



#YO COCINO

Saludable



- pág. 2 Manzanas asadas
- pág. 3 Zapallitos rellenos
- pág. 4 Galletas de orégano
- pág. 5 Medallones de lentejas Gratinados
- pág. 6 mayonesa de remolacha
- pág. 7 Mayonesa de Zanahorias
- pág. 8 Croquetas de papa
- pág. 9 Ensalada primaveral con legumbres
- pág. 10 Mermelada de frutos rojos
- pág. 11 Mayonesa de arvejas
- pág. 12 Marineras integrales
- pág. 13 Ñoquis de calabaza con crema de verdeo
- pág. 14 Caldo de verdura natural
- pág. 15 Crema de verdeo
- pág. 16 Agua saborizada de naranja y menta
- pág. 17 Agua de pepino y limón
- pág. 18 Bizcocho de banana
- pág. 19 Pan integral con semillas
- pág. 20 Parrillada de vegetales
- pág. 21 Helado de banana
- pág. 22 Pan integral
- pág. 23 Masa para tartas
- pág. 24 Relleno de espinaca
- pág. 25 Limonada de cedrón
- pág. 26 Batido de bananas
- pág. 27 Budín de mandarinas
- pág. 28 Helado de naranjas
- pág. 29 Pan integral con semillas
- pág. 30 Dulce de Ciruelas
- pág. 31 Batido de naranja

1

Manzanas asadas

Ingredientes

- 8 manzanas verdes
- 20 gr de azúcar o miel
- 1 limón

Opcional: pasas, nueces, almendras, maní

Preparación

Lavar y descarazonar las manzanas. Colocar en una placa y espolvorear con el azúcar y rociar con jugo de limón. Llevar a horno fuerte. Hasta que se doren, pero aún conserven su firmeza. Retirar, servir tibias. Si se desea espolvorear con frutos secos

Tips de Alimentación

- * Consumir a diario porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- * Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- * Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.



Llevar a horno FUERTE

2

2

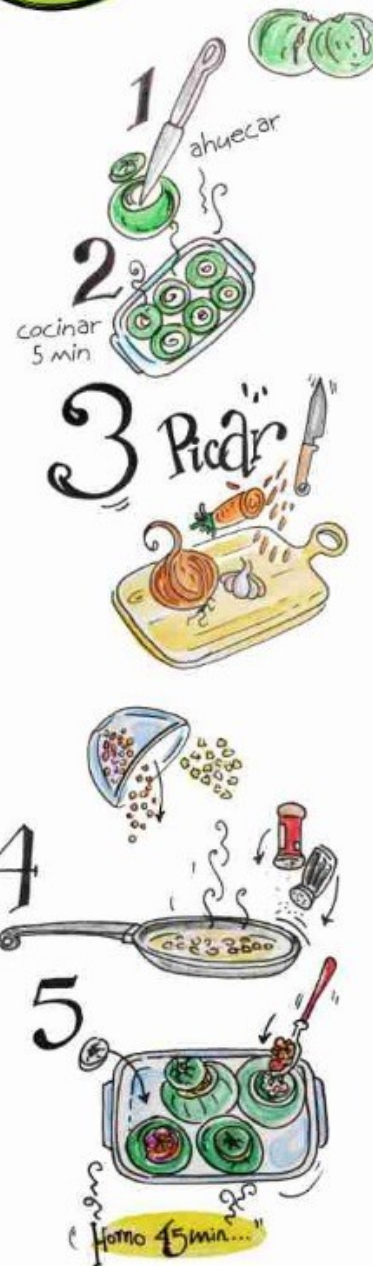
Zapallitos rellenos

Ingredientes

- 4 zapallitos
- 1 taza de lentejas hervidas o carne picada
- 1 cebolla 1 zanahoria 1 diente de ajo
- perejil picado c/n sal marina c/n

Preparación

Precalentar el horno. Limpiar los zapallitos, cortar la parte superior y ahuecarlos. Conservar la parte de adentro. Pone los zapallitos en una placa aceitada y cocinarlos durante 5 minutos en un horno fuerte. Picar la cebolla y el ajo. Rallar la zanahoria. En una sartén dorar la cebolla y la zanahoria con un chorrito de aceite, (si se usara carne agregar en este momento) una pizca de pimienta y sal. Luego agregar el ajo y la parte de adentro de los zapallitos picados. Una vez que los vegetales están cocidos, incorporar las lentejas. Rectificar sabores y agregar el perejil picado. Rellenar los zapallitos y cocinarlos en horno moderado durante 7 minutos. Opcional: se puede rellenar con carne magra cortada en cubos pequeños en reemplazo de las lentejas.



