada minuto. Mezclar con los fideos. Condimentar con algunas hojas de albahaca en juliana.

**FLAN DE ATUN Y LEGUMBRES**

6 porciones

(1 porción: 109 calorías)

### **Ingredientes:**

- 1 morrón colorado mediano
- 100 grs de queso blanco diet
- 200 grs atún al natural
- 1 cucharadita ciboulette
- 2 yemas
- 4 claras
- 1 cucharada pan rallado diet
- 400 grs zanahorias en cuadraditos y arvejas mezcladas
- Sal y pimienta

Cocinar al vapor las zanahorias y arvejas. Llevar el morrón a horno o tostadora, pelar y cortar en tiritas.

Batir las yemas con el ciboulette y mezclar con el queso, las zanahorias, las arvejas, el atún desmenuzado y escurrido y el morrón.

Agregar los condimentos y el pan rallado. Por último, las 4 claras batidas a punto nieve.

Verter en un molde de flan untado con rocío vegetal. Tapar con papel aluminio y hornear 40 minutos a baño María.

### **LASAGNAS VEGETALES CON CAPAS DE BERENJENAS**

Colocar rodajas finas de berenjenas en agua hirviendo con laurel, vinagre y sal. Dejar tres minutos. Retirar y escurrir. Aparte preparar un tuco con cebolla y morrón, pulpa de tomate, sal, ají molido, orégano y unas gotas de edulcorante para quitar la acidez. En un molde con rocío vegetal intercalar capas de berenjena, tuco y ricota magra. Espolvorear con un poquito de queso rallado. Gratinar en horno fuerte.

### **LOMO AGRIDULCE**

Hervir las piezas de lomo en caldo desgrasado. Aparte preparar un tuco con tomate natural o pulpa enlatada, cebolla y morrón rehogados en rocío vegetal y especias. Para quitar la acidez, agregar unas gotitas de edulcorante.- Servir el lomo sobre puré de calabaza, cubrir con el tuco y decorar con rodajas de duraznos bajas calorías.

### **LASAGNA DE BERENJENAS**

4 porciones

### **Ingredientes:**

- 2 berenjenas medianas cortadas en fetas finas y hervidas 3 minutos en agua con vinagre y sal
- Ricota magra 3 cucharadas soperas
- 3 fetas de jamón cocido magro
- 100 grs de queso Por Salut light

**Salsa: 1 cebolla salteada con agua o rocío vegetal con un puerro, un diente de ajo y un pimiento rojo chico, agregar una lata de tomate al natural y condimentar a gusto.**

**Rociar una fuente cuadrada de horno con rocío vegetal , acomodar una capa e berenjenas y cubrir con la ricota y salsa roja, luego cubrir con una capa de berenjenas y acomodar una capa de jamón y salsear, luego una capa de berenjenas, una de queso y salsear, cubrir con otra capa de berenjenas y el resto de la salsa, hornear en horno bien caliente 8 minutos.**

### **MILANESITAS DE MUZZARELLA**

**4 porciones**

**(1 porción: 195 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **250 grs muzzarella en barra**
- **Harina**
- **1 huevo**
- **Sal y pimienta**
- **Orégano**
- **Pan rallado**
- **Aceite**

**Cortar la muzzarella en rodajas de 1,5 cm. Pasar por la harina, el huevo y el pan rallado. Congelar y freír.**

### **OMELETTE DE ESPARRAGOS**

**4 porciones**

**(1 porción: 144 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **16 espárragos**
- **1 huevo**
- **6 claras**
- **1 cucharada agua tibia**
- **100 grs queso port salut diet**
- **2 cucharadas queso blanco descremado**
- **1 cucharadita curry**
- **Sal gruesa**
- **Sal y pimienta**

**Quitar la parte dura de los espárragos, pelarlos con pelapapas. Blanquearlos en agua hirviendo con sal gruesa. Batir las claras con el huevo Y la cucharada de agua tibia. Cortar los espárragos por la mitad y repartirlos en 4 porciones. Dividir el batido en 4 partes.**

**Precalear un sartén con rocío vegetal, agregar 1 porción de espárragos, cubrir con el batido, condimentar. Picar el queso, dar vuelta la omelette y agregar el queso. Servir con el queso blanco mezclado con curry.**

### **PAPA SUIZA**

**6 porciones**  
**(1 porción: 100 calorías)**

**Ingredientes:**

- 1/2 Kg papas
- 50 grs queso rallado
- 1/2 cucharadita manteca

Rallar papas, agregar queso y mezclar. Calentar el sartén, fundir la manteca, distribuir la mezcla, tapar y cocinar a mínimo.

**PAPILLOTE DE VEGETALES AL HORNO**

**6 porciones**  
**(1 porción: 88 calorías)**

**Ingredientes:**

- 2 tazas de coliflor crudo
- 2 tazas de brócoli crudo
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharadita coriandro
- 2 cucharaditas ajo
- Sal y pimienta
- Papel aluminio

Separar el coliflor y el brócoli en flores de 3 cm aprox. Mezclar en un bol los demás ingredientes, confeccionar una bolsita con el papel aluminio, cerrar y hornear 30 minutos.

**Otra opción:**

- 2 zanahorias medianas
- 2 nabos
- 1 papa mediana
- 4 cabezas cebolla de verdeo
- 1 cucharadita ajo
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada hierbas frescas
- 2 cucharadas vino blanco
- Sal y pimienta

**PECETO ESTOFADO**

**4 porciones**  
**(1 porción: 150 calorías)**

**Ingredientes:**

- 500 grs de peceto de ternera
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 taza de hongos secos remojados con agua

- 1/2 taza de puré de tomates
- 1 cucharada de extracto de tomates
- 1/2 litro de caldo

Dorar la carne cortada en rodajas o entera (con rocío vegetal), junto con la cebolla picada. Agregar las zanahorias ralladas gruesas, los dientes de ajo picados, el perejil, el vino blanco, los hongos secos con el agua de remojo, el puré y extracto de tomates y el caldo. Dejar cocinar a fuego lento. Retirar y servir con guarnición de vegetales frescos en ensalada.

