



+700
RECETAS
SIN
AZÚCAR
Y GLUTEN

DIABETES CERO

CONTROLA TU GLUCOSA COMIENDO LO QUE TE GUSTA

AVISO

LAS SUGERENCIAS DE RECETAS QUE SE PRESENTAN EN ESTE LIBRO TIENEN COMO ÚNICO OBJETIVO INFORMAR Y EDUCAR SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.

ESTE LIBRO DE COCINA ESTÁ DISPONIBLE SOBRE LA BASE DEL PLENO ENTENDIMIENTO DE QUE NO PROPORCIONA UNA PRESCRIPCIÓN DE NINGÚN TIPO Y DE NINGUNA MANERA PRETENDE REEMPLAZAR EL CONSEJO MÉDICO O LOS DIAGNÓSTICOS DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD, NI ESTÁ DESTINADO A SER UTILIZADO COMO UN TRATAMIENTO PARA CUALQUIER PROBLEMA DE SALUD O CONDICIÓN.

ES DE SUMA IMPORTANCIA QUE, ANTES DE INICIAR CUALQUIER DIETA O REEDUCACIÓN DIETÉTICA, INCLUYENDO LA DIETA SUGERIDA EN ESTE LIBRO, CUENTES CON LA COMPLETA APROBACIÓN DE UN PROFESIONAL LICENCIADO EN EL ÁREA. EL AUTOR SE EXIME POR COMPLETO DE CUALQUIER RESPONSABILIDAD POR EL USO, DIRECTO O INDIRECTO, DE CUALQUIER INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE LIBRO DIGITAL.

ESTE LIBRO ELECTRÓNICO "+700 RECETAS SIN AZÚCAR Y GLUTEN - DIABETES CERO" POR CHAUINFLAMACION, ESTÁ PROTEGIDO POR DERECHOS DE AUTOR. TODOS LOS CONTENIDOS, INCLUIDAS LAS RECETAS, TEXTOS, IMÁGENES Y CUALQUIER OTRO MATERIAL PRESENTE EN ESTE LIBRO, SON PROPIEDAD DE SUS RESPECTIVOS AUTORES Y ESTÁN BAJO LA PROTECCIÓN DE LAS LEYES INTERNACIONALES DE PROPIEDAD INTELECTUAL. QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, ADAPTACIÓN O TRANSMISIÓN SIN LA AUTORIZACIÓN PREVIA POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS. PARA OBTENER PERMISO PARA UTILIZAR CUALQUIER PARTE DE ESTE MATERIAL, POR FAVOR CONTACTE A LOS AUTORES A TRAVÉS DE LOS CANALES OFICIALES.

ÍNDICE

DESAYUNOS Y MERIENDAS - 12

GALLETAS DE QUESO	13
GALLETAS DE AVELLANAS	14
GALLETAS DE COCO	15
GALLETAS DE SÉSAMO	16
GALLETAS DE NUEZ	17
GALLETAS DE NUECES CON COCO	18
GALLETA CON QUESO	19
GALLETA DE BRÓCOLI	20
PASTEL DE CANGREJO	21
PASTEL DE ZANAHORIA	22
BOLITAS DE ESPINACAS	23
GALLETAS DE RICOTA	24
ALBÓNDIGAS DE ZUCCHINI DULCES ..	25
MUFFINS DE VAINILLA	26
GALLETAS DULCES DE CALABAZA.....	27
PASTEL DE PALTA	28
PASTEL DE CACAO	29
TORTA DE COCO	30
PASTEL DE HARINA DE MANÍ	31
PASTEL DE LINAZA	32
TORTA DE NARANJA	33
PASTEL DE FRUTACON CACAO.....	34
TORTA DE NUECES	35
PASTEL DE CAFÉ	36
PASTEL RÁPIDO EN TAZA	37
BROWNIE DE CACAO	38
CAZUELA DE SALCHICHA Y HUEVO	39
CESTA DE PECHUGA DE PAVO	40
CESTAS DE HUEVOS CON TOCINO.....	41
CHIPS DE ZUCCHINI	42
CHIPS DE ZUCCHINI PICANTES.....	43
CLARAS DE HUEVO CON ATÚN.....	44
HUEVOS CON ATÚN Y ACEITUNA.....	45
BOCADITOS DE POLLO Y BATATA.....	46
BOCADITOS DE BRÓCOLI	47
BOCADITOS DE COLIFLOR	48
BOCADITOS DE QUESO CREMA.....	49
CRACKER DE LINO.....	50
MAGDALENA DE HUEVO Y TOCINO....	51
BOCADITOS DE CANGREJO.....	52
FOCACCIA BAJA EN CARBOHIDRATOS.	53
FRITOS CON ESPINACAS	54
FRITOS DE HUEVO CON BRÓCOLI	55
SNACKS DE BERENJENA	56
MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA	57
MASA DE PIZZA	58
MASA DE PIZZA CETOGÉNICA	59
MINI PIZZAS DE ZUCCHINI	60
MINIPIZZAS DE BERENJENA	61
SANDWICH CALIENTE.....	62
MUFFIN DE ATÚN.....	63
MUFFIN DE TOCINO	64
MUFFIN DE CARNE Y QUESO CREMA.	65
PASTELITO DE HUEVO	66
MUFFINS DE COCO	67
NUGGETS	68
NUGGETS DE TOFU.....	69
MAGDALENAS SALADAS.....	70
TORTILLA AMERICANA	71
TORTILLA ASADA CON ESPINACAS ...	72
TORTILLA VASCA	73
TORTILLA BRASILEÑA	74
TORTILLA CON BRÓCOLI.....	75
TORTILLA CON SETAS	76
TORTILLA CON ESPINACAS	77
TORTILLA CON POLLO	78
TORTILLA CON BERENJENAS	79
TORTILLA CON ROMERO Y QUESO ...	80
TORTILLA CON RÚCULA	81
TORTILLA DE ATÚN Y ACELGAS	82
TORTILLA DE ATÚN	83
TORTILLA DE BERENJENA.	84
TORTILLA CON JAMÓN	85
TORTILLA DE CHAMPIÑONES	86
TORTILLA DE ESPINACAS	87
TORTILLA DE BERENJENA	88
TORTILLA DE POLLO	89
TORTILLA DE BERENJENA	90
TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA...	91
TORTILLA DE PIZZA	92
TORTILLA WESTERN	93
HUEVOS CON ATÚN	94
HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACA....	95
HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS ...	96
HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA	97
HUEVOS REVUELTOS CON TOCINO	98
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOCINO...	99
HUEVOS EN PIMIENTOS	100
PALITOS DE ZUCCHINI	101
PANINI	102
PANINI DE NUEZ	103
PANQUEQUE AMERICANO	104
TORTA DE ALMENDRA	105
TORTITAS DE QUESO	106

PANQUEQUES BAJOS EN CARBOHIDRATOS	107
PANQUEQUE DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE	108
PAN CON PSYLLIUM	109
PAN DE CALABAZA	110
PAN DE MANÍ	111
PAN DE BERENJENA	112
PAN DE CHÍA	113
PAN DE COLIFLOR	114
PAN DE LECHE DE COCO.....	115
PAN DE LINAZA	116
PAN DE MINUTO	117
PAN DE NUBE	118
PAN DE QUESO	119
PAN DE QUESO DE MANDIOCA	120
PAN DE QUESO RELLENO	121
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS 2	122
PAN PROTEICO.....	123
PAN DE PARMESANO	124
PAN DE TARTA	125
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS	126
PIZZA CETOGÉNICA	127
PIZZA DE ZUCCHINI	128
PIZZA DE HARINA DE BERENJENA	129
PAN PIZZA	130
PIZZA DE JAMÓN Y MOZERELLA	131
PIZZALETTA	132
PIZZA BRÓCOLI	133
TARTA SIN MASA	134
TOSTADA FRANCESA	135
BOCADITOS DE ZANAHORIA	136
BOCADITOS DE GARBANZOS	137
BOCADITOS DE ESPINACAS CON MOZZARELLA...	138
SANDWICH DE ATÚN	139
SÁNDWICH DE POLLO	140
SÁNDWICH DE PASTA AL HUEVO	141
TOSTADA DE PALTA Y HUEVO	142
PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTA	143
PASTEL DE POLLO Y RICOTA	144
MASA PARA TARTA SIN GLUTEN.....	145
MASA PARA TARTAS DE ALMENDRAS	146
PASTEL DE BRÓCOLI	147
WAFFLES BAJOS EN CARBOHIDRATOS	148

ALMUERZO - 149

PALTA AL HORNO RELLENA	150
CALABAZAS RELLENAS DE CARNE	151
ZUCCHINI ASADO.....	152
ZUCCHINIS MARINADOS	153
ZUCCHINI RELLENO DE ATÚN	154

ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE	155
BERROS EN MANTEQUILLA	156
ACELGAS RELLENAS DE RICOTTA	157
APIO ESPECIADO.....	158
APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA	159
ALCACHOFAS RELLENAS	160
ALCACHOFAS AL LIMÓN	161
LOMO CON SALSA DE TOMATE	162
SALTEADO COLITA DE CUADRIL	163
CARNE CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN	164
CANRE AL HORNO CON CEBOLLA	165
AJO ASADO CON ORÉGANO	166
ALBÓNDIGAS DE PAVO	167
ALBONDIGAS RELLENAS DE MOZERELLA	168
APERITIVO DE BERENJENA	169
ARROZ DE COLIFLOR	170
ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR.....	171
ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA	172
ALA CON TOMATE Y PIMIENTO	173
ALA DE POLLO CON SALSA	174
ALA DE POLLO PICANTE	175
ATÚN CON SALSA DE AGUACATE	176
ATÚN CON SÉSAMO	177
ATÚN CON TOMATES CHERRY	178
ATÚN CON SÉSAMO	179
BACALAO EN LECHE DE COCO	180
BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN	181
BACALAO FRESCO CON SALCHICHA	182
PALTA CON CAMARONES	183
APIO RELLENO	184
ENDIVIAS CON CARNE MOLIDA	185
PAPA RELLENA CON CARNE	186
PAPAS SUIZAS CON POLLO (TORTILLA)	187
BERENJENAS RELLENAS DE POLLO	188
SALTEADO DE BERENJENAS	189
FILETE CON HUEVO	190
FILETE A LA MILANESA CON LINAZA	191
FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA	192
FILETE DE PICANA CON AJO Y ACEITE	193
FILETE A LA FIORENTINA	194
BISTECA A LA PIZZA	195
FILETE CON TOMATE	196
FILETE DE TERNERA CON QUESO AZUL	197
FILETE DE TERNERA MAYONESA DE AJO	198
CHULETA DE CERDO	199
FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA	200
BISTECA DE CERDO ASADO	201
PASTEL DE RICOTA.....	202
GALLETAS DE CARNE MOLIDA CON HUEVOS	203

BRÓCOLI ASADO.....	204	POLLO CON QUESO SUAVE Y BACON	253
CABRA A LA VICENTINA	205	MUSLO DE POLLO CON RICOTA	254
CABRA CON SALSA PICANTE	206	ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTA	255
CABRA EN LECHE Y COCO	207	CARNE ROJA CON PROVOLONE	256
CAZÓN CON SALSA VERDE.....	208	ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN	257
CAZÓN CON QUESO CREMA	209	ROLLITO DE COL CON ATÚN	258
CAZÓN A LA MOSTAZA	210	ESCABECHE CON SARDINA	259
CACEROLA DE POLLO CON QUESO FETA...	211	ESCALOPA DE POLLO CON MOZZARELLA ...	260
CAMARONES A LA SUECA.....	212	CALABAZA CABUTIA RELLENA	261
CAMARONES CON QUESO CREMA	213	PASTEL DE CARNE CON COLIFLOR	262
CAMARONES EN LECHE DE COCO	214	PASTEL DE CALABAZA CON POLLO	263
CAMARONES CON PAPAS Y HIERBAS	215	PASTEL DE CARNE SECA CON CALABAZA	264
CAMARONES CON MAYONESA	216	BROCHETA DE ZUCCHINI CON PANCETA ...	265
LANGOSTINOS CON TOMATE Y ESPINACAS ...	217	BROCHETAS DE CAMARONES	266
CAMARONES A LAS HIERBAS	218	BROCHETA DE POLLO AL PESTO	267
CAMARONES A LA MOSTAZA	219	BROCHETA DE PESCADO	268
CANOAS DE ZUCCHINI	220	BROCHETA DE CARNE MIXTA	269
CARNE ASADA RELLENA	221	STROGONOFF DE CHAMPIÑONES	270
CARNE A LA OLLA CON SETAS	222	REVUELTO DE BRÓCOLI	271
CARNE A LA OLLA CON LIMÓN	223	CAZUELA BAJO EN CARBOHIDRATOS	272
CARNE MOLIDA CON HUEVO	224	FILETE DE ATÚN ASADO	273
CARNE MOLIDA CON ZUCCHINI	225	FILETE CON SALSA	274
CARNE SECA CON CEBOLLA	226	FILETE DE POLLO CON CÚRCUMA	275
CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS.....	227	FILETE DE POLLO CON VERDURAS	276
CARNE SECA DESHIDRATADA	228	FILETE DE POLLO EMPANIZADO	277
NUECES DE CANGREJO	229	FILETE DE PESCADO CON ALCAPARRAS	278
CEBOLLA CAMELIZADA	230	FILETE DE PESCADO CON TOMATE.....	279
CEBOLLAS RELLENAS	231	FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA ..	280
ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA	232	FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS	281
CEVICHE	233	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	282
CHILES CON CARNE	234	FILETE DE TRUCHA CON ALBONDIGAS	283
CHIPS DE TOMATE	235	SOLOMILLO	284
CALABAZA GRATINADA	236	FILETE MIGNÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI ...	285
CHAMPIÑONES RELLENOS	237	FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA	286
FILETE A LAS FINAS HIERBAS	238	FALDA DE AJO.....	287
POLLO CON SALSA	239	ENTRAÑA CON TOMATE Y QUESO	288
CORDERO A LAS HIERBAS	240	ENTRAÑA EN MANTEQUILLA	289
COSTILLA A LOS 4 QUESOS	241	ENTRAÑA RELLENA DE CALABRESA	290
COSTILLA ASADA	242	POLLO A LA VASCA	291
CHULETA DE CORDERO AL LIMÓN	243	POLLO A LA BRASILERA	292
COSTILLA DE CERDO CON COL	244	PIZZA POLLO	293
COSTILLAS CON COL	245	POLLO CON AJO	294
COSTILLAS CON ZUCCHINI	246	POLLO CON QUESO CREMA	295
COSTILLA DE CERDO FRITA	247	POLLO EN LECHE DE COCO.....	296
COSTILLA DE CERDO BRASEADA	248	POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS	297
COL CON PANCETA	249	SALSA DE POLLO CHAMPIÑON	298
COLIFLOR GRATINADO	250	POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	299
MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL	251	POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN.....	300
MUSLO DE PAVO RELLENO	252	POLLO AL AJILLO	301
		POLLO ASADO.....	302

POLLO CON JENGIBRE	303	CAZUELA DE POLLO	350
POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA	304	CAZUELA DE PESCADO BAJO EN CARBO.....	351
POLLO CON ZUCCHINI	305	MUFFIN DE CARNE Y QUESO CREMA	352
POLLO A LA CREMA DE COL	306	PANQUEQUE DE CALABACÍN	353
POLLO GUISADO	307	PAN DE QUESO DE HARINA DE ALMENDRAS	354
POLLO MINEIRO (BRASIL)	308	CEBOLLA RELLENA DE POLLO	355
POLLO A LA MOSTAZA.....	309	PECHUGA DE PAVO EN RODAJAS	356
POLLO PICANTE CON SALSA DE PALTA	310	PESCADO EN VINAGRETA	357
POLLO ORIENTAL	311	PESCADO ASADO CON CREMA DE ESPINACAS..	358
POLLO RELLENO DE ESPINACAS	312	PESCADO CON LECHE DE COCO	359
POLLO AJEDREZ	313	PESCADO RELLENO	360
GUACAMOLE	314	PEPINO RELLENO DE ATÚN	361
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE	315	PERNIL CON SALSA VINAGRETA	362
HAMBURGUESA GOURMET	316	CORDERO ASADO AL AJILLO.	363
HAMBURGUESA DE POLLO	317	PAVO KEBAB	364
HAMBURGUESA RELLENA	318	PICAÑA CON SALSA DE QUESO AZUL	365
HÍGADO	319	PICAÑA CON PROVOLONE	366
PESCADO CON JUGO DE MARACUYA ..	320	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA	367
CARNADA DE PEZ	321	PIZZA DE CARNE MOLIDA	368
BERENJENA RELLENA	322	PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE	369
BROCHETTE DE CARNE	323	PURÉ DE ZUCCHINI	370
PICAÑA DE ROQUEFORT	324	PURÉ DE PAPA Y TOMATE	371
PICAÑA CON SALSA DE ACEITUNAS	325	PURÉ DE COLIFLOR	372
LAGARTIJA RELLENA DE ZANAHORIAS	326	ZUCCHINI CON PANCETA Y TOMATE	373
LASAGNA DE ZUCCHINI	327	CAZUELA DE ATÚN	374
LASAÑA DE BERENJENA	328	COL CARBONARA	375
VERDURAS GRATINADAS	329	RIÑÓN DE TERNERA A LA PIMIENTO	376
FILETE CON SALSA	330	PESCADO LUBINA A LA PARRILLA	377
LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA	331	ROLLO DE CARNE MOLIDA	378
LOMO CON SALSA DE MARACUYÁ	332	ROLLO DE CARNE Y RICOTA	379
LOMO DE CERDO CON BERENJENA	333	ROLLO DE POLLO CON ZANAHORIA.....	380
LOMO DE CERDO CON PARMESANO.....	334	ROLLITO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO	381
LOMO DE CERDO RELLENO	335	ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS	382
LOMO A LA MANTEQUILLA	336	CARNE ASADA CASERA	383
CALAMARES A LA PROVENZAL	337	FILETE MIGNÓN DE CARNE ASADA	384
CALAMARES RELLENOS	338	SALMÓN CON SALSA DE MARACUYA ...	385
CALAMARES RELLENOS DE TERNERA	339	SALMÓN CON SALSA DE MOSTAZA	386
CALAMAR CON HONGOS	340	SALMÓN CON QUESO SUAVE	387
CALAMARES A LA PLANCHA	341	SALMÓN ASADO EN CORTEZA DE SÉSAMO	388
TALLARINES DE ZUCCHINI	342	SALMÓN CON CREMA DE BRÓCOLI	389
PASTA DE ZUCCHINI CON PESTO	343	SALMÓN A LA PIMIENTA DE JAMAICA	390
PECHUGA CON ALBAHACA	344	SALMÓN CON PIMIENTO Y PASTA DE ESPINACAS..	391
MEDALLON DE JENGIBRE	345	SALMÓN A LA PLANCHA CON HUEVO	392
MEDALLON CARNE CON SALSA DE QUESO	346	SARDINA HECHA EN OLLA A PRESION	393
MEDALLON DE POLLO CON SALSA DE QUESO ...	347	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	394
MEJILLÓN A LA VINAGRETA	348	STROGONOFF DE CARNE	395
SALSA DE TOMATES FRESCOS	349	STROGONOFF DE CORAZON DE POLLO.....	396
		CAZUELA DE COLIFLOR	397
		SALMÓN ASADO	398
		TOMATE RELLENO DE POLLO	399
		TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS	400

TOMATES TOSTADOS CON AJO	401
TOMATES RELLENOS DE 3 QUESOS	402
TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS	403
WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO	404

DULCES Y POSTRES - 405

ARROZ DULCE DE COLIFLOR	406
BARRA DE COCO Y CHOCOLATE	407
POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO ...	408
POSTRECITO CREMOSO	409
BOLITAS DE COCO.....	410
GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO	411
PASTEL DE PLATANO CON CHOCOLATE	412
PASTEL DE PALTA	413
PASTEL DE PIÑA	414
PASTEL DE BANANA SIN GLUTEN NI AZÚCAR ...	415
PASTEL DE BANANA	416
PASTEL DE CHOCOLATE	417
PASTEL DE CAFÉ	418
PASTEL DE ZANAHORIA	419
TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE FRUTA ..	420
PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN	421
PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA	422
PASTEL SENCILLO DE CHOCOLATE	423
PASTEL DE COCO	424
PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ	425
PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN	426
PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CHOCOLATE ..	427
PASTEL DE MAÍZ	428
PASTEL DE MANÍ	429
TORTA DEL BOSQUE NEGRO	430
PASTEL BRASILEIRO	431
PASTEL HELADO DE COCO	432
TORTA NEGRA	433
TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CHOCOLATE ..	434
CARAMELO CON JENGIBRE	435
CARAMELO DE MANÍ	436
CARAMELO DE FRESA CON LECHE ...	437
CARAMELO DE NUECES	438
BOMBA DE HIGO VEGANO.....	439
BOMBA DE CACAO CON COCO	440
BOMBA DE CACAO CON FRESA	441
BOMBA DE MANÍ LOW CARB	442
BOMBA LOW CARB	443
BOMBITA DULCE	444
BOMBA TRUFADA	445
BROWNIE CREMOSO	446
BROWNIE DE CHOCOLATE	447
BROWNIE DE LIMÓN	448
BROWNIE FÁCIL TRUFADO	449
BRULE	450
ALMENDRAS A LA CREMA	451
GALLETAS DE COCO Y BANANA	452
SYRUP DE CHOCOLATE PARA PASTELES	453
CARAMELO PROTEICO	454
COPA CIELO DE LIMÓN	455
CHEESECAKE DE FRUTOS ROJOS	456
CHURROS CREMOSOS FÁCILES	457
COCADA.	458
COCADA CON FRUTA DE LA PASIÓN	459
BOCADO COCO LOW CARB	460
GALLETAS DE MANÍ	461
GALLETAS DE CHOCOLATE	462
BOCADOS DE FRUTILLA	463
CREMA BRULÉE	464
CREMA DE PALTA Y CACAO	465
CREMA DE CACAO	466
CREMA DE COCO	467
CREMA PASTELERA	468
CREPA DE COCO.....	469
COPA DE KIWI	470
COPA DE FRESA	471
DULCE DE CALABAZA	472
DULCE DE MANÍ	473
PASTEL DE ALMENDRA	474
DULCE DE FRUTOS SECOS.	475
DULCE DE LIMÓN	476
FLAN DE CHOCOLATE	477
CUBITOS DE MANÍ	478
DULCE DE CHOCOLATE	479
POSTRE ESPECIAL CACAO	480
COPA DE CHOCOLATE	481
GELATINA DE ANANA	482
MERMELADA DE ARÁNDANOS	483
MERMELADA DE NARANJA	484
LECHE CONDENSADA DE ALMENDRAS	485
LECHE DE COCO CONDENSADA	486
MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE ...	487
FLAN DE COCO	488
CUBITOS DE COCO	489
MAZAPÁN	490
MOUSSE DE CAFÉ	491
MOUSSE DE CAFÉ ESPECIAL	492
MOUSSE DE CHOCOLATE	493
MOUSSE DE COCO	494
MOUSSE DE LIMÓN	495
MOUSSE DE MARACUYÁ	496
MOUSSE DE MARACUYA ESPECIAL	497

MOUSSE DE FRUTILLA	498
MUFFIN DE CHOCOLATE	499
MUFFIN CALABAZA DULCE	500
NUTELLA CASERA	501
NUBE DE LIMÓN	502
POSTRE ITALIANO BAJO EN CARBOHIDRATOS ...	503
PANNA COTTA	504
PAN DE MIEL BAJO EN CARBOHIDRATOS	505
DURAZNO ASADO	506
PALETA DE CACAO	507
PUDÍN DE CHÍA	508
PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO.....	509
PUDÍN DE COCO	510
PUDÍN DE MANÍ CERO	511
FLANCITO DE COCO	512
BOMBON DE CHOCOLATE CON LECHE	513
HELADO DE PALTA	514
HELADO DE LECHE CON FRESA	515
HELADO DE FRESA	516
SOUFFLE DE CHOCOLATE	517
BOCADO DE UVA VERDE	518
MERENGUITO DE LIMÓN	519
PASTEL DE CAFÉ	520
PIE DE CHOCOLATE	521
PIE CREMOSO DE LIMÓN	522
TROZOS DE CHOCOLATE BAJO EN CARBO ...	523
TRUFA DE BANANA	524
TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN	525
TRUFA DE FRUTILLA	526
TRUFINAS	527
TRUFA PROTÉICA	528
 CENA - 529	
ZUCCHINI CREMOSO	530
ALBÓNDIGAS	531
ALBÓNDIGAS A LA GRIEGA	532
BACALAO CON ZUCCHINI	533
ROLLO DE CARNE	534
PASTEL DE HUEVO	535
PASTEL DE CARNE	536
SOPA DE POLLO Y VERDURAS	537
CACEROLA	538
CEVICHE	539
CREMA DE CALABAZA	540
CREMA DE CALABACÍN	541
CREMA DE LECHUGA	542
CREMA DE BERENJENA	543
CREMA DE COLIFLOR.....	544
CREMA DE ENDIVIAS Y CEBOLLA	545
POLLO A LA NARANJA	546
CARNE COCIDA	547
CARNE DELICIOSA	548
STROGONOFF DE CAMARONES	549
STROGONOFF DE CARNE	550
COLIFLOR CRUJIENTE.	551
CAZUELA BAJA EN CARBOHIDRATOS	552
POLLO CON SETAS	553
FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA	554
FILETE DE PESCADO AL LIMÓN Y AJO	555
POLLO AL ROQUEFORT	556
GUISO DE POLLO	557
GRATÍN DE VERDURAS	558
ALBÓNDIGAS CON HUEVO	559
BROCHETTE DE CARNE	560
LOMO CRUJIENTE	561
BATATAS CON CARNE	562
PESCADO ASADO CON ESPINACAS.....	563
PESCADO EMPANADO	564
SALTEADO ORIENTAL	565
PALOMITAS DE COLIFLOR	566
PIZZA A LA BERENJENA.....	567
PASTEL DE CALABAZA	568
PASTEL DE QUINOA	569
CARNE ASADA CASERA	570
ENSALADA ASIÁTICA	571
ENSALADA CALIFORNIANA	572
ENSALADA DE QUESO CAPRESSE	573
ENSALADA CAPRESSE CON BURRATA Y PESTO ..	574
ENSALADA DE PALTA Y BERROS	575
ENSALADA DE PALTA CON POLLO.....	576
ENSALADA HINOJO PALTA Y CAMARON ..	577
ENSALADA DE PIÑA CON PASAS	578
ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO	579
ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS ...	580
ENSALADA PRIMAVERA ...	581
ENSALADA DE CAMARONES	582
ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS	583
ENSALADA DE ZANAHORIA Y FRUTOS SECOS	584
ENSALADA DE ATUN	585
ENSALADA DE VERDES	586
ENSALADA DE ESPINACAS CON PESCADO	587
ENSALADA DE HOJAS VERDES CON HUEVOS ..	588
ENSALADA DE MANZANA CON PASAS	589
ENSALADA CASERA DE MAYONESA	590
ENSALADA DE ALBAHACA	591
ENSALADA DE MIL GRANOS	592
ENSALADA DE HUEVO	593

ENSALADA DE PULPO	594
ENSALADA DE QUINOA CON MANZANA	595
ENSALADA DE COL	596
ENSALADA DE RÚCULA CON TOMATES	597
ENSALADA DE SALMÓN	598
ENSALADA DE SARDINA	599
ENSALADA FLORIDA DE ATÚN	600
ENSALADA GRIEGA	601
ENSALADA DE PRIMAVERA	602
ENSALADA DE CARNE ASADA	603
SALMÓN AL PESTO	604
SALMÓN CON SALSA	605
SOPA DE MOLLEJAS	606
SOPA CON JENGIBRE	607
SOPA CREMOSA DE CALABACÍN CON KALE	608
SOPA CREMOSA DE POLLO CON TOCINO	609
SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA	610
SOPA DE CALABAZA	611
SOPA DE CALABAZA CON CARNE	612
SOPA DE CALABACÍN CON MOLLEJAS	613
SOPA DE BERROS	614
SOPA DE ESPÁRRAGOS	615
SOPA DE ESPÁRRAGOS CON TOCINO	616
SOPA CREMOSA DE CEBOLLA	617
SOPA DE CHAMPIÑONES	618
SOPA DE ESPINACAS	619
SOPA DE POLLO CON APIO	620
SOPA DE POLLO CON PUERRO	621
SOPA DE PAVO	622
SOPA DE PAVO CON COL	623
SOPA DE TOMATE	624
SOPA DE TOMATE CON CALABRESA	625
SOPA ITALIANA	626
SOPA MEDITERRÁNEA	627
SOPA VERDE BAJA EN CARBOHIDRATOS	628
SOUFFLE DE AJO	629
SOUFFLE DE ESPINACAS	630
TARTAR DE SALMÓN	631

SALSAS Y PATÉS - 632

MAYONESA CASERA	633
MAYONESA DE PALTA	634
MAYONESA DE LINAZA	635
SALSA PICANTE	636
SALSA PARA ENSALADA	637
SALSA DE HIERBAS	638
SALSA DE MENTA	639
SALSA DE MANTEQUILLA VERDE	640

SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN PICANTE	641
SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN SALADA	642
SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN	643
SALSA DE QUESO PARMESANO	644
SALSA DE PESTO	645
SALSA VERDE	646
MANTEQUILLA DE MANÍ	647
PASTA DE ATÚN	648
PASTA DE ATÚN CON PALTA	649
PASTA DE POLLO	650
PASTA DE HUEVO COCIDO	651
PASTA DULCE DE AVELLANAS	652
PASTA DE LIMÓN DULCE	653
PATÉ CON HARINA DE BERENJENA	654
PATÉ DE AJO	655
ATÚN PATÉ	656
PATÉ DE BRÓCOLI	657
PATÉ DE PECHUGA DE PAVO	658
PATÉ DE PEPINO CON QUESO CREMA	659
PATÉ DE TOMATE SECO	660
QUESO DE FRUTOS SECOS Y CASTAÑAS	661

HARINAS Y LECHE - 662

HARINA DE CACAHUETE.....	663
HARINA DE BERENJENA	664
HARINA DE COCO	665
HARINA DE POLLO	666
HARINA DE LINO	667
HARINA DE FRUTA DE LA PASIÓN	668
HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA	669
HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL	670
LECHE DE MANÍ	671
LECHE DE ANACARDOS	672
AGUA DE COCO CASERA	673
LECHE DE SÉSAMO	674

BEBIDAS - 675

CAFÉ CON CREMA DE LECHE	676
CAPUCHINO	677
TÉ BLANCO DETOX	678
TÉ DE MANZANILLA CON HIERBAS DE LIMÓN ...	679
TÉ DE HIERBAS	680
TÉ DE HOJAS DE LIMÓN Y CANELA	681
TÉ DE HINOJO CON CLAVO	682
TÉ DE HOJAS DE MORA	683
TÉ DE HOJAS DE GRAVIOLA CON MENTA.....	684
TÉ DE JENGIBRE	685
TÉ DE HIBISCO CON ANÍS ESTRELLA	686
TÉ RUBIO CON ROMERO	687
TÉ DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CANELA	688

TÉ DE MELISSA CON LIMÓN	689	JUGO DE CERZA CON MENTA	710
TÉ CON HIBISCO (DETOX)	690	JUGO DE APIO CON HINOJO	711
TÉ HELADO DE HIERBAS DULCES Y CANELA	691	JUGO DE LECHUGA	712
TÉ HELADO DE JENGIBRE CON MENTA.	692	JUGO DE LECHUGA CON PEPINO	713
MATE HELADO CON LIMÓN	693	JUGO DE KALE CON MARACUYÁ	714
MEZCLA DE TÉ ANTIESTRÉS	694	ZUMO DE FRUTOS ROJOS	715
MEZCLA DE TÉ ANTIFRÍO	695	JUGO DE LIMÓN CON MENTA	716
TÉ NEGRO CON HINOJO	696	JUGO DE LIMÓN CON LECHE DE COCO	717
TÉ VERDE CON LIMÓN	698	ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN CON MENTA ...	718
TÉ VERDE HELADO CON MENTA	699	JUGO DE PEPINOS	719
CHOCOLATE CALIENTE	700	JUGO DE FRUTOS ROJOS CON TOMATE	720
ISOTÓNICO	701	JUGO DE TOMATE	721
BATIDO DE AÇAÍ	702	JUGO DE TOMATE TERMOGÉNICO	722
BATIDO DE MANÍ	703	JUGO VERDE CLÁSICO	723
BATIDO DE LIMÓN	704	VITAMINA DE PALTA	724
BATIDO DE FRUTA DE LA PASIÓN	705	VITAMINA DE ARÁNDANO	725
JUGO DE CÍTRICOS DE FRESA	706	VITAMINA DE COCO	726
JUGO DE AÇAÍ CON MENTA	707	VITAMINA DE LA PASIÓN	727
JUGO DE AÇAÍ CON FRESAS	708	VITAMINA DE FRUTILLA	728
JUGO DE CEREZAS Y MORAS	709		

RECETAS EXTRAS! - 729

PAN DE GARBANZOS	730
PAN DE ESPINACAS	731
PAN DE ZANAHORIA	732
PAN DE ZUCCHINI	733
PAN DE PALTA	734
PAN DE QUESO COTTAGE	735
MASA DE TARTA SIN GLUTEN	736



DESAYUNOS Y MERIENDAS

GALLETAS DE QUESO

INGREDIENTES

- 1 ZUCCHINI RALLADO
- 2 HUEVOS BATIDOS
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/4 TAZA (TÉ) DE HARINA DE COCO
- 1/4 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 3/4 TAZA DE QUESO CHEDDAR RALLADO
- 1/4 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- CEBOLLA VERDE PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



10 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA.

CON AYUDA DE UNA CUCHARA, FORMA LAS GALLETAS EN FORMA DE BOLITAS.

COLOCAR EN FORMA ENGRASADA CON PAPEL MANTECA Y LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROX. 20 MINUTOS.

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR. SERVIR INMEDIATAMENTE.