3

3 Galletas de oregano



Ingredientes

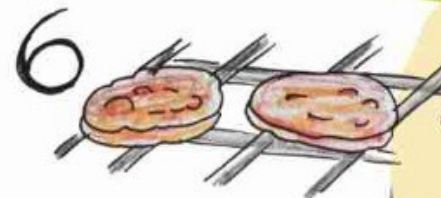
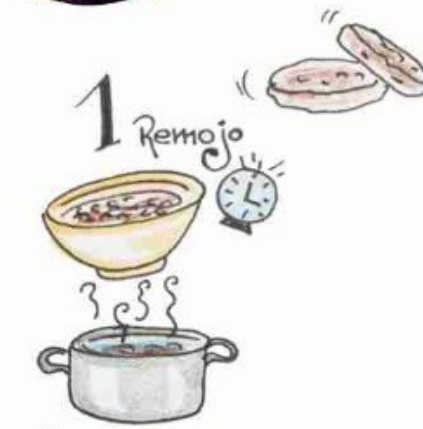
harina integral 200 gr
orégano 2 tazas
levadura fresca 20 gr
sal 1 cdta. aceite 3 cdas.
agua c/n
harina extra para estirar



Preparación

Colocar la harina y el orégano en un bol, hacer un hueco en el centro y colocar allí la levadura, el aceite y el agua, colocar la sal por el borde. Formar la masa no muy consistente integrando desde adentro hacia fuera. Amasar el bollo, dejar leudar por espacio de 30 minutos.

4 Medallones de lentejas



Ingredientes

lentejas 2 tazas
arroz integral 1 taza
2 cebollas 1/2 morrón
1 zanahoria 1 diente de ajo
1 puñado de perejil
sal a gusto
Harina integral c/n para rebozar
200gr. Queso cremoso descremado (Opcional)



Preparación

Dejar en remojo las lentejas por lo menos 8 horas. Hervir las lentejas hasta que esté bien blanditas. Hacer lo mismo con el arroz. Picar bien chiquito la cebolla, el morrón, la zanahoria, y saltearlos en una sartén con un poquito de aceite. Agregar el ajo picado último momento. Retirar. Procesar las lentejas y el arroz y colocar en un bol. Dar forma. Cocinar en horno o sartén pincelado con aceite. Gratinar con queso cremoso.

5

Mayonesa de remolacha

Ingredientes

Remolacha - 4 unidades.
 Jugo de limón ½ un.
 Aceite - c/n.
 Sal - 1 cda.

Preparación

Limpia bien las remolachas, hervirlas con piel hasta que estén tiernas. En un vaso de mixer colocar las remolachas, el ajo pelado, el jugo de limón, sal y el aceite, mixar bien..

Tips de Alimentación

- * Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- * Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- * Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.



6

Mayonesa de zanahoria

Ingredientes

Zanahoria - 400 g.
 Jugo de limón - ½ un.
 Sal - 1 cda.
 Aceite - c/n.

Preparación

Limpia bien las zanahorias y hervirlas. Reservar un poco de líquido de cocción. En un vaso de mixer colocar las zanahorias, sal, el jugo de limón y una poco de aceite, mixar bien.



7

Croquetas de papa



Ingredientes

- Acelga – 10 a 15 hojas
- Puré de papa – 500 gr
- Cebolla - 1 un
- Queso rallado – 1 cda
- Huevo – 2 un
- Harina – 3 o 4 cucharadas
- Sal – c/n

Nuez moscada – 1 pizca (opcional)

Tips de Alimentación

- * Consumir a diario porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- * Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- * Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, chocho o mandioca.
- * Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Rehogar la cebolla picadita hasta que este transparente. Cortar las hojas de acelga finitas. En un bol colocar todos los ingredientes. En una sartén a fuego medio con un poquito de aceite colocar cucharadas de la mezcla cocinar por ambos lados.

