

## RECETAS SALUDABLES



**Lic. Lourdes López Rendón**

Nutricionista - *Taller de peso Saludable, Clínica Bazterrica.*

**Lic. Natalia Conurso**

Nutricionista - *Taller Peso Saludable, Clínica Santa Isabel.*

---

## OMELETTE SOUFFLÉ DE QUESO Y HIERBAS

1 porción

### Ingredientes

Claros de huevos	_____	2 unidades
Queso blanco descremado	_____	1 cucharada tipo postre
Queso cuartirolo descremado	_____	1 trozo tamaño caja chica de fósforos
Hierbas frescas picadas	_____	1 cucharada
Sal y pimienta	_____	a gusto

### Preparación

- Batir las claras a punto nieve. Mezclar con el queso blanco, agregar sal, pimienta y hierbas.
- Cocinar en horno. Cuando la base esté cocida y la superficie no tan cremosa,
- distribuir el queso, doblar en sí misma, tapar para que el queso se funda y servir.

**Esta receta contiene 120 kcal por porción.**

**Aporte nutricional:** calcio, proteínas de origen animal, fósforo, vitamina A, D, B, grasas saturadas, por lo cual es importante consumir una sola porción.

---

## POLLO CON PIMIENTOS Y MAÍZ

4 porciones

### Ingredientes

Pechuga sin piel cortado en tiras _____	500 grs.
Pimentón _____	1 ½ cucharaditas
Comino _____	½ cucharadita
Pimiento verde cortado en juliana _____	2 tazas
Cebolla cortada _____	1 taza
Granos de choclo _____	½ taza
Bastones de zanahoria _____	½ taza
Salsa fileto _____	½ taza
Sal, pimienta y rocío vegetal	

### Preparación

- En una sartén caliente, humedecida con rocío vegetal, cocinar las tiras de pollo. Condimentarlas con sal, pimienta y comino.
- Retirarlas de la sartén conservarlas calientes.
- En la misma sartén agregar 2 cucharadas de agua. Cocinar la juliana de pimientos junto con la cebolla, los bastones de zanahoria cocidos y los granos de choclo a fuego moderado y tapado durante 5-7 minutos.
- Salpimentar
- Agregar a la sartén las tiras de pollo y la salsa fileto. Mezclar y calentar sin tapar a fuego moderado.
- Servir

**La receta contiene: 268 kcal por porción.**

**Aporte nutricional:** proteínas de origen animales, hierro, fibra, hidratos de carbono de absorción lenta, vitamina C, beta caroteno, fitoquímicos, ac. fólico, potasio, magnesio, grasas saturadas, colesterol.

---

## ENSALADA MULTINUTRITIVA

### Ingredientes

Porotos _____	50 grs.
Ají verde _____	20 grs.
Zanahoria _____	50 grs.
Cebolla de verdeo _____	10 grs.
Tomate _____	50 grs.
Lechuga mantecosa _____	50 grs.
Huevo _____	1/2 unidad
Aceite _____	5 cc.
Albahaca _____	c/s
Perejil _____	c/s
Salsa Vinagreta _____	c/s

### Preparación

- Remojar los porotos en agua el día anterior.
- Colocar en una cacerola con agua limpia, los porotos, el ají verde, la zanahoria (en trozos), la cebollita de verdeo picada, y el tomate en cubos.
- Cocinar de 20 a 25 minutos o hasta que los porotos estén cocidos.
- Escurrir los porotos, separar los vegetales.
- Servir en una fuente de mesa, colocando en el centro los porotos, mezclándolos con los vegetales y el huevo. Rodeando con la lechuga y condimentar con la vinagreta.

**Esta receta contiene 302 kcal por porción.**

**Aporte nutricional:** hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas de origen vegetal, beta caroteno, potasio, licopeno, fibra, muy pocas grasas de buena calidad.

---

## WOK DE BRÓTOLA Y VEGETALES

4 porciones

### Ingredientes

Filet de brótola	0,800 kg.
Ají morrón rojo	½ unidad
Ají morrón amarillo	½ unidad
Cebolla de verdeo	8 unidades
Brócoli cocido	1 taza
Zapallito	1 unidad
Perejil	1 cucharada
Curry	1 cucharadita
Caldo desgrasado	½ vaso
Rocío vegetal	cant. suficiente
Sal	a gusto

### Preparación

- Cortar los pescados en cuadrados, cortar los ajies en juliana
- Salar los pescados, lubricar el wok con rocío vegetal.
- Dorar el pescado y reservar.
- Dorar los ajíes, el brócoli y el zapallito unos minutos de manera que los vegetales queden crujientes.
- Disolver el curry en el caldo y verter sobre las verdura.
- Agregar el pescado, cocinar 3 minutos y servir caliente espolvoreado con perejil

**Esta receta contiene 254 kcal por porción.**

**Aporte nutricional:** proteínas de origen animal, fibra, fitoquímicos, fósforo, hierro, vitamina B12, B3, grasas de buena calidad: polinsaturadas como Omega 3, que ayuda a la salud del corazón.