GALLETAS DE AVELLANAS**INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 TAZA DE AVELLANAS
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 1/5 CUCHARADITA DE LEVADURA QUÍMICA



6 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C.

PICA LA AVELLANA EN LA LICUADORA CON EL XILITOL HASTA HACER UNA HARINA.

BATIR LAS CLARAS DE HUEVO.

MEZCLAR LA LEVADURA EN LA HARINA DE AVELLANAS.

MEZCLAR LAS CLARAS CON LA HARINA.

HAZ BOLITAS CON AYUDA DE UNA CUCHARA.

HORNEAR EN UNA PLACA ENGRASADA DURANTE UNOS 15 MINUTOS.



GALLETAS DE COCO

INGREDIENTES

- 1 TAZA (TÉ) DE HARINA DE COCO
- 1 CUCHARA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 TAZA (TÉ) DE MANTEQUILLA DE COCO
- 6 GOTAS DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 2 HUEVOS



10 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA BIEN LA HARINA DE COCO, EL XILITOL, LA MANTECA DE COCO Y EL EXTRACTO DE VAINILLA.

AGREGA LOS HUEVOS Y MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

DISPONER LA MASA EN FORMA ENGRASADA CON PAPEL MANTECA Y ABRIR LA MASA CON AYUDA DE UN ROLLO. CORTAR LA MASA EN CUADRADOS DEL TAMAÑO DESEADO.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROX 25 MINUTOS O HASTA QUE LAS GALLETAS ESTÉN DORADAS. RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR.



GALLETAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE TÉ DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 TAZA DE SEMILLAS DE SÉSAMO CRUDAS
- 1 CUCHARADITA DE SAL (TÉ)
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 HUEVOS



10 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE DISPONER LA HARINA DE ALMENDRAS, EL SÉSAMO Y LA SAL. MEZCLAR BIEN.

AGREGA EL ACEITE DE OLIVA Y LOS HUEVOS Y AMASA BIEN CON LAS MANOS HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA QUE DEJE DE PEGARSE.

EN UNA FUENTE PARA HORNO, CON PAPEL MANTECA, UNIR CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. VERTER LA MASA Y ABRIR CON UN RODILLO HASTA QUE QUEDE FINA.

CORTAR EN CUADRADOS DEL TAMAÑO DESEADO Y HACER AGUJEROS CON UN TENEDOR PARA QUE SE HORNEEN UNIFORMEMENTE.

METER EN EL HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE UNOS 16 MINUTOS.

RETIRE DEL HORNO Y SEPARE LOS CUADRADOS.



GALLETAS DE NUECES

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ALMENDRAS, NUECES, MANÍ O CASTAÑAS DE CAJÚ
- 1 TAZA DE MANTECA
- 1/2 TAZA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 HUEVO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 DE CUCHARADITA DE LEVADURA
- 1 TAZA DE PROTEÍNA DE VAINILLA EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE AGUA



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C.

MEZCLA LAS NUECES DE TU ELECCIÓN CON LA PROTEÍNA EN POLVO EN UNA LICUADORA HASTA QUE QUEDE COMO UNA HARINA.

USANDO UNA BATIDORA, MEZCLE LA MANTECA CON EL ENDULZANTE HASTA QUE TOME UN COLOR PÁLIDO, AGREGUE LA SAL Y BATA, LUEGO EL HUEVO Y BATA.

SIGUE MEZCLANDO LA HARINA DE NUEZ Y LA PROTEÍNA LENTAMENTE, SIN DEJAR DE BATIR. AL FINAL, MEZCLE EL BICARBONATO DE SODIO Y BATA SOLO POR UN MINUTO MÁS. SI LA MEZCLA ESTÁ DEMASIADO SECA, AGREGUE UNA CUCHARADA DE AGUA Y, SI ES NECESARIO, UNA SEGUNDA. UNIR UNA FORMA.

TOMA LA MASA DE GALLETAS Y HAZ BOLITAS PEQUEÑAS, DALE FORMA Y AMASA CON UN TENEDOR; HORNEA LAS GALLETAS POR UNOS 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.

RETIRE Y DEJE ENFRIAR ANTES DE SERVIR.



GALLETAS DE COCO Y NUEZ

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE NUECES
- 3 CLARAS DE HUEVO
- 3 CUCHARADAS DE HOJUELAS DE COCO
- MEDIA TAZA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- MEDIA CUCHARADITA DE CANELA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C.

MUELE LAS NUECES CON EL EDULCORANTE EN UNA LICUADORA.

AGREGA LAS HOJUELAS DE COCO DESPUÉS DE HACER UNA HARINA CON LAS NUECES Y BATE.

EN UN RECIPIENTE APARTE BATE LA CLARA DE HUEVO HASTA QUE FORME PICOS.

MEZCLA LAS CLARAS CON LA HARINA Y EL XILITOL CON EL COCO.

RECOJA CON CUIDADO LA MEZCLA CON UNA CUCHARA Y COLÓQUELA EN UNA PLACA ENGRASADA.

HORNEAR DURANTE UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



ALBÓNDIGAS DE ZUCCHINI CON QUESO

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS
- 100 GR DE QUESO RALLADO O EN HEBRAS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADITA (TÉ) DE SAL
- 1/2 TAZA (TÉ) DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 HUEVO

PREPARACIÓN

RALLA LOS ZUCCHINIS Y COLÓCALOS SOBRE UN PAÑO DE COCINA LIMPIO, HAZ UN PEQUEÑO PAQUETE Y PRESIONA BIEN LOS ZUCCHINIS PARA SACARLES TODO EL LÍQUIDO.

EN UN RECIPIENTE DISPONER LOS ZUCCHINIS, EL QUESO, LA CEBOLLA PICADA, EL AJO, EL HUEVO, LA SAL Y LA HARINA DE ALMENDRAS. MEZCLAR BIEN.

TOMA DOS CUCHARAS Y CON LAS MANOS PRESIONA HASTA FORMAR UN PASTELITO.

DISPONER LAS ALBÓNDIGAS EN UN MOLDE ENGRASADO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE, VOLTEANDO LAS ALBÓNDIGAS A LA MITAD.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



45 MINUTOS



GALLETA DE BRÓCOLI**INGREDIENTES**

- 1 CABEZA DE BRÓCOLI
- 1 HUEVO
- 100 GR MOZARELLA FINAMENTE RALLADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CUECE EL BRÓCOLI EN UNA OLLA CON AGUA Y UNA PIZCA DE SAL DURANTE 2 MINUTOS.

DESPUÉS DE LA COCCIÓN, TROCEA EL BRÓCOLI PARA QUE PAREZCA HARINA.

EN UN BOL, MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES, HACER BOLITAS CON LA MASA Y COLOCARLAS EN UNA PLACA ANTIADHERENTE.

LLEVAR A HORNEAR EN HORNO MEDIO 180°C POR UNOS 10 A 15 MINUTOS.



6 PORCIONES



25 MINUTOS



PASTEL DE CANGREJO

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 180 GR DE CARNE DESMENUZADA DE CANGREJO
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- 1 HUEVO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO.

TOMAR UNA PORCIÓN DE LA MASA, HACER BOLITAS Y APLASTAR CON LA PALMA DE LA MANO HASTA APLANAR Y FORMAR UN DISCO.

COLOCA LOS DISCOS DE CANGREJO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL MANTECA.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ DORADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 2 Y 1/2 ZANAHORIAS PICADAS
- 1 TAZA (TÉ) DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 TAZA DE RICOTA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 2 CLARAS DE HUEVO
- ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

BATE LA RICOTA Y LA ZANAHORIA EN LA LICUADORA POR APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS.

AGREGA LAS CLARAS Y BATE POR OTROS 5 MINUTOS.

COLOCA LA MEZCLA EN UN BOWL Y AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL ORÉGANO, LA SAL, LA PIMIENTA Y MEZCLA BIEN.

HAGA LAS ALBÓNDIGAS DEL TAMAÑO DESEADO Y COLÓQUELAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR.

COLOQUE EN HORNO PRECALENTADO Y HORNEE POR 30 MINUTOS.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



35 MINUTOS



BOLITAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 2 MANOJOS DE ESPINACAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 2 HUEVOS
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- PEREJIL AL GUSTO
- 1 CUCHARA DE ACEITE DE COCO
- HARINA DE BERENJENA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



6 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

LAVA BIEN LOS MANOJOS DE ESPINACAS Y DÉJALOS EN REMOJO DURANTE UNOS MINUTOS EN AGUA CALIENTE.

ESCURRIR LAS ESPINACAS Y PICARLAS FINAMENTE.

EN UN RECIPIENTE, AGREGA LAS ESPINACAS, LOS HUEVOS, EL AJO, EL PEREJIL, LA SAL, EL ACEITE DE COCO Y LA PIMIENTA Y MEZCLA BIEN.

AGREGA LA HARINA DE BERENJENA POCO A POCO HASTA OBTENER UNA MASA FIRME.

CON AYUDA DE DOS CUCHARAS, MOLDEA LAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACA Y COLÓCALAS EN PLACA ENGRASADA.

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 160°C HASTA QUE LAS ALBÓNDIGAS ESTÉN BIEN DORADAS.



PASTEL DE RICOTA

INGREDIENTES

- 100 GR DE RICOTA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE PECHUGA DE POLLO CORTADA EN CUADRADITOS
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONER LA RICOTA EN UN RECIPIENTE Y AMASAR BIEN CON AYUDA DE UN TENEDOR.

AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL ORÉGANO, EL PEREJIL, LA PECHUGA DE PAVO, EL HUEVO Y MEZCLA BIEN CON LAS MANOS HASTA QUE LA MEZCLA QUEDE BIEN HOMOGÉNEA.

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.

MODELE CON SUS MANOS PEQUEÑAS BOLAS PLANAS. EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LAS BOLAS DE RICOTTA POR CADA LADO HASTA QUE ESTÉN DORADAS.

COLOCAR EN UN PLATO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



ALBÓNDIGAS DE ZUCCHINI DULCES

INGREDIENTES

- 1 ZUCCHINI RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 4 CUCHARADITAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 2 HUEVOS
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 PIZCA DE BICARBONATO DE SODIO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL MEZCLA MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO.

PONER LA MEZCLA EN MOLDES PARA CUPCAKES ENGRASADOS CON UN POCO DE MANTECA,

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



MUFFINS DE VAINILLA

INGREDIENTES

- 4 CLARAS DE HUEVO
- 4 YEMAS
- 4 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO
- 1 CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HONEAR



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATIR LAS CLARAS DE HUEVO A PUNTO DE NIEVE. AÑADIR LAS YEMAS DE UNA EN UNA Y BATIR UN POCO MÁS.

AGREGA LAS GOTAS DE XILITOL, EXTRACTO DE VAINILLA Y ESENCIA.

BATIR HASTA QUE LA MASA ESTÉ FIRME.

APAGA LA BATIDORA E INCORPORA LA HARINA DE COCO TAMIZADA Y EL POLVO DE HORNEAR.

MEZCLAR CON CUIDADO;

COLOCAR LA MASA EN MOLDES PARA CUPCAKES ENMANTECADOS (O USAR MOLDES DE PAPEL) Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180° DURANTE APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS.



GALLETAS DULCES DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 5 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 150 GR DE HARINA DE COCO
- 1 TAZA DE CALABAZA COCIDA Y MACHACADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA AGREGA LOS HUEVOS, LA HARINA DE COCO, LA CALABAZA, EL XILITOL Y EL ACEITE DE COCO. BATIR HASTA QUE QUEDE SUAVE.

AGREGUE EL BICARBONATO DE SODIO Y REVUELVA CON CUIDADO;

COLOQUE LA MASA PREPARADA EN MOLDES PARA PASTELES LIGERAMENTE ENGRASADOS CON ACEITE DE COCO.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 25 MIN.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



PASTEL DE PALTA

INGREDIENTES

- 1/2 PALTA MEDIANA (PURÉ)
- 50 ML LECHE DE COCO
- 4 YEMAS
- 4 CLARAS DE HUEVO
- 50 ML DE AGUA
- 400 GR DE HARINA DE COCO
- 150 GR DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA, BATA LAS CLARAS DE HUEVO A PUNTO DE NIEVE. VIERTA OTRO RECIPIENTE Y RESERVE;

USA LA BATIDORA TAMBIÉN PARA BATIR EL XILITOL, LA PALTA Y LAS YEMAS DE HUEVO HASTA OBTENER UNA CREMA; REDUCE LA VELOCIDAD AL MÍNIMO Y AGREGA POCO A POCO EL AGUA, LA LECHE DE COCO Y LA HARINA;

APAGA LA BATIDORA E INCORPORA LAS CLARAS DE HUEVO Y EL POLVO DE HORNEAR.

MEZCLE BIEN, PERO SUAVEMENTE;

VERTER ESTA MEZCLA EN UN MOLDE ENGRASADO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE UNOS 40 MINUTOS.



PASTEL DE CACAO

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 5 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 6 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- 10 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA



6 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA AGREGA LOS HUEVOS, EL XILITOL Y LA MANTECA;

BATE HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

AGREGA EL CACAO EN POLVO Y LA ESENCIA DE VAINILLA. BATE UN POCO MÁS,

APAGA Y AGREGA EL BICARBONATO MEZCLANDO DELICADAMENTE CON UNA CUCHARA;

EN FORMA REDONDA CON UN HUECO EN EL MEDIO Y ENGRASADA CON MANTEQUILLA, VIERTÉ LA MASA Y LLEVA AL HORNO PRECALENTADO 200°C POR 35 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



TORTA DE COCO

INGREDIENTES

- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 5 HUEVOS
- 5 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 100 ML DE CREMA DE LECHE
- 50 GR DE COCO RALLADO
- 1/2 TAZA DE HARINA DE COCO (TÉ)
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

VIERTA EN LA LICUADORA LA LECHE DE COCO, LOS HUEVOS, LA HARINA, EL XILITOL, LA NATA Y EL COCO RALLADO;

BATE HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO;

AGREGA EL BICARBONATO DE SODIO Y MEZCLA DELICADAMENTE;

DISPONER LA MASA EN FORMA REDONDA Y ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180° POR 30 MIN APROXIMADAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



PASTEL DE HARINA DE MANÍ

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 PIZCA DE CANELA EN POLVO
- 1 TAZA Y 1/2 DE HARINA DE MANÍ (TÉ)
- 1/2 TAZA DE COCO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA AGREGA LOS HUEVOS, EL XILITOL Y EL ACEITE DE COCO; BATIR POR 5 MIN.

AGREGA LA HARINA DE MANÍ, LA CANELA EN POLVO, EL COCO RALLADO Y BATE MUY BIEN;

APAGA Y AGREGA EL POLVO DE HORNEAR MEZCLANDO LIGERAMENTE CON UNA CUCHARA;

UNTE CON MANTECA UN MOLDE REDONDO CON UN AGUJERO EN EL MEDIO Y VIERTA LA MASA BATIDA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MIN.



PASTEL DE LINAZA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE HARINA DE COCO (TÉ)
- 6 CUCHARADAS DE HARINA DE LINAZA
- 6 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 150 ML DE AGUA
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO



6 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL MEZCLA LA HARINA DE COCO, LA HARINA DE LINAZA, EL XILITOL, LAS GOTAS DE VAINILLA, EL AGUA Y EL ACEITE DE COCO;

MEZCLA BIEN HASTA QUÉ ESTÉ HOMOGÉNEO.

AGREGA EL BICARBONATO DE SODIO Y REVUELVE DELICADAMENTE;

VERTER LA MASA EN MOLDE CON FORMA DE TORTA INGLESA ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180° POR UNOS 30 MIN. O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



TORTA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 NARANJA
- 5 HUEVOS
- 1 TAZA (TÉ) DE HARINA DE ALMENDRAS (100 GR)
- 1/2 TAZA (TÉ) DE HARINA DE CASTAÑAS DE CAJÚ (50 GR)
- 1/2 TAZA DE COCO RALLADO
- 1 TAZA Y 1/2 DE ENDULZANTE EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE POLVO PARA HONEAR



12 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CUECE LA NARANJA EN UNA OLLA, CON CÁSCARA Y TODO, POR 30 MINUTOS;

RETIRE LA NARANJA, ÁBRALA POR LA MITAD, quite las semillas, si las tiene, y la parte blanca en el medio de la naranja;

DESPUÉS PASAR A UNA LICUADORA Y BATE LA NARANJA HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN PURÉ. RESERVAR;

PRECALIENTA EL HORNO A 180°C MIENTRAS PREPARAREMOS LA MASA.

EN UNA BATIDORA, BATE LOS HUEVOS CON EL ERITRITOL (ENDULZANTE) HASTA QUE DOBLEN SU TAMAÑO, O BATE RÁPIDAMENTE A MANO;

AÑADIR EL PURÉ DE NARANJA (+/- 8 CUCHARADAS). RESERVAR.

EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLE LOS INGREDIENTES SECOS INCLUYENDO LA LEVADURA Y LUEGO AGREGUE POCO A POCO LA CREMA DE HUEVO, INCORPORANDO BIEN HASTA QUE SE ACABEN LOS INGREDIENTES SECOS;

EN UN MOLDE MEDIANAMENTE ENGRASADO Y ENHARINADO, VERTER LA MASA Y LLEVAR AL HORNO POR 40 MIN APROXIMADAMENTE.

HAZ LA PRUEBA DEL PALILLO. SI SALE SECO, ESTÁ LISTO;

EL PASTEL ES EXTREMADAMENTE ESPONJOSO.



PASTEL DE CACAO Y FRUTA

INGREDIENTES

- 200 GR DE XILITOL (ENDULZANTE POLVO)
- 2 TAZAS Y 1/2 (TÉ) DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CAJA DE CREMA
- 4 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 100 ML DE CONCENTRADO DE JUGO DE MARACUYÁ (O EL QUE GUSTE)
- 5 HUEVOS
- 2 CUCHARADITAS DE POLVO PARA HONEAR



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

SEPARAR LAS CLARAS DE HUEVO Y BATIRLAS A PUNTO NIEVE.

AÑADIR LAS YEMAS DE UNA EN UNA, EL XILITOL Y LA HARINA DE ALMENDRAS TAMIZADAS (COLADA).

VIERTA LA MITAD DE LA MASA EN OTRO RECIPIENTE;

EN UNA DE LAS PARTES, AÑADE LA CREMA, EL CACAO Y UNA CUCHARADITA DE LEVADURA QUÍMICA. MEZCLAR DELICADAMENTE Y RESERVAR;

EN LA OTRA MITAD DE LA MASA AGREGA EL JUGO DE MARACUYÁ Y UNA CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR;

ENGRASA UN MOLDE REDONDO PARA PASTEL CON MANTECA Y COLOCA LA MASA DE CACAO. EXTIÉNDELA PARA QUE QUEDE UNIFORME;

LUEGO, VIERTA ENCIMA LA MASA DE MARACUYÁ, DE MANERA QUE SE INTEGREN LAS MASAS; LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180° POR 40 MIN.



TORTA DE NUECES

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 1 TAZA Y 1/2 DE HARINA DE NUEZ (TÉ)
- 1 TAZA DE HARINA DE COCO (TÉ)
- 5 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS Y LA ESENCIA DE VAINILLA EN LA LICUADORA;

AGREGUE LA HARINA DE COCO, LA HARINA DE NUEZ Y EL XILITOL;

BATA DE NUEVO HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO;

AGREGUE LA LEVADURA Y MEZCLE CON UNA CUCHARA;

VIERTA LA MASA EN MOLDE REDONDO, LIGERAMENTE ENGRASADO CON MANTECA.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180° POR 20 MIN APROXIMADAMENTE.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

- 1 TAZA Y 1/2 DE HARINA DE ALMENDRAS
- 12 CUCHARADAS DE XILITOL
- 200 ML DE CAFÉ COLADO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- 4 HUEVOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA AGREGAR LOS HUEVOS Y EL XILITOL. BATE HASTA QUE DUPLIQUE SU TAMAÑO;

AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL CAFÉ, EL ACEITE DE COCO Y BATE UN POCO MÁS PARA INCORPORAR;

APAGA LA BATIDORA, AGREGA LA LEVADURA Y MEZCLA CON UNA CUCHARA;

DISPONER DE LA MASA EN MOLDE REDONDO Y UNTADA CON UN POCO DE MANTECA; LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180° POR 25 MIN APROXIMADAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



PASTEL RÁPIDO EN TAZA

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE COCO RALLADO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA O YOGUR
- 1 CUCHARADA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

EN UNA TAZA GRANDE AGREGA LA LECHE DE COCO, EL ACEITE, LA CREMA DE LECHE, EL HUEVO, EL COCO RALLADO Y EL XILITOL;

MEZCLAR CON UN TENEDOR HASTA QUE QUEDE HOMOGENEO;

AGREGA EL BICARBONATO DE SODIO Y REVUELVE DELICADAMENTE;

LLEVAR AL MICROONDAS POR 3 MIN.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



BROWNIE DE CACAO

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE COCO RALLADO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA
- 1 CUCHARADA DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

TAMIZAR EL XILITOL EN LA BATIDORA, AGREGAR LOS HUEVOS, LA MANTECA Y BATIR POR 4 MIN;

TAMIZAR (COLAR) TAMBIÉN LA HARINA DE ALMENDRAS Y EL CACAO. BATIR POR OTROS 4 MIN;

AGREGA LAS NUECES, LA ESENCIA DE VAINILLA Y BATE UN POCO MÁS SOLO PARA INCORPORAR;

EN UNA FUENTE PARA HORNO UNTADA CON MANTECA, VERTER LA MASA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 250°C DURANTE APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS.



CAZUELA DE SALCHICHA Y HUEVO

INGREDIENTES

- 1 KG DE SALCHICHA SIN GLUTEN EN RODAJAS
- 6 HUEVOS FRITOS EN ACEITE DE COCO
- 2 TAZAS DE QUESO RALLADO
- 1 TAZA DE TAPIOCA O HARINA DE YUCA

PREPARACIÓN

CALENTAR EL HORNO A 180°C;

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES;

UNIR UNA FORMA;

COLOQUE EN EL HORNO Y HORNEE POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE LA PARTE SUPERIOR ESTÉ DORADA;

SE PUEDE HACER UN DÍA Y CALENTAR AL SIGUIENTE.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



CESTA DE PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

- 6 REBANADAS DE PECHUGA DE POLLO
- 6 HUEVOS
- 3 TOMATES CHERRY CORTADOS POR LA MITAD
- 1/2 ZANAHORIA RALLADA
- ORÉGANO AL GUSTO
- SAL A GUSTO



3 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

PICAR LOS TOMATES CHERRY POR LA MITAD, RALLAR LA ZANAHORIA Y RESERVAR;

EN UN BOWL, BATE LOS HUEVOS HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA UNIFORME; SAZONE CON SAL AL GUSTO, MEZCLE BIEN Y RESERVE;

CUBRA CON REBANADAS DE PECHUGA DE PAVO MOLDES INDIVIDUALES PARA PASTEL;

AGREGUE TOMATES CHERRY Y ZANAHORIAS RALLADAS A LAS CANASTAS DE PECHUGA DE PAVO;

LUEGO COLOCA LOS HUEVOS BATIDOS;

ESPOLVOREAR CON UN POCO DE ORÉGANO AL GUSTO Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 15 MINUTOS O HASTA QUE LAS CANASTAS ESTÉN DORADAS Y LOS HUEVOS FIRMES;

RETIRAR DEL HORNO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



CESTAS DE HUEVO CON TOCINO/PANCETA

INGREDIENTES

- 250 GR DE PANCETA EN RODAJAS
- 5 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1/2 CUCHARADITA DE AZAFRÁN
- SAL Y AJÍ TRITURADO EN POLVO A GUSTO



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN MOLDES PARA MAGDALENA, RELLENA EL FONDO Y LOS LADOS DE CON EL TOCINO/PANCETA REBANADO;
SERÁ EN FORMA DE CESTAS.

LLEVE EL TOCINO AL HORNO MEDIO Y RETÍRELO TAN PRONTO COMO EL TOCINO COMIENZE A PONERSE CRUJIENTE;

EN UN RECIPIENTE BATE LOS HUEVOS Y SAZONA CON SAL, PEPPERONI Y AZAFRÁN;

RETIRE EL TOCINO DEL HORNO, LLENE LAS CANASTAS CON LOS HUEVOS BATIDOS Y ESPOLVOREE EL PEREJIL POR ENCIMA;

REGRESAR AL HORNO HASTA QUE LOS HUEVOS ALCANCEN EL PUNTO DESEADO.



CHIPS DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS GRANDES
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE CURRY EN POLVO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LOS EXTREMOS DE LOS ZUCCHINIS.

CORTAR LOS ZUCCHINIS EN RODAJAS FINAS;

COLOQUE LOS ZUCCHINIS SOBRE UNA TOALLA DE PAPEL PARA ELIMINAR TODA EL AGUA;

COLOCA LOS ZUCCHINIS EN UN RECIPIENTE Y MEZCLA CON EL CURRY EN POLVO, EL PIMENTÓN Y SAZONA CON SAL AL GUSTO;

COLOCA LOS ZUCCHINIS EN UNA FUENTE ANTIADHERENTE Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 15



2 PORCIONES



20
MINUTOS



CHIPS DE ZUCCHINI PICANTES

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS GRANDES
- 1 CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO (U OTRO SAZONADOR PICANTE)
- 1 CUCHARADA DE CURRY EN POLVO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LOS ZUCCHINIS EN RODAJAS FINAS, EXCLUYENDO LOS EXTREMOS;

COLOQUE LOS ZUCCHINIS EN UNA TOALLA DE PAPEL Y PRESIONE LIGERAMENTE PARA ABSORBER EL AGUA;

COLOCA EL ZUCCHINI Y EL RESTO DE INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE Y MEZCLA BIEN (SI LO PREFIERES, UTILIZA UN GUANTE IMPERMEABLE Y MEZCLA CON LAS MANOS PARA QUE LAS RODAJAS DE ZUCCHINI QUEDEN BIEN UNIFORMES);

COLOCAR LOS ZUCCHINIS EN UNA FUENTE ANTIADHERENTE Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS. O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



CLARAS DE HUEVO CON ATÚN**INGREDIENTES**

- 5 CLARAS DE HUEVO
- 1 LATA DE ATÚN NATURAL
- SAL Y HIERBAS AL GUSTO

PREPARACIÓN

FREÍR LAS CLARAS DE HUEVO EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE SIN ACEITE;

CALIENTE EL ATÚN EN UNA SARTÉN;

VIERTA LAS CLARAS DE HUEVO EN LA SARTÉN DONDE ESTÁ EL ATÚN, AGREGUE LA SAL Y LAS HIERBAS DE SU ELECCIÓN Y MEZCLE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



BOCADITOS DE ATÚN Y ACEITUNA

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 4 CLARAS DE HUEVO
- 1 LATA DE ATÚN NATURAL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS EN RODAJAS
- 1 CUCHARADA (DE POSTRE) DE TOMILLO
- SAL Y AJÍ TRITURADO A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINA (HIERVE) 2 HUEVOS, DESPUÉS DE COCIDOS PÁRTELOS POR LA MITAD Y RETIRA LA YEMA;

RESERVAR:

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, COLOQUE LAS 4 CLARAS DE HUEVO Y MEZCLE;

UNA VEZ QUE ESTÉN MÁS FIRMES, AGREGA EL ATÚN, LAS ACEITUNAS EN RODAJAS, EL TOMILLO Y SAZONA CON SAL Y AJÍ TRITURADO AL GUSTO;

POCO DESPUÉS, VERTER LA MEZCLA SOBRE LAS CLARAS DE HUEVO HERVIDAS.



**BOCADITOS DE BATATAS
DULCES****INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE POLLO COCIDO Y DESMENUZADO
- 1 TAZA DE BATATA COCIDA
- ESPECIAS AL GUSTO

PREPARACIÓN

TRITURE TODO EN LICUADORA;

CUANDO SE CONVIERTA EN UNA MASA FÁCIL DE MOLDEAR, DARLE FORMA DE BOCADITOS;

PINCELAR TODO CON YEMA DE HUEVO;

PONLO EN UN MOLDE DE SILICONA O ENGRASADO;

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 210°C DURANTE UNOS 25 MINUTOS.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



BOCADITOS DE BRÓCOLI**INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE BRÓCOLI COCIDO Y MACHACADO CON UN TENEDOR
- 1 TAZA DE RICOTA RALLADA
- 1 TAZA DE REPOLLO DESMENUZADO
- 1 CLARA DE HUEVO
- SAL ROSA Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA FORMAR UNA MASA HOMOGÉNEA;

CON LAS MANOS HACER BOLITAS CON LA MASA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 250°C POR 30 MINUTOS.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



BOCADITOS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR COCIDO
- 1 PECHUGA DE POLLO COCIDA Y DESMENUZADA
- 1 HUEVO
- QUESO CREMOSO AL GUSTO
- 1 YEMA
- SEMILLAS DE LINAZA
- HARINA DE ALMENDRAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



10 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

LICUA EN UNA LICUADORA EL COLIFLOR, LA PECHUGA DE POLLO, EL HUEVO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA;

ABRA LA MASA EN LA PALMA DE SU MANO, PONGA EL QUESO CREMOSO Y FORME EL BOCADITO;

REPITE EL PROCESO CON EL RESTO DE LA MASA;

UNTE LA YEMA DE HUEVO SOBRE EL BOCADITO Y PÁSELA POR LA HARINA DE ALMENDRAS MEZCLADA CON LA LINAZA TRITURADA PARA CUBRIR;

DISPONER EN UN MOLDE Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C HASTA DORAR;

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



BOCADITOS DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1 KG DE PECHUGA DE POLLO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 YEMA DE HUEVO
- LINAZA PARA REBOZAR
- QUESO CREMA
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



10 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA A PRESIÓN COLOCA EL POLLO, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, EL AJO Y LA CEBOLLA PICADA Y COCINA BIEN;

UNA VEZ COCIDO, DESMENUCE EL POLLO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

RESERVA Y DEJA ENFRIAR;

DESPUÉS DE QUE YA SE HAYA ENFRIADO, AGREGA EL QUESO CREMA HASTA OBTENER UNA MASA QUE PUEDES MODELAR;

ARMAR LOS BOCADITOS Y PASARLOS POR LA YEMA DE HUEVO Y LUEGO LA LINAZA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



CRACKERS DE LINO

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE LINAZA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA PARA HORNEAR



3 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES;

ABRIR Y ESTIRAR LA MASA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA CON PAPEL MANTECA (SI LA MASA SE PEGA, ESPOLVOREAR LA HARINA DE LINAZA);

CORTAR LA MASA EN FORMA DE GALLETA, HACER AGUJEROS CON UN TENEDOR;

DISPONER LAS GALLETAS EN PLACA ENGRASADA CON PAPEL MANTECA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



MAGDALENA DE HUEVO Y PANCETA

INGREDIENTES

- 200 GR DE PANCETA EN RODAJAS
- 4 HUEVOS
- SAL Y ESPECIAS AL GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN MOLDE PARA CUPCAKES, RELLENA EL FONDO Y LOS LADOS DE 4 ESPACIOS DEL MOLDE CON TOCINO REBANADO;

LLEVA EL TOCINO AL HORNO MEDIO PRECALENTADO POR UNOS 10 MINUTOS;

RETIRE EL TOCINO DEL HORNO Y AGREGUE UN HUEVO EN CADA ESPACIO;

SAZONE AL GUSTO.

LLEVAR NUEVAMENTE LA PLACA AL HORNO MEDIO PRECALENTADO POR UNOS 12 MINUTOS O HASTA QUE EL HUEVO SE COCINE Y LLEGUE AL PUNTO DESEADO;

DISFRUTA TU CUPCAKE.



BOCADITOS DE CANGREJO

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 300 GR DE CARNE DE CANGREJO DESMENUZADA
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- 1/2 MORRÓN FINAMENTE PICADO
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA;

HAZ BOLITAS CON LA MASA Y PRESIÓNALAS CON LA PALMA DE LA MANO PARA QUE SE APLANEN Y QUEDEN EN FORMA DE DISCOS;

DISPONER LOS DISCOS EN UNA FUENTE PARA HORNO ENGRASADA CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA Y FORRADA CON PAPEL MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 10 MIN APROXIMADAMENTE. O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



FOCACCIA LOW CARB

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE PARMESANO RALLADO
- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 TAZA DE HARINA DE NUEZ
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO, PIMENTÓN DULCE Y PICANTE
- SAL GRUESA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR UN HORNO A 210°C;

BATE LOS HUEVOS, EL QUESO Y LA LECHE DE COCO EN LA LICUADORA;

AGREGUE LA HARINA DE NUEZ HASTA QUE ESTÉ ESPESA Y LUEGO AGREGUE EL PIMENTÓN Y EL POLVO DE HORNEAR;

VERTER EN UN MOLDE GRANDE PARA QUE LA MASA NO TENGA MÁS DE UN DEDO DE ALTO;

ESPOLVOREA ROMERO Y SAL GRUESA A GUSTO;

HORNEAMOS UNOS 30 MINUTOS.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



TORTILLA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- 8 HUEVOS
- 1 TAZA (TÉ) DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1/2 KG DE ESPINACAS FRESCAS
- 2 TAZAS DE PANCETA PICADA
- 5 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO
- 1/2 CUCHARADA (DE SOPA) DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C;

EN UNA SARTÉN, SALTEE EL TOCINO EN MANTECA HASTA QUE ESTÉ CRUJIENTE;

AGREGA LAS ESPINACAS. BATIR LOS HUEVOS Y LA CREMA Y VERTER EN UNA FUENTE PARA HORNO, ENGRASADA CON UN POCO DE MANTEQUILLA;

AGREGUE EL TOCINO, EL QUESO Y LAS ESPINACAS AL CENTRO DE LA MEZCLA Y HORNEE POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



OMELETTE CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 TAZA Y 1/2 (TÉ) DE BRÓCOLI PICADO
- 6 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA PARA ENGRASAR

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGUE EL BRÓCOLI Y SALTEE A FUEGO MEDIO HASTA QUE SE ABLANDE;

EN UN BOWL BATE LOS HUEVOS CON EL PARMESANO, SAL, PIMIENTA Y VIERTE SOBRE LA SARTÉN;

FREÍR HASTA QUE ESTÉN DORADOS UNIFORMEMENTE POR AMBOS LADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



SNACKS DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 2 BERENJENAS EN RODAJAS DE 1 CM CADA UNA
- SALSA DE TOMATE CASERA
- LONCHAS DE JAMÓN COCIDO NATURAL CORTADAS A LA MITAD
- REBANADAS DE MOZZARELLA
- TOMATES CHERRY EN RODAJAS
- ORÉGANO
- HOJAS DE ALBAHACA FRESCAS



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA FUENTE DE HORNO ENGRASADA CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA, DISTRIBUIR LAS RODAJAS DE BERENJENA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE 5 MINUTOS;

RETIRE DEL HORNO Y CUBRA LAS REBANADAS INDIVIDUALMENTE DE LA SIGUIENTE MANERA: SALSA DE TOMATE, ½ REBANADA DE JAMÓN DOBLADA, ½ REBANADA DE MOZZARELLA DOBLADA, RODAJAS DE TOMATE CHERRY, ORÉGANO Y UNA HOJA DE ALBAHACA POR ENCIMA;

REGRESE AL HORNO SOLO PARA DERRETIR LA MOZZARELLA.



MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR MEDIANA Y CRUDA
- 1/3 TAZA DE RICOTA RALLADA
- 1 HUEVO BATIDO
- 1 CUCHARADITA (DE CAFÉ) DE SAL



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

PICA LA COLIFLOR EN TROZOS Y LLÉVALA A LA LICUADORA O PROCESADOR DE ALIMENTOS Y MUELE BIEN HASTA QUE LLEGUE A UN PUNTO DE HARINA;

COLOQUE LA COLIFLOR EN UN RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS Y COCINE EN EL MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA DURANTE UNOS 6 MINUTOS;

DEJA QUE SE ENFRÍE UN POCO Y ENVUELVE TODA LA COLIFLOR TRITURADA EN UN PAÑO DE COCINA LIMPIO;

APRIETA BIEN PARA QUE SALGA LA MAYOR CANTIDAD DE LÍQUIDO POSIBLE;

COLOCA NUEVAMENTE LA COLIFLOR EN UN RECIPIENTE Y MEZCLA EL HUEVO BATIDO, LA RICOTA RALLADA Y LA SAL;

CUBRA UN MOLDE PARA PIZZA CON PAPEL MANTECA Y COLOQUE CON CUIDADO LA MASA DE COLIFLOR, EXTENDIÉNDOLA BIEN;

PRESIONAR LA BASE CON UNA CUCHARA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 15 MINUTOS;

RELLENA CON LOS INGREDIENTES DE TU PREFERENCIA Y LLEVA NUEVAMENTE AL HORNO POR UNOS 10 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



MASA DE PIZZA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 60 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 SOBRES DE GELATINA INCOLORA
- 1 Y 1/2 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 100 ML DE CREMA LIVIANA
- 4 CUCHARADAS DE AGUA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

PON TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA, INCLUIDA LA GRENETINA SIN DISOLVER Y BATE MUY BIEN;

EN PLACA REDONDA DE PIZZA UNTADA CON ACEITE DE OLIVA, FORRAR EL FONDO CON PAPEL DE HORNEAR/MANTECA;

VIERTA LA MASA Y EXTIÉNDALA UNIFORMEMENTE;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 20 MIN APROXIMADAMENTE O HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO (SUAVE O MÁS CROCANTE);

DAR VUELTA PARA QUE SE COCINE UNIFORMEMENTE POR AMBOS LADOS.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



MASA DE PIZZA CETOGENICA

INGREDIENTES

- 200 GR DE HARINA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE LINAZA
- 2 HUEVOS
- 6 CUCHARADAS DE MANTECA DERRETIDA
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- 1 PIZCA DE SAL

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES;

ENGRASA UN MOLDE PARA PIZZA CON UN POCO DE MANTEQUILLA Y CÚBRELO CON PAPEL MANTECA;

EXTENDER LA MASA EN EL MOLDE Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 220°C HASTA QUE SE HORNEE;

VOLTEA LA MASA, RELLENA SEGÚN TU PREFERENCIA Y REGRESA AL HORNO HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO;

SUGERENCIA DE RELLENO: CUBRA LA MASA CON SALSA DE TOMATE, QUESO BLANCO RALLADO, JAMÓN, TOMATES EN RODAJAS, CEBOLLAS EN RODAJAS, ACEITUNAS Y ORÉGANO.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



MINI PIZZAS CON ZUCCHINIS

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS
- 1 MORRÓN VERDE FINAMENTE PICADO
- 1 TAZA DE TOMATES CHERRYS PICADOS
- 100 ML SALSA DE TOMATE CASERA
- 150 GR MOZZARELLA RALLADA
- 1 CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y ORÉGANO AL GUSTO

PREPARACIÓN

DISPONER LAS RODAJAS DE LOS ZUCCHINI EN UNA FUENTE DE HORNO ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 10 MINUTOS;

RETIRE LA BANDEJA PARA HORNEAR DEL HORNO Y COLOQUE ENCIMA DE CADA REBANADA UN POCO DE SALSA DE TOMATE, PIMIENTO, RODAJAS DE TOMATE CHERRY, QUESO MOZZARELLA RALLADO, SAL Y ORÉGANO AL GUSTO;

REGRESE AL HORNO SOLO PARA DERRETIR LA MOZZARELLA.



6 PORCIONES



25 MINUTOS



MINI PIZZAS DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 2 BERENJENAS GRANDES
- 200 GR DE TOMATES CHERRY EN RODAJAS
- 200 GR DE RICOTA RALLADA
- 200 ML DE SALSA DE TOMATE
- 1 CUCHARADITA DE MANTECA
- ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LAS BERENJENAS A LO LARGO;

COLOQUE LAS REBANADAS EN UNA FUENTE PARA HORNO LIGERAMENTE UNTADA CON MANTECA Y ESPOLVOREE UN POCO DE SAL Y PIMIENTA NEGRA ENCIMA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 15 MINUTOS;

RETIRE LA BANDEJA PARA HORNEAR DEL HORNO Y RELLENE CADA REBANADA INDIVIDUALMENTE, AGREGANDO SALSA DE TOMATE, RICOTA RALLADA, RODAJAS DE TOMATE CHERRY Y ORÉGANO;

REGRESAR AL HORNO POR OTROS 15 MIN.



SANDWICH CALIENTE

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE REQUESÓN/RICOTA LIGHT
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- QUESO MOZZARELLA AL GUSTO
- JAMÓN AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE COLOCA EL HUEVO, LA SAL, LA PIMIENTA Y EL REQUESÓN Y REVUELVE MUY BIEN CON AYUDA DE UN TENEDOR;

LUEGO AGREGA EL BICARBONATO DE SODIO;

LLEVAR AL MICROONDAS POR 3 MINUTOS Y DESMOLDAR AÚN CALIENTE;

RELLENAR CON MOZZARELLA Y JAMÓN AL GUSTO;

LLEVAR A LA PARRILLA PARA QUE SE DERRITA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



MUFFIN DE ATÚN

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA/YOGUR NATURAL
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS (OPCIONAL)
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- LATA DE ATÚN ESCURRIDA
- CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
- CUCHARADAS DE ACEITUNAS PICADAS
- 100 GR DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 1/2 TOMATE SIN SEMILLAS NI AGUA, PICADO
- 1/2 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO



6 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE BATE LOS 3 HUEVOS CON LA CREMA, QUESO RALLADO, SAL Y PIMIENTA;

AGREGA LOS RELLENOS (ATÚN, CEBOLLA, TOMATE PICADO Y ACEITUNAS, QUESO MOZZARELLA O LO QUE MÁS TE GUSTE);

AGREGA EL POLVO PARA HORNEAR Y REVUELVE;

DISTRIBUIR LA MEZCLA EN 6 MOLDES DE SILICONA PARA CUPCAKES, HORNEAR A 200°C DURANTE UNOS 30-40 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS POR ENCIMA.



MUFFIN DE PANCETA

INGREDIENTES

- 150 GR DE PANCETA PICADA
- 1 HUEVO
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA DERRETIDA
- 4 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- 1 Y 1/2 TAZA DE TÉ DE HARINA DE CAJÚ
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE BIEN EL HUEVO, LA LECHE DE COCO, LA MANTEQUILLA DERRETIDA, LA SAL, EL PIMENTÓN Y EL CEBOLLÍN PICADO;

AGREGA POCO A POCO LA HARINA, EL QUESO PARMESANO Y LA PANCETA;

MEZCLA BIEN, Y AL FINAL AGREGA EL BICARBONATO, MEZCLANDO CON DELICADEZA;

COLOCAR LA MASA EN MOLDES PARA CUPCAKES ENMANTECADOS Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



MUFFIN DE CARNE Y QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 HUEVO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1/2 MORRÓN VERDE PICADO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE PREFERENTEMENTE CASERA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 4 CUCHARADAS DE AJÍ EN PICADO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE CAJÚ
- 6 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL AGREGA LA CARNE MOLIDA, LA CEBOLLA, EL AJO, EL HUEVO LIGERAMENTE BATIDO, EL MORRÓN, LA SALSA DE TOMATE, EL AJÍ VERDE, LA SAL, LA PIMIENTA Y LA HARINA; MEZCLAR HASTA QUE ESTÉ HOMOGÉNEO;

TOME UNA PORCIÓN DE LA MASA Y COLÓQUELA EN MOLDES PARA MUFFINS ENMANTECADOS;

PONER EL QUESO CREMA EN EL MEDIO Y TERMINAR DE CERRAR CON LA MASA CON CARNE, APRETANDO SUAVEMENTE;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 15 MIN APROXIMADAMENTE. O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



MUFFINS DE HUEVOS

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE TÉ DE SAZONADOR QUE GUSTES
- 1/2 TAZA DE TOMATE
- 1/2 TAZA DE CEBOLLA
- 1/2 TAZA DE CALABACITAS PICADAS

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS EN UN BOWL CON EL SAZONADOR;

PIQUE EL TOMATE Y LA CEBOLLA;

EN UN MOLDE PARA MUFFINS, COLOCA EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LAS CALABACITAS JUNTOS EN 3 ESPACIOS; LUEGO COLOCA LOS HUEVOS BATIDOS ENCIMA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS;

DESMOLDAR Y SERVIR.



3 PORCIONES



15 MINUTOS



MUFFINS DE COCO

INGREDIENTES

- 7 HUEVOS
- 2 Y 1/2 CUCHARADAS DE MANTECA BLANDA
- 2 TAZAS DE COCO RALLADO
- 1 CAJA DE CREMA LIVIANA
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA;

CON AYUDA DE UNA CUCHARA, FORMA LAS GALLETAS EN FORMA DE BOLITAS;

COLOCAR EN PLACA DE HORNO CON PAPEL MANTECA; LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS;

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



30 MINUTOS



NUGGETS

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 1/2 MANOJO DE COLIFLOR
- 1 KG DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE TAPIOCA O ALMIDÓN DE MAÍZ
- UNA PIZCA DE SAL, PIMIENTA Y CONDIMENTO A GUSTO



4 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

DESPUÉS DE COCINAR EL POLLO Y EL COLIFLOR JUNTOS EN LA OLLA A PRESIÓN CON ESPECIAS Y CEBOLLAS, BATIR TODO EN LA BATIDORA Y HACER RODAR LAS BOLAS EN LA PALMA DE LA MANO;

LUEGO PASARLAS LIGERAMENTE POR HUEVO Y LUEGO POR PAN RALLADO SIN GLUTEN (ALMIDÓN DE MAÍZ O CUALQUIER HARINA SIN GLUTEN);

FINALMENTE, HORNEAMOS EN EL HORNO A 210° DURANTE 25 MINUTOS.



NUGGETS DE TOFU

INGREDIENTES

- 1 TROZO DE TOFU DE 300 GR PREFERIBLEMENTE ORGÁNICO
- 1/2 TAZA DE HARINA DE LINO
- 2 CUCHARADAS DE SÉSAMO
- 1 TAZA DE AGUA
- 1/3 TAZA DE SALSA DE SOJA SIN AZÚCAR
- JUGO DE 1/2 LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE EN POLVO (O FRESCO RALLADO)
- FINAS HIERBAS A GUSTO



8 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR EL TROZO DE TOFU EN RODAJAS DE APROXIMADAMENTE 1 CM Y LUEGO CORTAR LAS RODAJAS POR LA MITAD, FORMANDO RECTÁNGULOS;

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LA SALSA DE SOJA, EL AGUA, EL JUGO DE LIMÓN, EL JENGIBRE Y LAS FINAS HIERBAS;

ACOMODA LAS REBANADAS DE TOFU PARA QUE TODAS LAS REBANADAS ESTÉN EN CONTACTO CON LA SALSA;

DEJAR MARINAR EN LA NEVERA DURANTE UNAS HORAS (AL MENOS UNAS 3 HORAS, PERO IDEALMENTE TODA LA NOCHE);

EXTIENDA LA HARINA DE LINO Y LAS SEMILLAS DE SÉSAMO EN UN RECIPIENTE, MEZCLANDO;

EMPANIZAR LOS TROZOS DE TOFU CUBRIENDO TODA LA SUPERFICIE;

HORNEAR A 210°C DURANTE UNOS 10-15 MINUTOS, HASTA QUE ESTÉN CRUJIENTES POR DEBAJO;

DAR LA VUELTA Y DEJAR OTROS 10 MINUTOS EN EL HORNO.

SIRVA CON UNA SALSA DE SU ELECCIÓN.



MAGDALENAS SALADAS**INGREDIENTES**

- 2 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA
- 3 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO
- ORÉGANO SECO

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS, EL QUESO, LA SAL Y LA PIMIENTA CON UN TENEDOR O UN BATIDOR DE MANO HASTA QUE SE COMBINEN LAS YEMAS Y LAS CLARAS;

UNTAR EN FORMA DE MUFFIN;

INTRODUCIR EN EL HORNO A 200°C DURANTE 20 MINUTOS;

SI QUIERES, PONLES UN RELLENO COMO QUESO, CARNE O POLLO EN EL MEDIO.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



TORTILLA AMERICANA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA O YOGURT NATURAL
- 2 CUCHARADAS DE PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1/2 MORRÓN ROJO PICADO
- 1/2 TAZA DE JAMÓN PICADO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL BATE LOS HUEVOS, LA CREMA Y APENAS UNA CUCHARADA DE PARMESANO;

CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON MANTECA, SOFREÍR EL JAMÓN, LA CEBOLLA Y EL MORRÓN;

LUEGO AGREGAR LOS HUEVOS BATIDOS, SOFREÍR HASTA QUE LA TORTILLA ESTÉ FIRME Y DORAR POR EL OTRO LADO;

BAJAR EL FUEGO Y ESPOLVOREAR EL RESTO DEL QUESO POR ENCIMA;

DOBLA LA TORTILLA.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



TORTILLA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 100 ML DE CREMA DE LECHE
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 400 GR DE ESPINACAS FRESCAS
- 200 GR DE TOCINO EN CUBITOS
- 3 CUCHARADAS DE PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

REHOGAR LA PANCETA EN SU PROPIA GRASA Y AGREGAR LAS ESPINACAS;

APAGA TAN PRONTO COMO SE ACHIQUEN;

EN UN BOL, BATE LOS HUEVOS, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA, EL QUESO CREMA Y LA CREMA.

LUEGO, COLOCA ESTA MEZCLA EN UNA FUENTE PARA HORNO ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA Y AGREGA LA PANCETA CON ESPINACAS SOBRE LA MEZCLA;

ESPOLVOREAR EL QUESO PARMESANO POR ENCIMA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE APROX. 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



TORTILLA VASCA

INGREDIENTES

- 8 HUEVOS
- 30 GR DE MANTECA
- 1 MORRÓN ROJO
- 1 MORRÓN VERDE
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LOS MORRONES POR LA MITAD, QUITA LAS SEMILLAS Y CÓRTALOS EN RODAJAS;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, AGREGUE LOS MORRONES Y EL AJO Y SALTEE DURANTE UNOS 10 MINUTOS. RESERVAR;

BATE LOS HUEVOS EN UN BOL Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN OTRA SARTÉN CALIENTA LA MANTECA Y VIERTI LOS HUEVOS BATIDOS Y DEJA QUE SE ENDUREZCA UN POCO;

AGREGUE LOS MORRONES, DISTRIBUYÉNDOLOS UNIFORMEMENTE. COCINE POR OTROS 2 MINUTOS;

ENVUELVA LA TORTILLA Y SIRVA A CONTINUACIÓN.



TORTILLA BRASILEIRA

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 MORRÓN VERDE
- 1/2 MORRÓN AMARILLO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA LOS MORRONES POR LA MITAD, QUITA LAS SEMILLAS Y CÓRTALOS EN RODAJAS;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL AJO Y LOS MORRONES;

BATE LOS HUEVOS EN UN BOWL, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.

VIERTA EN LA SARTÉN ENCIMA DE LOS MORRONES ESTOFADOS;

DESPUÉS DE REAFIRMAR, DAR LA VUELTA A LA TORTILLA Y DORAR LA OTRA PARTE.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



OMELETTE CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 Y 1/2 TAZA DE BRÓCOLI PICADO
- 3 HUEVOS
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN

CALENTAR UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA Y SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA;

AGREGUE EL BRÓCOLI Y SALTEE HASTA QUE SE ABLANDE;

EN UN RECIPIENTE BATE LOS HUEVOS, EL QUESO PARMESANO, LA SAL Y LA PIMIENTA;

VIERTA SOBRE EL BRÓCOLI ESTOFADO Y DORE AMBOS LADOS.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



TORTILLA CON SETAS

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE CHAMPIGNONES
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- SAL Y CHILI EN POLVO (O PIMIENTA)

PREPARACIÓN

CORTAR LOS CHAMPIGNONES EN RODAJAS FINAS Y SALTEAR EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA;

REMUELVE DE VEZ EN CUANDO HASTA QUE LOS CHAMPIÑONES ESTÉN BLANDOS Y RESERVA;

EN UN RECIPIENTE MEZCLE LOS HUEVOS CON EL QUESO CREMA Y BATA UN POCO; SAZONE CON AJO, SAL Y PEPPERONI;

AGREGUE ESTA MEZCLA A LA SARTÉN CON LOS CHAMPIÑONES Y DORE POR AMBOS LADOS.



1 PORCIONES



40
MINUTOS



TORTILLA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ESPINACAS PICADAS
- 3 HUEVOS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 4 REBANADAS DE MOZZARELLA
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



1 PORCIONES

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS, LA SAL Y LA PIMIENTA CON UN TENEDOR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA Y AGREGAR LAS ESPINACAS PICADAS;

UNA VEZ QUE LAS ESPINACAS SE ACHIQUEN, AGREGUE LOS HUEVOS BATIDOS;

CUANDO LA TORTILLA ESTÉ FIRME, DARLE LA VUELTA Y COLOCAR ENCIMA LAS RODAJAS DE MOZZARELLA;

APAGA UNA VEZ QUE ESTÉ DORADO.



TORTILLA CON POLLO

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 100 GR DE POLLO COCIDO Y DESMENUZADO
- 1/2 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL Y ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, BATE LOS HUEVOS, LA CEBOLLA, EL PEREJIL, LA SAL, EL ORÉGANO Y LA PIMIENTA NEGRA HASTA INTEGRAR BIEN;

AGREGA EL POLLO Y BATE UN POCO MÁS;

PONGA LA MEZCLA EN UNA SARTÉN CALIENTE CON EL ACEITE DE OLIVA Y DÉJELA REPOSAR.

GIRE HACIA EL OTRO LADO.



1 PORCIONES



30 MINUTOS



TORTILLA CON BERENJENA

INGREDIENTES

- 3 BERENJENAS CRUDAS EN RODAJAS
- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y CHILI EN POLVO (O PIMIENTA) A GUSTO
- 3 CUCHARADAS DE CHILE VERDE PICADO (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

EN UN BOWL BATE LOS HUEVOS Y AGREGA LAS BERENJENAS, LA CEBOLLA, EL PARMESANO Y EL CHILE VERDE;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON EL ACEITE DE OLIVA AGREGA LA MEZCLA DE HUEVO Y DEJA COCINAR HASTA QUE ESTÉ FIRME Y DORADO.



1 PORCIONES



30 MINUTOS



TORTILLA CON BERENJENA

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE ROMERO (TÉ)
- 2 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE QUESO COTTAGE O RICOTA
- 2 CUCHARADAS DE TOMATES CHERRY
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



1 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL, BATE LOS HUEVOS CON UN TENEDOR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA, VIERTES LOS HUEVOS BATIDOS;

ANTES DE SER BIEN FIRME, AGREGUE EL QUESO O RICOTA Y DEJE QUE SE DERRITA POR UNOS MINUTOS;

EXTIENDE EL ROMERO, EL TOMATE POR ENCIMA Y ENROLLA LA TORTILLA CON AYUDA DE UNA ESPÁTULA O SERVE ABIERTA.



TORTILLA CON RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE RÚCULA (TÉ)
- 2 HUEVOS
- QUESO CREMA
- 1 TOMATE PICADO SIN PULPA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADA SOPERA DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS CON UN TENEDOR, AGREGA LOS TOMATES, EL ORÉGANO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, VIERTA LOS HUEVOS BATIDOS;

ESPERA A QUE LA TORTILLA SE ENDUREZCA UN POCO Y DALE LA VUELTA.

AGREGA EL QUESO Y DISTRIBUYA LA RÚCULA ENCIMA. CUBRA POR UN MINUTO PARA QUE LA RÚCULA SE ACHIQUE.

DOBLA LA TORTILLA POR LA MITAD.



1 PORCIONES



30 MINUTOS



TORTILLA DE ATÚN Y ACELGAS

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 1 TAZA DE ACELGAS PICADAS
- 200 GR DE ATÚN EN ACEITE
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA;

CON AYUDA DE UNA CUCHARA, FORMA LAS GALLETAS EN FORMA DE BOLITAS;

COLOCAR EN PLACA CON PAPEL MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS;

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TORTILLA DE ATÚN

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1 LATA DE ATÚN
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS EN RODAJAS
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



1 PORCIONES

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA PICADA HASTA QUE ESTÉ TRANSPARENTE;

AGREGA EL ATÚN (SI LLEVA ACEITE, ESCÚRRELO PRIMERO), LAS ACEITUNAS Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJA QUE SE COCINE POR UNOS MINUTOS;

AGREGUE LOS HUEVOS BATIDOS, LA SAL Y DEJE COCINAR A FUEGO LENTO HASTA QUE ESTÉ CONSISTENTE;

CON MUCHO CUIDADO, DORAR POR EL OTRO LADO Y AL FINAL DOBLAR LA TORTILLA POR LA MITAD.



TORTILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 3 BERENJENAS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 500 GR DE SALSA DE TOMATE (PREFERENTEMENTE CASERA)
- 200 GR DE QUESO BLANCO
- HOJAS DE ALBAHACA AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



3 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LAS BERENJENAS EN RODAJAS FINAS. SAZONARLAS, SALTEARLAS EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y RESERVAR;

BATE LOS HUEVOS CON EL PARMESANO RALLADO Y EN UNA SARTÉN HACER 4 TORTILLAS FINAS;

SALTEE EL AJO Y AGREGA LA SALSA DE TOMATE; COCINE POR 5 MIN. Y AGREGUE UNAS HOJAS DE ALBAHACA PICADAS, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

HACER UN OMELETTE ALTERNANDO CAPAS DE BERENJENA, SALTEADO DE SALSA Y QUESO HASTA TERMINAR;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO DE 25 A 30 MIN; Y LUEGO DECORA CON LAS HOJAS DE ALBAHACA.



TORTILLA CON JAMÓN**INGREDIENTES**

- 3 CLARAS DE HUEVO
- 3 REBANAS DE JAMÓN
- 2 CUCHARADAS DE RICOTA
- 3 CUCHARADAS DE PARMESANO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- 1 CUCHARADITA DE MANTECA

PREPARACIÓN

CALENTAR UNA SARTÉN CON LA MANTECA;

AÑADIR LAS CLARAS BATIDAS CON LA RICOTA Y SALPIMENTAR;

UNA VEZ FIRME, DAR LA VUELTA A LA TORTILLA Y COLOCAR ENCIMA LAS LONCHAS DE JAMÓN;

ESPOLVOREAR CON QUESO PARMESANO Y DOBLAR POR LA MITAD.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



TORTILLA DE HONGOS

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 1/2 TAZA (TÉ) DE CHAMPIGNONES
- 1 FETA FINA DE JAMÓN PICADO
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA/YOGUR
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



1 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS CHAMPIGNONES EN LÁMINAS FINAS Y SALTEARLOS JUNTO CON EL AJO Y EL JAMÓN EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA;

REVUELVA OCASIONALMENTE HASTA QUE LOS CHAMPIGNONES ESTÉN TIERNOS; AGREGA SAL Y PIMIENTA Y RESERVA;

MEZCLAR LOS HUEVOS CON LA CREMA Y BATIR UN POCO;

EN OTRA SARTÉN, CALIENTE 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA Y PONGA LOS HUEVOS BATIDOS;

COCINE HASTA QUE LOS HUEVOS ADQUIERAN CONSISTENCIA;

LUEGO COLOCA ENCIMA LA MEZCLA DE CHAMPIGNONES;

DOBLAR CON CUIDADO LA TORTILLA PARA NO ROMPER EL RELLENO Y DARLE LA VUELTA HASTA QUE ESTÉ DORADA;



TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ESPINACAS PICADA
- 3 HUEVOS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- UNA CUCHARADA DE QUESO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



1 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS CON EL TENEDOR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ DORADA;

AGREGUE LA ESPINACA PICADA Y DEJEC SOLO HASTA QUE SE ACHIQUE;

AGREGA LOS HUEVOS BATIDOS, EL PEREJIL PICADO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJE QUE SE PONGA FIRME Y DORADO POR UN LADO Y LUEGO DORE POR EL OTRO LADO;

COLOCAR EN UN PLATO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



TORTILLA DE BERENJENAS AL HORNO

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 3 BERENJENAS
- AJO PICADO
- 500 GR DE TOMATE SIN PIEL (SALSA)
- 200 GR QUESO
- HOJAS DE ALBAHACA
- QUESO PARMESANO RALLADO
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LAS BERENJENAS EN RODAJAS FINAS;

SAZONARLAS Y SALTEARLAS EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE;

RESERVAR;

BATIR LOS HUEVOS CON EL QUESO RALLADO EN UNA SARTÉN, HACER 4 TORTILLAS FINAS Y RESERVAR;

SOFREÍR LOS DIENTES DE AJO Y AGREGAR LOS TOMATES YA EN FORMA DE SALSA Y COCINAR POR 15 MINUTOS;

AGREGUE HOJAS DE ALBAHACA PICADAS, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

COLOCAR UNA TORTILLA Y ALTERNAR CAPA DE BERENJENA, SALSA Y QUESO Y REPETIR HASTA TERMINAR;

HORNEE EN HORNO PRECALENTADO DURANTE 25 A 30 MINUTOS; PUEDES DECORAR CON ALBAHACA Y SERVIR.



TORTILLA DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 150 GR DE POLLO DESMENUZADO
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1/2 TOMATE SIN SEMILLAS PICADO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL Y ORÉGANO AL GUSTO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, BATE LOS HUEVOS HASTA QUE SE MEZCLEN BIEN;

AGREGA EL POLLO, LA CEBOLLA, EL PEREJIL, EL ORÉGANO Y EL TOMATE Y MEZCLA;

SAZONAR CON SAL AL GUSTO;

COLOCAR LA MEZCLA EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y DEJAR REPOSAR;

CON AYUDA DE UNA ESPÁTULA, DORAR POR EL OTRO LADO;

DISPONER LA TORTILLA EN UN PLATO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TORTILLA DE BERENJENA**INGREDIENTES**

- 2 BERENJENAS CRUDAS EN TROCITOS
- 3 HUEVOS
- 1/4 DE CEBOLLA PICADA
- 1/2 TOMATE PICADO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL BATE LIGERAMENTE LOS HUEVOS Y AGREGA LA BERENJENA EN TROCITOS, LA CEBOLLA PICADA, EL TOMATE PICADO, EL QUESO PARMESANO, EL PEREJIL;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA AGREGA LA MEZCLA DE HUEVO Y DEJA COCINAR HASTA QUE ESTÉ FIRME;

DESPUÉS DE DORARSE POR UN LADO, VOLTEAR Y DEJAR DORAR POR EL OTRO LADO.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA (TÉ) DE CLARA DE HUEVO (3 A 4 UNIDADES)
- 3 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO

PREPARACIÓN

CALIENTE UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y AGREGUE 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA PARA CUBRIR EL FONDO;

VIERTA LAS CLARAS EN LA SARTÉN CALIENTE Y FRÍA DURANTE 1 MINUTO, REVOLVIENDO PARA QUE LAS CLARAS SE FRÍAN UNIFORMEMENTE;

AGREGUE EL PEREJIL Y EL QUESO Y REVUELVA UN POCO MÁS PARA UNTAR BIEN;

DOBLA LA TORTILLA SOBRE EL PEREJIL Y EL QUESO, Y DÉJALA SOFREÍR POR OTROS 2 MINUTOS;



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TORTILLA DE PIZZA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 50 GR DE QUESO PROVOLONE RALLADO
- 1/2 TAZA DE TOMATES EN RODAJAS
- 1/2 TAZA (TÉ) DE ALBAHACA
- CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLAR LOS HUEVOS CON LA ALBAHACA EN UN BOWL;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN, PONEMOS UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA Y AÑADIMOS LOS HUEVOS REVUELTOS;

DEJA COCINAR POR 5 MINUTOS O HASTA QUE LOS HUEVOS ESTÉN CONSISTENTES EN EL FONDO DE LA SARTÉN;

LUEGO AGREGUE LOS TOMATES EN RODAJAS Y LAS ESPINACAS;

SAZONAR NUEVAMENTE Y AGREGAR EL QUESO RALLADO;

TAPE LA SARTÉN Y DEJE COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS HASTA QUE EL QUESO ESTÉ BIEN DERRETIDO.



TORTILLA WESTERN

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA/YOGURT NATURAL
- 4 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1/2 MORRÓN VERDE PICADO
- 1/2 TAZA DE JAMÓN CORTADO EN CUBOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



1 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS Y LA CREMA EN UN BOWL;

CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA;

AGREGUE LA MITAD DEL QUESO Y MEZCLE BIEN;

DERRITA LA MANTECA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y SALTEE EL JAMÓN, LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO POR UNOS MINUTOS;

AGREGAR EL HUEVO BATIDO Y SOFREÍR HASTA QUE LA TORTILLA ESTÉ CASI FIRME;

REDUZCA EL FUEGO DESPUÉS DE UN TIEMPO;

ESPOLVOREA EL RESTO DEL QUESO ENCIMA Y DOBLA LA TORTILLA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN

INGREDIENTES

- 5 CLARAS DE HUEVO
- 1 LATA DE ATÚN NATURAL
- SAL Y HIERBAS AL GUSTO

PREPARACIÓN

FREÍR LAS CLARAS DE HUEVO EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE SIN ACEITE;

CALIENTE EL ATÚN EN UNA SARTÉN;

VIERTA LAS CLARAS DE HUEVO EN LA CACEROLA DE ATÚN, AGREGUE LA SAL Y LAS HIERBAS DE SU ELECCIÓN Y MEZCLE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



10 MINUTOS



HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- UN PUÑADO DE ESPINACAS LAVADAS Y PICADAS
- MEDIA CEBOLLA PICADA
- 2 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 1/2 TAZA DE SALMÓN COCIDO

PREPARACIÓN

CALIENTE EL ACEITE A FUEGO MEDIO EN UNA SARTÉN;

FREÍR LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ BLANDA;

AGREGUE LA ESPINACA Y COCINE HASTA QUE SE REDUZCA;

AGREGA LOS DOS HUEVOS YA BATIDOS Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA;

ROMPA EL SALMÓN EN HOJUELAS PEQUEÑAS Y AGREGUE LOS HUEVOS CUANDO ESTÉ LISTO.