8

Ensalada primaveral de legumbres

Ingredientes

- Zanahoria - 400 g.
- Jugo de limón – ½ un.
- Sal – 1 cda.
- Aceite - c/n.

Preparación

Cocinar al horno o a la plancha las láminas de berenjena y la calabaza en cubos. Colocar en un bol las hojas verdes, luego agregar los vegetales asados y los vegetales frescos, por último, condimentar y espolvorear con semillas.



9

Mermelada de frutos rojos



Ingredientes

- Frutos rojos - 200 gr
- Miel de abejas - 50 gr
- Banana madura - 1 un
- Semillas de chía - 20 gr

Preparación

Activar las semillas de chía.
Licuar todos los ingredientes.

Tips de Alimentación

- * Consumir a diario porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- * Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- * Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

10

Mayonesa de arvejas

Ingredientes

- Habas hervidas - 1 taza.
- Limón - 1 un.
- Aceite - 2 cdas.
- Sal - c/n.

Preparación

Mixar o procesar las habas, el jugo de limón y el aceite hasta lograr una pasta. Si es necesario agregar un poco de líquido de cocción de las habas para lograr una textura más ligera. Salar y servir.



11

Marineras integrales

Ingredientes

Harina integral - 200 gr
 Levadura fresca - 10 gr
 Sal - 1 cdita
 Aceite - 2 cdas
 Agua - c/n
 Harina extra para estirar.

Preparación

Colocar la harina en un bol, hacer un hueco en el centro y colocar allí la levadura, el aceite y el agua, colocar la sal por el borde. Formar la masa no muy consistente integrando desde adentro hacia fuera.

Amasar el bollo, dejar leudar por espacio de 30 minutos.

Colocar la masa sobre la mesada, desgasificar y estirar bien fina, cortar de la forma deseada y pinchar con un tenedor. Pintarlas con agua. Colocar en una placa limpia. Dejar reposar media hora y cocinar a 200°C (horno fuerte) hasta que se doren. Dejar secar en horno apagado, de esta manera se conservan más tiempo.



12

Noquis de calabaza con crema de verdeo

Ingredientes

Calabaza - 1 kg
 Harina integral - 400 gr
 Sal - 1 cda
 Pimienta - c/n
 Aceite de oliva - 2 cdas
 Ajo - 2 dientes