### **PESCADO A LA PIZZA**

#### **Ingredientes:**

- 1/2 kg de filet de merluza sin espinas
- 1 tomate
- 1/2 kg de queso fresco o tipo cremoso
- 1 cebolla grande
- Sal y pimienta
- Orégano

Cortar la cebolla y colocarla en una asadera para horno. Colocar sobre la cebolla los filetes salpimentados. Cortar el tomate en rodajas finas y colocarlo sobre el pescado. Colocar sobre el tomate el queso cortado en trocitos. Agregar un poquito mas de sal, pimienta y orégano. Cocinar aproximadamente 15 o 20 minutos.

### **PESCADO A LA SALSA**

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de pescado cualquiera
- 1 cebolla grande
- 1 green pepper
- 4 dientes de ajo
- 1 lata de tomate
- Chile verde serrano al gusto
- 1 copa de vino seco blanco para cocinar
- Orégano
- Comino
- Pimienta y sal al gusto

Pone a sofreír la cebolla el green pepper, ajo con el orégano y el comino y la pimienta, luego le agrega el tomate junto con el chile serrano ya que este guisado le vierte el vino después de unos 5 minutos le agrega el pescado cortado en pedazos no muy chicos y no muy grandes. Déjelo cocinar otros 8 minutos y listo.

### **PESCADO AL LIMON Y ROMERO**

#### **Ingredientes:**

- Trozos de pescado blanco (el que desee) de 120 grs c/uno aprox.
- Romero
- Rodajas de limón
- Alcaparras
- Aceite de oliva

- Pimienta
- Cilantro o culantro

Picar o desojar el romero en un bol, añadirle el aceite de oliva, las alcaparras (escurridas) y 5 o 6 filetes de anchoas picaditos, pimentar. Embeber los trozos de pescado con la preparación anterior colocar el pescado con la marinada en una placa para horno.

Por encima del pescado cubrir con rodajas de limón finitas mas las anchoas finamente cortadas + el vino blanco, espolvorear con cilantro o culantro picado. Hornear hasta que el pescado quede tierno. Consejitos: No agregar sal (hágame caso).

### **PESCADO EN ALUMINIO**

#### **Ingredientes:**

- 6 filet de dorado o algún pez del pacifico
- 8 tomatitos cherry
- Aceite de oliva
- 1 morrón rojo y una cebolla (si tenes la roja mejor)
- 1 taza de vino blanco seco
- Pimienta y sal a gusto
- Arroz risoto (azafrán)

Colocas en una sartén el aceite de oliva con la cebolla cortada en aros y el morrón igual. Le agregas los tomatitos cortados al medio y lo condimentas (todo a fuego bajo) si quieres también le puedes poner una pizca de pimentón y después le agregas la taza de vino. Colocas los filetes en una asadera envueltos en papel de aluminio y le agregas encima del pescado la salsa, cerras el papel y lo colocas en el horno. Dejalo ahi unos 30 minutos.

### **PIZZA DE RICOTA**

**6 porciones**

#### **Ingredientes:**

- Ricota, ½ kg
- Polvo de hornear, 1 cucharada
- Claras de huevo, 2
- Sal y pimienta, a gusto

#### **Salsa:**

- Puré de tomates, 1 lata
- Sal, ajo, ají molido y orégano, a gusto
- Muzzarella, para gratinar

Batir las claras a nieve con el polvo de hornear y volcar la preparación sobre la ricota condimentada mezclando en forma envolvente. Luego, verterla en una pizzera con spray vegetal y cocinar en horno moderado hasta que esté dorada. Salsear la pizza y espolvorear con el queso, darle un golpe de horno para derretir.

### **POLLO AL PUERRO CON PURE DE CALABAZAS**

**1 porciones**

**(1 porción: 150 calorías)**

Salpimentar un octavo de pollo preferentemente media pechuga-desgrasado y sin piel. Servir sobre una base de puré de calabaza. Salsear con crema de leche light batido y puerro rehogado.

### **POLLO CON 2 PURES**

**(1 porción: 170 calorías)**

Salpimentar media pechuga y rociar con jugo de limón. Cocinar en la plancha bien caliente. Servir con puré de calabaza y espinacas cocidas, con salsa blanca light, sal, pimienta y nuez moscada.

### **RATATOUILLE ORIENTAL**

**5 porciones**

**(1 porción: 98 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de agua
- 1 morrón rojo
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 600g berenjenas
- 1 tomate grande
- ½ cucharadita azúcar
- 1 cebolla de verdeo
- 1 ramita de apio
- Sal y pimienta

Cortar el morrón en daditos, pelar y picar las cebollas, pelar los ajos y filetearlos. Mezclar con el agua y cocinar en olla tapada 5 minutos. Cortar las berenjenas en trozos y agregarlas. Cocinar 15 minutos e incorporar el tomate pelado sin semillas y el azúcar. Cocinar 10 minutos. Servir esparciendo sobre la porción el apio y la cebolla de verdeo picados.

### **REVUELTO DE ACELGAS**

#### **Ingredientes:**

- 1 y ½ taza de acelga hervida, escurrida y picada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de caldo de verduras diet
- 4 huevos
- 4 cucharadas crema de leche light
- 2 cucharadas queso rallado
- Sal y pimienta



- **Aceite vegetal**

Colocar la cebolla y el ajo en una sartén pincelada con aceite vegetal y revolver unos instantes. Añadir la acelga, el caldo, el perejil y revolver hasta que todo esté caliente. Agregar sal, pimienta y queso rallado. Servir la preparación en cazuelas o platos hondos, añadir un huevo crudo y 1 cucharada de crema de leche. Tapar las cazuelas con papel de aluminio y llevar al horno hasta que las claras estén blancas.