1 PORCIONES



10 MINUTOS



HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 6 HUEVOS DE CODORNIZ
- MIX DE HIERBAS DESHIDRATADAS: ORÉGANO, ALBAHACA, PEREJIL SECO

PREPARACIÓN

HIERVE/COCE LOS HUEVOS DE CODORNIZ Y PELALOS;

COLOCAR EN UN RECIPIENTE CON LA MEZCLA DE HIERBAS;

DÉJALO EN LA NEVERA UNAS 24 HORAS PARA QUE TENGA MÁS SABOR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS GRANDES
- 1 CEBOLLA GRANDE
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



3 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS;

CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN Y DORE LAS RODAJAS POR AMBOS LADOS;

DENTRO DE CADA RODAJA, AGREGA UN HUEVO, EVITANDO QUE SE DERRAME LA YEMA;

PONER SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

PREPARE COMO LO HARÍA CON HUEVOS FRITOS NORMALES HASTA QUE LA CLARA ESTÉ BIEN COCIDA;

LA YEMA PUEDE SER LÍQUIDA SEGÚN TU GUSTO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



HUEVOS REVUELTOS CON PANCETA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1/2 TAZA DE PANCETA PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN FREÍR EL TOCINO EN SU PROPIA GRASA;

AGREGUE LOS HUEVOS Y REVUELVA HASTA QUE EMPIECEN A PONERSE CONSISTENTES;

REVUELVA POR 1 MINUTO MÁS Y SAZONE CON ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;



1 PORCIONES



10 MINUTOS



HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y PANCETA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE PANCETA PICADA
- 1/2 TAZA DE QUESO MOZZARELLA PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN FRÍE EL TOCINO HASTA QUE SUELTE LA GRASA Y SE SEQUE;

AGREGUE LOS HUEVOS Y REVUELVA HASTA QUE EMPIECEN A PONERSE CONSISTENTES;

AGREGA EL QUESO;

REVUELVE POR 1 MINUTO MÁS O HASTA QUE EL QUESO COMIENZE A DERRETIRSE;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



PIMIENTOS RELLENOS**INGREDIENTES**

- 2 RODAJAS DE MORRÓN SIN SEMILLAS
- 2 HUEVOS
- 2 TOMATES CHERRY EN RODAJAS
- ORÉGANO FRESCO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE, COLOCA LAS RODAJAS DE MORRÓN;

COLOCA RODAJAS DE TOMATE CHERRY EN EL CENTRO DE CADA RODAJA DE MORRÓN;

ROMPE UN HUEVO SOBRE CADA ARO DE MORRÓN;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y BAJE EL FUEGO HASTA QUE EL HUEVO ALCANCE EL PUNTO DESEADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



15 MINUTOS



PALITOS DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS CORTADOS EN PALITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE AJO MACHACADO
- 1 PIZCA DE ORÉGANO
- 1 PIZCA DE SAL
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- QUESO PARMESANO RALLADO PARA EMPANIZAR



2 PORCIONES

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE PLANO MEZCLA EL AJO, EL ORÉGANO, EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

BAÑAR LOS PALITOS DE CALABACÍN EN LA MEZCLA, ENVOLVIENDO TODOS LOS LADOS CON SAZÓN;

SUMERJA LOS PALITOS DE CALABACÍN EN EL QUESO PARMESANO RALLADO PARA CUBRIR;

COLOQUE LOS PALITOS DE CALABACÍN UNO AL LADO DEL OTRO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL DE ALUMINIO, ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA;

HORNEA POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



PANINI

INGREDIENTES

- 1 HUEVO GRANDE
- 25 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO COTTAGE/RICOTTA
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA
- 2 REBANADAS DE QUESO MOZZARELLA



1 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE BATE EL HUEVO, EL QUESO RALLADO Y LA RICOTTA;

AGREGA EL BICARBONATO DE SODIO Y BATE UN POCO MÁS;

ESPARCE LA MEZCLA EN UN PLATO HONDO CON FORMA DE PANQUEQUE DE TAMAÑO MEDIANO Y CALIÉNTALO EN EL MICROONDAS DURANTE 3 MINUTOS;

RETIRE CON CUIDADO LA MASA DEL PLATO Y COLOQUE EL QUESO MOZZARELLA EN UNA DE LAS MITADES;

DOBLAR Y COLOCAR EN SANDWICHERA, UNTANDO CON UN POCO DE MANTECA HASTA QUE LA MASA SE DORE UN POCO;



PANINI DE NUEZ

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE NUEZ
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE LINAZA
- 1 Y 1/2 CUCHARADA DE LINAZA
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA
- BICARBONATO DE SODIO
- PIZCA DE SAL
- QUESO PARMESANO AL GUSTO



1 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLE EL HUEVO, LA HARINA DE NUEZ, LA HARINA DE LINAZA, LA LINAZA Y LA SAL HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

AGREGA UN POCO DE BICARBONATO Y MEZCLA DELICADAMENTE;

LLEVAR AL MICROONDAS POR UNOS 2 MINUTOS;

RETIRE DEL MICROONDAS, CORTE POR LA MITAD Y RELLENE CON QUESO PARMESANO;

DORAR EN UNA SARTÉN HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA Y EL PANINI ESTÉ DORADO.



PANQUEQUE AMERICANO

INGREDIENTES

- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA (TÉ) DE LEVADURA
- PIZCA DE SAL (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

BATE TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA Y LIGERAMENTE ESPESA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UN POCO DE ACEITE DE COCO, VIERTA LA MASA Y DISTRIBÚYALA UNIFORMEMENTE VOLTEANDO LA SARTÉN HACIA LOS LADOS;

ESPERA A QUE SE DORE POR UN LADO Y VOLTEA LA MASA Y ESPERA A QUE SE DORE POR EL OTRO LADO;

HAZ EL MISMO PROCEDIMIENTO HASTA TERMINAR CON TODA LA MASA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



3 PORCIONES



20
MINUTOS



TORTITA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- 5 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA LIVIANA O YOGURT NATURAL
- 1 CUCHARADA DE AGUA
- 1/2 CUCHARADITA DE LEVADURA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE XILITOL (ENDULZANTE)

PREPARACIÓN

BATIR LOS HUEVOS, LUEGO AGREGAR EL AGUA, LA CREMA, EL ACEITE, BATIR UN POCO MÁS;

LUEGO AGREGAR LA HARINA DE ALMENDRAS CON EL XILITOL, BATIR, FINALMENTE AGREGAR LA LEVADURA Y SEGUIR BATIENDO;

CALIENTA UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO CON UN POCO DE ACEITE, FRÍE POR CADA LADO Y SIRVE;

SI QUIERES, PON UN POCO DE CANELA ENCIMA.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



PANQUEQUE DE QUESO**INGREDIENTES**

- 100 GR DE RICOTTA
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE TAPIOCA O ALMIDÓN DE MAÍZ
- MANTECA
- SAL

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES;

CALIENTE UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y PONGA UN POCO DE MANTECA EN LA SARTÉN;

VERTER LA MEZCLA;

FREÍR POR UN LADO, ESPERAR A QUE SE DORE, DAR LA VUELTA Y FREÍR POR EL OTRO LADO.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



PANQUEQUE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 4 CUCHARADAS DE RICOTTA
- UN TOQUE DE CANELA O NUEZ MOSCADA
- XILITOL (ENDULZANTE)
- ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS CON EL XILITOL Y SAZONA CON CANELA O NUEZ MOSCADA;

ROMPE LA RICOTTA CON LA MANO O AGREGA PEDAZOS A LA MEZCLA Y RÓMPELA CON UN TENEDOR;

BATE HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA CON TROCITOS DE RICOTA;

CALIENTE UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y PON UN POCO DE ACEITE DE COCO;

COLOCA LA MEZCLA Y ESPERA A QUE SE DORE POR UN LADO, VOLTEA Y DORA POR EL OTRO LADO.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TORTA PROTEICA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 1 CUCHARADA DE PROTEÍNA EN POLVO
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE CACAO
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CACAO
- ENDULZANTE A GUSTO
- 75 ML DE AGUA O LECHE VEGETAL A ELECCIÓN
- ACEITE DE COCO PARA ENGRASAR



2 PORCIONES



20
MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODO, A EXCEPCIÓN DE LAS SEMILLAS DE CACAO, HASTA FORMAR UNA MASA HOMOGÉNEA;

PREPARA TUS PANQUEQUES, DEL TAMAÑO QUE QUIERAS, EN UNA SARTÉN ENGRASADA CON ACEITE DE COCO;

AL PREPARAR, ESPOLVOREAR LAS SEMILLAS DE CACAO SOBRE LA MASA.

PODES DARLE EL TOQUE FINAL CON FRUTOS ROJOS COMO MUESTRA LA FOTO.



PAN CON PSYLLIUM

INGREDIENTES

- 1 Y 1/4 TAZA DE TÉ DE HARINA DE ALMENDRAS
- 6 CUCHARADAS DE POLVO DE PSYLLIUM
- 2 CUCHARADITAS DE POLVO PARA HORNEAR
- 2 CUCHARADITAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA (ORGÁNICO PREFERENTEMENTE)
- 1 Y 1/4 TAZA DE TÉ DE AGUA HIRVIENDO
- 3 CLARAS DE HUEVO
- SAL Y SÉSAMO AL GUSTO



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LA HARINA DE ALMENDRAS, EL PSYLLIUM, EL POLVO PARA HORNEAR, LAS SEMILLAS DE SÉSAMO Y LA SAL;

AGREGUE EL AGUA, EL VINAGRE Y LAS CLARAS DE HUEVO Y MEZCLE BIEN CON UNA BATIDORA HASTA OBTENER UNA MASA CONSISTENTE;

LE DAMOS FORMA A LA MASA DEL TAMAÑO DESEADO Y DISPONEMOS EN UNA PLACA DE HORNO ENGRASADA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



PAN DE CALABAZA

INGREDIENTES

- CALABAZA CRUDA RALLADA: 1/4 TAZA (60 G)
- HUEVO GRANDE: 1 UNIDAD (50 G)
- HARINA DE ALMENDRA: 1 CUCHARADA (10 G)
- QUESO PARMESANO RALLADO: 1 CUCHARADA (5 G)
- ACEITE DE OLIVA: 1 CUCHARADITA (5 ML)
- SAL: 1/4 CUCHARADITA
- PIMIENTA A GUSTO



1 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES MENOS EL ACEITE DE OLIVA;

VIERTE LA MEZCLA EN EL MOLDE Y HORNEA A 180 °C DURANTE 15-18 MINUTOS, O HASTA QUE EL PAN ESTÉ FIRME Y DORADO EN LOS BORDES;

RETIRA EL PAN DEL HORNO, VIERTE EL ACEITE DE OLIVA SOBRE LA SUPERFICIE Y LUEGO AGREGA UNA CAPA ADICIONAL DE QUESO SI DESEAS.

COLOCA NUEVAMENTE EN EL HORNO DURANTE UNOS 2-3 MINUTOS PARA DERRETIR EL QUESO.



PAN DE MANÍ

INGREDIENTES

- 3 TAZAS DE TÉ DE MANÍ TOSTADO
- 4 HUEVOS
- 2/3 TAZA DE TÉ DE AGUA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- ACEITE DE COCO PARA ENGRASAR
- 1 CUCHARADA DE HOJUELAS DE CEBOLLA SECA



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

PON LOS MANÍES EN UNA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA TRITURARLOS;

AGREGA LA SAL, LOS HUEVOS Y EL AGUA Y BATE POR UNOS 2 MINUTOS HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

APAGUE LA LICUADORA, AGREGUE LA LEVADURA Y REVUELVA SUAVEMENTE CON UNA CUCHARA;

COLOCAR LA MASA EN MOLDE DE TORTA UNTADA CON ACEITE DE COCO,

ESPOLVOREAR CON LAS HOJUELAS DE CEBOLLA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

SACALO DEL HORNO, DEJALO ENFRIAR. DESMOLDA.



PAN DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 2 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO O ALMENDRAS O CUALQUIERA SIN GLUTEN
- 300 GR DE BERENJENAS
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA
- QUESO RALLADO A GUSTO
- PIZCA DE PIMENTÓN DULCE
- SAL A GUSTO
- SEMILLAS DE SÉSAMO (OPCIONAL)



4 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

PELAR LAS BERENJENAS Y COCINARLAS AL HORNO O AL VAPOR HASTA QUE SE ABLANDEN;

EN EL VASO DE LA LICUADORA COLOCA LAS BERENJENAS COCIDAS, LOS HUEVOS, QUESO RALLADO A GUSTO, EL ACEITE DE COCO Y LICÚA

EN UN BOWL VERTIR LA MEZCLA HÚMEDA Y AGREGA LA HARINA SIN GLUTEN, LA SAL, LA LEVADURA Y EL PIMENTÓN. MEZCLAR DELICADAMENTE.

VERTER EN UN MOLDE PARA HORNO, GOLPÉELO VARIAS VECES PARA NIVELAR LA MASA Y PUEDE AGREGAR SEMILLAS DE SÉSAMO;

LLEVA A COCCIÓN A HORNO MODERADO POR 45 MINUTOS. SIEMPRE HAZ LA PRUEBA DE COCCIÓN, INTRODUCIENDO UN PALITO SECO, QUE DEBE SALIR SIN ADHERENCIAS. LUEGO DE LOS 30 MINUTOS COMIENZA A CONTROLAR EL ESTADO DE COCCIÓN.



PAN DE CHÍA

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- 2 CUCHARADAS DE CHÍA
- 1 CUCHARADA DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA
- BICARBONATO DE SODIO
- SAL A GUSTO



6 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE BATE BIEN EL HUEVO;

AGREGA LA HARINA DE COCO, EL SÉSAMO, LA CHÍA, EL ACEITE DE COCO, LA RICOTTA Y LA SAL;

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

AGREGA UN POCO DE BICARBONATO Y MEZCLA DELICADAMENTE;

DISPONER LA MASA EN MOLDE DE TORTA ENGRASADA CON ACEITE DE COCO;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



PAN DE COLIFLOR**INGREDIENTES**

- 1 COLIFLOR PICADA
- 1/2 TAZA DE TÉ DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 HUEVOS
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

PIQUE MUY BIEN LA COLIFLOR;

EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA COLIFLOR CON LOS HUEVOS, EL QUESO PARMESANO Y LA SAL HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

DIVIDE LA MASA EN BOLITAS HASTA OBTENER LA CANTIDAD DE PAN DESEADA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTEQUILLA, DORE EL PAN POR UNOS 6 MINUTOS POR CADA LADO O HASTA QUE ESTÉ DORADO;

HAZ EL PROCESO CON EL RESTO DE LA MASA.



3 PORCIONES



30 MINUTOS



PAN DE LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE TÉ DE HARINA DE AVELLANAS
- 6 HUEVOS
- 6 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 3/4 TAZAS DE TÉ DE QUESO PARMESANO
- 2 CUCHARADITAS DE TÉ DE LEVADURA

PREPARACIÓN

AGREGA A LA LICUADORA LA HARINA DE AVELLANA, LOS HUEVOS, LA LECHE DE COCO Y EL QUESO PARMESANO;

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA;

AGREGUE LA LEVADURA Y REVUELVA SUAVEMENTE PARA INCORPORAR A LA MASA;

VERTER LA MASA EN MOLDE DE TORTA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

SÁCALO DEL HORNO, DÉJALO ENFRIAR Y DESMOLDA.



10 PORCIONES



50 MINUTOS



PAN DE LINAZA

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 Y 1/3 TAZA DE TÉ DE HARINA DE LINAZA
- 2/3 TAZA DE TÉ DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE LINO



10 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA, AGREGUE LOS HUEVOS, EL ACEITE DE OLIVA, LA HARINA DE LINAZA, LA HARINA DE ALMENDRAS, LA SAL Y LAS HIERBAS Y BATA RÁPIDAMENTE;

AGREGA EL AGUA Y BATE UN POCO MÁS;

APAGUE LA BATIDORA Y AGREGUE LA LEVADURA;

MEZCLAR BIEN CON AYUDA DE UNA CUCHARA;

DISPONER LA MASA EN MOLDE DE TORTA ENGRASADO, Y AGREGAR POR ENCIMA LAS SEMILLAS DE LINO;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



PAN DE MINUTO

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE POSTRE DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA
- QUESO EN FETAS

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES, POR ÚLTIMO LA LEVADURA;

COLOCA EN EL MICROONDAS (EN UN RECIPIENTE APTO) CON LA FORMA QUE QUIERAS POR UNOS 2 MINUTOS;

RETIRE EL PANECILLO DEL RECIPIENTE, RELLENAR CON QUESO O INGREDIENTES A GUSTO Y COLÓQUELO EN UNA SANDWICHERA O EN UNA SARTÉN PARA QUE SE TUESTE MEJOR.



1 PORCIONES



10 MINUTOS



PAN DE NUBE

INGREDIENTES

- 3 YEMAS DE HUEVO
- 3 CLARAS DE HUEVO
- 60 GR DE QUESO CREMA
- 1/4 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1/4 CUCHARADITA DE LEVADURA EN POLVO
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LAS YEMAS DE HUEVO, EL QUESO CREMA, EL QUESO PARMESANO RALLADO Y LA SAL;

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLA LAS CLARAS DE HUEVO, LA LEVADURA Y BATE BIEN HASTA FORMAR CLARAS DE NIEVE FIRMES;

AGREGA LAS CLARAS DE HUEVO A LA OTRA MEZCLA SUAVEMENTE PARA QUE NO PIERDAN AIRE;

DISPONER PORCIONES FORMANDO UN CÍRCULO EN MOLDE ENGRASADA O CON PAPEL MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR;



PAN DE QUESO

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 3 REBANAS DE QUESO PROVOLONE
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- UNA CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR O LEVADURA

PREPARACIÓN

AGREGA EL QUESO PROVOLONE Y EL HUEVO EN LA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

PON LA MEZCLA EN UN RECIPIENTE Y AGREGUE EL QUESO PARMESANO Y MEZCLE BIEN;

AGREGAR LA LEVADURA, INCORPORAR Y DIVIDIR LA MASA EN UNIDADES;

DISTRIBUIR LA MASA EN MOLDES PARA HAMBURGUESAS LIGERAMENTE ENGRASADOS Y LLEVAR AL HORNO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y CROCANTES;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



3 PORCIONES



35 MINUTOS



PAN DE QUESO DE MANDIOCA**INGREDIENTES**

- 4 MANDIOCAS (O CUALQUIER TUBÉRCULO COMO PAPA)
- 1 TAZA DE QUESO RALLADO

PREPARACIÓN

PELAR LAS MANDIOCAS Y COCERLAS EN AGUA HASTA QUE ESTÉN MUY SUAVES;

PISAR HASTA OBTENER UN PURÉ Y ESPERAR A QUE SE ENFRÍEN;

AGREG EL QUESO RALLADO Y MEZCLA BIEN HASTA FORMAR UNA SOLA MASA;

FORME BOLITAS DEL TAMAÑO DE UNA PELOTA DE GOLF Y COLÓQUELAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 50 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS.



10 PORCIONES



60
MINUTOS



PAN DE QUESO RELLENO

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE LEVADURA
- 50 GR DE HARINA DE ALMENDRAS O LINAZA

PREPARACIÓN

SEPARAR LAS CLARAS DE LAS YEMAS Y BATIR LAS CLARAS HASTA PUNTO NIEVE;

AGREGAR EL RESTANTE DEL INGREDIENTES Y MEZCLE BIEN HASTA TENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

DISTRIBUIR LA MASA EN MOLDES DE SILICONA O DE METAL ANTIADHERENTE;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 25 MINUTOS; RETIRAR DEL HORNO, ESPERAR A QUE SE ENFRÍE, DESMOLDAR Y SERVIR.



8 PORCIONES



30 MINUTOS



**PAN BAJO EN
CARBOHIDRATOS****INGREDIENTES**

- 3 HUEVOS
- 1 TAZA DE TÉ DE HARINA DE ALMENDRAS
- 50 GR DE QUESO PARMESANO FINAMENTE RALLADO
- 3 CUCHARADAS DE AGUA
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE LOS INGREDIENTES A EXCEPCIÓN DEL POLVO PARA HORNEAR;

AGREGA EL POLVO PARA HORNEAR Y BATE DELICADAMENTE;

DISPONER LA MEZCLA EN MOLDE RECTANGULAR;

LLEVAR AL HORNO A 200°C, POR 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ DORADO; SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



50 MINUTOS



PAN PROTEICO

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS (SEPARAR YEMAS DE CLARAS)
- 90 GR DE QUESO CREMA
- 100 GR DE SEMILLAS DE CHÍA O LINO
- 1 PIZCA DE SAL

PREPARACIÓN

BATIR LAS CLARAS DE HUEVO CON UN POCO DE SAL HASTA QUE ALCANCEN EL PUNTO NIEVE;

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA LAS YEMAS Y EL QUESO CREMA. LUEGO AGREGUE ESTA MEZCLA A LAS CLARAS DE HUEVO Y MEZCLE SUAVEMENTE;

COLOQUE EN UN MOLDE PAPEL MANTECA, Y CON UNA CUCHARA PONGA LA MEZCLA EN EL MOLDE, ESPARCIENDO LAS SEMILLAS POR ENCIMA;

HORNEAR A 160°C DURANTE 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



6 PORCIONES



50 MINUTOS



PAN DE PARMESANO

INGREDIENTES

- 50 GR DE CREMA LIVIANA
- 3 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE AGUA
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 60 GR DE PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- SAL A GUSTO
- ACEITE DE COCO PARA ENGRESAR



10 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLA EN LA LICUADORA, LOS HUEVOS, LA CREMA, EL AGUA Y BATE POR UNOS 12 MINUTOS HASTA INCORPORAR BIEN;

AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL QUESO PARMESANO Y LA SAL Y BATE UN POCO MÁS;

AGREGUE EL POLVO DE HORNEAR Y MEZCLE SUAVEMENTE;

DISPONER DE LA MEZCLA EN MOLDE DE TORTA ENGRASADO CON ACEITE DE COCO;

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 12 MINUTOS HASTA QUE EL PAN AUMENTE DE TAMAÑO;

REDUCE EL FUEGO A 140°C Y HORNEA POR OTROS 22 MINUTOS; SÁCALO DEL HORNO, DÉJALO ENFRIAR Y DESMOLDA.



PASTEL DE PAN

INGREDIENTES

- 2 Y 1/2 TAZAS DE HARINA DE NUEZ
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- CONDIMENTOS A GUSTO
- 1/2 TAZA DE MANTECA DERRETIDA
- 3 HUEVOS LIGERAMENTE BATIDOS
- 1 TAZA DE CREMA LIVIANA
- 1 Y 1/2 TAZA DE QUESO RALLADO
- 2 CUCHARADITAS DE LEVADURA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C;

MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES HÚMEDOS EN UN BOWL Y AGREGUE LOS INGREDIENTES SECOS AL FINAL, DEJANDO LA LEVADURA A LO ÚLTIMO;

HORNEE EN UNA PLACA O MOLDE ENGRASADO DURANTE UNOS 20 MINUTOS.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS 2

INGREDIENTES

- 2 YEMAS DE HUEVO
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADA DE RICOTTA
- PIZCA DE SAL

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE BATE LAS CLARAS DE HUEVO Y RESERVA;

EN OTRO BOL MEZCLA DELICADAMENTE LAS YEMAS DE HUEVO CON LA RICOTTA;

AGREGUE LAS CLARAS DE HUEVO Y REVUELVA SUAVEMENTE;

CON AYUDA DE UNA CUCHARA, COLOCA PORCIONES DE LA MASA EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL MANTECA;

LLÉVALA AL HORNO POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE; SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



PIZZA CETOGENICA

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 SOBRES DE GELATINA SIN SABOR, SIN AZÚCAR E INCOLORA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 100 ML DE CREMA LIGERA
- 4 CUCHARADAS DE AGUA
- SAL ROSA A GUSTO
- SAL A GUSTO
- PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

PON TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA, INCLUYENDO LA GELATINA, SIN DISOLVERLA, Y LICÚA MUY BIEN;

EN PLACA O MOLDE REDONDO, FORRADA CON PAPEL MANTECA PARA QUE NO SE PEGUE, VERTER LA MASA ESPARCIÉNDOLA BIEN;

LLEVAR A HORNO MEDIO POR 20 MINUTOS, O HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO (MÁS SUAVE O MÁS CROCANTE);

VOLTEA PARA QUE SE HORNEE UNIFORMEMENTE POR AMBOS LADOS;

AGREGAR O RELLENO EN SU PREFERENCIA COMO SALSA DE TOMATE Y QUESO BAJO EN SODIO Y LLEVARLA A HORNEAR NUEVAMENTE.



PIZZA DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1 MORRÓN PICADO
- 2 TOMATES PICADOS SIN PIEL Y SIN SEMILLAS
- 150 GR DE MOZZARELLA PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE, SOFREÍR LA CEBOLLA CON ACEITE DE OLIVA;

LUEGO AGREGUE LOS CONDIMENTOS, EL MORRÓN Y EL ZUCCHINI Y DÉJELO COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS;

REVUELVA BIEN Y LUEGO AGREGUE LOS TOMATES Y DEJE COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS, SIEMPRE REVOLVIENDO PARA QUE NO SE QUEME;

EN UNA FUENTE QUE PUEDA ENTRAR AL HORNO, COLOCAR ENCIMA LA MITAD DE LA MEZCLA DE ZUCCHINI, LA MOZZARELLA Y LA OTRA MITAD DE LA MEZCLA;

ESPOLVOREAR CON ORÉGANO Y DORAR EN EL HORNO A 180°C DURANTE 10 MINUTOS O HASTA QUE SE DERRITA EL QUESO.



PIZZA DE HARINA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 6 CUCHARADAS DE HARINA DE BERENJENA (SI NO CONSIGUE PUEDE SER CUALQUIER HARINA SIN GLUTEN POR EJEMPLO DE ALMENDRAS)
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 100 ML DE AGUA
- QUESO MOZZARELLA AL GUSTO
- SALSA DE TOMATE CASERA AL GUSTO
- ORÉGANO AL GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA HARINA DE BERENJENA, EL ACEITE DE OLIVA Y EL AGUA HASTA OBTENER UNA TEXTURA DE "MOUSSE";

COLOQUE LA MASA Y EXTIÉNDALA EN PLACA O MOLDE FORRADO CON PAPEL MANTECA HASTA FORMAR UN CÍRCULO;

LLEVAR AL HORNO A 200°C POR UNOS 20 MINUTOS;

RETIRE LA MASA DEL HORNO Y EXTIENDA LA SALSA DE TOMATE HECHA EN CASA;

ACOMODA LAS REBANADAS DE MOZZARELLA Y TERMINA CON UN POCO DE ORÉGANO;

LLEVE AL HORNO NUEVAMENTE HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA.



PAN PIZZA

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE AGUA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO;

EN UNA SARTÉN CALENTAR UNA CUCHARADITA DE MANTECA Y DISPONER TODA LA MASA;

COCINAR UN LADO, Y EN CUANTO ESTÉ FIRME, VOLTEAR LA MASA PARA COCINAR EL OTRO LADO Y AGREGAR EL RELLENO DE SU ELECCIÓN;

RETIRE DEL FUEGO CUANDO EL OTRO LADO TAMBIÉN ESTÉ DORADO.



1 PORCIONES



20
MINUTOS



PIZZA DE JAMÓN Y MOZZARELLA

INGREDIENTES

- 7 CUCHARADAS DE HARINA DE BERENJENA O CUALQUIER HARINA SIN GLUTEN COMO LA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 100 ML DE AGUA
- 200 GR DE MOZZARELLA RALLADA
- 200 GR DE JAMÓN RALLADO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITUNAS EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA PICADA
- ORÉGANO A GUSTO
- SALSA DE TOMATE PREFERENTEMENTE CASERA A GUSTO



1 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLAR LA HARINA DE BERENJENA, EL ACEITE DE OLIVA, UN POCO DE SAL Y AGUA HASTA OBTENER UNA TEXTURA DE "MOUSSE";

DISPONER DE LA MASA EN PLACA REDONDA FORRADA CON PAPEL MANTECA;

LLEVAR AL HORNO A 200°C POR UNOS 20 MIN.

RETIRE LA MASA DEL HORNO Y EXTIENDA LA SALSA DE TOMATE POR ENCIMA; AGREGA LA MUZZARELLA RALLADA, EL JAMÓN RALLADO, LAS ACEITUNAS Y LA CEBOLLA EN AROS;

ESPOLVOREA ORÉGANO POR ENCIMA Y VUELVE AL HORNO PARA DERRETIR LA MOZZARELLA.



PIZZAETA

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 TOMATE
- 1/2 CEBOLLA EN AROS
- 3 REBANADAS DE MOZZARELLA
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA PICADA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



3 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLAR LOS HUEVOS CON LA ALBAHACA EN UN BOL;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN AGREGA EL ACEITE DE OLIVA Y LOS HUEVOS BATIDOS;

DEJE COCINAR HASTA QUE ESTÉ CONSISTENTE Y VOLTEE;

LUEGO AGREGA LAS RODAJAS DE MOZZARELLA, LOS TOMATES EN RODAJAS, LOS AROS DE CEBOLLA, EL PARMESANO Y EL ORÉGANO ESPOLVOREADO POR ENCIMA;

TAPE LA SARTÉN Y DEJE COCINAR POR 3 MIN. O HASTA QUE LA MOZZARELLA SE DERRITA.



PIZZA BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 BRÓCOLI ENTERO
- 1 CLARA DE HUEVO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C;
COCINE EL BRÓCOLI, INCLUSO LOS
TALLOS, EN TROZOS;

LUEGO TRITÚRALO EN LA
LICUADORA HASTA
QUE SE DESHAGA;

COLOCA EL CONTENIDO DE LA
LICUADORA EN UN COLADOR Y
EXPRIME HASTA ELIMINAR TODO
EL LÍQUIDO;

ESPERA A QUE EL BRÓCOLI SE
ENFRÍE.

LUEGO MEZCLE CON LA CLARA DE
HUEVO. VIERTA EL CONTENIDO EN
PLACA DE HORNO REDONDA;

LLEVAR AL HORNO POR 20
MINUTOS O HASTA QUE LA MASA
ESTÉ SECA;

COLOCA LOS RELLENOS DE TU
ELECCIÓN ENCIMA Y HORNEA
NUEVAMENTE HASTA
QUE EL QUESO SE DERRITA.



QUICHE SIN MASA

INGREDIENTES

- 200 GR DE PANCETA EN DADOS
- 1 TAZA DE QUESO RALLADO GRUESO
- MEDIA TAZA DE CEBOLLA RALLADA
- 4 HUEVOS
- 2 TAZAS DE CREMA AGRIA O YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
- 1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA
- 1/4 CUCHARADITA DE SAL

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C;

EN UN BOWL MEZCLE LOS CUATRO HUEVOS CON LA CREMA, CEBOLLA RALLADA, SAL Y PIMIENTA, BATA LIGERAMENTE HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO;

TOME UN MOLDE O PIZZERA Y ENGRÁSELO CON UN POCO DE MANTEQUILLA O ACEITE;

PONGA LA MEZCLA EN LA PIZZERA, AGREGUE EL TOCINO Y EL QUESO ENCIMA;

COLOCA EL MOLDE EN EL HORNO Y HORNEA POR 15 MIN.



4 PORCIONES



20
MINUTOS



TOSTADA FRANCESA

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE RICOTTA
- CANELA
- NUEZ MOSCADA
- 1 CUCHARADA DE XILITOL (ENDULZANTE)

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOWL;

CALENTAR UNA SARTÉN CON UN POCO DE MANTECA;

PON LA MEZCLA Y FRÍE HASTA QUE UN LADO ESTÉ DORADO, VOLTEA Y FRÍE EL OTRO.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



APERITIVOS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 2 ZANAHORIAS PICADAS
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 Y 1/2 TAZA DE QUESO RICOTTA
- 4 CUCHARADAS DE MORRÓN VERDE PICADO
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 2 YEMAS DE HUEVO
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA, MUELE LAS ZANAHORIAS JUNTO CON LA RICOTTA;

LUEGO AGREGA LAS CLARAS DE HUEVO Y BATE POR UNOS MINUTOS MÁS;

VERTER LA MEZCLA EN UN RECIPIENTE Y AÑADIR LA HARINA DE ALMENDRAS, EL MORRÓN VERDE, EL PIMENTÓN, LA SAL Y LA PIMIENTA MOLIDA. REVUELVA MUY BIEN;

HACER BOLITAS DEL TAMAÑO DESEADO, SUMERGIRLAS EN LAS YEMAS DE HUEVO BATIDAS Y LUEGO EN EL QUESO PARMESANO RALLADO PARA CUBRIR;

COLÓQUELOS EN UNA FUENTE PARA HORNO LIGERAMENTE ENGRASADA CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA Y FORRADA CON PAPEL MANTECA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 30 MIN O HASTA QUE ESTÉ DORADO.



BOCADITOS DE GARBANZOS**INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- SAL AL GUSTO
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN (DULCE O PICANTE)
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO O COMINO

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES, DARLE FORMA DE BOCADITOS Y COLOCAR EN UNA PLACA DE HORNO;

HORNEAR A 200°C DURANTE UNOS 30 MINUTOS, MOVIÉNDOLOS DE VEZ EN CUANDO HASTA QUE SE DOREN POR COMPLETO



1 PORCIONES



40
MINUTOS



BOCADITOS DE ESPINACA CON MOZZARELLA

INGREDIENTES

- 2 MANOJOS DE ESPINACAS
- 2 HUEVOS
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1/2 DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- CUBITOS DE MOZZARELLA AL GUSTO
- HARINA DE BERENJENA O CUALQUIER OTRA HARINA SIN GLUTEN COMO LA DE ALMENDRAS
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CUECE LAS ESPINACAS, ESCÚRRELAS Y CUANDO SE ENFRÍEN, PÍCALAS MUY FINAS;

EN UN BOWL AGREGA LAS ESPINACAS, LOS HUEVOS, EL AJO, LA CEBOLLA DE VERDEO, LA SAL, EL ACEITE DE OLIVA Y LA PIMIENTA MOLIDA;

MEZCLA MUY BIEN E IR AGREGANDO LA HARINA SIN GLUTEN POCO A POCO HASTA OBTENER UNA MASA FIRME;

TOMA UN POCO DE MASA EN LA PALMA DE TU MANO, COLOCA ENCIMA CUBOS DE MOZZARELLA AL GUSTO Y FORMA BOLITAS.

REPITE EL PROCESO CON EL RESTO DE LA MASA;

DISPONER LAS BOLITAS EN UNA PLACA DE HORNO ENGRASADA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 160°C HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



SANDWICH DE ATÚN**INGREDIENTES**

- 2 REBANADAS DE PAN SIN GLUTEN (VER OPCIONES EN ESTE RECETARIO)
- 150 GR DE ATÚN EN AGUA, ESCURRIDO
- 100 GR DE QUESO CREMA
- 3 RODAJAS DE TOMATE
- 2 HOJAS DE LECHUGA
- SAL Y ORÉGANO AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL COLOCA EL ATÚN Y EL QUESO CREMA Y MEZCLA BIEN HASTA INCORPORAR LOS INGREDIENTES;

AGREGA SAL Y ORÉGANO AL GUSTO;

RELLENAR LA MITAD DE LAS REBANADAS DE PAN CON LA MEZCLA, COLOCAR LAS REBANADAS DE TOMATE Y LAS HOJAS DE LECHUGA, CUBRIR CON LA REBANADA RESTANTE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



SANDWICH DE POLLO**INGREDIENTES**

- 2 REBANADAS DE PAN SIN GLUTEN (VER OPCIONES EN ESTE RECETARIO)
- 4 CUCHARADAS DE POLLO DESMENUZADO
- 1 CUCHARADA DE QUESO CREMA
- 2 CUCHARADAS DE ZANAHORIA RALLADA
- 2 HOJAS DE LECHUGA

PREPARACIÓN

PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA MUY FINA;

EN UN BOWL, MEZCLE EL POLLO DESMENUZADO, EL QUESO CREMA Y LA ZANAHORIA;

RELLENAR LA MITAD DE LA REBANADA DE PAN CON LA MEZCLA, COLOCAR LAS HOJAS DE LECHUGA Y CUBRIR CON LA REBANADA DE PAN RESTANTE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



SANDIWCH DE HUEVO

INGREDIENTES

- 2 REBANADAS DE PAN SIN GLUTEN (VER OPCIONES EN ESTE RECETARIO)
- 2 HUEVOS
- 2 LONCHAS FINAS DE QUESO O RICOTTA
- 1 HOJA DE LECHUGA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, BATE LOS HUEVOS HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA MEZCLE;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, PONGA EL HUEVO;
SIGUE REVOLVIENDO PARA QUE NO SE PEGUE, HASTA QUE EL HUEVO ADQUIERA UNA TEXTURA SÓLIDA;

DISPONER ESTA MEZCLA SOBRE UNA DE LAS REBANADAS DE PAN Y ENCIMA LAS REBANADAS DE QUESO Y LECHUGA;
CUBRA EL PAN CON LA REBANADA RESTANTE Y SIRVA INMEDIATAMENTE.