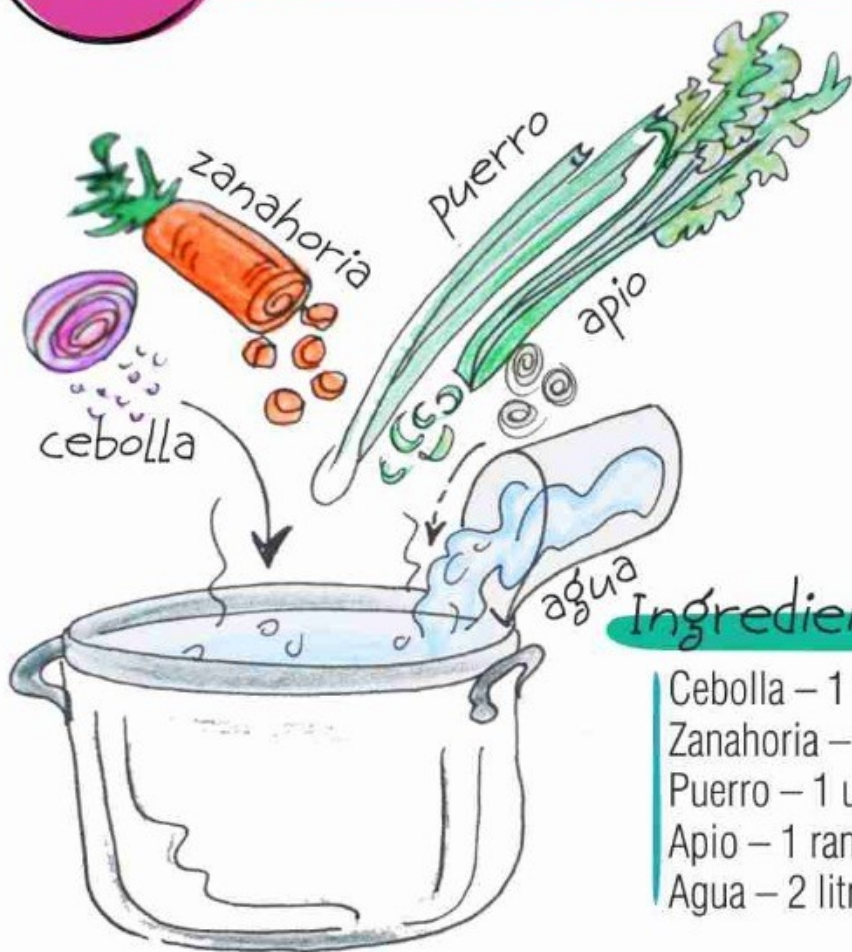
Preparación

Cortar la calabaza en trozos pequeños, colocar en una asadera de horno, un poco de aceite, el ajo picado y sal, hornear a temperatura media hasta que estén blandas, aprox. 40 min. Retirar las semillas, colocar la pulpa en la procesadora y realizar un puré. Mezcla en un bol el puré, la harina, sal, pimienta, realizar una masa que no se pegue en las manos sin mucho amasado. Dejar reposar 15 min, y realizar las tiras y cortar los ñoquis. Hervir en abundante agua con un puñado de sal marina, cuando suban a la superficie, retirar.



13

Caldo de verdura natural



Ingredientes

- Cebolla – 1 un
- Zanahoria – 1 un
- Puerro – 1 un
- Apio – 1 rama
- Agua – 2 litros

Preparación

Pelar y limpiar los vegetales. Colocar en el agua y llevar a ebullición durante 10 minutos.

14

Crema de verdeo

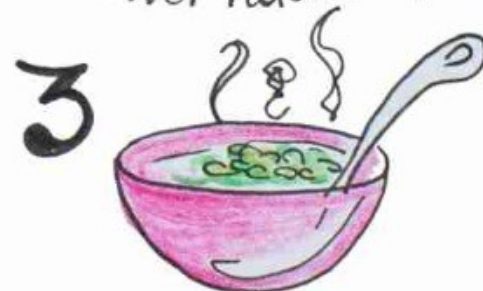
Ingredientes

- Caldo natural – 300 cc
- Fécula de maíz – 1 o 2 cdas
- Verdeo – 2 un



Preparación

Diluir la fécula en media taza de caldo frío. Rehogar la parte blanca de la cebolla de verdeo picada hasta que este transparente. Agregar el caldo y cuando llegue a ebullición incorporar la fécula diluida. Revolver mientras espesa la salsa. Terminar con la parte del verde de la cebolla, una vez que retiramos del fuego.



15

Agua saborizada de naranja y menta

Ingredientes

Naranja – 3 un.
Menta fresca -
unas ramitas.
Azúcar - 4 cdas.
Agua – 1 litro.