### **ROLLITOS DE BERENJENAS**

**4 porciones**

**(1 porción: 148 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **4 berenjenas**
- **1 tomate**
- **100 grs queso port salut diet**
- **½ taza albahaca**
- **2 cucharadas aceitunas negras**
- **1 cucharada alcaparras**
- **2 cucharadas queso rallado**
- **Sal y pimienta**

Cortar 16 fetas finas de berenjenas (a los largo), cocinarlas en una plancha. Cortar en concassé el resto y dorarlas en un sartén con rocío vegetal. Pelar y picar en concassé el tomate. Trozar en cuadraditos el queso port salut. Cortar la albahaca en juliana. Filetear las aceitunas, mezclar y condimentar. Hacer rollos con las fetas y enroscarlos. Espolvorear con queso rallado. Servir 4 x persona, decorar con albahaca.

### **SALPICON DE ATUN O POLLO**

**4 porciones**

**(1 porción: 151 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **1 lata de atún al natural o 1 pechuga de pollo trozado chico**
- **2 papas**
- **1 cebolla**
- **3 tomates peritas**
- **1 planta de lechuga**
- **2 zanahorias**

Mezclar las papas cocidas en dados con la lechuga cortada en juliana, la cebolla, zanahoria rallada y Los tomates en rodajas y por último el pescado. Aderezar cucharaditas de aceite, sal y limón.

### **SOPA DE REMOLACHAS**

Hervir las remolachas. Luego licuarlas con caldo de verduras bajas calorías- colocar partes iguales de liquido y remolacha- y condimentar con sal y especias. Antes de servir, calentar sobre hornalla o microondas.

### **SOPA DE TOMATE**

Hervir los tomates. Luego licuarlos con caldos bajas calorías-colocar partes iguales de liquido y tomate- y agregar unas gotitas de edulcorante para quitar la acidez del tomate. Condimentar con sal y especias- orégano y ají molido.

### **SUFLE DE ARVEJAS**

4 porciones

(1 porción: 120 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 400 grs de arvejas hervidas, escurridas y licuadas
- 200 grs de champiñones
- 1 cebolla pequeña picada
- 100 grs de queso blanco
- 3 claras de huevo
- Sal y pimienta

Saltear la cebolla en sartén de teflón con rocío vegetal.

Mezclar con las arvejas licuadas, el queso blanco; salpimentar.

Incorporar los champiñones (enteros o en trozos grandes).

Batir las claras a punto nieve con 1 pizca de sal y agregar a la preparación anterior con movimientos envolventes.

### **SOPA CREMA DE CALABAZA**

4 porciones

(1 porción: 106 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 1 calabaza mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de caldo de verdura desgrasado
- ½ taza de muzzarella rallada
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de ciboulette picado

Pelar la calabaza y cortar en trozos medianos. Pelar la cebolla y cortarla en cuadrados, Rehogarla con los dientes de ajo 5 minutos con rocío vegetal. Agregar el caldo y llevar a punto de ebullición. Agregar la calabaza y cocinar hasta que se reduzca a la mitad. Dejar enfriar.

Licuar hasta obtener una crema homogénea. Salpimentar. Calentar y servir con 1 cucharadita de queso rallado y ciboulette picado.

### **MASA PARA TARTA LIGHT**

La masa para las 8 tartas tiene en total 640 calorías (550 son de la harina). Pueden hacer tartas grandes en lugar de chicas, y luego cortarlas en porciones. También pueden hacer especie de empanadas.

La masa es muy noble y se estira muy fácilmente. Pueden quitarle el aceite (90 calorías), pero tengan cuidado porque se pega mucho (aun con el aceite se pega bastante). Lo mejor es forrar los moldes con papel antiadherente y ponerle fritolim.

**Ingredientes:**

- Agua hirviendo 100 cc
- Harina 0000 150 grs
- Aceite de maíz 10 cc
- Pimentón 1 cucharadita
- Sal 1 cucharadita (opcional)

En el agua hirviendo agregar el aceite, el pimentón y la sal (opcional).

Volcar de golpe 130 grs de harina 0000.

Hacer un bollo homogéneo, sin trabajar la masa y envolver muy bien en film o plástico, sacando el aire, y dejar enfriar.

**TARTAS DE TOMATE, QUESO Y ALBAHACA**

(1 porción: 150 calorías)

**Ingredientes:**

- Masa de tarta light (en este mismo recetario)
- Tomates perita frescos concasse 1 kg
- Queso cottage 300 grs
- Albahaca 20 grs.
- Claras de huevo 4 unidades

Pelar los tomates, sacar las semillas y cortar en cuadritos.

Cortar la albahaca en juliana fina.

Mezclar el queso cottage con las claras y la albahaca.

Condimentar con sal y pimienta.

Armado: Estirar la masa muy fina. Utilizar los 20 grs de harina reservada.

Forrar 8 moldes individuales. Volcar 1/8 del queso con las claras y la albahaca en cada molde. Encima acomodar los tomates. Cocinar en el estante mas bajo del horno, a temperatura media alta, hasta que cuaje el relleno.

**TARTA DE PUERRO Y CEBOLLA**

**Ingredientes:**

- Masa de tarta light (en este mismo recetario)
- Blanco de puerro 400 grs
- Cebolla 250 grs
- Ají morrón 50 grs (1/2 unidad chico)
- Leche descremada 125 cc

- Fécula de maíz 15 grs
- Claras de huevo 4 unidades

Picar el blanco de puerro, la cebolla y el ají morrón bien chiquitos. Hervir en abundante agua durante 5 minutos.