1 PORCIONES



15 MINUTOS



TOSTADA DE PALTA Y HUEVO

INGREDIENTES

- 4 REBANADAS DE PAN INTEGRAL SIN GLUTEN (VER OTRAS OPCIONES DE PANES EN ESTE RECETARIO)
- 4 HUEVOS
- 1/2 PALTA EN RODAJAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

TOSTAR LAS REBANADAS DE PAN Y COLOCAR ENCIMA EL AGUACATE REBANADO;

PARA PREPARAR CADA HUEVO, LLENE UNA TAZA DE AGUA HASTA LA MITAD; ROMPE CON CUIDADO EL HUEVO SOBRE EL AGUA, ASEGURÁNDOSE DE QUE ESTÉ COMPLETAMENTE SUMERGIDO; CUBRA CON UN PLATO Y COCINE EN EL MICROONDAS DURANTE APROXIMADAMENTE 1 MINUTO O HASTA QUE LAS CLARAS ESTÉN CUAJADAS Y LA YEMA COMIENZE A CUAJAR PERO TODAVÍA LÍQUIDA (SIN GOTEAR);

CON UNA CUCHARA, RETIRA EL HUEVO DE LA TAZA Y COLOCALO ENCIMA DE LAS REBANADAS DE PAN CON PALTA; ESPOLVOREA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTTA

INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 TAZA DE ESPINACAS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 6 HUEVOS BATIDOS
- 2 TAZAS DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE CHILE EN POLVO U ORÉGANO SECO
- SAL, PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA AL GUSTO
- MASA DE TARTA SIN GLUTEN OPCIONAL (VER RECETA EN ESTE RECETARIO)



2 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

CALENTAR EL HORNO A 180°C GRADOS;

DORE LA CEBOLLA CON DOS CUCHARADAS DE MANTECA EN UNA SARTÉN, AGREGUE LAS ESPINACAS Y COCINE HASTA QUE SE ACHIQUEN DE TAMAÑO;

BATIR LOS HUEVOS CON LA RICOTTA, LA SAL Y LOS CONDIMENTOS;

AGREGUE LA MEZCLA DE CEBOLLA Y ESPINACA A LA MEZCLA DE HUEVO Y RICOTTA;

COLOCAR MEZCLA EN TARTERA ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA SI LO QUIERE SIN MASA, SINO COLOCAR SOBRE LA MASA.

LLEVAR AL HORNO POR 30 A 40 MINUTOS HASTA DORAR; ESPERE 5 MINUTOS ANTES DE SERVIR.



PASTEL DE POLLO Y RICOTTA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE POLLO DESMENUZADO
- 2 HUEVOS ENTEROS
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADA DE QUESO CREMA
- 2 REBANADAS DE RICOTTA CORTADA EN CUBOS
- SAL Y PIMIENTA
- MASA DE TARTA SIN GLUTEN OPCIONAL (VER RECETA PÁGINA 145 EN ESTE RECETARIO)

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C;

BATE LOS HUEVOS, LAS CLARAS, EL QUESO CREMA, LA RICOTTA Y LOS CONDIMENTOS CON UN TENEDOR Y VIERTEN EN UN MOLDE;

AGREGAR PEQUEÑOS PUÑADOS DE POLLO DESMENUZADO A LA MEZCLA;

COLOCA EL QUESO ENCIMA.

SI SE QUIERE HACER SOBRE UNA MASA DE TARTA SIN GLUTEN, COLOCARLA SOBRE UNA TARTERA, AGREGAR MEZCLA ENCIMA Y LLEVAR AL HORNO POR 35 MINUTOS O HASTA QUE SE DORE.



2 PORCIONES



60
MINUTOS



MASA PARA TARTA**INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE HARINA DE NUEZ
- 1/2 TAZA DE QUESO RALLADO
- 1 TAZA (TÉ) DE MANTECA
- 2 HUEVOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C;

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES PARA HACER LA MASA;

PONLA EN PLACA ENGRASADA PARA QUE NO SE PEGUE Y AGREGA EL RELLENO DE TU PREFERENCIA;

HORNEAR CON EL RELLENO ABIERTO O CERRADO POR MASA.



6 PORCIONES



60
MINUTOS



MASA PARA TARTA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 TAZA DE AGUA
- 1/3 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 230°C Y ENGRASAR UNA FUENTE PARA HORNO GRANDE;

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES, A EXCEPCIÓN DE LA LEVADURA, HASTA QUE LA MASA ESTÉ BIEN INCORPORADA;

AGREGA LA LEVADURA Y BATE UN POCO MÁS DELICADAMENTE;

VERTER LA MASA EN LA FUENTE PARA HORNO ENGRASADA Y AGREGUE EL RELLENO DE SU ELECCIÓN;

HORNEAR DURANTE UNOS 35 MINUTOS;

ENFRIAR DURANTE 10 MINUTOS ANTES DE SERVIR.



4 PORCIONES



60
MINUTOS



PASTEL DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 4 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA
- 2 HUEVOS
- 80 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE SEMILLA DE CHÍA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO AL GUSTO



6 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINE EL BRÓCOLI, PERO SIN DEJAR QUE SE ABLANDE DEMASIADO. BÁTELO EN LA MULTIPROCESADORA HASTA QUE ESTÉ BIEN TRITURADO Y RESERVA;

BATIR LOS HUEVOS CON LA AYUDA DE UN TENEDOR. LUEGO AGREGUE LA CEBOLLA EN CUBOS, LA ZANAHORIA FINAMENTE RALLADA Y LOS DEMÁS INGREDIENTES (TAMBIÉN EL BRÓCOLI TRITURADO) EN UN RECIPIENTE Y MEZCLE BIEN;

EN UNA PLACA, AGREGA LA MEZCLA Y SALPICA UN POCO DE QUESO PARMESANO POR ENCIMA. LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MINUTOS;

¡ESPERE ENFRIARSE Y SERVIR!



WAFFLE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/4 CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 DE CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE XILITOL (ENDULZANTE)

PREPARACIÓN

MEZCLA, EN UN RECIPIENTE, LA HARINA DE ALMENDRAS, LA SAL, EL BICARBONATO DE SODIO Y REMUEVE BIEN;

AGREGA LOS HUEVOS, LA VAINILLA Y EL EDULCORANTE XILITOL Y SIGUE MEZCLANDO Y BATIENDO HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA;

VIERTA 1/4 TAZA DE ESTA MASA EN LA WAFFLERA PRECALENTADA CON MANTECA O ACEITE DE OLIVA;

MIENTRAS SE COCINAN LOS WAFFLES, DESMOLDARLOS Y COLOCARLOS EN UNA BANDEJA PARA QUE SE ENFRÍEN UN POCO;

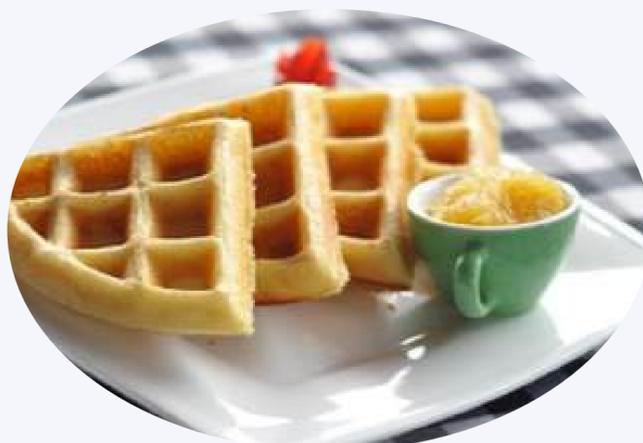
CUBRA CON SU COBERTURA FAVORITA SIN AZÚCAR Y SIRVA.



5 PORCIONES



30 MINUTOS



ALMUERZO

PALTA RELLENA AL HORNO

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS GRANDES
- 2 PALTAS MADURAS
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- HIERBAS AROMÁTICAS, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA EL AGUACATE POR LA MITAD Y QUITA EL HUESO;

EXTRAIGA 2 CUCHARADAS DE LA PULPA DEL AGUACATE PARA DEJAR ESPACIO PARA EL HUEVO;

COLOCA CON CUIDADO EL HUEVO EN EL CENTRO DE LA PALTA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

ESPOLVOREAR CON HIERBAS AROMÁTICAS AL GUSTO;

REPITE EL PROCESO EN CADA MITAD DE PALTA;

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C Y ASAR LAS PALTAS POR UNOS 15 MINUTOS O HASTA QUE LOS HUEVOS ALCANCEN EL PUNTO DE COCCIÓN;

SERVIR INMEDIATAMENTE Y BUENA COMIDA.



CALABAZA RELLENA DE CARNE

INGREDIENTES

- 1 CALABAZA MEDIANA (PUEDE SER CABUTIA)
- 500 GR DE CARNE (CORTE A ELECCIÓN) DESMENUZADA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE (PREFERENTEMENTE CASERA)
- 8 ACEITUNAS VERDES PICADAS
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

ABRE LA CALABAZA POR ARRIBA HACIENDO UNA TAPA;

CON AYUDA DE UNA CUCHARA, QUITA LAS SEMILLAS Y RETIRA UN POCO DE LA PULPA DE LA CALABAZA;

RESERVE LA PULPA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFRÍA LA CARNE, LA CEBOLLA, EL AJO, LA SALSA DE TOMATE Y LAS ACEITUNAS. RESERVAR;

EN OTRA SARTÉN, CUECE LA PULPA DE CALABAZA RESERVADA Y HAZ UN PURÉ;

AGREGA LA CREMA DE LECHE, LA MEZCLA DE LA CARNE; MEZCLE BIEN Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

RELLENA LA CALABAZA CON ESTE PURÉ Y EL RELLENO Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS O HASTA QUE LA CALABAZA ESTÉ COCIDA.



ZUCCHINIS ASADOS**INGREDIENTES**

- 3 ZUCCHINIS
- 1 CEBOLLA COLORADA
- 3 CABEZAS DE AJO ENTERAS
- ROMERO (PUEDE SER FRESCO O SECO)
- SAL Y ACEITE A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL CALABACÍN EN RODAJAS NO MUY PEQUEÑAS;

CORTAR LA CEBOLLA, EL AJO Y EL ROMERO;

MEZCLE TODO CON ACEITE DE OLIVA, AGREGUE SAL Y ESPECIAS AL GUSTO;

LLEVAR AL HORNO DURANTE UNOS 15 A 20 MINUTOS A 200°C, HASTA QUE ESTÉN DORADOS.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



ZUCCHINIS MARINADOS

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS GRANDES EN RODAJAS
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- 50 ML DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO BLANCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL ZUCCHINI EN RODAJAS Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

MEZCLA EL ACEITE DE OLIVA, EL VINAGRE, LA ALBAHACA, EL PEREJIL, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

MEZCLAR TODO EN UNA OLLA CON TAPA Y LLEVAR A HELADERA POR 6 HORAS PARA QUE TOMA UN SABOR MÁS INTENSO.



4 PORCIONES



385
MINUTOS



ZUCCHINI CON ATÚN

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS GRANDES
- 1 Y 1/2 TAZAS DE ATÚN ENLATADO Y ESCURRIDO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- QUESO RALLADO A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL ZUCCHINI EN RODAJAS DE UNOS 3 CM A 4 CM DE GROSOR;

CON UNA CUCHARA, RETIRE LA PULPA, DEJANDO UN BORDE DE UNOS 0,5 CM Y RESERVE LA PULPA;

EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA CEBOLLA, EL ATÚN Y LA PULPA QUE LE QUITARON A LOS ZUCCHINIS, CON ACEITE DE OLIVA Y SAZONAR AL GUSTO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA;

RELLENAR LOS ZUCCHINIS Y ESPOLVOREAR QUESO RALLADO Y ZUCCHINI PICADO AL GUSTO;

HORNEAR EN HORNO MEDIO A 180°C, PRECALENTADO, POR UNOS 30 MINUTOS, O HASTA QUE DORE Y EL BOCADITO ESTÉ SUAVE.



10 PORCIONES

40
MINUTOS

ACELGAS CON AJO Y JENGIBRE**INGREDIENTES**

- MANOJO DE ACELGAS
- 6 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE PELADO Y PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL AJO Y EL JENGIBRE DURANTE UNOS 2 MINUTOS. AGREGA LAS ACELGAS;

COCINAR POR APROXIMADAMENTE 7 MINUTOS; SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y MEZCLE BIEN;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



BERRO EN MANTEQUILLA**INGREDIENTES**

- 6 TAZAS DE BERROS FRESCOS (DE NO CONSEGUIR SE PUEDE REEMPLAZAR POR RÚCULA O SIMILARES)
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGAR LA MANTEQUILLA, EL AJO Y EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEAR;

AGREGUE LOS BERROS O RÚCULA Y SALTEE HASTA QUE COMIENZE A MARCHITARSE;

RETIRE DEL FUEGO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



ACELGAS RELLENAS DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ATADO DE ACELGAS
- 2 TAZAS DE RICOTTA
- 2 TAZAS DE CALDO DE VERDURAS
PREFERENTEMENTE CASERO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, PONER LA RICOTTA Y LA LECHE DE COCO; MEZCLA BIEN Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. RESERVAR;

RETIRE LA PARTE DEL TALLO DE LAS HOJAS DE LA ACELGA, ABRA Y COLOQUE UNA PORCIÓN DEL RELLENO ANTERIOR EN CADA HOJA;

CIERRA LOS EXTREMOS Y LOS LADOS HACIA ADENTRO Y ENROLLA;

LLEVAR EL CALDO DE VERDURAS A FUEGO MEDIO Y, CUANDO HIERVA, AÑADIR LOS ROLLOS DE ACELGAS;

DEJA QUE SE COCINE HASTA QUE LA ACELGA ESTÉ BLANDA; RETIRE LA ACELGA Y DÉJELA ESCURRIR UN POCO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, AÑADE LAS ACELGAS RELLENAS Y COCINA UNOS MINUTOS MÁS HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE FIRMES.



APIO PICANTE

INGREDIENTES

- 200 GR DE APIO
- 1 TAZA DE JUGO DE TOMATE
- 1 CHILE PICANTE (O MORRÓN) PICADO Y TRITURADO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA LOS TALLOS DE APIO EN TROZOS;

MEZCLE EL APIO CON EL JUGO DE TOMATE EN UNA SARTÉN Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA MOLIDA;

COCINE A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE EL APIO ESTÉ TIERNO.



2 PORCIONES



30 MINUTOS



APIO CON ALCAPARRAS A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- 500 GR DE APIO RALLADO
- 5 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 6 CUCHARADAS DE JURO PURO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 500 ML DE CREMA LIVIANA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

RALLA EL APIO Y MÉZCLALO CON EL JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

DISPONER EN UN RECIPIENTE;

BATIR LA CREMA Y LA MOSTAZA Y VERTER SOBRE EL APIO. MEZCLAR BIEN;

CUBRA CON FILM TRANSPARENTE Y REFRIGERE POR UNOS 60 MINUTOS;

ANTES DE SERVIR, ESPOLVOREAR CON LAS ALCAPARRAS Y AGREGAR EL PEREJIL PICADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



80
MINUTOS



ALCACHOFAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 2 ALCACHOFAS GRANDES
- 60 GR DE CHAMPIGNONES
- JUGO PURO DE LIMÓN
- 1 HUEVO COCIDO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- QUESO PARA GRATINAR (OPCIONAL)



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CUECE LOS CHAMPIGNONES EN AGUA HIRVIENDO CON UN POCO DE JUGO DE LIMÓN. RESERVAR;

POR OTRO LADO, COCINAR LAS ALCACHOFAS EN AGUA HIRVIENDO DURANTE UNOS 20 MINUTOS;

RETIRE LAS HOJAS Y LO QUE QUEDA DEL FONDO Y LUEGO, CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA, RETIRE LA PARTE COMESTIBLE DE LA ALCACHOFA;

EN UN BOWL TRITURE LA PULPA DE ALCACHOFA JUNTO CON LOS CHAMPIGNONES Y EL HUEVO DURO HASTA OBTENER UNA PASTA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

RELLENAR LAS ALCACHOFAS CON LA MEZCLA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE 5 MINUTOS APROXIMADAMENTE PARA QUE ADQUIERAN UN COLOR DORADO.

PUEDE GRATINAR CON QUESO.



ALCACHOFAS AL LIMÓN

INGREDIENTES

- 5 ALCACHOFAS LAVADAS
- 2 Y 1/2 CUCHARADAS DE MOSTAZA EN GRANO
- JUGO DE 2 LIMONES
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIAR LAS ALCACHOFAS QUITANDO LOS TALLOS Y CORTANDO LAS BASES PARA QUE QUEDEN ERGUIDAS;

CORTA LOS EXTREMOS DE LOS PÉTALOS. LLEVAR A COCER EN UNA OLLA GRANDE POR UNOS 40 MINUTOS;

DESPUÉS DE LA COCCIÓN, RETIRAR DE LA SARTÉN Y DEJAR ENFRIAR;

RETIRE LOS PÉTALOS INTERNOS Y RETIRE LAS FIBRAS CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA;

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE EL JUGO DE LIMÓN, LA MOSTAZA, EL ACEITE DE OLIVA Y LA SAL;

COLOCAR ESTA MEZCLA EN EL CENTRO DE LAS ALCACHOFAS Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



5 PORCIONES



50 MINUTOS



LOMO CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 GR DE LOMO
- 6 TOMATES PICADOS SIN PIEL NI SEMILLAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 150 GR DE CREMA LIVIANA
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, DORE BIEN LOS FILETES DE LOMO;

SAZONAR CON SAL AL GUSTO. RETIRE LOS FILETES DE LA SARTÉN Y COLÓQUELOS EN UN RECIPIENTE;

EN LA MISMA SARTÉN, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL TOMATE;

A FUEGO BAJO, COCINA HASTA QUE EL TOMATE SE DESHAGA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y REVUELVA BIEN;

RETIRE DEL FUEGO Y AGREGUE LA CREMA DE LECHE MEZCLANDO BIEN;

DESECHE LA SALSA ENCIMA DE LOS FILETES DE LOMO Y SIRVA A CONTINUACIÓN.



3 PORCIONES



25 MINUTOS



SALTEADO CON COLITA DE CUADRIL

INGREDIENTES

- 600 GR DE COLITA DE CUADRIL
- 1 ZUCCHINI CORTADO EN RODAJAS
- 220 GR DE CALABAZA PICADA
- 500 ML DE CALDO DE CARNE PREFERENTEMENTE CASERO
- 2 CEBOLLAS PICADAS
- 2 TOMATES CORTADOS EN CUBITOS
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA, EL TOMATE Y LA CARNE CORTADA EN TIRAS O CUBOS POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS;

AGREGA EL CALDO DE CARNE Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

COCINE POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS;

AGREGUE LA CALABAZA Y COCINE POR OTROS 20 MINUTOS;

AGREGA EL ZUCCHINI Y DEJA COCINAR HASTA QUE SE ABLANDE;

AGREGA LA SAL Y ESPOLVOREA EL PEREJIL PICADO POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CARNE CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- 500 GR DE COLITA DE CUADRIL O EL CORTE DE CARNE DE SU PREFERENCIA
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 1 TAZA DE JUGO NATURAL DE MARACUYÁ O FRUTA DE SU PREFERENCIA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LA CARNE CON SAL, PIMIENTA Y PEREJIL AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, COLOQUE LA CARNE PARA DORAR;

DESPUÉS DE QUE LA CARNE ESTÉ LIGERAMENTE COCIDA, SEPÁRELA EN OTRA SARTÉN;

EN LA MISMA SARTÉN AGREGUE LA CREMA Y EL JUGO DE MARACUYÁ;

REVUELVA DURANTE UNOS MINUTOS;

PONGA LA CARNE QUE SEPARÓ JUNTO CON LA SALSA DE MARACUYÁ Y DÉJELA COCINAR POR UNOS 15 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CARNE AL HORNO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1,2 KG DE COLITA DE CUADRIL O CORTE DE CARNE DE SU PREFERENCIA
- 5 CEBOLLAS EN RODAJAS FINAS
- 3 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE SAL MOLIDA GRUESA

PREPARACIÓN

ACOMODA LA CEBOLLA EN UN MOLDE, COLOCA LA CARNE ENCIMA CON LA GRASA HACIA ABAJO Y CUBRE CON EL RESTO DE LA CEBOLLA;

ESPOLVOREAR CON LA SAL GRUESA Y PONER MANTECA SOBRE LA CARNE;

CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 220°C POR UNAS 2 HORAS, O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ MUY TIERNA;

RETIRAR EL PAPEL ALUMINIO Y DEJAR OTROS 30 MINUTOS EN EL HORNO, VERTIENDO AGUA POCO A POCO HASTA QUE SE DORE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



150
MINUTOS



AJO ASADO CON ORÉGANO

INGREDIENTES

- 5 CABEZAS DE AJO
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADITA DE ROMERO
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA LA PARTE SUPERIOR DE LAS CABEZAS DE AJO;

SAZONE CON ORÉGANO, ROMERO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

COLOCA LAS CABEZAS DE AJO EN UNA PLACA Y ROCÍA CON ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 45 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

QUEDARÁ DELICIOSO ACOMPAÑÁNDOLO CON TOMATES CHERRY AL HORNO, TODO SOBRE UN RICO PAN SIN GLUTEN.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



5 PORCIONES



55 MINUTOS



ALBÓNDIGAS DE PAVO

INGREDIENTES

- 300 GR DE CARNE DE PAVO PICADA
- 1 HUEVO COCIDO
- 1 HUEVO CRUDO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- JENGIBRE PICADO AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- SALSA DE TOMATE PREFERENTEMENTE CASERA



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LA CARNE, LA CEBOLLA, EL JENGIBRE PICADO, EL HUEVO COCIDO Y EL HUEVO CRUDO;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

MEZCLA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

MODELAR BOLITAS CREANDO LA FORMA DE ALBÓNDIGAS Y COLOCARLAS EN PLACA DE HORNO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA ;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE LAS ALBÓNDIGAS ESTÉN DORADAS;

BAÑARLAS EN SALSA DE TOMATE O LA SALSA DE SU PREFERENCIA.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



ALBÓNDIGAS RELLENAS DE MOZZARELLA

INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 KG DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE AGUA FRÍA
- 2 TAZAS DE QUESO MOZZARELLA PICADO O EN HEBRAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN

PONGA LA CARNE PICADA EN UN RECIPIENTE, AGREGUE LAS ESPECIAS Y UN POCO DE AGUA FRÍA;

MEZCLAR BIEN CON LAS MANOS; FORMA BOLITAS GRANDES CON CARNE PICADA;

COLOCA EL QUESO MOZZARELLA DENTRO DE CADA BOLITA DE CARNE PICADA;

CIERRA Y FORMA LAS ALBÓNDIGAS;

SALTEA LAS ALBÓNDIGAS EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA A FUEGO MEDIO HASTA QUE LAS ALBÓNDIGAS ESTÉN BIEN DORADAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



40
MINUTOS



CAZUELITA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- BERENJENAS CORTADAS EN CUBOS
- 1 MORRÓN AMARILLO
- 1 MORRÓN ROJO
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1 TOMATE MEDIANO
- 1 CUCHARADA DE ACEITUNAS VERDES PICADAS
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PIQUE LAS BERENJENAS, LOS PIMIENTOS, LA CEBOLLA Y EL TOMATE;

COLOCA LOS INGREDIENTES REBANADOS EN UNA PLACA DE HORNO Y AGREGA LAS ACEITUNAS, ORÉGANO, ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA NEGRA Y MEZCLA BIEN;

CUBRE CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEA POR 30 MINUTOS A FUEGO MEDIO;

LUEGO DE ESTAR COCIDO, DESMOLDAR Y ACOMODAR EN UN BOWL.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR GRANDE
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 TAZAS DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SEPARA LA COLIFLOR EN FLORETES PEQUEÑOS Y LLÉVALA A LA PROCESADORA HASTA QUE LA COLIFLOR TENGA UNA TEXTURA DE ARROZ;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL AJO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGA LA COLIFLOR, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y REVUELVE BIEN;

PONER EL AGUA Y DEJAR EN EL FUEGO HASTA QUE EL AGUA SE ABSORBA Y LA COLIFLOR SE ABLANDE UN POCO.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1/2 COLIFLOR
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- QUESO MOZZARELLA RALLADO AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SEPARA LA COLIFLOR EN FLORETES PEQUEÑOS Y LLÉVALA A LA PROCESADORA HASTA QUE LA COLIFLOR TENGA UNA TEXTURA DE ARROZ;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE LA CEBOLLA ESTÉ TRANSPARENTE;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. AGREGUE LA COLIFLOR Y DÉJELA ESTOFAR POR OTROS 8 MINUTOS O HASTA QUE SE ABLANDE;

AGREGA LA CREMA, EL QUESO MOZZARELLA RALLADO Y MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA CONSISTENCIA CREMOSA.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



ALAS DE POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- 4 MUSLOS CON ALITAS DE POLLO
- 3 DIENTES DE AJO
- 5 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 PIEZA DE JENGIBRE RALLADO (OPCIONAL)
- SAL A GUSTO
- ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN

EN UN BOL, SOFREÍR BIEN EL AJO CON LA SAL, Y MEZCLAR EL JENGIBRE Y LA MOSTAZA;

PASAR LA MITAD DE LA MEZCLA SOBRE EL POLLO Y RESERVAR POR 20 MINUTOS PARA QUE TOME SABOR;

ENGRASA UNA FUENTE PARA HORNO CON ACEITE DE OLIVA Y COLOCA LAS ALITAS DE POLLO, Y SOBRE ELLOS EL RESTO DE LA MEZCLA.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C HASTA DORAR;

¡SERVIR INMEDIATAMENTE!



2 PORCIONES



40
MINUTOS



ALITAS CON TOMATE Y MORRONES

INGREDIENTES

- 1 KG DE ALITAS DE POLLO
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1/2 CUCHARADA DE CÚRCUMA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO
- 1 MORRÓN ROJO PICADO
- 1 MORRÓN VERDE PICADO
- 3 TOMATES PICADOS
- 1 CEBOLLA REBANADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA CADA ALA DE POLLO EN TERCIOS Y DESECHA LOS EXTREMOS;

EN UN RECIPIENTE, SAZONA EL POLLO CON SAL, AJO Y CÚRCUMA;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, COCINA EL POLLO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

RESERVAR;

EN UNA SARTÉN, AGREGUE LOS TOMATES, LOS MORRONES Y LA CEBOLLA Y SALTEE HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

COLOCA EL POLLO EN UNA FUENTE Y COLOCA LA SALSA ENCIMA;
¡LISTO!



ALITAS DE POLLO CON SALSA

INGREDIENTES

- 250G DE ALITAS DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE CURRY EN POLVO O SAZONADOR DE PREFERENCIA
- 2 DIENTES DE AJO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS (DE CAFÉ) DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES

80
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL, MEZCLE EL ACEITE DE OLIVA, EL PIMENTÓN, EL JUGO DE LIMÓN, EL CURRY EN POLVO, EL AJO PICADO, LA SAL Y LA PIMIENTA;

SAZONE LAS ALITAS DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA Y AGRÉGUelas A LA MARINADA/MEZCLA, UNIENDO BIEN;

DÉJALO REPOSAR EN LA NEVERA DURANTE 40 MINUTOS PARA QUE TOMÉ UN SABOR MÁS INTENSO;

EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA, COCINE LAS ALITAS DE POLLO HASTA QUE ESTÉN DORADAS POR AMBOS LADOS;

AGREGUE UN POCO DE AGUA, CUBRA Y COCINE POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS.

SIRVA LAS ALITAS DE POLLO EN SALSA DE CURRY CON CEBOLLA DE VERDEO ESPOLVOREADA.



ALITAS DE POLLO PICANTES

INGREDIENTES

- 10 ALITAS DE POLLO
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- RALLADURA DE 1 LIMÓN
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE PAPRIKA O PIMENTÓN DULCE



2 PORCIONES

120
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO, COLOCA LAS ALITAS DE POLLO Y COCINA POR UNOS 10 MINUTOS;

LUEGO RETÍRELOS Y DÉJELO ENFRIAR;

SAZONAR LAS ALITAS DE POLLO CON EL JUGO Y LA RALLADURA DE LIMÓN, EL AJO MACHACADO, EL ACEITE DE OLIVA, LA MOSTAZA, LA SAL, LA PAPRIKA (PARA EL TOQUE PICANTE) Y LA PIMIENTA NEGRA, REMOVIENDO TODO MUY BIEN;

REFRIGERE POR 1 HORA;

EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR, COLOCA LAS ALITAS DE POLLO, CUBRE CON PAPEL ALUMINIO Y LLEVA AL HORNO PRECALENTADO A 200°C POR UNOS 45 MINUTOS O HASTA QUE LAS ALITAS ESTÉN DORADAS Y CROCANTES.



ATÚN CON SALSA DE PALTA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PALTA (EN CUBOS)
- 2 CUCHARADAS CEBOLLA MORADA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE JUGO PURO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADITAS DE PEREJIL PICADO
- 4 FILETES DE ATÚN (250 G CADA UNO)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLE LA PALTA, LA CEBOLLA, EL ACEITE DE OLIVA, EL JUGO DE LIMÓN, EL PEREJIL Y LLEVE A LA HELADERA POR 2 HORAS APROXIMADAMENTE;

SAZONE LOS FILETES DE ATÚN CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

PINCELAR CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y ASAR LOS FILETES DE ATÚN POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

ACOMODA LAS REBANADAS EN UNA BANDEJA Y COLOCA ENCIMA LA SALSA DE PALTA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



150
MINUTOS



ATÚN CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- 300G DE ATÚN
- 120G DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- 2 DIENTES DE AJO
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO PICADA AL GUSTO
- 350ML ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGUE A LA LICUADORA LA CEBOLLA DE VERDEO PICADA, EL PEREJIL, EL AJO Y EL ACEITE DE OLIVA Y MEZCLE BIEN;

RESERVAR;

SAZONE EL ATÚN CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y PÁSELO POR LAS SEMILLAS DE SÉSAMO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE, DORE EL ATÚN DURANTE UNOS SEGUNDOS SIN QUE SE COCINE DEMASIADO;

RETIRE EL ATÚN DE LA SARTÉN, CÓRTELO EN TIRAS Y SIRVA CON LA SALSA RESERVADA.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



ATÚN CON TOMATES CHERRY

INGREDIENTES

- 800 G DE ATÚN FRESCO, CORTADO EN TROZOS
- 3 TAZAS DE TOMATES CHERRY
- 4 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1/4 TAZA (TÉ) DE ACEITE DE OLIVA
- 6 ACEITUNAS NEGRAS PICADAS
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- 1 MANOJO PEQUEÑO DE RÚCULA
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONA EL ATÚN CON EL JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

RESERVAR;

RETIRE LA PIEL DE LOS TOMATES Y COLÓQUELOS EN AGUA HIRVIENDO DURANTE DOS MINUTOS;

EN UNA PLACA, COLOCA EL ATÚN Y UNTA LOS TOMATES, EL AJO, LAS ACEITUNAS, LAS ALCAPARRAS, LA RÚCULA PICADA POR ENCIMA Y ROCÍA CON ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA;

CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 35 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



ATÚN SELLADO CON SÉSAMO

INGREDIENTES

- 300G DE ATÚN
- 120G DE SÉSAMO
- 2 DIENTES DE AJO
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO PICADA AL GUSTO
- 350ML ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGUE A LA LICUADORA LA CEBOLLA DE VERDEO PICADA, EL PEREJIL, EL AJO Y EL ACEITE DE OLIVA Y MEZCLE BIEN;

RESERVAR;

SAZONE EL ATÚN CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y PÁSELO POR LAS SEMILLAS DE SÉSAMO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE, DORE EL ATÚN DURANTE UNOS SEGUNDOS SIN QUE SE COCINE DEMASIADO;

RETIRE EL PESCADO DE LA SARTÉN, CÓRTELO EN TIRAS Y SIRVA CON LA SALSA RESERVADA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



BACALAO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- 1KG DE BACALAO DESALADO Y DESMENUZADO
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 1 CEBOLLA PICADA GRANDE
- 2 TOMATES MEDIANOS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

RETIRE LA PIEL Y LAS SEMILLAS DEL TOMATE;

PICAR LOS TOMATES Y LA CEBOLLA MUY FINAMENTE;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LAS CEBOLLAS HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

AGREGUE EL TOMATE Y EL AJO Y DÉJELO ESTOFAR POR OTROS 2 MINUTOS;

AGREGAR BACALAO Y DEJAR COCER UNOS 20 MINUTOS;

AGREGAR LA LECHE DE COCO, MEZCLAR BIEN Y DEJAR COCINAR POR OTROS 10 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

RETIRE DEL FUEGO Y SIRVA DE INMEDIATO.



BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN

INGREDIENTES

- 4 TOMATES PICADOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 MORRÓN DE TU ELECCIÓN
- 1 CEBOLLA PICADA,
- 1/2 TAZA (TÉ) DE PEREJIL,
- 4 LOMOS DE BACALAO FRESCO,
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 150ML DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LAS CEBOLLAS, LOS TOMATES Y EL MORRÓN EN RODAJAS;

LLEVAR EL BACALAO YA DESALADO A UNA CACEROLA Y CUBRIR CON AGUA;

DEJAR HERVIR CUIDANDO DE NO ABLANDAR DEMASIADO;

UNA VEZ LISTO, RETIRA EL BACALAO DE LA SARTÉN;

EN UN A PLACA COLOCAR UNA CAPA DE CEBOLLAS, UNA DE MORRÓN, UNA DE BACALAO Y UNA DE TOMATES Y ESPOLVOREA CON EL PEREJIL.

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO, SIEMPRE CON CUIDADO DE NO SALAR DEMASIADO;

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y COLOQUE EN EL HORNO PRECALENTADO DURANTE UNOS 30 MINUTOS.



**BACALAO FRESCO CON
SALCHICHA****INGREDIENTES**

- 600G DE BACALAO FRESCO
- 300 G DE SALCHICHA PORTUGUESA
- 1/2 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

AGARRE EL PESCADO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

CORTAR LA SALCHICHA EN TROZOS PEQUEÑOS Y FREÍRLA EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA;

DISPONER EL BACALAO EN UNA PLACA DE HORNO Y ESPARCIR SOBRE ÉL LOS DADOS DE SALCHICHA;

ASAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR UNOS 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ DORADO;

RETIRE DEL HORNO Y AGREGUE EL LIMÓN PARA AGREGAR SABOR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



45 MINUTOS



CORTEZA DE PALTA CON CAMARONES

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS COCIDOS
- 200 G DE GAMBAS PEQUEÑAS LIMPIAS
- 2 PALTAS MADURAS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- LECHUGA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE E OLIVA
- 1 CUCHARADA DE JUGO PURO DE LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTECA, SALTEE LOS CAMARONES POR UNOS 5 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

CORTA LAS PALTAS POR LA MITAD, QUITA EL HUESO Y SEPARA CON CUIDADO LA PALTA DE SU PIEL;

RESERVA LA CÁSCARA Y PICA LA PALTA EN CUBOS;

TROCEAR LOS HUEVOS DUROS Y MEZCLAR CON LA PALTA, LOS CAMARONES/GAMBAS Y LA LECHUGA TROCEADA;

AGREGUE ACEITE DE OLIVA Y JUGO DE LIMÓN Y MEZCLE BIEN;

DISPONER LA MEZCLA EN LOS BOTES HECHOS CON LA PIEL DE LA PALTA.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



BARQUETA DE APIO SÚPER DESINFLAMATORIA

INGREDIENTES

- 4 TALLOS GRUESOS DE APIO
- 8 CUCHARADAS (SOPA) DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 MORRÓN ROJO, CORTADO EN CUBITOS
- 1/2 PEPINO CORTADO EN CUBITOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA LA RICOTTA, EL ACEITE DE OLIVA, LA PIMIENTA NEGRA Y LA SAL;

CORTAR LOS TALLOS DE APIO POR LA MITAD Y TAMBIÉN A LO LARGO, PARA QUE QUEDEN PALITOS;

RELLÉNALO CON LA MEZCLA DE RICOTTA;

CUBRE LOS PALITOS DE APIO CON EL MORRÓN Y EL PEPINO EN CUBOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



ENDIVIAS CON CARNE PICADA

INGREDIENTES

- 10 HOJAS DE ESCAROLA O LECHUGA
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CEBOLLA
- ALBAHACA FRESCA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- MAÍZ/CHOCLO (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEE EL AJO MACHACADO, LA ALBAHACA Y LA CEBOLLA PICADA;

AGREGUE LA CARNE PICADA MAGRA, LA SAL, LA PIMIENTA, MAÍZ SI LO DESEA, Y SALTEE POR UNOS MINUTOS MÁS;

RELLENAR LAS HOJAS DE LECHUGA CON LA MEZCLA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



PAPA RELLENA CON CARNE

INGREDIENTES

- 2 PAPAS GRANDES
- 170 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 1 TOMATE PEQUEÑO PICADO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

LLEVAR UNA CACEROLA CON AGUA Y UN POCO DE SAL A FUEGO ALTO HASTA QUE HIERVA;

DESPUÉS DE QUE EL AGUA ESTÉ HIRVIENDO, PON LAS PAPAS SIN PELAR Y DÉJALAS COCINAR HASTA QUE ESTÉN SUAVES;

ESCURRIR EL AGUA Y DEJAR QUE SE ENFRÍE UN POCO;

CORTA LAS PAPAS POR LA MITAD;

EN UNA SARTÉN, SOFRÍA LA CEBOLLA, EL AJO Y LA CARNE PICADA POR UNOS 5 MINUTOS;

AGREGA EL TOMATE PICADO Y DEJA COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS;

CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA;

RELLENO LAS PAPAS CON LA MEZCLA DE CARNE Y COLOCA EN UN PLATO.



PAPAS SUIZAS CON POLLO (TORTILLA)

INGREDIENTES

- 250 GR DE PAPAS
- MANTECA PARA ENGRASAR SARTÉN
- RECIPIENTE CON AGUA Y SAL PARA HUMEDECER LOS DEDOS
- RELLENO DE POLLO A TU ELECCIÓN
(RECOMENDACIÓN: SALTEADO CON MORRÓN Y CEBOLLA)



8 PORCIONES



55 MINUTOS

PREPARACIÓN

LLEVAR LAS PAPAS A COCER EN UNA CACEROLA CON AGUA;

CUANDO COMIENZE A HERVIR MARCA 7 MINUTOS Y RETIRA LAS PAPAS;

LLÉVALO A LA NEVERA Y DÉJALO TODA LA NOCHE;

RETIRAR DE LA HELADERA Y RALLAR LA PAPA;

ENGRASA CON MANTEQUILLA UNA SARTÉN DE 16 CM DE DIÁMETRO;

PONER LA PAPA RALLADA, SUFICIENTE PARA CUBRIR EL FONDO DE LA SARTÉN, SIEMPRE MOJANDO LAS MANOS EN AGUA CON SAL (FACILITA EL MANEJO DE LA PAPA Y SALA AL MISMO TIEMPO);

PONER TAMBIÉN UNA CAPA DEL RELLENO DESEADO DE POLLO, CANTIDAD PARA CUBRIR LA PAPA, DEJANDO LIBRES LOS BORDES;

LUEGO PONER OTRA CAPA DE PAPA Y LLEVAR A FUEGO MEDIO DURANTE UNOS 3 MINUTOS;

TOME OTRA SARTÉN TAMBIÉN ENGRASADA, VOLTEE Y DEJE OTROS 3 MINUTOS DE ESTE LADO;

REPITE EL PROCESO DOS VECES MÁS O HASTA QUE LA PAPA ESTÉ DORADA.



BERENJENAS RELLENAS DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 BERENJENAS GRANDES
- 350 GR DE PECHUGA DE POLLO DESMENUZADA
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 1 MORRÓN ROJO PICADO
- 1 TOMATE PEQUEÑO PICADO
- 1 CUCHARADA DE PREJIL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LA BERENJENA POR LA MITAD;
CON LA AYUDA DE UN CUCHILLO, QUITA EL CORAZÓN Y TROCÉALO. RESERVAR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEA EL POLLO YA DESMENUZADO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGA EL CORAZÓN DE BERENJENA, EL TOMATE, LA CEBOLLA, EL PIMIENTO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJA QUE SE COCINE DURANTE UNOS 5 MINUTOS;

RELLENAR LAS BERENJENAS CON EL POLLO, ESPOLVOREAR PEREJIL POR ENCIMA Y COLOCARLAS EN UN MOLDE ENGRASADO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA;

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 160°C POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE LAS BERENJENAS ESTÉN MUY BLANDAS.



SALTEADO DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 1 BERENJENA CORTADA EN CUBOS
- 1 TOMATE CORTADO EN CUBITOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- PEREJIL FRESCO PICADO AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

COLOCAR LA BERENJENA CORTADA EN UN RECIPIENTE CON AGUA Y SAL Y RESERVAR;

EN UNA SARTÉN, SOFREÍR EL TOMATE Y LA CEBOLLA EN ACEITE DE OLIVA;

AGREGUE UN POQUITO DE AGUA, SUFICIENTE PARA QUE NO SE SEQUE;

LUEGO AGREGA LA BERENJENA Y LOS DEMÁS CONDIMENTOS Y SALTEA POR UNOS 10 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



30 MINUTOS



CARNE CON HUEVO POR ENCIMA**INGREDIENTES**

- 3 FILETES DE SOLOMILLO O LOMO
- 3 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, ASA LOS BISTECS POR LOS DOS LADOS;

RESERVAR;

FRÍE LOS HUEVOS SIN ACEITE, EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE, Y COLOCA UN HUEVO ENCIMA DE CADA FILETE;

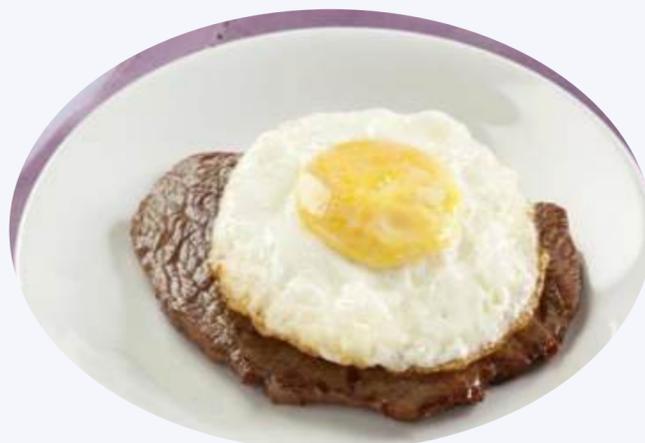
SERVIR INMEDIATAMENTE



3 PORCIONES



30 MINUTOS



**FILETE A LA MILANESA CON
LINAZA****INGREDIENTES**

- 400 GR DE FILETES DE CUADRIL
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE LINAZA
- 1 CUCHARADA DE FINAS HIERBAS
- 1 CLARA DE HUEVO
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS BISTECS CON SAL Y PIMIENTA Y RESERVE;

COMBINA LA HARINA DE LINAZA CON LAS FINAS HIERBAS EN UN RECIPIENTE;

SUMERJA LA CARNE EN LA CLARA DE HUEVO Y LUEGO EN ESTA MEZCLA DE HARINA DE LINAZA, APANANDO;

DISPONER LOS FILETES EN UNA PLACA DE HORNO ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 250°C POR APROXIMADAMENTE 8 MINUTOS, VOLTEÁNDOLO Y DEJÁNDOLO POR OTROS 8 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE



4 PORCIONES



35 MINUTOS



FILETE DE HÍGADO CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- 500 GR DE HÍGADO DE RES
- 1 CEBOLLA GRANDE CORTADA EN AROS FINOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIAR BIEN LOS FILETES DE HÍGADO;
SAZONE LOS FILETES CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y AJO Y DEJE MARINAR POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS;
EN UNA SARTÉN, PONER EL ACEITE Y DEJAR CALENTAR A FUEGO MEDIO;
FREÍR LAS CEBOLLAS Y LOS FILETES JUNTOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;
COLOCA LOS FILETES EN UNA BANDEJA Y SIRVE DE INMEDIATO.



6 PORCIONES



35 MINUTOS



FILETE DE PICAÑA CON AJO Y ACEITE

INGREDIENTES

- 3 FILETES DE PICAÑA O CUADRIL DE 300 GR CADA UNO APROXIMADAMENTE
- 5 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 MANOJO DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



3 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON LA MANTECA, FRÍE LOS FILETES HASTA QUE ESTÉN EN EL PUNTO DESEADO;

REMUEVE DE LA SARTÉN Y PON A UN LADO;

EN LA MISMA SARTÉN, PON EL ACEITE DE OLIVA Y DORA EL AJO, AGREGA EL PEREJIL Y EL JUGO DE LIMÓN Y REVUELVE BIEN;

SAZONE CON UN POCO DE SAL SI ES NECESARIO;

COLOCA LOS FILETES EN UN PLATO Y COLOCA LA SALSA ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



BISTECA FIORENTINA

INGREDIENTES

- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- 1 KG DE BISTEC DE RES (CORTE DE SU PREFERENCIA)
- 1 RAMITA DE ROMERO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL GRUESA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA PARRILLA MUY CALIENTE, ASA EL BISTEC A TU GUSTO SIN SAZONAR;

RESERVAR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, AGREGUE EL ROMERO Y EL AJO RÁPIDAMENTE;

VERTER ESTA SALSA SOBRE EL BISTEC Y SALPIQUE CON SAL GRUESA;

ASA EL BISTEC POR UNOS MINUTOS MÁS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



BISTECA A LA PIZZA

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE BISTEC DE CERDO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 TOMATES PELADOS EN RODAJAS
- 1/2 TAZA DE TÉ DE ORÉGANO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADOS;

COLOCA LOS FILETES EN UN PLATO Y RESERVA;

EN LA MISMA SARTÉN, COLOQUE EL AJO Y LOS TOMATES Y SALTEE DURANTE UNOS 3 MINUTOS POR CADA LADO;

ESPOLVOREA CON ORÉGANO; ACOMODA LOS TOMATES EN RODAJAS SOBRE CADA FILETE;

RECOMENDACIÓN: AGREGAR QUESO POR ENCIMA DEL FILETE Y CALENTAR UNOS MINUTOS PARA QUE SE DERRITA.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE CON TOMATE

INGREDIENTES

- 4 BISTECS DE RES SIN HUESO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 4 TOMATES PELADOS SIN SEMILLAS Y PICADOS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

RESERVAR;

EN LA MISMA SARTÉN, DORE EL AJO Y LOS TOMATES;

AGREGA EL ORÉGANO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

DEJE QUE SE COCINE DURANTE UNOS 10 MINUTOS Y AGREGUE LOS FILETES NUEVAMENTE A LA SARTÉN;

MEZCLA BIEN PARA QUE LA SALSA DE TOMATE SE ABSORBA EN LOS FILETES;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE DE TERNERA CON QUESO AZUL

INGREDIENTES

- 300 GR DE BISTEC DE TERNERA
- 3 CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 60 GR DE QUESO AZUL
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE EL FILETE DE RES CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN, CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, ASA EL BISTEC Y DÓRALO POR AMBOS LADOS;

EN OTRA SARTÉN AÑADIMOS EL QUESO AZUL Y LA CREMA, SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y REVUELVE HASTA OBTENER UNA SALSA CREMOSA;

RESERVAR;

COLOCA EL BISTEC EN UNA FUENTE Y COLOCA ENCIMA LA SALSA DE QUESO AZUL;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



30 MINUTOS



FILETE DE RES CON MAYONESA DE AJO

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE RES
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA LIVIANA APTA DIABETES (PREFERENTEMENTE CASERA)
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

ACOMODA LOS FILETES EN UN MOLDE, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y ROCÍA CON ACEITE DE OLIVA;

CUBRA CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEE EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS

; EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA MAYONESA Y EL AJO;

PASADO EL TIEMPO, RETIRA EL PAPEL ALUMINIO, UNTA UNA CAPA FINA DE MAYONESA DE AJO SOBRE LOS BISTECS Y DEJA QUE SE HORNEE POR UNOS 15 MINUTOS PARA QUE SE DOREN Y TENGAN UN SABOR MÁS INTENSO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CHULETA DE CERDO

INGREDIENTES

- 8 CHULETAS/BIFES DE CERDO
- 4 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE PAPRIKA
- 1 TAZA DE AGUA CALIENTE
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- OLLA A PRESIÓN



8 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS BIFES DE CERDO CON AJO MACHACADO, JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

DÉJALO REPOSAR 20 MINUTOS;

COLOQUE LA OLLA A PRESIÓN EN LA ESTUFA PARA CALENTAR. CUANDO ESTÉ MUY CALIENTE, COLOCA LOS FILETES A DORAR;

AGREGA EL PIMENTÓN/PAPRIKA Y EL AGUA;

MEZCLAR Y TAPAR LA CACEROLA;

CUANDO LA OLLA A PRESIÓN COMIENZE A SILBAR, BAJE EL FUEGO Y COCINE POR 15 MINUTOS;

LUEGO BASTA CON QUITAR LA PRESIÓN, DESTAPAR LA CACEROLA Y VOLVER A LLEVAR A FUEGO ALTO;

DEJE QUE LA SALSA ESPESE UN POCO, SE REDUCIRÁ Y SE VOLVERÁ UN POCO MÁS ESPESA.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA

INGREDIENTES

- 4 CHULETAS/BIFES DE CERDO
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL
- 3 TAZAS DE SALSA DE TOMATE (PREFERENTEMENTE CASERA Y SIN AZÚCAR)
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA (SIN AZÚCAR)
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 220 ML DE CREMA LIVIANA
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL, CEBOLLA DE VERDEO Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGUE LOS BIFES DE CERDO, LA SALSA DE TOMATE, LA MOSTAZA, EL PEREJIL Y COCINE POR UNOS 25 MINUTOS O HASTA QUE LOS BIFES ESTÉN TIERNOS, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE;

AGREGA LA CREMA DE LECHE, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y DEJA HERVIR UNOS MINUTOS;

RETIRAR Y COLOCAR EN UNA FUENTE. LUEGO ESPOLVOREAR CEBOLLITA DE VERDEO POR ENCIMA;

PUEDE ACOMPAÑAR CON PURÉ DE PAPA O CALABAZA.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE DE CERDO A LA CREMA ROSADA

INGREDIENTES

- 8 CHULETAS/BIFES DE CERDO
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

RETIRE UN POCO LA GRASA DEL BISTEC;

EN UN RECIPIENTE COLOCAR LOS FILETES Y SAZONAR CON LIMÓN Y SAL Y DEJAR REPOSAR;

AMASAR EL AJO EN UN BOL Y MEZCLAR CON LA MANTECA;

RETIRA LOS BIFES DEL RECIPIENTE Y UNTA LA PASTA DE MANTECA DE AJO SOBRE CADA BIFE, POR AMBOS LADOS;

COLOCA LOS FILETES EN UNA PLACA Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS;

DAR VUELTA Y SEGUIR COCINANDO EN EL HORNO POR OTROS 25 MINUTOS.



8 PORCIONES



40
MINUTOS



PASTEL DE RICOTTA

INGREDIENTES

- 100 GR DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE PECHUGA DE PAVO CORTADA EN CUADRADITOS
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADITA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



6 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONER LA RICOTTA EN UN RECIPIENTE Y AMASAR BIEN CON AYUDA DE UN TENEDOR;

AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL ORÉGANO, EL PEREJIL, LA PECHUGA DE PAVO, EL HUEVO Y MEZCLA BIEN CON LAS MANOS HASTA QUE LA MEZCLA QUEDE BIEN HOMOGÉNEA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

MODELE CON SUS MANOS PEQUEÑAS BOLAS;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LAS BOLAS DE RICOTTA POR CADA LADO HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

COLOCAR EN UN PLATO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



CROQUETAS DE CARNE PICADA Y HUEVOS

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CEBOLLA RALLADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 10 HUEVOS COCIDOS
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE AGUA

PREPARACIÓN

SAZONE LA CARNE CON LA CEBOLLA RALLADA, EL AJO, LA PIMIENTA Y LA SAL. ARMA 10 BOLITAS Y ABRE CADA PORCIÓN DE CARNE EN TU MANO PARA COLOCARLE EL HUEVO COCIDO EN EL CENTRO Y CUBRIR CON LA CARNE FORMANDO UNA BOLA OVALADA;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, FREÍR LA BOLA DE MASA RELLENA A FUEGO MODERADO DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ DORADA POR TODOS LADOS;

CONTINUÁ CHORREANDO AGUA HASTA QUE LA CARNE ESTÉ BIEN COCIDA POR DENTRO Y SE FORME UNA ESPECIE DE SALSA EN LA SARTÉN;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



BRÓCOLI ASADO

INGREDIENTES

- 1 BRÓCOLI GRANDE
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- ACEITUNAS EN RODAJAS A GUSTO (OPCIONAL)
- QUESO MOZZARELLA EN HEBRAS A GUSTO

PREPARACIÓN

COCINE LOS RAMOS DE BRÓCOLI AL VAPOR;

EN UNA PLACA APTA HORNO, ACOMODA EL BRÓCOLI Y RIEGA CON EL ACEITE DE OLIVA AL GUSTO;

ESPOLVOREA EL AJO PICADO POR ENCIMA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

RETIRAR DEL HORNO Y REPARTIR LAS ACEITUNAS Y EL QUESO EN HEBRAS POR ENCIMA.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



CABRA VICENTINA

INGREDIENTES

- 1/4 CHIVO (PARTE DELANTERA)
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 DIENTE DE AJO EXPRIMIDO
- HOJAS DE ROMERO AL GUSTO
- 2 HOJAS DE LAUREL
- JUGO PURO DE 2 LIMONES
- ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, SAZONA BIEN LA CARNE CON AJO, ROMERO, LAUREL, ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA;

REGAR EL JUGO DE LIMÓN Y EL ACEITE DE OLIVA Y DEJAR REPOSAR POR APROXIMADAMENTE 4 HORAS;

SEPARA LA SALSA QUE SE QUEDÓ DE LA CARNE;

HORNEA LA CARNE EN HORNO PRECALENTADO A 220°C DURANTE 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE, BAÑANDO CON LA SALSA, RESERVADA DE VEZ EN CUANDO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



CABRA CON SALSA PICANTE

INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 KG DE CABRA
- 1 CUCHARADA DE COMINO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 400 ML DE AGUA
- 2 MORRONES PICADOS
- 2 CEBOLLAS EN RODAJAS
- 2 ZANAHORIAS EN RODAJAS
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL CHIVO EN TROZOS MEDIANOS Y SAZONAR CON SAL, PIMIENTA PICADA Y COMINO;

DISPONER EL CABRITO EN UN MOLDE LIGERAMENTE ENGRASADO Y REPARTIR LA CEBOLLA Y LAS ZANAHORIAS ALREDEDOR DEL CABRITO;

AGREGUE ACEITE DE COCO Y AGUA. LLEVAR A HORNO MEDIO HASTA QUE LA CARNE ESTÉ CROCANTE POR FUERA Y TIERNA POR DENTRO.

SI ES NECESARIO, AGREGUE MÁS AGUA DURANTE LA PREPARACIÓN;

DISPONER LA CARNE EN UN RECIPIENTE, COLAR LA SALSA QUE QUEDÓ EN LA PLACA Y REGAR POR ENCIMA DE LA CARNE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



40
MINUTOS



CABRA EN LECHE Y COCO

INGREDIENTES

- 1 KG DE CABRITO
- 1 CUCHARADA DE COMINO EN GRANOS
- 1 TAZA DE VINO BLANCO
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 TAZA DE VINAGRE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE PAPRIKA
- 3 TOMATES GRANDES PICADOS
- 1/2 MANOJO DE ROMERO, ALBAHACA O PEREJIL, EL QUE PREFIERA
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 200 ML DE AGUA
- 2 CEBOLLAS PICADAS
- SAL A GUSTO



6 PORCIONES



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LA CARNE EN TROZOS MEDIANOS; SAZONE CON COMINO, AJO, VINAGRE, VINO Y SAL;

DEJE MARINAR POR APROXIMADAMENTE 1 HORA;

EN UNA SARTÉN, COLOCA EL ACEITE DE OLIVA, EL PIMENTÓN, LOS TOMATES Y LA CEBOLLA PICADA Y SALTEAR;

AGREGUE LA CARNE, REVUELVA BIEN Y AGREGUE EL AGUA;

TAPE LA SARTÉN Y COCINE HASTA QUE LA CARNE ESTÉ MUY TIERNA;

AGREGUE MÁS AGUA CALIENTE SI ES NECESARIO; LUEGO AGREGUE EL PEREJIL TRITURADO Y LA LECHE DE COCO Y MEZCLE BIEN;

COCINE POR UNOS MINUTOS MÁS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



CAZÓN CON SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 1 KG DE CAZÓN (PESCADO) EN RODAJAS
- 3 CUCHARADAS DE MAYOSA CASERA SIN GLUTEN SIN AZÚCAR
- 1 TAZA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 TAZA DE PEREJIL PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- 1 TAZA DE MAYONESA CASERA



4 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, SAZONA LOS FILETES DE CAZÓN CON LA MAYONESA, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

RESERVAR UNOS 20 MINUTOS;

COLOCA LOS TROZOS DE CAZÓN EN UN REFRACTARIO Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

PARA LA SALSA VERDE, LICÚA EN LA TAZA DE MAYONESA, EL PEREJIL PICADO, LAS CEBOLLAS DE VERDEO PICADAS, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

RETIRE EL CAZÓN DEL HORNO Y COLOQUE LA SALSA VERDE ENCIMA;

SI NO CONSUME PESCADO, PUEDE CAMBIARLO POR CUALQUIER OTRO TIPO DE CARNE



CAZÓN CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CAZÓN (PESCADO) EN RODAJAS
- 1 TAZA DE PEREJIL PICADO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 200 GR DE RICOTTA
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE EL PESCADO CON LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA EL PESCADO POR AMBOS LADOS Y RESERVA;

EN OTRA CACEROLA PONEMOS A HERVIR LA LECHE DE COCO, CON LA MANTECA Y LA CEBOLLA PICADA;

CUANDO HIERVA, AGREGAR LA RICOTTA Y APAGAR EL FUEGO;

SAZONE AL GUSTO. EN UNA PLACA DISPONER EL PESCADO A LA PARRILLA/HORNO Y LA CREMA ENCIMA, SALPICAR CON EL QUESO PARMESANO RALLADO Y PEREJIL;

LLEVAR AL HORNO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS PARA DORAR EL QUESO.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



CAZÓN A LA MOSTAZA**INGREDIENTES**

- 1 KG DE FILETES DE CAZÓN
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADITA DE ROMERO
- 1 CUCHARADA DE JURO PURO DE LIMÓN
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLE EL JUGO DE LIMÓN, LA MOSTAZA, EL ORÉGANO, EL ROMERO, EL ACEITE DE OLIVA Y SAZONE CON SAL;

EXTIENDE LA MEZCLA SOBRE LAS LÁMINAS DE CAZÓN Y DÉJALO REPOSAR EN UNA PLACA POR 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE PARA QUE TOME MÁS SABOR;

HORNEAR A 220°C DURANTE 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



3 PORCIONES



35 MINUTOS



CACEROLA DE POLLO CON QUESO FETA

INGREDIENTES

- 1/2 KG DE PECHUGAS DE POLLO
- 1 Y 1/2 TAZA DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1/2 TAZA DE ACEITUNAS SIN CAROZO
- 2 TAZAS DE QUESO FETA EN CUBOS O EL QUESO DE SU PREFERENCIA
- 1 DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C; CORTA LAS PECHUGAS DE POLLO EN TROZOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTECA, SALTEE EL POLLO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

COLOQUE LOS TROZOS DE POLLO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR JUNTO CON LAS ACEITUNAS, EL QUESO FETA Y EL AJO;

AGREGA LA CREMA;

HORNEE EN EL HORNO DURANTE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CAMARONES AL ESTILO SUECO**INGREDIENTES**

- 500 GR GAMBAS FRESCAS, LIMPIAS Y PELADAS
- 1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON LA MANTECA O ACEITE DE COCO, SALTEA LOS CAMARONES CON EL JUGO DE LIMÓN Y EL CILANTRO POR UNOS 5 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

SIRVE LOS CAMARONES CON LA SALSA QUE QUEDÓ EN LA SARTÉN;



2 PORCIONES



25 MINUTOS



CAMARONES AL ESTILO SUECO**INGREDIENTES**

- 500 GR GAMBAS FRESCAS, LIMPIAS Y PELADAS
- 1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON LA MANTECA O ACEITE DE COCO, SALTEA LOS CAMARONES CON EL JUGO DE LIMÓN Y EL CILANTRO POR UNOS 5 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

SIRVE LOS CAMARONES CON LA SALSA QUE QUEDÓ EN LA SARTÉN;



2 PORCIONES



25 MINUTOS



CAMARONES EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- 300 GR DE GAMBAS LIMPIAS
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1/4 CUCHARADITA DE COMINO EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE PAPIKA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- MORRÓN AL GUSTO
- PEREJIL, CEBOLLA DE VERDEO Y CILANTRO AL GUSTO



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LAS GAMBAS CON LIMÓN, SAL, PIMIENTA Y AJO;

DEJAR MARINADO POR APROXIMADAMENTE 1 HORA;

EN UNA SARTÉN DERRETIR LA MANTECA Y SOFREÍR LA CEBOLLA HASTA QUE SE TORNE TRANSPARENTE, AGREGAR EL MORRÓN (PICADO Y SIN SEMILLAS);

AÑADIR LAS GAMBAS Y DORAR RÁPIDAMENTE POR AMBOS LADOS;

AGREGA LA LECHE DE COCO, LA PAPIKA, EL COMINO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA;

DEJE QUE LA SALSA HIERVA A FUEGO LENTO DURANTE UNOS MINUTOS;

TERMINE AGREGANDO LAS CEBOLLA DE VERDEO, EL PEREJIL Y EL CILANTRO;

SERVIR INMEDIATAMENTE



CAMARONES CON PAPAS Y HIERBAS

INGREDIENTES

- 500 GR DE GAMBAS LIMPIAS
- 2 PAPAS EN CUBOS
- 1 CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1/2 MANOJO DE CILANTRO
- 1/2 MANOJO DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 PIZCA DE PIMENTÓN DULCE
- 2 TAZAS DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SOFRÍA LAS PAPAS, LA CEBOLLA, EL AJO Y LAS HIERBAS POR APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS;

AGREGA LOS CAMARONES, SAZONA CON EL PIMENTÓN DULCE, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA.

DÉJALO ESTOFAR POR UNOS MINUTOS MÁS;

AGREGA EL AGUA Y DEJA COCINANDO POR UNOS 15 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



CAMARONES CON MAYONESA**INGREDIENTES**

- 1 KG DE GAMBAS MEDIANAS LIMPIAS
- 1 TAZA DE MAYONESA CASERA
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CUECE LAS GAMBAS EN AGUA Y SAL;
RESERVA Y DEJA ENFRIAR;

EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA
MAYONESA, LA MOSTAZA, EL AJO Y
LA CEBOLLA;

COLOCA LAS GAMBAS EN UNA
PLACA Y COLOCA ENCIMA LA
SALSA;

SERVIR FRÍO Y BUENA COMIDA.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



CAMARONES CON TOMATE Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO
- 6 TOMATES
- 3 TAZAS DE ESPINACAS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 240 GR DE GAMBAS LIMPIAS
- 1 CUCHARADITA DE CILANTRO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTEQUILLA, DORAR LA CEBOLLA;

AGREGUE EL AJO Y SALTEE HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGUE TAMBIÉN EL TOMATE Y LAS ESPINACAS, REVUELVA BIEN Y COCINE POR UNOS 2 MINUTOS;

AGREGA LOS CAMARONES, EL CILANTRO, MEZCLA BIEN Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJE QUE SE COCINE DURANTE UNOS 15 MINUTOS, REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO;

SERVIR INMEDIATAMENTE



1 PORCIONES



25 MINUTOS



CAMARONES A LA PLANCHA CON HIERBAS

INGREDIENTES

- 12 UNIDADES DE CAMARONES GRANDES
- 1 CUCHARADITA DE MANTECA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADITA DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADITA DE TOMILLO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIAR LOS LANGOSTINOS Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

COLOCAR LAS GAMBAS EN UN BOWL Y AÑADIR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y MARINAR/REPOSAR DURANTE 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON EL RESTO DEL ACEITE DE OLIVA, ASA LOS CAMARONES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

RETIRE LOS LANGOSTINOS Y RESERVE;

EN LA MISMA SARTÉN, SOFREÍR EL AJO CON LA MANTECA Y AGREGAR LAS HIERBAS;

PONER LOS LANGOSTINOS EN UN PLATO Y COLOCAR ENCIMA LA SALSA CON LAS HIERBAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE .



CAMARONES A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CAMARONES LIMPIOS
- 1 TAZA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 3 DIENTES DE AJO
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGUE LOS CAMARONES, SALTEE HASTA QUE ESTÉN ROSADOS Y BIEN COCIDOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

AGREGA LA CREMA LIVIANA Y LA MOSTAZA;

DEJA QUE SE COCINE DURANTE UNOS 5 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



3 PORCIONES



30 MINUTOS



CANOAS DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 2 ZUCCHINIS ITALIANOS GRANDES
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- SAL A GUSTO
- 1 TAZA DE JAMÓN (RALLADO)
- 1 TAZA DE RICOTTA
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1 TOMATE SIN SEMILLAS CORTADO EN CUBITOS



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALIENTE EL HORNO A TEMPERATURA MEDIA;

LAVE BIEN LOS ZUCCHINIS; CÓRTALOS POR LA MITAD A LO LARGO;

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y HORNEE POR 5 MINUTOS;

RESERVA, DEJA ENFRIAR Y RETIRA LAS SEMILLAS CON AYUDA DE UNA CUCHARA;

EN UN RECIPIENTE COLOCA LA PULPA DEL ZUCCHINI, LA PIMIENTA, LA SAL, EL JAMÓN, LA RICOTTA, LA CEBOLLA, EL TOMATE, LA ALBAHACA Y LA ACEITUNA;

RELLENAR CON LA MEZCLA LOS ZUCCHINIS Y ESPOLVOREAR CON QUESO RALLADO;

LLEVAR NUEVAMENTE AL HORNO POR 10 MINUTOS PARA GRATINAR EL QUESO.