Preparación

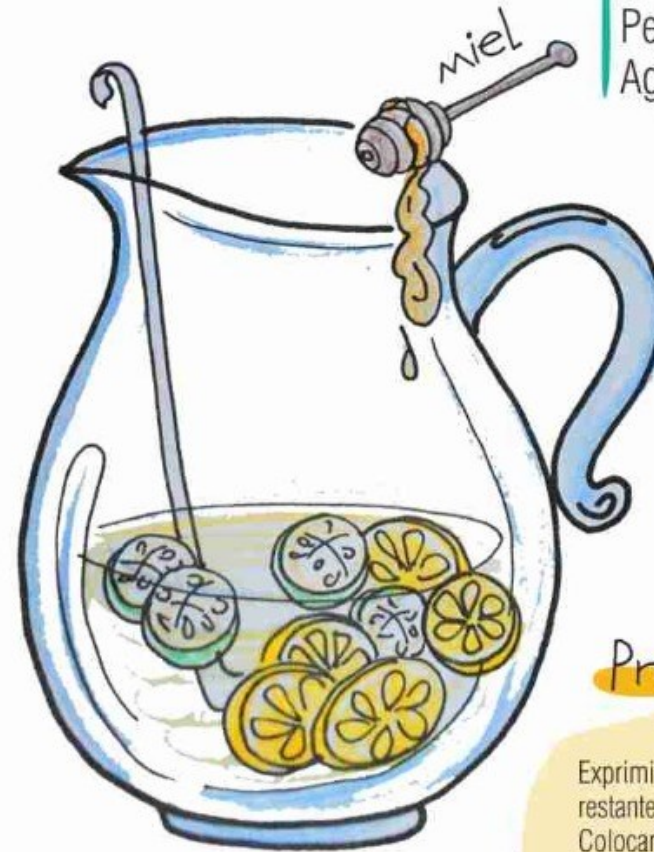
Exprimir dos naranjas y cortar en rodajas la restante. Colocar todos los ingredientes en la jarra y revolver. Para obtener un sabor más intenso, dejar macerar 1 o 2 horas.

16

Agua de pepino y limón

Ingredientes

Limones – 3 un.
Miel – 3 cdas.
Pepino – ½ un.
Agua – 1 litro.



Preparación

Exprimir 2 limones y cortar el limón restante y el pepino en rodajas. Colocar todos los ingredientes en una jarra y revolver. Para obtener un sabor más intenso, dejar macerar 1 o 2 hora

17

Bizcocho de banana



Ingredientes

Bananas maduras - 2 un.
 Harina integral - 250 g.
 Naranja - 1 un.
 Aceite - 50 cc.
 Azúcar - 150 g.
 Bicarbonato de sodio
 1 cda al ras.

Preparación

Mixar las bananas, el jugo y la ralladura de naranja, el aceite y el azúcar. Colocar en un bol, agregar los ingredientes secos tamizados. Mezclar con espátula y colocar en molde aceitado. Hornear a 180 °C durante 30 a 40 minutos.

18

horno 180°C - 40 min

18

Pan integral con semillas



Ingredientes

Harina integral - 500 gr
 Mix de semillas - 5 cdas
 Levadura fresca - 25 gr
 Miel - 1 cda
 Sal marina - 1 cda
 Aceite - 5 cdas
 Agua tibia - 250 cc

Preparación

En un recipiente colocar la levadura con un poco del agua tibia, la miel y dos cucharadas de harina. Dejar que actúe la levadura durante unos 15 minutos. Colocar en un bol la harina junto con las semillas, hacer un hueco en el centro y colocar mezcla de levadura, aceite y el resto del agua tibia. Agregar la sal por los bordes. Integrar desde adentro hacia afuera. Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar 30 minutos tapado en un lugar cálido. Desgasificar, dar forma, colocar en el molde y dejar leudar, tapado, hasta que duplique el volumen. Hornear a 180°C durante 40 a 50 minutos.

3

Horno 180°C
40 ó 50 min

19

19

Parrillada de vegetales

1 Verduritas a cortar



Ingredientes

Aceite – 50 cc
Ajo picado – 1 diente
Agua tibia - 2 cdas
Orégano – 1 cda
Perejil picado – 1 cda
Jugo de limón – 1 un
Sal marina – c/n

Verduras a elección:

calabaza, choclo, remolacha, zucchini, berenjena, papa, cebolla, batata.

Preparación

Mezclar en un bol, el jugo de limón, orégano, perejil, ajo, sal y aceite. Cocinar a la plancha con un poco de aceite los vegetales. Cuando casi están cocidos pincelar con la mezcla y servir.

Es importante

* Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos minutos de actividad física.

20

Helado de banana

Ingredientes

Bananas – 2 un
Jugo de naranja – 2 un
Azúcar o Miel – 30 gr

Preparación

Colocar todos los ingredientes en una procesadora o en el vaso del mixer, y trabajar hasta que quede una pasta suave. Colocar la mezcla en un recipiente chato y congelar, luego procesar hasta obtener la textura deseada. Servir.
Opcional: reemplazar el jugo por 2 tazas de leche.