Colar, volcar nuevamente en agua hirviendo y hervir 5 minutos mas.

Colar y poner en la cacerola nuevamente, con la leche y el agua necesarias para formar una pasta ligera. Cocinar 5 minutos y agregar la fécula disuelta en agua fría. Cocinar revolviendo hasta que rompa el hervor y la fécula quede cocida.

Dejar enfriar un poco. Agregar las claras y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Armado: Estirar la masa muy fina. Utilizar los 20 grs de harina reservada.

Forrar 8 moldes individuales. Volcar 1/8 del relleno en cada molde.

Cocinar en el estante mas bajo del horno, a temperatura media alta, hasta que cuaje el relleno.

### **TARTA DE ACELGA O ESPINACA**

(1 porción: 150 calorías)

#### **Ingredientes:**

- Masa de tarta light (en este mismo recetario)
- Espinaca blanqueada y escurrida 600 grs
- Cebolla 200 grs
- Ají morrón 100 grs
- Ricota descremada 300 grs
- Claras de huevo 4 unidades

Blanquear la espinaca o acelga y escurrir muy bien. Picar y reservar.

Picar finamente la cebolla y el ají morrón. Cocinar en microondas con apenas agua. Mezclar con la verdura picada, agregar la nuez moscada, ají molido, pimienta y sal a gusto. Agregar la ricota descremada y procesada y las claras.

Armado: Estirar la masa muy fina. Utilizar los 20 grs de harina reservada.

Forrar 8 moldes individuales. Volcar 1/8 del relleno en cada molde.

Cocinar en el estante mas bajo del horno, a temperatura media alta, hasta que cuaje el relleno.

### **TARTA DE RICOTA Y ESPINACA**

8 porciones

(1 porción: 152 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 500 grs ricota descremada
- 6 claras
- 2 cebollas de verdeo
- 3 tazas de espinaca blanqueada y escurrida

- 1 taza de queso port salut diet rallado (12% materia grasa)
- Sal y pimienta
- Nuez moscada
- 1 cucharada fécula de maíz
- 2 cucharaditas polvo para hornear

Dividir la ricota en 2 partes. En un bol colocar 250 g de ricota, 2 claras, la fécula disuelta en agua, el polvo de hornear y el queso port salut. Mezclar y reservar.

Picar las 2 cebollas y erogar con la cebolla de verdeo. Retirar y procesar con el resto de la ricota y las claras. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.

Forrar una tartera de 22cm de diámetro con papel manteca y humectar con rocío vegetal.

Hacer una base con la ricota, agregar la espinaca. Precalentar el horno moderado. Cocinar 45 minutos a baño María.

### **TERRINA DE CALABAZA**

4 porciones

(1 porción: 151 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 1 calabaza mediana
- 100 grs queso port salut diet
- 5 claras
- 1 cebolla
- 100 grs queso blanco descremado
- Sal y pimienta

Cortar la calabaza a la mitad, retirar las semillas, cocinarla en horno moderado junto con la cebolla con cáscara. Retirar y pelar.

Cortar la cebolla en cuartos, procesarla con el queso blanco, el port salut, condimentar y seguir procesando hasta lograr una pasta homogénea.

Agregar la calabaza y licuar hasta obtener un puré muy fino.

Condimentar e incorporar las claras, procesar hasta unir. Humectar con rocío vegetal una budinera, cocinar 45 minutos a baño maría.

### **TERRINA DE PESCADO**

8 porciones

(1 porción: 105 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 6 filetes de merluza
- 1 cebolla de verdeo en aros
- 1 puerro picado
- 50 grs queso rallado
- 1 zanahoria rallada
- 1 tomate en rodajas
- Sal, pimienta y condimento para pizza
- 1 taza de salsa de tomate

Lubricar una budinera, cubrir el fondo con 2 filetes, condimentar. Cubrir con cebolla, puerro y mitad del queso rallado. Colocar dos filetes más, condimentar, agregar los tomates, etc.

### **TORRECITAS MEDITERRANEAS**

4 porciones

(1 porción: 133 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 2 zucchini
- 2 berenjenas
- 2 tomates
- 100 g queso port salut diet
- 1 morrón rojo
- Sal y pimienta

#### **Salsa:**

- 1/2 Taza de hojas de albahaca
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 cucharadas vinagre
- Sal y pimienta

#### **Decoración:**

- 12 tomates cherry
- 1 hoja de cilantro

Cortar las berenjenas, tomates y zucchini en rodajas no muy finas. Salpimentar. Separar en 4 partes el queso. Llevar el morrón a horno caliente y pelar. Precalear una plancha con canaletas, cocinar las berenjenas y zucchini hasta que estén dorados y tiernos, con rocío vegetal. Formar torres en una placa para horno: 1 rodaja de berenjena, 1 de zucchini, 1 de tomate. Repetir y terminar con una rodaja de queso y morrón. Para la salsa: licuar todos los ingredientes hasta formar una salsa.

### **TORTILLA DE ESPINACA**

#### **Ingredientes:**

- 1 cebolla rallada (50 grs)
- 2 claras
- 1 atados de espinacas tiernas (400 grs)
- 3 cucharadas de queso blanco
- Sal y pimienta

Limpiar las espinacas, sumergir las hojas en agua con sal, escurrirlas, quitar toda el agua y picarlas muy bien.

Mezclar las espinacas con la cebolla, el queso, sal, pimienta y las claras a nieve.

Echar en una sartén con base antiadherente. Cocinar de un lado en la sartén tapada.