## TORTA VEGETARIANA

2 porciones

### Ingredientes

Zanahoria _____	1/2 unidad
Cebolla _____	1 unidad
Zapallitos _____	1 unidad
Pan rallado _____	1/2 taza
Clara de huevo _____	1 unidad
Romero, nuez moscada, sal	

### Preparación

- Precalentar el horno a temperatura fuerte
- Pincelar un molde con rocío vegetal y forrar la base con papel manteca.
- Mezclar la cebolla, la zanahoria y los zapallitos rallados en un bol junto con la clara, el pan rallado, el romero y el tomillo.
- Condimentar con la nuez moscada y salpimentar a gusto.
- Volcar la mezcla en la tartera y llevarla al horno durante 10 a 15 minutos.
- Bajar la temperatura del horno a moderado y completar la cocción durante 40 minutos.
- Apagar el fuego del horno y dejar entibiar la tarta en su interior.
- Desmoldar y servir.

**Esta receta contiene 180 kcal por porción.**

**Aporte nutricional:** proteínas de origen animal de alto valor biológico, fibra, betacarotenos, potasio, vitamina D.

---

## LOMO RELLENO

Cantidad por porción

### Ingredientes

Lomo	150	grs.
Jamón cocido natural	1	feta
Queso port salut descremado	30	grs.
Laurel, provenzal, orégano y pimienta		cantidad necesaria
Pan mojado en leche	10	grs.

### Preparación

- Mezclar el pan con el queso, el jamón y los condimentos.
- Cortar un bolsillo en el lomo y rellenar.
- Cocinar en el horno.

**Esta receta contiene 385 kcal.**

**Aporte nutricional:** proteínas de origen animal de alto valor biológico, hierro, calcio, vitamina B12, vitamina D, grasas saturadas y colesterol.

---

## CALZONE BAJAS CALORIAS

Cantidad por porción

### Ingredientes

#### Para la masa:

Harina	_____	20 grs.
Harina integral	_____	5 grs.
Levadura de cerveza prensada	_____	3 grs.
Azúcar	_____	1 cucharadita
Agua tibia	_____	cantidad necesaria
Sal		

#### Para la salsa:

Salsa de tomate	_____	30 grs.
Orégano y ají molido	_____	cantidad necesaria

#### Para el relleno:

Queso port salut descremado	_____	30 grs.
Diente de ajo	_____	½ unidad
Albahaca, orégano y perejil fresco	_____	cantidad necesaria

### Preparación

- Mezclar en un bol 2 cdas de harina, la levadura y el azúcar con un poco de agua tibia.
- Tapar y esperar que eleve al doble, formando una esponja.
- Colocar en un bol las harinas restantes, taparlo y disponerlo en un lugar cálido.

**Salsa:** cocinar los ingredientes en una olla durante 10 minutos.

- Luego estirar la masa con un palote sobre la mesada enharinada.
- Acomodarla en una pizzera lubricada con rocío vegetal, dejar bordes de 5 cm. Colocar el queso port salut descremado, la salsa de tomate, el orégano, el ajo, la albahaca y el perejil.
- Doblar la masa por la mitad, apretando bien los bordes para que no se salga el relleno, cocinar en horno moderado hasta que se dore. Servir caliente.

**Esta receta contiene 280 kcal.**

**Aporte nutricional:** hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas de origen animal de alto valor biológico, fibra, calcio, vitamina D, vitamina A.

## PERAS CON SALSA DE CHOCOLATE DIET

6 porciones

### Ingredientes

Peras peladas y bien lavadas _____	6 unidades
Jugo de naranja _____	1 unidad
Cáscara de naranja _____	1 tira
Vino blanco seco _____	½ taza
Agua _____	½ taza
Edulcorante _____	1 cucharada

### Para la salsa:

Leche descremada _____	1 taza
Cacao en polvo sin azúcar _____	2 cucharadas
Almidón de maíz _____	½ cucharada

### Preparación

- Pelar las peras y retirarles las semillas por la parte inferior (sin que se salga el cabo).
- En una cacerola poner las peras, con el jugo de naranja, el edulcorante, el vino, la cáscara de naranja y el agua.
- Hervir con la cacerola tapada hasta que las peras estén tiernas.

**Salsa:** mezclar la leche con el cacao y el almidón de maíz. Llevar la preparación al fuego y cocinar revolviendo hasta que espese.

**Esta receta contiene 220 kcal.**

**Aporte nutricional:** vitamina C, potasio, vitamina B1, B6, flavonoides, fósforo, polifenoles antioxidantes.

---