21

Pan integral



Ingredientes

Harina integral - 500 gr
Levadura fresca - 25 gr
Miel - 1 cda
Sal marina - 1 cda
Aceite - 5 cdas
Agua tibia - 250 cc

Preparación

En un recipiente colocar la levadura con un poco del agua tibia, la miel y dos cucharadas de harina. Dejar que actúe la levadura durante unos 15 minutos. Colocar en un bol la harina, hacer un hueco en el centro y colocar mezcla de levadura, aceite y el resto del agua tibia. Agregar la sal por los bordes. Integrar desde adentro hacia afuera. Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar 30 minutos tapado en un lugar cálido. Desgasificar, dar forma, colocar en el molde y dejar leudar, tapado, hasta que duplique el volumen. Hornear a 180°C durante 40 a 50 minutos.

22

Masa para tartas



Ingredientes

Harina integral -300 g.
Bicarbonato de sodio -1 cdita.
Aceite - 50 cc.
Sal - 1 cdita.
Agua - c/n.

Preparación

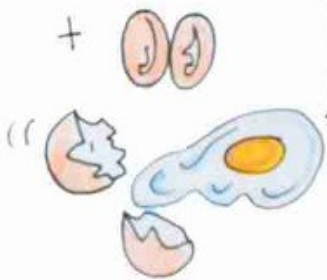
Colocar todos los ingredientes en un bol y unir sin amasar demasiado. Estirar con palo de amasar sobre la mesada enharinada. Colocar en un molde previamente aceitado.

23

Relleno de espinaca



1



agregar los huevos

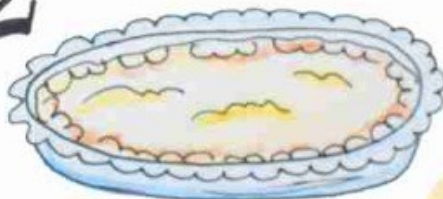
Ingredientes

- Cebolla - 1 un
- Zanahoria - 1 un
- Espinacas - 250 g.
- Huevos - 2 un
- Sal marina - c/n
- Pimienta - c/n

Preparación

Rehogar la cebolla y agregar la zanahoria rallada y las espinacas en chiffonade (juliana de hojas). Cocinar 5 a 10 minutos. Retirar del fuego, dejar enfriar y agregar los huevos. Condimentar. Rellenar la tarta colocar queso cremoso para que gratine y llevar al horno.

2



rellenar la tarta y hornear

24

Limonada de cedrón

Ingredientes

- Limón - 2 un.
- Cedron - una hojitas
- Azúcar - 2 cdas.
- Agua - 1 litro.

Preparación

Exprimir un limón y cortar en rodajas el restante. Colocar todos los ingredientes en la jarra y revolver. Para obtener un sabor más intenso, dejar macerar 1 hora.