**Dar vuelta, cocinar del otro lado. Servir.**

### **TORTILLA DE ZUCCHINI Y JAMON**

**4 porciones**

**(1 porción: 109 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **4 zucchini**
- **2 echalotes**
- **100 grs jamón cocido**
- **100 grs queso blanco descremado**
- **5 claras**
- **2 cucharaditas pimentón dulce**
- **3 cucharadas tomate concassé**
- **Sal y pimienta**

**Lavar los zucchini y laminar con el pelapapas. Pelar y picar los echalotes, erogarlos junto con los zucchini. Cortar el jamón e incorporarlo. Batir las claras con queso blanco y pimentón. Mezclar con el preparado anterior. Condimentar, preparar la tortilla y servir con el tomate concassé.**

### **ZAPALLITOS RELLENOS - RECETA 1**

**4 porciones**

**(1 porción: 100 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **4 zapallitos**
- **150 grs de champiñones picados**
- **150 grs de tomates pelados y triturados**
- **1 cucharada de cebolla picada**
- **1 cucharada de perejil picado**
- **60 grs de muzzarella**
- **Sal y pimienta**

**Hervir zapallitos por la mitad 2 minutos dejar enfriar, quitar el centro. Cocinar la cebolla con el tomate y el perejil en una cacerola. Salpimentar y agregar los champiñones y el centro de los zapallito. Rellenar las mitades y cubrir con 1 cucharada de la muzzarella picada. Llevar a horno moderado hasta que el queso se funda.**

### **ZAPALLITOS RELLENOS – RECETA 2**

**3 porciones**

#### **Ingredientes:**

- **3 zapallitos**
- **6 cucharadas arroz integral cocido**
- **1 cebolla picada y erogada**
- **1 zanahoria rallada**
- **1 huevo**

- **Ajo, perejil y orégano**

**Hervir los zapallitos 2 o 3 minutos. Cortarlos por la mitad, vaciarlos, picar las semillas y su pulpa y mezclar con los otros ingredientes.  
Rellenar los zapallitos y llevarlos a horno moderado.**

### **ZAPALLITOS RELLENOS DE RICOTTA**

**6 porciones**

**(1 porción: 128 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **6 zapallitos redondos medianos**
- **200 grs de ricota descremada**
- **2 huevos o 1 huevo y 1 clara**
- **3 cucharadas de queso muzzarella rallado**
- **1 cebolla chica picada**
- **2 fetas de lomito ahumado picado**
- **Sal, pimienta y nuez moscada**

**Lavar los zapallitos, darles un ligero hervor en agua con sal. Retiralos abrirlos por la mitad, ahuecarlos y picar bien la pulpa. Aparte rehogar la cebolla en un poco de caldo hasta que este transparente, retirar y unir a la pulpa de zapallitos previamente escurrida con el resto de los ingredientes.**

**Condimentar y rellenar los zapallitos, colocarlos en una fuente lubricada con rocío vegetal, y cocinar hasta que se coagule el huevo.**

**Opcion: se pueden espolvorear con un poquitin de pan rallado para que se doren (pero el que no debe comer harina lo debe eliminar).**

### **ZAPALLO GRATINADO**

**4 porciones**

**(1 porción: 132 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **1 kg de zapallo o calabaza**
- **50 grs de queso de postre o mozzarella**

**Hervir el zapallo y pisarlo para formar un puré. Ponerlo en una fuente para horno y cubrirlo con el queso rallado con el rallador de verduras. Llevar al horno para que éste se derrita.**

#### **Variante:**

- **1/2 pechuga hervida**
- **1/2 aji picado**
- **1 cebolla rehogada en poco caldo**
- **Condimento a gusto (orégano, albahaca, tomillo, etc)**



Poner en la fuente de horno una capa de la preparación de pollo y cubrir con el zapallo.

### **BAVAROISE DE DURAZNOS**

**8 porciones**

**(1 porción: 90 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **1 lata duraznos diet**
- **2 sobres gelatina sin sabor**
- **500 grs queso blanco descremado**
- **5 claras**
- **2 cucharadas edulcorante**

Licuar los duraznos con el almíbar, humectar la gelatina con agua fría y disolver a baño maría (no revolver). Batir las claras con el edulcorante a punto nieve. Mezclar los duraznos con el queso y la gelatina, incorporar las claras. Enfriar.

### **BIZCOCHOS DE AVENA**

**8 porciones**

**(1 porción: 60 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **4 huevos**
- **6 cucharadas de avena**
- **3 cucharadas de leche en polvo**
- **1 cucharadita de polvo de hornear**
- **1 cucharada tamaño postre de edulcorante**
- **1 cucharada de esencia de coco**

Mezclar la leche en polvo con la avena y el polvo de hornear. Batir los huevos a punto letra junto con el edulcorante y la esencia. Ir volcando la mezcla de avena muy suavemente sobre los huevos mezclar con espátula en forma envolvente y muy despacio. Colocar en molde de budín inglés previamente lubricado con rocío vegetal hasta que esté cocido, retirar, cortar en bastoncitos largos y secar en horno muy bajo hasta que estén crocantes y tostaditos.

### **BIZCOCHUELO DE ZANAHORIA**

**8 porciones**

**(1 porción: 131 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **6 claras**

- 1 huevo
- 5 cucharadas azúcar
- 25 grs leche descremada en polvo
- 150 grs harina
- 1 cucharada polvo de hornear
- 200 grs zanahorias
- 1 cucharadita edulcorante en polvo

Batir las claras con el huevo y el azúcar hasta obtener un punto esponjoso. Incorporar leche en polvo y zanahorias ralladas finas. Agregar la harina tamizada con el polvo de hornear. Verter en un molde y llevar a horno moderado durante 30 minutos. Espolvorear con edulcorante y servir.