CARNE ASADA RELLENA

INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 KG DE COLITA DE CUADRIL O EL CORTE DE CARNE DE SU PREFERENCIA
- 4 HOJAS DE LAUREL
- 2 RAMITAS DE ROMERO
- 4 RAMITAS DE TOMILLO
- 5 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 3 TAZAS DE VINO TINTO
- JAMÓN COCIDO NATURAL AL GUSTO (O PAVO)
- 1 ZANAHORIA EN BASTONES
- 1 CEBOLLA PICADA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

HAGA UN CORTE EN X A LO LARGO DE LA CARNE CON UN CUCHILLO E INSERTE EL JAMÓN Y LAS ZANAHORIAS;

EN UNA BOLSA SELLABLE, COMBINE LA SAL, LA PIMIENTA, EL LAUREL, EL ROMERO, EL TOMILLO, EL AJO, EL VINO Y LA CARNE;

MASAJEA LA CARNE PARA MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y RESERVA EN EL REFRIGERADOR POR 12 HORAS, VOLTEANDO LA CARNE DE COSTADO;

FREÍR LA CEBOLLA CON ACEITE EN LA OLLA A PRESIÓN HASTA QUE SE DORE, AGREGAR LA CARNE Y DORAR POR TODOS LADOS;

AGREGUE LA MARINADA/SALSA QUE QUEDÓ EN LA BOLSA, CIERRE LA OLLA Y COCINE DURANTE 40 MINUTOS;

CORTA LA CARNE Y SIRVE CON LA SALSA.



CARNE A LA OLLA CON HONGOS

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE DE SU PREFERENCIA (LOMO, COLITA DE CUADRIL)
- 300 GR DE CHAMPIGNONES EN RODAJAS
- 4 TOMATES SIN PIEL NI SEMILLAS
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
- 100 GR DE ACEITUNAS
- 3 CEBOLLAS PICADAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALENTADA CON MANTECA, DORAR LOS FILETES DE CARNE;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

AGREGUE LA CEBOLLA, EL TOMATE Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 25 MINUTOS;

AGREGUE LOS CHAMPIGNONES Y LAS ACEITUNAS Y COCINE POR OTROS 5 MINUTOS;

AGREGA LA SAL SI ES NECESARIO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



60
MINUTOS



CARNE A LA OLLA CON LIMÓN

INGREDIENTES

- 1,5 KG DE SOLOMILLO CON UNA CAPA LIMPIA DE GRASA
- 1/2 CUCHARADA DE SAL
- 1 CUCHARADITA DE CONDIMENTOS SECOS COMO PEREJIL, LAUREL, CEBOLLA O AJO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 Y 1/2 TAZA DE CALDO DE CARNE PREFERENTEMENTE CASERO DEBIDO AL SODIO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN



4 PORCIONES



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE EL BISTEC CON SAL Y CONDIMENTOS SECOS, FROTANDO BIEN;

PASA LA CARNE A UN RECIPIENTE CON TAPA Y REFRIGERA POR APROXIMADAMENTE 12 HORAS;

RETIRE EL LOMO Y RESERVE EL LÍQUIDO SAZONADOR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, DORE BIEN LA CARNE;

AGREGA EL LÍQUIDO RESERVADO Y EL CALDO DE CARNE CALIENTE, POCO A POCO;

COCINA A FUEGO MEDIO POR UNOS 50 MINUTOS, O HASTA ALCANZAR TU COCCIÓN DE PREFERENCIA;

AGREGUE EL JUGO DE LIMÓN Y COCINE POR OTROS 5 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



CARNE PICADA CON HUEVO

INGREDIENTES

- 550G DE CARNE PICADA MAGRA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CEBOLLA PICADA GRANDE
- 1/2 TAZA DE MORRÓN ROJO (PICADO)
- 1/2 TAZA (TÉ) DE MORRÓN VERDE PICADO
- 1/2 TAZA (TÉ) DE AGUA
- 4 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGAR LA CARNE PICADA Y SOFREÍR BIEN;

AGREGA LOS MORRONES PICADOS, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y FRÍE POR OTROS 5 MINUTOS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ SECA;

AÑADIR EL AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN;

CON AYUDA DE UNA CUCHARA HAZ CUATRO HUECOS EN LA CARNE COCIDA Y ROMPE UN HUEVO EN CADA UNO DE ELLOS;

CUBRA LA SARTÉN Y COCINE HASTA QUE EL HUEVO ESTÉ LISTO;



CARNE MOLIDA CON ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE PICADA MAGRA
- 500 GR DE ZUCCHINI EN RODAJAS
- 1 TAZA (TÉ) DE SALSA DE TOMATE CERO AZÚCAR
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 TOMATES PICADOS
- 5 DIENTES DE AJO EXPRIMIDOS
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO PICADOS AL GUSTO
- ACEITE DE COCO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SALTEE EL AJO; AGREGA LA CARNE PICADA, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y DEJA QUE LA CARNE SE COCINE;

AGREGA LA CEBOLLA, LOS TOMATES, LA CEBOLLA DE VERDEO Y LA SALSA DE TOMATE PREFERENTEMENTE CASERA;

AGREGA SAL SI ES NECESARIO;

RESERVAR;

EN OTRA SARTÉN, SALTEE EL ZUCCHINI EN RODAJAS CON ACEITE DE OLIVA;

SAZONAR CON SAL Y TAPAR.

DESPUÉS DE QUE EL ZUCCHINI ESTÉ COCIDA, MÉZCLALO CON LA CARNE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



CARNE SECA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE DESHIDRATADA EN CUBOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 3 TAZAS (TÉ) DE AGUA
- 3 CEBOLLAS REBANADAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- PEREJIL PICADO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

COLOQUE LA CARNE EN UNA OLLA A PRESIÓN, CUBRA CON AGUA Y COCINE POR 20 MINUTOS;

RETIRE DEL FUEGO, ESCURRA LA CARNE SECA Y RESERVE;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO Y MANTECA, SALTEE LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ DORADA; SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

AGREGUE LOS CUBOS DE CARNE SECA Y SALTEE DURANTE 5 MINUTOS;

DISPONER LA CARNE EN UNA BANDEJA Y ESPARCIR POR ENCIMA EL PEREJIL PICADO;



8 PORCIONES



40
MINUTOS



CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 300G DE CARNE SECA
- 3 ZUCCHINIS
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CEBOLLA COLORADA
- 1 MORRÓN
- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA
- HIERBAS FRESCAS AL GUSTO
- 2 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LAS VERDURAS EN BASTONES, LAS CEBOLLAS FINAS Y PICAR LOS AJOS;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON MANTECA, DORAR LA CARNE;

AGREGA LAS VERDURAS, LA CEBOLLA, EL AJO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA;

AGREGUE LAS HIERBAS FRESCAS A CONTINUACIÓN;

EN OTRA SARTÉN, FRÍE LOS HUEVOS DE UN SOLO LADO;

AGREGA SOBRE LAS VERDURAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



60
MINUTOS



CARNE SECA DESHIDRATADA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE SECA
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CEBOLLAS CORTADAS EN AROS FINOS
- 1/3 TAZA DE PEREJIL PICADO



6 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

PON LA CARNE SECA A REMOJAR EN UN RECIPIENTE CON AGUA FRÍA Y DÉJALA EN LA HELADERA POR 24 HORAS;

CAMBIE EL AGUA DURANTE ESTE TIEMPO AL MENOS SEIS VECES;

ESCURRIR Y CORTAR LA CARNE EN TROZOS PEQUEÑOS;

CALENTAR EL ACEITE DE OLIVA Y SOFREÍR BIEN LA CEBOLLA.

RETIRE LA MITAD DE LA CEBOLLA Y RESERVE;

EN LA MISMA SARTÉN, CON EL RESTO DE LA CEBOLLA, AGREGA LA CARNE SECA Y CUBRE CON AGUA FRÍA;

COCINE HASTA QUE LA CARNE ESTÉ MUY SUAVE;

RETIRE LA CARNE DEL FUEGO Y DESMENÚCELA BIEN. VUELVA A COLOCAR LA CARNE EN LA SARTÉN, AGREGUE LA CEBOLLA RESERVADA Y REVUELVA SUAVEMENTE;

ESPOLVOREAR CON PEREJIL PICADO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



NUECES DE CANGREJO

INGREDIENTES

- 500 G DE CARNE DE CANGREJO DESMENUZADA
- 2 TOMATES SIN SEMILLAS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 CUCHARADA DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE QUESO COTTAGE O EL DE SU PREFERENCIA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE COCO, SALTEE LA CEBOLLA Y LOS TOMATES;

AGREGA LA CARNE DE CANGREJO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

CUANDO ESTÉ COCIDO, AGREGUE LA CREMA LIVIANA Y EL QUESO;

COLOCA LA MEZCLA EN LAS CONCHAS DE CANGREJO Y ESPOLVOREA EL PEREJIL POR ENCIMA;

DISPONER LAS CONCHAS EN UNA PLACA Y LLEVAR AL HORNO PARA GRATINAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CEBOLLA CAMELIZADA

INGREDIENTES

- 2 CEBOLLAS COLORADAS, EN RODAJAS FINAS Y UNIFORMES
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE CULINARIO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 PIZCA DE SAL
- 1/4 TAZA (TÉ) DE VINAGRE BALSÁMICO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, SOFREÍR LAS CEBOLLAS EN ACEITE DE OLIVA;

CUANDO ESTÉN BLANDAS Y TRASLÚCIDAS, AGREGA EL ENDULZANTE CULINARIO, LA SAL Y EL VINAGRE BALSÁMICO;

DISMINUYA EL FUEGO Y DÉJELO DORAR BIEN, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO;

EL PUNTO ES CUANDO TIENE UNA TEXTURA DE MERMELADA.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



CEBOLLAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 4 CEBOLLAS GRANDES
- 350 G DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 MORRÓN VERDE PICADO
- 1 MORRÓN AMARILLO PICADO
- 100 G DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES

60
MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA UNA OLLA CON AGUA Y SAL A FUEGO ALTO HASTA QUE HIERVA;

CUANDO EL AGUA ESTÉ HIRVIENDO, PONER LAS CEBOLLAS PELADAS EN LA SARTÉN Y DEJAR COCINAR POR UNOS 20 MINUTOS;

ESCURRA EL AGUA Y DEJE QUE LAS CEBOLLAS SE ENFRÍEN;

RETIRE EL CORAZÓN DE LAS CEBOLLAS, CON CUIDADO DE NO PERFORAR LA PARTE INFERIOR;

RESERVAR;

PICAR EL CORAZÓN DE LA CEBOLLA Y SALTEARLO EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA JUNTO CON EL AJO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGUE LA CARNE PICADA Y DÉJELA ESTOFAR DURANTE UNOS 10 MINUTOS;

AGREGUE LOS PIMIENTOS, EL PEREJIL Y LA CREMA Y REVUELVA BIEN, SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

RELLENAR LAS CEBOLLAS CON LA CARNE PICADA Y COLOCAR EN UN MOLDE, ENGRASADO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 160°C POR 20 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



ZANAHORIA RELLENA DE RICOTTA

INGREDIENTES

- 4 ZANAHORIAS GRANDES
- 2 CUCHARADAS DE MORRÓN VERDE
- 1/2 TAZA DE ZANAHORIA (EN CUBOS)
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 100G DE RICOTTA TRITURADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PELAR LAS ZANAHORIAS Y CORTARLAS EN UNOS 5 CM DE ALTO;

RETIRE EL CORAZÓN DE LAS ZANAHORIAS CON UN CUCHILLO, CON CUIDADO DE NO PERFORAR EL FONDO O LOS LADOS;

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEE LA CEBOLLA, EL MORRÓN Y LA ZANAHORIA EN CUBOS;

RESERVA HASTA QUE SE ENFRÍE. UNA VEZ QUE SE HAYA ENFRIADO, AGREGUE LA RICOTTA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

RESERVAR;

EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO, COCINA LAS TACITAS DE ZANAHORIA HASTA QUE ESTÉN AL DENTE;

DEJA ENFRIAR Y RELLENA CON LA MEZCLA DE RICOTTA.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CEVICHE

INGREDIENTES

- 350G PESCADO BLANCO (LENGUADO)
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1/2 CEBOLLA MORADA
- 1/2 CUCHARADITA (TÉ) DE MORRÓN PICADO
- 1 CUCHARADITA DE CILANTRO PICADO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO
- SAL COMÚN Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL PESCADO EN CUBOS DE TAMAÑO MEDIANO Y DE FORMA REGULAR PARA QUE QUEDEN MARINADOS UNIFORMEMENTE;

DISPONER EL PESCADO EN UN RECIPIENTE Y AGREGAR EL LIMÓN;

SAZONE EL PESCADO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

CORTAR LA CEBOLLA EN TIRAS MUY FINAS;

RETIRE TODAS LAS SEMILLAS DEL MORRÓN Y CÓRTELOS EN CUBOS PEQUEÑOS;

AGREGUE LA CEBOLLA, EL MORRÓN ROJO Y EL CILANTRO AL PESCADO;

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES, ROCIAR CON ACEITE DE OLIVA Y SERVIR FRÍO.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



CHILE CON CARNE**INGREDIENTES**

- 1/2 KG DE CARNE PICADA MAGRA
- 1/2 KG DE POROTOS COCIDOS SIN CALDO
- 3 TOMATES MEDIANOS CORTADOS EN CUBOS
- 1 MORRÓN VERDE PEQUEÑO CORTADO EN CUBOS
- 1 MORRÓN ROJO PICADO PEQUEÑO
- 1 CEBOLLA MEDIANA CORTADA EN CUBOS
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN GRANDE, DORE LA CEBOLLA CON EL AJO Y EL ACEITE DE COCO;

AGREGA LA CARNE PICADA, SIEMPRE REVOLVIENDO, Y SALTEAR DE 3 A 4 MINUTOS;

AGREGA LOS CONDIMENTOS DE TU PREFERENCIA;

LUEGO AGREGA LOS TOMATES Y MORRONES Y SALTEAR UNOS MINUTOS MÁS;

POR ÚLTIMO, AGREGUE LOS POROTOS Y EL AGUA HIRVIENDO.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



CHIPS DE TOMATE**INGREDIENTES**

- 6 TOMATES
- 1 CUCHARADA DE PAPIKA
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

ELIJA TOMATES REDONDOS Y MUY FIRMES;

CORTAR EN RODAJAS DE 2 MM DE GROSOR;

COLOCA LOS TOMATES EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL MANTECA Y ESPOLVORÉALOS CON PAPIKA Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 120°C POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS



6 PORCIONES



130
MINUTOS



PAPA GRATINADA

INGREDIENTES

- 6 PAPAS EN CUBOS
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 100 GR DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- QUESO PARMESANO EN HEBRAS PARA GRATINAR (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFRÍA LA PAPA CON CEBOLLA Y AJO POR UNOS 10 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

UNA VEZ COCIDAS, COLÓCALAS EN UNA PLACA Y AGREGA LA CREMA Y LA RICOTTA;

ESPOLVOREAR QUESO EN HEBRAS;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 15 MINUTOS.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



CHAMPIÑONES RELLENOS

INGREDIENTES

- 12 HONGOS GRANDES
- 2 TAZAS (TÉ) DE PANCETA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 Y 1/2 TAZA (TÉ) DE QUESO CREMA
- 3 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN EN POLVO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



12 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C;

EN UNA SARTÉN, FRÍE LA PANCETA HASTA QUE QUEDE MUY CROCANTE;

RETIRE Y DEJE ENFRIAR;

RESERVE LA GRASA DE LA PANCETA;

CON AYUDA DE UN TENEDOR, TRITURA LA PANCETA;

RETIRE LOS TALLOS DE LOS CHAMPIÑONES Y PÍQUELOS MUY FINAMENTE;

SALTEE EN GRASA DE PANCETA, AGREGUE UN POCO DE MANTECA SI ES NECESARIO;

DISPONER LOS CHAMPIÑONES EN UNA FUENTE DE HORNO ENGRASADA. MEZCLE LA PANCETA DESMENUZADA, LOS TALLOS DE CHAMPIÑONES FRITOS Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES EN UN TAZÓN;

AÑADIR UN POCO DE LA MEZCLA A CADA CHAMPIÑÓN. LLEVAR AL HORNO POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS.



FILETE A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE SOLOMILLO (200 GR CADA UNO)
- 1 TAZA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- 1/2 CUCHARADA DE ALBAHACA
- 1/2 CUCHARADA DE ROMERO
- 1/2 CUCHARADA DE ORÉGANO
- 1/2 CUCHARADA DE TOMILLO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, AGREGA LA ALBAHACA, EL ROMERO, EL ORÉGANO, EL TOMILLO, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA, EL VINAGRE DE MANZANA (SUFICIENTE PARA CUBRIR LAS HIERBAS), MEZCLA BIEN Y DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS;

COLOCA LA MEZCLA EN UNA SARTÉN Y CALIENTA HASTA QUE REDUZCA;

EN UNA SARTÉN, ASA LOS FILETES HASTA QUE ESTÉN DORADOS EN EL ACEITE;

ACOMODA LOS FILETES EN UN PLATO Y AGREGA LA SALSA POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO CON SALSA

INGREDIENTES

- 1 KG DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/2 TAZA DE VINO BLANCO
- 3 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 TAZA (TÉ) DE CREMA LIVIANA
- SAL, PIMIENTA NEGRA Y CEBOLLA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA DORAR EL POLLO;

RETIRE DEL FUEGO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN LA MISMA SARTÉN, ESCURRIR EL EXCESO DE GRASA;

AGREGUE EL VINO BLANCO Y DEJE QUE SE EVAPORE;

AGREGA LA MOSTAZA, EL POLLO Y EL TOMILLO;

REVUELVE BIEN Y AGREGA LA CREMA DE LECHE;

CALENTAR SIN HERVIR.



6 PORCIONES



35 MINUTOS



CORDERO A LAS HIERBAS**INGREDIENTES**

- 400G DE FILETE DE CORDERO (PICAÑA O SOLOMILLO)
- 4 HOJAS DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADA DE ROMERO
- 1 CUCHARADA DE TOMILLO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PICAR BIEN LAS HIERBAS;

SAZONE LOS FILETES POR AMBOS LADOS CON SAL Y PIMIENTA NEGRA Y DEJE REPOSAR POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS;

EN UNA SARTÉN, AGREGUE EL ACEITE DE OLIVA Y LAS HIERBAS PICADAS Y MEZCLE BIEN;

DEJAR CALENTAR Y LLEVAR LOS FILETES A LA PARRILLA U HORNO;

DÉJALO ASAR 2 MINUTOS POR CADA LADO, O HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO;

ACOMODAR EN UN PLATO ACOMODANDO LAS HIERBAS POR ENCIMA DE LA CARNE.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



COSTILLA A LOS 4 QUESOS

INGREDIENTES

- 2 KG DE COSTILLAS DE TERNERA EN TROZOS
- 1 TAZA DE PARMESANO (RALLADO)
- 1 TAZA DE MOZZARELLA (RALLADA)
- 1 TAZA DE PROVOLONE (RALLADO)
- 1 TAZA DE VINO BLANCO
- 6 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE EL AJO, LA CEBOLLA, LA SAL Y LA PIMIENTA;

SAZONE LA COSTILLA CON ESTA MEZCLA. FREÍR LA COSTILLA EN SU PROPIA GRASA EN UNA OLLA A PRESIÓN HASTA QUE SE DORE UNIFORMEMENTE;

AGREGUE EL AGUA, TAPE LA OLLA Y COCINE POR UNOS 40 MINUTOS, DESPUÉS DE QUE LA OLLA TENGA PRESIÓN;

RETIRE LA PRESIÓN, ESCURRA EL AGUA, RETIRE LOS HUESOS Y COLOQUE LA CARNE EN UNA PLACA;

ROCIAR CON EL VINO, DISTRIBUIR LOS QUESOS POR ENCIMA Y LLEVAR AL HORNO MEDIO, PRECALENTADO, POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA GRATINAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



COSTILLA ASADA

INGREDIENTES

- 1 KG DE COSTILLAS DE TERNERA
- RAMITAS DE TOMILLO
- 1 PUERRO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL PUERRO EN RODAJAS Y COLOCAR EN UNA PLACA DE HORNO;

SAZONE LA CARNE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y PINCELE CON ACEITE DE OLIVA;

COLOCA LA COSTILLA ENCIMA DEL AJO EN LA PLACA;

COLOCA LAS RAMITAS DE TOMILLO ENCIMA DE LA CARNE Y CUBRE CON PAPEL ALUMINIO;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 1 HORA Y 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y DEJE QUE LA CARNE SE DORE DURANTE OTROS 20 MINUTOS;

RETIRAR DEL HORNO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



150
MINUTOS



CHULETAS DE CORDERO AL LIMÓN

INGREDIENTES

- 6 CHULETAS DE CORDERO (COSTILLA)
- 2 CUCHARADAS DE JUGO PURO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE TOMILLO
- 60ML ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLE EL ACEITE DE OLIVA, EL JUGO DE LIMÓN, EL TOMILLO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

COLOCA LAS COSTILLAS EN UN RECIPIENTE Y VIERTE LA SALSAS POR ENCIMA;

LLEVAR A LA HELADERA Y DEJAR MARINAR POR 1 HORA. RETIRE LAS COSTILLAS DEL RECIPIENTE Y DESECHE LA SALSAS;

COLOQUE LAS COSTILLAS EN UNA PARRILLA PRECALENTADA Y ÁSELAS DURANTE APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADAS Y BIEN COCIDAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



90 MINUTOS



COSTILLA DE CERDO CON COL

INGREDIENTES

- 1 KG DE COSTILLAS CORTADAS EN TROZOS PEQUEÑOS
- 1 REPOLLO CORTADO EN TIRAS FINAS
- 150 G DE PANCETA PICADA
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE FREÍR LA PANCETA CON AJO Y CEBOLLA;

AGREGUE EL COSTILLAR Y REVUELVA BIEN;

AGREGUE LAS HOJAS DE LAUREL, EL REPOLLO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

CUBRA CON AGUA Y DEJE COCINAR POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ EN EL PUNTO DESEADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



35 MINUTOS



COSTILLAS CON COL

INGREDIENTES

- 1 KG DE COSTILLAS DE RES
- 3/4 TAZA DE CEBOLLA (EN RODAJAS FINAS)
- 1 REPOLLO COLORADO CORTADO EN GAJOS
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1/2 TAZA (TÉ) DE VINAGRE
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LAS COSTILLAS EN TROZOS;

EN UNA SARTÉN FREÍR LAS COSTILLAS EN ACEITE DE COCO HASTA DORAR BIEN;

AGREGA EL AGUA, LA MOSTAZA, EL VINAGRE, EL ORÉGANO, LA CEBOLLA, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

TAPE LA SARTÉN Y COCINE A FUEGO LENTO HASTA QUE LA CARNE ESTÉ TIERNA; AÑADIR MÁS AGUA SI ES NECESARIO;

AGREGUE EL REPOLLO Y COCINE POR OTROS 25 MINUTOS O HASTA QUE EL REPOLLO ESTÉ BIEN COCIDO.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



COSTILLAS CON ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 1/2 KG DE COSTILLAS DE CERDO
- 1/2 KG DE ZUCCHINI
- 4 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- PEREJIL AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LAS COSTILLAS CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y DOS DIENTES DE AJO;

DISPONER LAS COSTILLAS SAZONADAS EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO Y DEJAR AL FUEGO POR 15 MINUTOS;

ESCURRIR Y FREÍR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

RESERVAR;

EN OTRA SARTÉN, CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR DOS DIENTES DE AJO; AGREGUE EL ZUCCHINI CORTADO EN RODAJAS Y COCINE HASTA QUE SE ABLANDE;

SAZONAR CON SAL AL GUSTO;

AGREGA LA COSTILLA, DEJA QUE HIerva;

ESPOLVOREA EL PEREJIL POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



COSTILLAS DE CERDO FRITA

INGREDIENTES

- 1 KG DE COSTILLAS DE CERDO EN TROZOS
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- JUGO PURO DE 2 LIMONES
- ACEITE DE COCO PARA FREÍR
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

LICÚA LA SAL, EL JUGO DE LIMÓN, EL AJO Y LA PIMIENTA NEGRA EN UNA LICUADORA;

EN UN RECIPIENTE COLOQUE LAS COSTILLAS DE CERDO Y MEZCLE CON LOS INGREDIENTES QUE BATIÓ EN LA LICUADORA;

LLÉVALO A LA HELADERA Y DÉJALO REPOSAR ALREDEDOR DE 1 HORA;

RETIRA LAS COSTILLAS DEL REFRIGERADOR Y ESCURRE EL LÍQUIDO QUE SE FORMÓ EN EL FONDO DEL RECIPIENTE;

FRÍE LAS COSTILLAS EN UNA SARTÉN CON ACEITE POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



80
MINUTOS



COSTILLAS DE CERDO BRASEADA

INGREDIENTES

- 3 KG DE COSTILLAS DE CERDO
- 1 CEBOLLA COLORADA
- 2 CABEZAS DE AJO PICADO
- ORÉGANO AL GUSTO
- PEREJIL AL GUSTO
- 50 ML DE JUGO PURO DE LIMÓN
- 3 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE SAL GRUESA
- 6 HOJAS DE LAUREL
- 200ML DE AGUA



10 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LA COSTILLA EN PORCIONES;

AGREGA A LA LICUADORA LAS HOJAS DE LAUREL, LA MOSTAZA, EL JUGO DE LIMÓN, EL AGUA, EL PEREJIL, EL ORÉGANO, EL AJO, LA CEBOLLA Y LICÚA POR 30 SEGUNDOS;

LUEGO TENGA LA MEZCLA EN UN RECIPIENTE GRANDE Y COMIENZE A BAÑAR LA CHULETA EN EL CONDIMENTO;

AGREGUE LA SAL GRUESA Y MEZCLE BIEN;

COLOCA LAS COSTILLAS EN OTRO RECIPIENTE, AGREGA LA SALSA Y DEJA REPOSAR POR 20 MINUTOS;

LLEVA LAS COSTILLAS A LA PARRILLA Y ASA HASTA QUE ESTÉN DORADAS POR AMBOS LADOS.



CAZUELA DE COL CON PANCETA

INGREDIENTES

- 200 GR DE COL O REPOLLO
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 50 G DE PANCETA MAGRA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIE MUY BIEN LA COL O EL REPOLLO CON AGUA;

RETIRE LOS TALLOS DE LAS HOJAS Y CÓRTELAS EN RODAJAS FINAS;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA PANCETA Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

AGREGUE EL AJO Y SALTEE POR OTRO 1 MINUTO;

LUEGO AGREGUE LA COL PICADA A LA SARTÉN Y SALTEE DURANTE OTROS 3 MINUTOS O HASTA QUE LA COL COMIENZE A MARCHITARSE;

SAZONE CON SAL AL GUSTO Y REVUELVA BIEN.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



COLIFLOR GRATINADO

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR EN RAMOS COCIDA
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 500 ML DE LECHE DE COCO TIBIA
- 4 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 100 GR DE MOZZARELLA RALLADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



10 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, DERRITE LA MANTECA, AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS Y REVUELVE BIEN HASTA FORMAR UNA CREMA;

AGREGA POCO A POCO LA LECHE DE COCO Y, SIN DEJAR DE REVOLVER, COCINA HASTA QUE ESPESE;

CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA; AGREGA EL QUESO RALLADO Y LA CREMA LIVIANA;

MEZCLAR BIEN Y APAGAR EL FUEGO;

ACOMODAR LA COLIFLOR EN UNA PLACA LIGERAMENTE ENGRASADA;

UNTE LA CREMA ENCIMA Y CUBRA CON LA MOZZARELLA RALLADA;

LLÉVALO AL HORNO PRECALENTADO A 200°C, HORNEA HASTA QUE ESTÉ DORADO Y EL QUESO SE DERRITA.



MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL

INGREDIENTES

- 2 MUSLOS DE PAVO O POLLO
- 2 CEBOLLAS CORTADAS EN TROZOS
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 TAZA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- 6 HOJAS DE LAUREL
- 1 CUCHARADA DE SAL

PREPARACIÓN

LICÚA LA CEBOLLA, EL AJO, EL VINAGRE, EL AGUA, EL LAUREL Y LA SAL EN UNA LICUADORA;

PASA LA MEZCLA A UN RECIPIENTE Y COLOCA ENCIMA LOS MUSLOS DE PAVO;

TAPE Y DEJE REPOSAR EN EL REFRIGERADOR POR 24 HORAS;

COLOCA LOS MUSLOS DE PAVO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 190°C POR APROXIMADAMENTE 60 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN MUY LISTOS;

REGAR DE VEZ EN CUANDO CON LA SALSA;



2 PORCIONES



40
MINUTOS



MUSLO DE PAVO RELLENO

INGREDIENTES

- 2 MUSLOS DE PAVO O POLLO
- 3 TAZAS (TÉ) DE RAMOS DE BRÓCOLI HERVIDOS
- 1/2 TAZA (TÉ) DE JUGO DE MARACUYÁ O EL DE SU PREFERENCIA
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

DESHUESAR LOS MUSLOS Y RESERVAR;

SAZONE EL PAVO CON EL JUGO DE MARACUYÁ, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

LLEVAR A LA HELADERA POR UNOS 20 MINUTOS AL GUSTO;

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE EL BRÓCOLI COCIDO, LA MANTECA Y SAZONE CON UN POCO DE SAL;

RELLENAR LOS MUSLOS DE PAVO CON ESTA MEZCLA Y CERRAR BIEN CON UN HILO;

COLOCA EL PAVO EN UNA ASADERA Y CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO;

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 60 MINUTOS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ TIERNA;

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y VUELVA A COLOCARLO EN EL HORNO UNOS MINUTOS HASTA QUE ESTÉ DORADO.



POLLO CON QUESO SUAVE Y PANCETA

INGREDIENTES

- 6 MUSLOS DE POLLO
- 12 REBANADAS DE PANCETA MAGRA
- 1 TAZA DE RICOTTA
- 4 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 3 DIENTES DE AJO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE SAL
- 1 CEBOLLA MEDIANA CORTADA FINAMENTE
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



6 PORCIONES



180
MINUTOS

PREPARACIÓN

RETIRE EL EXTREMO DEL HUESO DEL MUSLO, DEJANDO SOLO LA PARTE CON CARNE;

SAZONE CON AJO, CEBOLLA, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

RESERVE PARA OBTENER EL SABOR DEL CONDIMENTO DURANTE APROXIMADAMENTE 2 HORAS;

ENVUELVE 2 REBANADAS DE PANCETA EN CADA UNO DE LOS MUSLOS Y COLOCA EN UNA PLACA;

ROCÍE CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA;

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 160°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE LOS MUSLOS ESTÉN BIEN DORADOS Y HORNEADOS;

CUANDO ESTÉ LISTO, RETIRA LA PLACA DEL HORNO Y COLOCA LA RICOTTA ENCIMA DE LOS MUSLOS DE POLLO;

AGREGA EL QUESO RALLADO SOBRE EL POLLO;

REGRESA LA PLACA AL HORNO POR OTROS 10 MINUTOS PARA QUE SE DORE.



MUSLO DE POLLO CON RICOTTA

INGREDIENTES

- 2 MUSLOS DE POLLO
- 100 GR DE RICOTTA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 10 CEBOLLITAS DE VERDEO PICADAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 150°C;

PREPARE EL RELLENO MEZCLANDO LA RICOTTA, EL PEREJIL Y LA CEBOLLITA DE VERDEO;

AGREGUE SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

RETIRE LA PIEL DE LOS MUSLOS DEL POLLO Y CORTE UNA HENDIDURA DE APROXIMADAMENTE 2,5 CM EN LA PARTE MÁS GRUESA DE LA CARNE;

AGREGA EL RELLENO POR LA RAJA Y CUBRE LOS MUSLOS DE POLLO CON EL RESTO DE LA PREPARACIÓN;

CORTA DOS HOJAS DE PAPEL DE ALUMINIO;

COLOQUE LOS MUSLOS EN EL MEDIO DE CADA HOJA Y CIERRE, FORMANDO UNA BOLSA DE PAPEL;

AGREGA UN POCO DE AGUA AL MOLDE Y HORNEE POR 45 MINUTOS;



ENDIBIAS RELLENAS DE RICOTTA

INGREDIENTES

- ENDIBIAS, LECHUGA O EL VERDE DE SU PREFERENCIA
- 140 GR DE JAMÓN
- 200 GR DE RICOTA
- FRUTOS SECOS AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR UN POCO DEL TALLO DE LA ESCAROLA, LA LECHUGA, O EL VERDE DE SU PREFERENCIA;

SEPARAR LAS HOJAS Y RESERVAR;

CORTAR EL JAMÓN EN TIRAS Y EN UN RECIPIENTE MEZCLAR CON LA RICOTTA Y LOS FRUTOS SECOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

COLOQUE UN POCO DE LA MEZCLA DE RICOTTA, JAMÓN Y NUECES EN CADA HOJA Y ESPOLVOREE CON NUECES PICADAS;

REPITE EL PROCESO CON EL RESTO DE LAS HOJAS VERDES.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



CARNE ROJA CON PROVOLONE

INGREDIENTES

- 2,5 KG DE CARNE ROJA DE SU PREFERENCIA
- 150G DE PROVOLONE EN TIRAS
- 2 CUCHARADAS DE ROMERO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- 3 DIENTES DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LA MANTECA, EL AJO, EL ROMERO, LA SAL Y LA PIMIENTA;

RESERVAR;

HAZ AGUJEROS A LO LARGO DE LA CARNE Y COLOCA LAS TIRAS DE PROVOLONE EN CADA AGUJERO;

EXTIENDA LA MEZCLA DE MANTECA RESERVADA POR TODA LA CARNE Y COLÓQUELA EN UNA FUENTE PARA HORNO;

CUBRIR LA PLACA DE HORNO CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE 1 HORA APROXIMADAMENTE;

RETIRE EL PAPEL DE ALUMINIO, VIERTA EL AGUA EN LA SARTÉN Y HORNEE POR OTROS 30 MINUTOS.



8 PORCIONES



180
MINUTOS



ENDIBIAS RELLENAS DE SALMÓN

INGREDIENTES

- ENDIBIAS, LECHUGA O EL VERDE DE SU PREFERENCIA
- 140 GR DE SALMÓN FRESCO
- 1 PALTA
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

RETIRE LA PIEL DEL SALMÓN Y CÓRTELO EN CUBOS PEQUEÑOS;

ROCÍELO CON JUGO DE LIMÓN, UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, MEZCLE Y RESERVE EN LA NEVERA DURANTE 10 MINUTOS;

CORTA LA PALTA EN CUBOS PEQUEÑOS Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA;

EN UN BOWL, MEZCLA CON CUIDADO EL SALMÓN, LA PALTA Y LAS SEMILLAS DE CHÍA;

VIERTA UN POCO DE LA MEZCLA EN LAS HOJAS DE LECHUGA O EL VERDE SELECCIONADO.