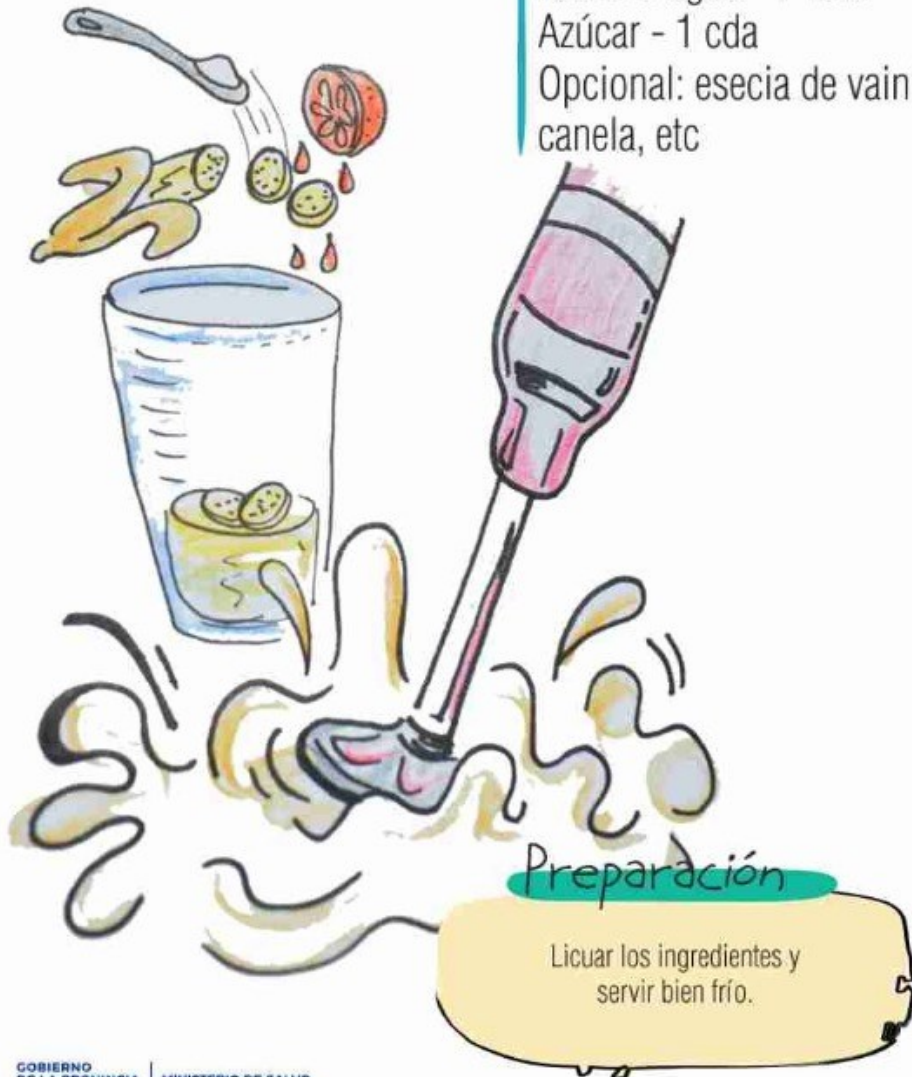


25

Batido de bananas

Ingredientes

Bananas maduras - 2 un
 Leche o agua - 1 litro
 Azúcar - 1 cda
 Opcional: esecia de vainilla,
 canela, etc



Preparación

Licuar los ingredientes y servir bien frío.

26

Budín de mandarinas

Ingredientes

Harina integral - 300 g.
 Bicarbonato de sodio - 1 cda.
 Azúcar - 100 g.
 Aceite - 50 cc.
 Huevo - 1 un.
 Mandarinas - 2 un.

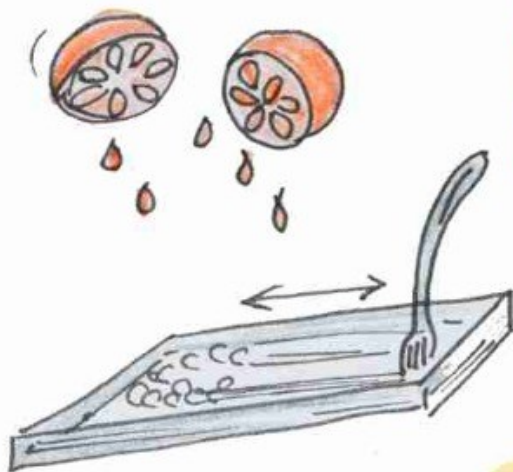
Preparación

Colocar en la licuadora las mandarinas (con piel, cortadas en cuartos sin semillas), el azúcar, el aceite y el huevo. Colocar la mezcla resultante en un bol y agregar la harina integral mezclada con el bicarbonato. Colocar en el molde levemente aceitado hasta 3/4 de su capacidad. Llevar a horno medio (170 °C) durante 30 a 40 minutos.



27

Helado de naranjas



Ingredientes

- Azúcar o miel – 50 gr
- Agua – 300 cc
- Jugo de naranja – 500 cc

Preparación

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Mezclar con el jugo de naranjas. Colocar la mezcla en un recipiente chato apto para freezer y congelar durante una hora. Retirar y raspar con un tenedor. Llevar al freezer nuevamente. Repetir el procedimiento cada una hora hasta el momento de servir para que la preparación este bien cristalizada.