#### **CHANTILLY DIETETICA**

4 porciones

(1 porción: 110 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 4 cucharadas de ricota
- 1 cucharada tamaño postre de esencia de vainilla
- Cantidad necesaria de leche fluida
- 1 sobre o cucharadita tamaño café de edulcorante

Licuar la ricota con la leche hasta que quede una crema homogénea y sin grumos. Perfumar con la esencia de vainilla y endulzar con el edulcorante.

#### **CHARLOTTE DE MANZANAS**

Valor calórico total: 940 calorías.

Dividiendo en 12 porciones (80 calorías c/u) y sirviendo con una cucharada (25 grs: 20 calorías) de Casandiet batida con edulcorante: 100 calorías por porción.

#### **Ingredientes:**

- Manzanas 1 ½ Kg
- Galletas Mayco Diet, 4 unidades
- Edulcorante en polvo a gusto
- Canela o Cardamomo molido a gusto

Cortar las manzanas en láminas (opcional: pelarlas). Procesar las galletitas hasta hacerlas polvo. Preparar un aro (puede ser el aro de un molde desmontable, sin la base) sobre una asadera con una hoja de papel encerado para cocinar. Forrar el aro con papel encerado para cocinar. Poner una capa de laminas de manzana, poner miguitas como si se pusiera sal –muy poca cantidad. Condimentar con edulcorante y especias. Poner otra capa de láminas de manzana. Repetir el procedimiento. Terminar con el resto de las miguitas.

Cocinar en horno muy suave por 3 horas.

Dejar enfriar antes de desmoldar.

## **CHEESE CAKE LIGHT SIN HARINA**

**12 porciones**

**(1 porción: 75 calorías)**

### **Ingredientes:**

- **Ricota descremada 360 grs**
- **Yemas 3 unidades**
- **Yogur descremado natural 200 grs**
- **Edulcorante en polvo 15 sobres**
- **Fécula de Maíz 50 grs**
- **Ralladura de limón 1 unidad**
- **Claros a nieve 3 unidad**

**Batir las yemas con el edulcorante. Agregar la ricota procesada, el yogur y la ralladura. Incorporar la fécula cernida y por ultimo las claras a nieve con movimientos envolventes.**

**Volcar en 12 moldes para muffins (o en pirex de 24 cm. ø) con rocío vegetal y llevar a horno 170 grados C, a baño de Maria hasta que al insertar un palillo, salga limpio. Conviene poner un papel de cocina en el fondo del molde para desmoldar mas seguro. Servir con 1 cucharadita de dulce diet (recomiendo el de frambuesas).**

## **CREMITAS DE FRUTILLA**

### **Ingredientes:**

- **Queso blanco diet, un pote chico**
- **Esencia de vainilla, cantidad suficiente**
- **Edulcorante líquido a gusto**
- **Clara batida a nieve, una unidad**
- **Frutillas procesadas 250 grs**
- **Ralladura de limón, cantidad suficiente**
- **Canela (si gusta)**

**Batir un pote chico de queso blanco con edulcorante líquido y esencia agregar el pure de frutillas rociado con gotas de limón agregar la clara a nieve ralladura de limón y canela.**

## **CROCANTE DE MANZANA**

**Preparar una compota de manzana con edulcorante y luego escurrir. El jugo obtenido usarlo para ligar los copos de maíz -sin azúcar-. y con la pasta obtenida armar la base. Cubrir con la compota y terminar con merengue italiano light.**

### **FLAN DE FRUTILLA LIGHT**

**Total: 300 calorías (calcular cada porción - depende de las que salgan)**

#### **Ingredientes:**

- **1 ¼ taza leche descremada**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla**
- **1 cucharadita de edulcorante líquido**
- **1 yema**
- **2 sobres de gelatina sin sabor**
- **¾ taza de frutillas licuadas**

**Hervir la leche descremada junto con la esencia de vainilla. Retirar e incorporar el edulcorante. Agregar la gelatina previamente hidratada en media taza de agua fría, llevar nuevamente al fuego hasta que la gelatina este totalmente disuelta. Retirar y enfriar. Cuando esta fría la preparación añadir la yema batida y las frutillas licuadas, mezclando todo. Volcar la preparación en un molde apenas mojado y llevar a la heladera durante unas horas y luego desmoldar.**

### **FRUTILLAS Y PERAS AL YOGURTH LIGHT**

**Total: 350 calorías (calcular cada porción - depende de las que salgan)**

#### **Ingredientes:**

- **300 grs de frutillas**
- **250 grs de peras**
- **2 yogures descremados**
- **1 caja de gelatina diet de 4 porciones**
- **frutilla o cerezas**

**Limpiar las frutillas y las peras y licuarlas junto con los yogures. Preparar la gelatina con la mitad de agua que indica el envase. Dejar enfriar y cuando comienza a espesar mezclar con el licuado. Colocar en copas y llevar a la heladera hasta solidificar.**

### **MOUSSE DE CAFÉ LIGHT**

**Total: 600 calorías (calcular cada porción - depende de las que salgan)**

#### **Ingredientes:**

- **3 yemas**
- **3 claras**
- **300 gramos de queso crema de bajas calorías**
- **2 cucharaditas de edulcorante**

- **2 cucharaditas de café instantáneo**

**Batir las yemas con una cucharadita de edulcorante hasta espesar. Agregar el queso crema y el café. Batir bien hasta unir todo. Aparte batir las claras a punto nieve con la otra cucharadita de edulcorante. Unir suavemente a la preparación anterior. Poner en compoteras y llevar a enfriar bien antes de servir.**

### **MOUSE DE FRAMBUESAS**

**4 porciones**

**(1 porción: 68 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **200 grs frambuesas**
- **1 yogur de frutilla o frambuesa diet**
- **4 claras**
- **1 sobre gelatina sin sabor**
- **1 cucharada edulcorante**

**Licuar las frambuesas con el edulcorante. Reservar para decorar. Disolver la gelatina en agua fría y llevar a baño maría hasta que esté transparente (sin revolver). Mezclar el licuado con la gelatina y el yogurt, enfriar. Adicionar las claras batidas a nieve. Enfriar.**

### **MOUSE FRUTAL**

#### **Ingredientes:**

- **Gelatina de mango o frutilla**
- **100 grs de fruta a elección**
- **1 cubetera de hielo**

**Disolver la gelatina en una ¼ parte del agua indicada dejar enfriar hasta que empiece a coagular. Volcar los cubos de hielo la gelatina y la fruta cortada en un procesador o licuadora agregarle ½ litro de agua helada.**

**Procesar o licuar hasta que se disuelva e hielo y la preparación quede espumosa**

**Guardar en heladera o frisar 1 a 2 horas ( en este caso queda como helado).**

### **PERAS LIGHT BAÑADAS EN SU PROPIO ALMIBAR**

**(1 porción: 148 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- **4 peras medianas apenas maduras**
- **1 cucharada de jugo de limón**
- **1 y 1/2 taza de agua**
- **1 y 1/2 taza de vino blanco seco**
- **2 clavos de olor**
- **1 naranja pelada y cortada en rodajas**

- La cáscara de la cuarta parte de un limón
- Edulcorante líquido o en polvo a gusto
- 1/2 cucharada de fécula o almidón

**Pelar las peras, cortarlas en cuartos y quitarles las semillas. Rociarlas con el jugo de limón.**

**Poner en una cacerola el agua, el vino blanco, las cáscaras de las peras, los clavos de olor, la naranja cortada y la cáscara de limón.**

**Llevar al fuego con la cacerola tapada y dejar hasta que levante el hervor. Destapar y continuar cocinando cinco minutos más.**

**Sacar la cacerola del fuego, retirar las cáscaras de las peras y agregar las peras cortadas.**

**Volver a tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego suave hasta que las peras estén apenas tiernas. Aproximadamente 10 minutos.**

**Retirar las peras del líquido escurriéndolas bien y llevar nuevamente la cacerola al fuego dejándola hervir a fuego suave hasta que el líquido se haya reducido a la mitad.**

**Colar el líquido y agregar la fécula disuelta en un poco de agua fría. Llevar al fuego revolviendo siempre hasta que la preparación esté más espesa.**

**Retirar y agregar el edulcorante a gusto. Verter la crema sobre las peras y dejar enfriar para luego servir.**

### **POSTRE CREMOSO DE FRUTAS**

**Total: 470 calorías (calcular cada porción - depende de las que salgan)**

#### **Ingredientes:**

- 1 paquete de gelatina de frutillas dietética de 4 porciones
- 1 durazno
- 1 manzana
- 1 pera
- 250 grs queso crema light

**Preparar la gelatina siguiendo las indicaciones del envase, pero utilizando la mitad del agua indicada. Agregar la fruta pelada y cortada en trocitos, colocar en la licuadora junto con el queso y licuar. Distribuir en moldes individuales y llevar a la heladera hasta que solidifique.**

### **POSTRE INVERTIDO DE MANZANA**

**8 porciones**

**(1 porción: 100 calorías)**

#### **Ingredientes:**

- 2 manzanas verde grandes

- 5 cucharadas de leche en polvo descremada
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de whisky
- 1 vasito de vino jerez
- 4 huevos
- Ralladura de 1 naranja y de 1/2
- 1 cucharada de edulcorante líquido

Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finas. Rociarlas con el jugo de limón y whisky. Lubricar ligeramente el molde, disponer las rodajas de manzanas. Aparte batir en batidora los huevos a punto letra, agregar el edulcorante, esencia de vainilla, el vasito de vino, las ralladuras de naranja y limón. Retirar de la batidora y agregar suavemente en forma envolvente la leche en polvo cernida previamente con el polvo de hornear. Verter la preparación sobre la fruta. Cocinar en horno moderado. Enfriar y decorar con gelatina o crema chantilly dietética. Se puede reemplazar las manzanas por duraznos.

### **RICOTON**

6 porciones

(1 porción: 150 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 1/2 kilo de Ricota
- 1 manzana rallada
- Ralladura cascada de 1/2 limón
- 3 cucharadas tamaño postre de leche en polvo
- 1 1/2 cucharada tamaño postre polvo hornear
- 1 yema
- 3 claras a nieve
- Edulcorante a gusto
- Esencia de vainilla

Mezclar todos los ingredientes juntos, y de a poco, menos las 3 claras a nieve que se unen al final en forma envolvente.

Volcar en molde rociado con fritolim y leche en polvo.

Horno mediano aproximadamente 45 minutos.

O en moldes individuales.

Al servirlo se puede bañar con dulce de leche light disuelto en leche tibia o alguna mermelada BC disuelta en agua tibia.

### **TARTA DE MANZANAS**

4 porciones

(1 porción: 120 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 1 manzana
- 125 grs de ricota
- ½ vaso de vino blanco
- 40 gotas de edulcorante
- ½ cucharadita de canela
- 2 cucharadas colmadas de leche en polvo descremada

Mezclar bien con un tenedor la ricota con la leche en polvo. Colocar la mezcla en una mesa enharinada y tomarla con las manos enharinadas hasta darle forma de bollo. Dejar reposar 1 hora en la heladera. Tomar el bollo y estirarlo sobre una mesa enharinada, aplastándolo preferentemente no con palote pues se puede pegar. Forrar con esta preparación un molde para tarta de 24 o 26 cm previamente rociado con spray vegetal y enharinado. Preparar aparte una compota con el resto de los ingredientes. Colocar la compota sobre la masa y cocinar a horno mediano durante aproximadamente 45 minutos.