Es importante

- * Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- * Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- * Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- * Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- * Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

28

Pan integral con semillas



Ingredientes

- Harina integral - 500 g.
- Mix de semillas – 5 cdas
- Levadura fresca - 25 g.
- Miel - 1 cda.
- Sal - 1 cda.
- Aceite - 5 cdas.
- Agua tibia - 250 cc.

Preparación

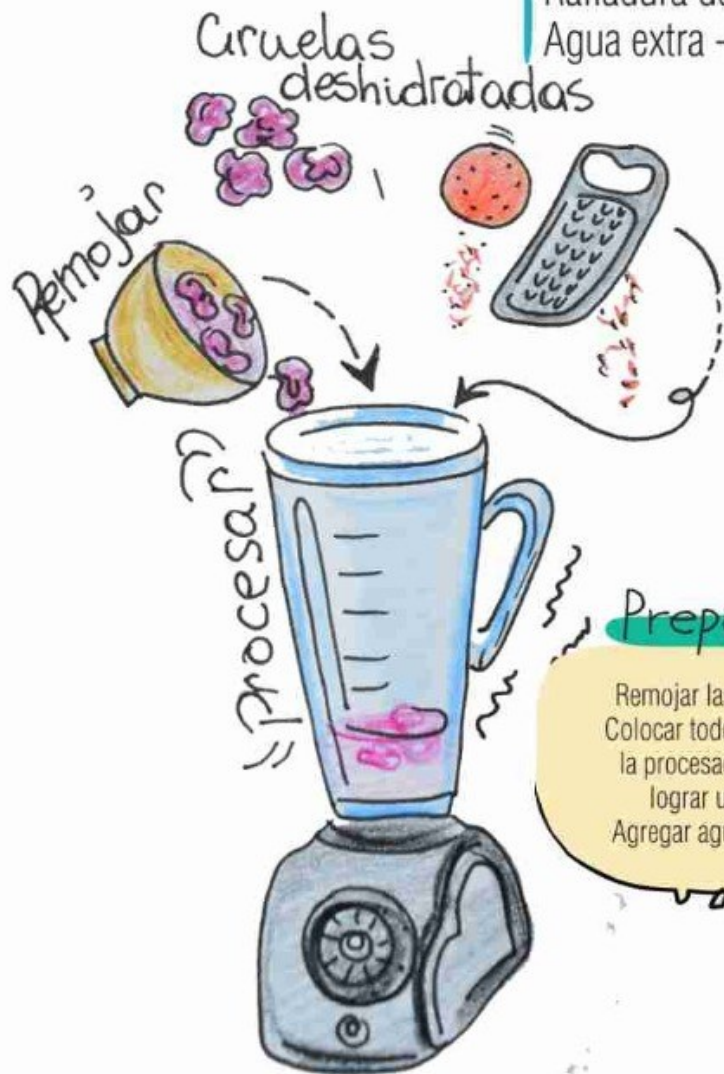
En un recipiente colocar la levadura con un poco del agua tibia, la miel y dos cucharadas de harina. Dejar que actúe la levadura durante unos 15 minutos. Colocar en un bol la harina junto con las semillas, hacer un hueco en el centro y colocar mezcla de levadura, aceite y el resto del agua tibia. Agregar la sal por los bordes. Integrar desde adentro hacia afuera. Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar 30 minutos tapado en un lugar cálido. Desgasificar, dar forma, colocar en el molde y dejar leudar, tapado, hasta que duplique el volumen. Hornear a 180°C durante 40 a 50 minutos.

29

Dulce de ciruela

Ingredientes

Ciruelas deshidratadas - 1 taza.
Ralladura de naranja - 1 un.
Agua extra - c/n.



Preparación

Remojar las ciruelas dos horas.
Colocar todos los ingredientes en la procesadora. Procesar hasta lograr una pasta unttable.
Agregar agua si fuera necesario.

30

Batido de naranja

Ingredientes

Naranjas - 2 un
Leche o agua - 1 litro
Azúcar - 1 cda

Preparación

Licuar los ingredientes y servir bien frío.