### **TORTA DE MANZANA Y QUESO**

6 porciones

(1 porción: 120 calorías)

#### **Ingredientes:**

- 18 cucharaditas al ras de leche en polvo descremada
- 3 cucharaditas polvo hornear
- 3 manzanas verdes en cubitos pequeños
- 3 cucharadas colmadas de queso blanco
- 3 huevos
- 3 cucharadas de soda
- 1 cucharada de edulcorante
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de la cáscara de ½ limón
- Jugo de ½ limón

Mezclar la leche, el polvo de hornear y las yemas. Agregar el queso, el edulcorante, la esencia y la soda hasta formar una pasta espesa. Añadir las manzanas y el limón. Batir las claras a punto nieve y agregarlas suavemente a la preparación anterior. Colocar en un molde rectangular de 30 x 20 con rocío vegetal (de manteca mejor) y enharinar un poquito. Cocinar en horno mediano aproximadamente 35 minutos. Cortar.

### **TORTA DE RICOTA CON SALSA DE MORA**

Ricoton reemplaza las masas con harina.

Para 12 porciones mezclar un kilo de ricota magra, 2 yemas, 1 manzana rallada, ralladura de cáscara de medio limón, esencia de vainilla, 3 cucharadas soperas de leche en polvo descremada. 1 1/2 cucharada de polvo de hornear y edulcorante a gusto. Unir 5 claras batidas a nieve. Colocar en flaneritas con



roció vegetal y leche en polvo. Hornear a fuego lento. Ya cocidas colocar en compoteras y bañar con una compota espesa y edulcorada. Salsear con mermelada bajas calorías de mora o frambuesa.

### **PIONONO LIGHT sin harina**

#### **Ingredientes**

Endulcorante granulado 2cdas.

Huevos 4

Leche en polvo descremada 8 cdas.

Esencia de vainilla (optativo)

#### **Procedimiento**

Batir los huevos a punto letra, hasta que queden bien blancos y consistentes, agregar el endulcorante y la esencia y batir un poco más.

Luego agregarle la leche tamizada mezclando en forma envolvente con batidor manual

Y volcarlo en una placa forrada con papel y roció vegetal.

Cocinar al horno fuerte 10 minutos.

### **PANQUEQUES SIN HARINA (para 8 panqueques)**

#### **Ingredientes**

Huevos 2

Claras 4

Leche en polvo descremada 4cdas.

Leche fluida descremada 4cdas.

#### **Procedimiento**

Batir todos los ingredientes y dejar reposar 30 minutos.

Rociar una panquequera con roció vegetal y cocinar normalmente.

### **Torta de manzanas Light (10 porciones)**

#### **Masa**

Claras 3

Endulcorante 5 grs.

Esencia de vainilla 1 cdita.

Ralladura de piel de 1/2 limón

Ricota descremada 700grs.

**Relleno**

**Agua 2 cdas.**

**Canela 2 cdita.**

**Endulcorante 20 grs.**

**Manzanas verdes 5**

**Procedimiento**

**Masa:** mezclar todos los ingredientes y colocar la mitad de la preparación en la base de la tartera, con roció vegetal.

**Relleno:** cocinar las manzanas cortadas en tajadas sin piel con el agua y la canela.

**Rellenar la tarta y cubrir con el resto de masa.**

**Hornear 40 minutos en horno 180 grados.**

**TARTA DE FRUTILLAS (10 PORCIONES)****MASA:**

**Huevos 2**

**Esencia de vainilla ¼ de cdita.**

**Endulcorante líquido ¼ de cdita**

**Leche descremada en polvo 4 cdas.**

**Procedimiento igual al de pionono, cocinar y reservar.**

**RELLENO:**

**Endulcorante líquido ½ de cdita.**

**Frutillas ½ Kg.**

**Queso Blanco descremado 250 grs.**

**Jugo de limón 2 cdas.**

**Claras 2.**

**Gelatina sin sabor 1 sobre**

**Gelatina de frutillas Light 1 sobre de 4 porciones**

**Agua 50 cc**

**Procedimiento:** hidratar la gelatina sin sabor con el agua y poner en microondas 10 segundos. Dejar enfriar un poco.

**Mezclar el queso con el endulcorante, el limón y la gelatina y reservar.**

**Batir las claras a nieve y mezclar con lo anterior y verter sobre la masa cocida.**

**Llevar a la heladera hasta que tome cuerpo, aproximadamente 10 minutos.**

**Preparar la gelatina de frutillas con 300cc de agua(1/2 caliente y 1/2 fría) llevar a la heladera y revolver cada 5 minutos, hasta que forme un jarabe.**

**Distribuir las frutillas sobre la crema y pincelar con la gelatina.**

**Mantener en heladera hasta servir**

## **POLLO AL ESTILO ORIENTAL (4 PORCIONES)**

### **Ingredientes:**

**2 pechugas de pollo cortadas en cubos.**

**1 cebolla mediana cortada en juliana.**

**1 zanahoria cortada en juliana.**

**1 zuchini cortado en juliana.**

**1 morron rojo chico cortado en juliana.**

**1 morron verde chico cortado en juliana.**

**1 bandeja de brotes de soja**

**1 cucharadita de salsa de soja.**

**jengibre fresco un poquito rallado.**

**sal poco, a gusto.**

**Saltar el pollo en un wok o sarten con rocío vegetal o agua, cuando este dorado, sacar y reservar, agregar a la sarten todas las verduras y saltearlas con una pizca de sal 10 minutos a fuego medio, luego agregar el pollo, la salsa de soja y el jengibre, cocinar 5 minutos mas.**