1 PORCIONES



35 MINUTOS



ROLLITO DE COL CON ATÚN

INGREDIENTES

- 4 HOJAS DE COL RIZADA (KALE)
- 1 LATA DE ATÚN
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA LIVIANA
- 1 CUCHARADITA DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 CUCHARADITA DE CEBOLLA MORADA (PICADA)
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVAVIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS TALLOS DE LA COL, DEJANDO LA HOJA MÁS LISA;

EN UNA CACEROLA CON AGUA CALIENTE Y SAL COCINA CADA HOJA DE REPOLLO POR 30 SEGUNDOS PARA QUE SE ABLANDEN UN POCO;

RETIRE E INMEDIATAMENTE COLOQUE EN UN RECIPIENTE CON AGUA HELADA;

SEQUE MUY BIEN CADA HOJA CON PAPEL DE COCINA;

PARA EL RELLENO, ESCURRE EL LÍQUIDO DEL ATÚN Y EN UN BOWL MEZCLA EL ATÚN, LA MAYONESA, LA CEBOLLA, EL ACEITE DE OLIVA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

TOME CADA HOJA DE COL, COLOQUE UNA PORCIÓN DE RELLENO Y ENROLLE, DOBLANDO LOS LADOS ANTES DE LA ÚLTIMA VUELTA PARA TERMINAR.



ESCABECHE CON SARDINA

INGREDIENTES

- 1 KG DE FILETE DE SARDINA
- 2 CEBOLLAS EN RODAJAS
- 1 TOMATE
- 1 MORRÓN VERDE
- 1 MORRÓN ROJO
- 1 TAZA (TÉ) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 TAZA DE VINAGRE (TÉ)
- 3 DIENTES DE AJO PICADO
- 2 HOJAS DE LAUREL
- PEREJIL PICADO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CUBRIR EL FONDO DE UNA OLLA A PRESIÓN CON LA CEBOLLA CORTADA EN AROS;

AGREGUE LAS SARDINAS Y AGREGUE LOS DEMÁS INGREDIENTES ENCIMA;

TERMINAR CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

FUEGO MEDIO POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



ESCALOPA DE POLLO CON MOZZARELLA

INGREDIENTES

- 10 PECHUGAS DE POLLO FILETEADAS
- 10 REBANADAS DE JAMÓN
- 10 REBANADAS DE QUESO DAMBO
- 10 REBANADAS DE QUESO MOZZARELLA
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 10 HOJAS DE ALBAHACA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



10 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

APLANE LIGERAMENTE LAS PECHUGAS Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

CUBRIR CADA PECHUGA FILETEADA CON UNA LONCHA DE JAMÓN DOBLADA POR LA MITAD, UNA DE QUESO DAMBO Y OTRA DE MOZZARELLA;

UNE LOS EXTREMOS DE CADA PECHUGA FILETEADA Y ASEGÚRALOS CON DOS PALILLOS PARA CERRARLOS COMO SE VE EN LA FOTO;

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE COCO Y LA MANTECA A FUEGO ALTO Y SALTEE LA ALBAHACA HASTA QUE SE ACHIQUE. RETIRE Y RESERVE;

EN LA MISMA SARTÉN, COCINAR LAS PECHUGAS POR TODOS LADOS;

RETIRE DE LA SARTÉN Y RETIRE LOS PALILLOS DE DIENTES;

SIRVA EN UN PLATO, RIEGUE CON LA SALSA Y AGREGUE LA ALBAHACA ENCIMA.



CALABAZA CABUTIA RELLENA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CALABAZA CABUTIA SIN PELAR
- 400 GR DE CARNE PICADA MAGRA COCIDA Y CONDIMENTADA AL GUSTO
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 100 GR DE MOZZARELLA
- QUESO PARMESANO RALLADO



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA EN 2 PARTES Y COCINA EN HORNO LA CALABAZA CABUTIA CON SAL AL GUSTO HASTA QUE SE ABLANDE SU INTERIOR (MÍNIMO 40 MINUTOS);

COLOCA PARTE DE LA CREMA PARA CUBRIR EL FONDO DE LAS DOS PARTES DE LA CALABAZA;

CUBRE LA CALABAZA TAMBIÉN CON MOZZARELLA;

MEZCLA LA CARNE MOLIDA CON EL RESTO DE LA CREMA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

EXTIENDA ESTA MEZCLA SOBRE EL INTERIOR DE LAS DOS MITADES DE LA CALABAZA;

TERMINA CUBRIENDO CON MÁS QUESO MOZZARELLA Y QUESO RALLADO POR ENCIMA;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A TEMPERATURA MEDIA POR UNOS 10 MINUTOS;

RETIRE EL HORNO Y SIRVA A CONTINUACIÓN.



PASTEL DE CARNE CON COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 1 COLIFLOR GRANDE
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2/3 TAZAS DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 1/4 TAZA DE QUESO CREMA LIVIANO
- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- QUESO PARMESANO AL GUSTO
- AL GUSTO CIBOULETTE, SAL, PIMIENTA



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

PARA EL PURÉ: LAVAR BIEN LA COLIFLOR Y CORTARLA EN RAMOS;

EN UNA CACEROLA MEDIANA, AGREGA AGUA HASTA CUBRIRLA;

ESPERE LEVANTAR EL HERVOR Y COCINE HASTA QUE SE ABLANDE;

ESCURRIR BIEN EL AGUA Y PICAR EN TROZOS MÁS PEQUEÑOS. EN LA LICUADORA, BATE LA COLIFLOR, LA MANTECA Y LA LECHE HASTA OBTENER UN PURÉ CREMOSO;

PÓNGALO EN UNA SARTÉN, AGREGUE EL QUESO CREMA Y LA SAL Y REVUELVA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA;

RESERVAR;

PARA LA CARNE MOLIDA: SALTEA EL AJO HASTA QUE ESTÉ DORADO. AÑADIR LA CARNE Y LA CEBOLLA Y DEJAR SOFREÍR. PONER SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. CUANDO LA CARNE ESTÉ COCIDA, AGREGAR EL CIBOULETTE Y DEJAR HASTA QUE SE SEQUE CASI TODA EL AGUA. PUEDES AGREGAR OTROS CONDIMENTOS DE TU PREFERENCIA;

EN UN PLATO, COLOCA LA CARNE MOLIDA, CUBRE CON EL PURÉ Y COLOCA ENCIMA EL QUESO PARMESANO U OTRO QUESO DE TU PREFERENCIA. LLEVAR AL HORNO HASTA QUE EL QUESO ESTÉ DORADO;

ESTARÁ LISTO PARA SERVIR.



PASTEL DE CALABAZA CON POLLO

INGREDIENTES

- 1/2 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1 Y 1/2 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 4 TAZAS DE CALABAZA EN CUBITOS
- 1/2 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CEBOLLA MEDIANA EN TIRAS
- 1/2 PECHUGA DE POLLO (300 GR) EN DADOS
- 1/4 DE TAZA DE TOMATE PICADO SIN SEMILLAS NI PULPA
- 1/4 MORRÓN ROJO PICADO
- 1/2 VASO DE AGUA (100 ML)



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, DORE LA CEBOLLA PICADA EN 1/2 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA.

AGREGUE LA CALABAZA Y SALTEE HASTA QUE ESTÉ BLANDA (GOTEE AGUA POCO A POCO PARA QUE NO SE QUEME);

PISAR CON UN TENEDOR Y AGREGAR LA SAL Y LA PIMIENTA;

RESERVAR;

EN LA OLLA A PRESIÓN, SOFREÍR EL AJO Y LA MITAD DE LA CEBOLLA EN TIRAS EN EL ACEITE RESTANTE. AGREGUE EL POLLO, LA SAL, EL MORRÓN Y 1/2 TAZA DE AGUA. TAPAR Y DEJAR A FUEGO MEDIO DURANTE 8 MINUTOS. DESMENUZAR EL POLLO;

ABRA LA SARTÉN, AGREGUE LA CEBOLLA PICADA Y EL TOMATE. SALTEE POR OTROS 2 MINUTOS. ARGREGA EL PEREJIL.

DIVIDA EN CUATRO TAZONES PEQUEÑOS, Y CUBRA CON LA CALABAZA.

ESPOLVOREAR CON LA MOZZARELLA Y LLEVARLA A GRATINAR AL HORNO POR UNOS MINUTOS.



PASTEL DE CARNE SECA CON CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE SECA
- 800 GR DE CALABAZA PELADA Y CORTADA EN TROZOS
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS
- 5 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 TAZA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADO
- 1 TROZO DE CANELA EN RAMA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

PARA LA CARNE SECA: CORTAR EN CUBOS GRANDES Y DESALAR (INMERSIÓN EN AGUA FRÍA PARA ELIMINAR LA SAL) POR 24 HORAS EN EL REFRIGERADOR, CAMBIANDO EL AGUA DE 4 A 5 VECES;

AL DÍA SIGUIENTE, COLOQUE LA CARNE SECA EN LA OLLA A PRESIÓN, CUBRA CON AGUA Y COCINE POR 30 MINUTOS;

RETIRE LA CARNE, DESMENÚCELA CON UN TENEDOR. TIENE QUE ESTAR BLANDA, QUE CON SOLO APRETARLA CON UN TENEDOR SE PUEDA CORTAR;

EN UNA SARTÉN COLOCAR 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA, 2 CUCHARADAS DE MANTECA, 1 CEBOLLA, 2 DIENTES DE AJO Y MEDIA TAZA DE CEBOLLA DE VERDEO.

COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 2 MINUTOS Y AGREGUE LA CARNE DESMENUZADA;

SIGUE REVOLVIENDO, AGREGA PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA AL GUSTO, MEZCLA TODO HASTA QUE QUEDE BIEN SALTEADO.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



BROCHETTA DE ZUCCHINI CON PANCETA**INGREDIENTES**

- 2 ZUCCHINIS
- 1 TAZA DE PANCETA MAGRA PICADA
- ACEITE DE OLIVA Y ORÉGANO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA CADA ZUCCHINI EN 4 PARTES Y LUEGO EN RODAJAS, DEJÁNDOLO EN FORMA DE RECTÁNGULO;

SAZONE CON SAL, PIMIENTA, ORÉGANO Y ACEITE DE OLIVA;

RESERVAR;

COLOQUE UN TROZO DE ZUCCHINI Y LUEGO UN TROZO DE PANCETA EN UNA BROCHETA DE MADERA Y SIGA ALTERNANDO;

REPITE EL PROCESO HASTA QUE TE QUEDES SIN INGREDIENTES;

ASA LAS BROCHETAS EN UNA PLANCHA, VOLTEÁNDOLAS POR TODOS LADOS.



6 PORCIONES



25 MINUTOS



BROCHETTA DE CAMARONES

INGREDIENTES

- 600 GR DE GAMBAS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS Y PICADOS
- 1 CUCHARADA DE TOMILLO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

LAVA Y SECA LAS GAMBAS;

EN UN BOL, COLOCAR LAS GAMBAS Y SAZONAR CON EL ZUMO DE LIMÓN, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, EL TOMILLO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

DÉJALOS REPOSAR UNOS 20 MINUTOS DENTRO DE LA NEVERA;

INSERTA VARIAS GAMBAS YA SAZONADAS EN UN PALILLO DE MADERA ARMANDO LAS BROCHETTAS;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LAS BROCHETAS DURANTE 3 MINUTOS POR CADA LADO O HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y BIEN COCIDAS.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



BROCHETTA DE POLLO AL PESTO

INGREDIENTES

- 600 GR DE PECHUGA DE POLLO TROCEADA
- 1 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA PICADAS
- 1 DIENTE DE AJO
- 1/2 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- TOMATES CHERRY AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS MUELE LA ALBAHACA, EL AJO, EL QUESO PARMESANO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA DE PESTO.

AGREGAR LENTAMENTE EL ACEITE CON EL APARATO ENCENDIDO Y BATIR BIEN;

EN UN RECIPIENTE MEZCLA EL POLLO CON LA SALSA PESTO Y DEJA MARINAR POR 2 HORAS APROXIMADAMENTE;

MONTAR LAS BROCHETAS, ALTERNANDO ENTRE UN CUBITO DE POLLO AL PESTO Y UN TOMATE CHERRY;

REPITE EL PROCESO HASTA TERMINAR CON TODO EL POLLO;

COCINE LAS BROCHETAS DE POLLO AL PESTO EN UNA PARRILLA O SARTÉN HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y BIEN COCIDAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



160
MINUTOS



BROCHETTA DE PESCADO

INGREDIENTES

- 500 GR DE FILETE DE PESCADO CORTADO EN CUBITOS
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS
- 1 MORRÓN VERDE
- 1 MORRÓN ROJO
- 1 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA CERO AZÚCAR
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LOS FILETES DE PESCADO, LA CEBOLLA Y LOS PIMIENTOS EN CUBOS DE APROXIMADAMENTE 3 CM;

RESERVE LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA;

EN UN RECIPIENTE, COLOCA LOS CUBOS DE PESCADO Y SAZONA CON JUGO DE LIMÓN, SALSA DE SOJA, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

DEJE MARINAR EL PESCADO EN ESTA MEZCLA DURANTE 40 MINUTOS;

MONTAR LAS BROCHETAS, ALTERNANDO CON UN CUBO DE PESCADO, UN CUBO DE MORRÓN Y UN CUBO DE CEBOLLA;

REPITE EL PROCESO HASTA LLENAR TODAS LAS BROCHETAS;

COLOQUE LAS BROCHETAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y HORNEE POR 20 MINUTOS; GIRÁNDOLAS CADA TANTO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



BROCHETTA DE CARNE MIXTA

INGREDIENTES

- 300 GR DE LOMO CORTADO EN CUBOS
- 300 GR DE PECHUGA DE POLLO TROCEADA
- SALCHICHAS DE PAVO O POLLO SIN SODIO 300 GR
- 1 MORRÓN AMARILLO
- 1 CEBOLLA GRANDE
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LA CARNE, LAS SALCHICHAS Y EL POLLO EN CUBOS DE HASTA 4 CM;

SAZONE LOS CUBOS CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

CORTAR LA CEBOLLA Y EL MORRÓN EN TROZOS DE UNOS 3CM;

MONTAR LAS BROCHETTAS ALTERNANDO CARNES, MORRÓN Y CEBOLLAS;

EN UNA PARRILLA ELÉCTRICA O SARTÉN, COCINE LAS BROCHETAS HASTA EL PUNTO DESEADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



10 PORCIONES



40
MINUTOS



STROGONOFF DE HONGOS

INGREDIENTES

- 3 TAZAS DE HONGOS
- 2 TAZAS DE SALSA DE TOMATE
PREFERENTEMENTE CASERA
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE VINAGRE
- 1/2 TAZA DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADITA DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR LOS CHAMPIÑONES EN TROZOS PEQUEÑOS Y RESERVAR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE, SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA EN MANTECA HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGAR LOS HONGOS Y MANTENER A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 5 MINUTOS;

AGREGA LA SALSA DE TOMATE, LA LECHE DE COCO Y EL VINAGRE Y REVUELVE BIEN;

AGREGUE LA CREMA Y MEZCLE BIEN PARA INCORPORAR;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



REVUELTO DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 150GR DE BRÓCOLI
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADITA DE MANTECA
- 1 CUCHARADITA DE HARINA DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, PONGA LA MANTECA Y EL BRÓCOLI CORTADO EN TROZOS;

DEJA QUE SE COCINE REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO;

AGREGA EL HUEVO SOBRE EL BRÓCOLI Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJE QUE EL HUEVO SE COCINE Y MEZCLE BIEN;

AGREGUE LA HARINA DE COCO Y MEZCLE BIEN.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



CAZUELA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- SALCHICHA DE POLLO O PAVO 400 GR
- 1 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
- 4 DIENTES DE AJO PICADOS
- 3 TOMATES PICADOS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1/2 TAZA (TÉ) DE HARINA DE ALMENDRAS
- 2 TAZAS (TÉ) DE NUECES TRITURADAS
- 1 TAZA (TÉ) DE ACEITUNAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE COCO, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO POR UNOS 4 MINUTOS;

AGREGA LA SALCHICHA CORTADA EN CUBITOS Y DEJA QUE SE DORE UN POCO MÁS;

AGREGUE LOS TOMATES Y LAS ACEITUNAS Y MEZCLE BIEN. DEJAR COCINAR HASTA QUE SE SEQUE EL LÍQUIDO;

AGREGUE LA HARINA DE ALMENDRAS, LAS NUECES TRITURADAS Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

MEZCLAR BIEN.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



FILETE DE ATÚN ASADO

INGREDIENTES

- 900 GR DE LOMO DE ATÚN FRESCO
- JUGO PURO DE 2 LIMONES
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE (RALLADO)
- 1/2 TAZA (TÉ) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- CILANTRO O CIBOULETTE AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE AGREGA LOS FILETES DE ATÚN CON EL AJO, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA, EL CILANTRO O CIBOULETTE, EL JENGIBRE Y EL JUGO DE LIMÓN;

MEZCLA BIEN PARA QUE LOS INGREDIENTES SE ABSORBAN POR LOS FILETES;

DEJA MARINAR LOS FILETES POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS;

DISPONER LOS FILETES EN UNA PLACA Y TAPAR CON PAPEL ALUMINIO;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 250°C POR UNOS 30 MINUTOS;

RETIRE EL PAPEL DE ALUMINIO, AGREGUE EL ACEITE DE OLIVA Y DÉJELO EN EL HORNO HASTA QUE ESTÉ DORADO.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



FILETE CON SALSA**INGREDIENTES**

- 300G DE FILETE LOMO DE ATÚN
- 250 G DE RICOTTA O QUESO DE PREFERENCIA
- AZAFRÁN AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- CÚRCUMA EN POLVO A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

AGREGUE LA MITAD DE LA RICOTTA O QUESO Y LA CÚRCUMA;

COLOCA LOS FILETES EN UNA PLACA Y COLOCA ENCIMA LA OTRA MITAD DE LA RICOTTA Y LUEGO AZAFRÁN;

CUBRA CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEE EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS O HASTA QUE LOS FILETES ESTÉN DORADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



**FILETE DE POLLO CON
CÚRCUMA****INGREDIENTES**

- 1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA
- 1 PUÑADO DE TOMILLO
- 1 CUCHARADA DE VINO BLANCO
- 400 GR DE FILETE DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, AGREGA LA CÚRCUMA, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA, EL TOMILLO, EL ACEITE DE OLIVA Y EL VINO BLANCO Y MEZCLA BIEN;

PASAR LA MEZCLA SOBRE LOS FILETES CON LOS DEDOS PARA INCORPORAR BIEN LOS INGREDIENTES AL POLLO;

EN UNA SARTÉN O PARRILLA ANTIADHERENTE, ASA LOS FILETES POR AMBOS LADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



FILETE DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE PECHUGA DE POLLO
- 1 TAZA (TÉ) DE ZANAHORIAS
- 1 TAZA DE CEBOLLAS (TÉ)
- 1 TAZA (TÉ) DE BRÓCOLI EN RAMOS
- 1 TAZA (TÉ) DE COLIFLOR
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO, COCINA EL BRÓCOLI Y LA COLIFLOR POR 5 MINUTOS;

DERRITA LA MANTECA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO Y AGREGUE LAS ZANAHORIAS Y LAS CEBOLLAS SALTEANDO DURANTE UNOS 6 MINUTOS, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE;

RESERVAR;

SAZONE LOS FILETES DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA;

CALIENTA UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA Y ASA LOS FILETES HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

EN UN PLATO DISTRIBUYE LOS FILETES DE POLLO Y LAS VERDURAS Y ESPOLVOREA CON ORÉGANO Y PEREJIL POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



**FILETE DE POLLO EMPANIZADO
(MILANESA)****INGREDIENTES**

- 1 PECHUGA DE POLLO
- 2 HUEVOS
- 1 PAQUETE DE HARINA DE ALMENDRAS
- PIMIENTA NEGRA, AJO EN POLVO Y SAL AL GUSTO
- PEREJIL A GUSTO (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

TOME LA PECHUGA DE POLLO, LÍMPIELA Y CÓRTELA EN FORMA DE MILANESA;

PERFORAR LOS FILETES CON EL CUCHILLO PARA QUE ENTRE LA SAZÓN;

SAZONE CON PIMIENTA, AJO Y PEREJIL AL GUSTO;

DÉJALO EN EL CONDIMENTO DURANTE 2 MINUTOS PARA QUE SE VUELVA MÁS SABROSO;

VIERTA LOS HUEVOS EN UN PLATO Y LA HARINA EN OTRO;

PASAR LOS FILETES PRIMERO POR EL HUEVO Y LUEGO POR LA HARINA DE ALMENDRAS;

HORNEAR 30 MINUTOS DÁNDOLOS VUELTA A MITAD DE TIEMPO.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE PESCADO A GUSTO (200 GR CADA UNO)
- 2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS PICADAS
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- PEREJIL PICADO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, SAZONA LOS FILETES DE PESCADO CON EL JUGO DE MEDIO LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA Y DEJA MARINAR POR 15 MINUTOS;

EN UNA SARTÉN CALENTADA A FUEGO LENTO, DERRITA LA MANTECA Y COLOQUE LOS FILETES A LA PARRILLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

RETIRE LOS FILETES Y RESERVE;

COLOCA LA OTRA MITAD DEL JUGO DE LIMÓN Y LAS ALCAPARRAS EN LA SARTÉN;

AGITAR/MEZCLAR BIEN;

COLOCAR LOS FILETES EN UN PLATO Y VERTER ENCIMA LA SALSA DE ALCAPARRAS;

ESPOLVOREA CON PEREJIL ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 400 GR DE FILETES DE PESCADO
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1 TOMATE MEDIANO CORTADO EN CUBITOS
- 3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE PREFERENTEMENTE CASERA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL, MEZCLE EL DIENTE DE AJO PICADO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO. REGAR LOS FILETES DE PESCADO CON EL JUGO DE LIMÓN Y PASAR LA MEZCLA ANTERIOR POR TODO EL FILETE;

DÉJALO MACERAR DURANTE 15 MINUTOS EN LA NEVERA PARA QUE AGARRE MÁS SABOR;

EN UNA SARTÉN TIPO WOK, AGREGUE LA SALSA DE TOMATE, EL ACEITE DE OLIVA, EL TOMATE PICADO Y LA CEBOLLA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA. MEZCLAR BIEN;

AGREGUE EN LA SARTÉN LOS FILETES DE PESCADO Y COCINE POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 500 GR DE FILETE DE PESCADO DE SU PREFERENCIA
- 200 GR DE CALABAZA CABUTIA COCIDA Y TRITURADA
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 1/2 MANOJO DE ESPINACAS COCIDAS
- 1/2 TAZA DE TE DE MAYONESA CASERA O LIVIANA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE JURO PURO DE LIMÓN
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, DORE LA CEBOLLA, AGREGUE LA CALABAZA, LAS ESPINACAS PICADAS Y SALTEE POR UNOS 2 MINUTOS;

AGREGA LA MAYONESA Y MEZCLA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA;

RESERVAR;

COLOCA LOS FILETES DE PESCADO, LA SAL Y EL JUGO DE LIMÓN EN UN RECIPIENTE Y DÉJALO REPOSAR UNOS MINUTOS PARA QUE TOME SABOR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES HASTA QUE SE DOREN POR AMBOS LADOS;

DISPONER LOS FILETES EN UN PLATO Y LA CREMA A UN LADO.



FILETE DE PESCADO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 6 FILETES DE PESCADO (200 GR CADA UNO)
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 MANOJO DE PEREJIL PICADO
- 1 MANOJO DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- MEDIO MANOJO DE ALBAHACA PICADA
- 1/2 TAZA (TÉ) DE AGUA
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE PESCADO CON SAL, PIMIENTA NEGRA, UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y LA MITAD DEL JUGO DE LIMÓN;

EN UNA SARTÉN CON EL RESTO DEL ACEITE, COLOQUE LOS FILETES DE PESCADO PARA FREÍR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN COCIDOS Y BIEN DORADOS;

RETIRE EL PESCADO Y RESERVE. EN LA MISMA SARTÉN, DORAR EL AJO PICADO, AGREGAR EL RESTO DEL JUGO DE LIMÓN Y EL AGUA;

UNA VEZ QUE HIERVA, AGREGUE LA ALBAHACA, LA CEBOLLA DE VERDEO Y EL PEREJIL Y MEZCLE BIEN;

SAZONE CON UN POCO DE SAL;

ACOMODA LOS FILETES DE PESCADO EN UN PLATO Y VIERTE LA SALSA POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE DE MERLUZA AL HORNO**INGREDIENTES**

- 1/2 KG DE FILETE DE MERLUZA
- 1 JUGO DE LIMÓN
- 1/3 TAZA (TÉ) DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- CUCHARADA DE ORÉGANO
- ACEITE DE COCO PARA ENGRASAR
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIAR BIEN LOS FILETES Y SAZONAR CON JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

EN UN RECIPIENTE PREPARA UNA SALSA CON MANTECA, PEREJIL, ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA;

CORTA UN TROZO DE PAPEL ALUMINIO PARA CADA FILETE;

ENGRASA EL PAPEL CON LA SALSA, COLOCA LOS FILETES Y CIERRA LOS PAQUETES;

DISPONER EN FORMA ENGRASADA CON ACEITE Y TENER LOS PAQUETES CON LOS FILETES;

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS;

DESHAGA LOS PAQUETES Y COLOQUE LOS FILETES EN UN PLATO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



50 MINUTOS



FILETE DE TRUCHA CON SALSA ALBÓNDIGA

INGREDIENTES

- 3 FILETES DE TRUCHA (MÁS O MENOS 200 GR CADA UNO)
- 1 TAZA PEQUEÑA DE MANTECA
- 1 TAZA DE ALMENDRAS PICADAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- RALLADURA DE 1 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

DERRITA LA MANTEQUILLA EN UNA SARTÉN Y DÉJELA HERVIR DURANTE 2 MINUTOS;

AGREGA LAS ALMENDRAS TROCEADAS, BAJA EL FUEGO Y DEJA COCINAR POR 5 MINUTOS;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

RETIRE DEL FUEGO Y AGREGUE LA RALLADURA DE LIMÓN;

RESERVAR;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES DURANTE UNOS 2 MINUTOS POR CADA LADO;

DISPONER LOS FILETES EN UNA BANDEJA Y VERTER ENCIMA LA SALSA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



3 PORCIONES



30 MINUTOS



SOLOMILLO

INGREDIENTES

- 2 FILETES MIGNÓN
- 4 CUCHARADAS (SOPERAS) DE CREMA LIVIANA
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1/2 CUCHARADA DE JUGO PURO DE LIMÓN
- SAL GRUESA Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON DOS CUCHARADAS DE MANTEQUILLA, ASA LOS FILETES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

EN UNA SARTÉN, CALIENTE LA MITAD DE LA MANTEQUILLA A FUEGO ALTO;

BAJAR EL FUEGO, AGREGAR EL RESTO DE LA MANTEQUILLA Y SEGUIR FRIENDO LOS FILETES HASTA EL PUNTO DESEADO;

AGREGUE LA CREMA LIVIANA Y MEZCLE BIEN;

COLOCA LOS FILETES EN UNA FUENTE DE VIDRIO Y AGREGA ENCIMA EL JUGO DE LIMÓN;

PUEDE ACOMPAÑAR CON ENSALADA DE PREFERENCIA O PAPAS SIN ACEITE COCINADAS EN FREIDORA DE AIRE.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



FILETE MIGNÓN CON SALSA CHIMICHURRI

INGREDIENTES

- 6 FILET MIGNON (APROXIMADAMENTE 300 GR CADA UNO)
- 1/2 TAZA (TÉ) DE ORÉGANO
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 MORRÓN VERDE MEDIANO
- CHILE EN POLVO A GUSTO
- 1/2 TAZA (TÉ) DE PEREJIL
- 5 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 TAZA DE AGUA (TÉ)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, COCINA LOS FILETES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN EN EL PUNTO DESEADO;

RESERVAR;

PARA HACER LA SALSA, EN UNA SARTÉN PONEMOS EL AGUA, EL AJO PICADO, EL PEREJIL PICADO, LA CEBOLLA PICADA, EL MORRÓN PICADO, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, CHILE EN POLVO Y ORÉGANO;

DEJA COCINAR POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE LA SALSA ESTÉ MÁS ESPESA;

DISTRIBUYA LA SALSA SOBRE LOS FILETES Y SIRVA A CONTINUACIÓN.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



FILETE DE MAR A LA MENTA Y CANELA

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE LUBINA CON PIEL (O PESCADO DE SU PREFERENCIA)
- 3 RAMITAS DE MENTA FRESCA
- 1/2 CUCHARADA (CAFÉ) DE CANELA EN POLVO
- 2 PALITOS DE CANELA
- 1/2 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA DE VAPOR, CALIENTA EL AGUA CON LA MENTA FRESCA Y LA CANELA MOLIDA;

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

COLOQUE LOS FILETES DE PESCADO ENCIMA DE LA VAPORERA Y COCINE DURANTE UNOS 10 MINUTOS;

COLOCAR LOS FILETES DE LUBINA EN UN PLATO, ESPOLVOREAR CON UNAS GOTAS DE LIMÓN POR ENCIMA Y DECORAR CON HOJAS DE MENTA Y CANELA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



FALDA DE AJO

INGREDIENTES

- 1 KG DE VACÍO (RES)
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 Y 1/2 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES

200
MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIAR LA CARNE QUITANDO EL EXCESO DE GRASA;

COLOQUE LA CARNE EN UNA FUENTE PARA HORNO Y ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA;

EXPRIMA LOS DOS DIENTES DE AJO POR ENCIMA Y SAZONE CON PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EXTIENDA BIEN LOS CONDIMENTOS POR ENCIMA DE LA CARNE;

DAR VUELTA LA CARNE Y HACER LO MISMO POR EL OTRO LADO;

CUBRIR CON PAPEL FILM Y DEJAR REPOSAR EN LA HELADERA POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS;

RETIRE LA CARNE DEL REFRIGERADOR Y SAZONE CON SAL AL GUSTO POR AMBOS LADOS;

LLEVAR LA CARNE AL HORNO PRECALENTADO A 240°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



ENTRAÑA CON TOMATE Y QUESO**INGREDIENTES**

- 1 KG DE ENTRAÑA
- 200 GR DE ESPINACAS
- 200 GR DE QUESO PROVOLONE EN LONCHAS
- 200 GR DE TOMATES CHERRY
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONA LA CARNE CON SAL Y PIMIENTA;

ESPOLVOREA LAS ESPINACAS SOBRE TODA LA SUPERFICIE DE LA CARNE;

AGREGAR EL PROVOLONE Y EL TOMATE Y ENROLLAR LA CARNE;

CALENTAR UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA Y DORAR LA CARNE POR TODOS LADOS;

ASAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 30 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



ENTRAÑA ENMANTECADA**INGREDIENTES**

- 1 KG DE ENTRAÑA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA SIN DERRETIR
- 1 CUCHARADA DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LA CARNE CON SAL Y PIMIENTA POR AMBOS LADOS Y COLÓQUELO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL MANTECA;

HAGA UNA PASTA CON LA MANTECA Y EL AJO Y EXTIÉNDALA BIEN POR AMBOS LADOS DE LA CARNE;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE UNOS 15 MINUTOS O HASTA ALCANZAR EL PUNTO DESEADO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



ENTRAÑA RELLENA DE CALABRESA

INGREDIENTES

- 1 KG DE ENTRAÑA
- PANCETA MAGRA EN CUBOS PEQUEÑOS AL GUSTO
- 4 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- ACEITE DE OLIVA AL GUSTO
- HOJUELAS DE AJO AL GUSTO (O EN POLVO)
- AJO FINAMENTE PICADO
- ROMERO Y TOMILLO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



8 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

FREÍR LIGERAMENTE LA PANCETA Y RESERVAR.

MEZCLE EL AJO FINAMENTE PICADO Y LA MOSTAZA Y ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA; REMUEVE BIEN, FORMANDO ASÍ EL RELLENO DE LA CARNE;

ABRE LA CARNE CON UN CORTE EN EL MEDIO Y PASA SAL POR AMBOS LADOS; COLOQUE EL RELLENO EN EL MEDIO, ENROLLE LA CARNE Y ÁTELA CON UNA CUERDA;

ENVUELVA LA CARNE EN PAPEL ALUMINIO Y ROCÍE CON MÁS ACEITE DE OLIVA, ESPOLVOREE CON HOJUELAS DE AJO Y AGREGUE RAMITAS DE ROMERO Y TOMILLO;

COLOCAR EN EL HORNO. REGAR LA CARNE DE VEZ EN CUANDO, CON EL CALDO QUE SUELTE A MEDIDA QUE SE COCINE, PARA QUE NO SE SEQUE;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO A LA VASCA

INGREDIENTES

- 1 POLLO DE 1,5 KG LIMPIO Y TROCEADO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 CEBOLLAS
- 3 DIENTES DE AJO
- 3 TOMATES
- 4 MORRONES
- 200G DE JAMÓN
- 1/2 PIMENTÓN DULCE O PAPRIKA
- 200 ML DE VINO BLANCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



6 PORCIONES

60
MINUTOS

PREPARACIÓN

DORAR EL POLLO EN UNA SARTÉN CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE. LUEGO RETÍRALO Y SACA LA GRASA;

PELAR Y PICAR LAS CEBOLLAS Y LOS DIENTES DE AJO. A LOS TOMATES, QUITARLES LA PIEL Y LAS SEMILLAS Y TROCEARLOS;

PINCHAR LOS PIMIENTOS CON UN TENEDOR Y ASARLOS DIRECTAMENTE AL FUEGO, PARA QUITARLES LA PIEL CON FACILIDAD. CORTAR EL MORRÓN SIN PIEL EN TIRAS FINAS.

PIQUE EL JAMÓN EN CUBOS;

AÑADIR EL RESTO DEL ACEITE A LA SARTÉN Y LLEVAR A EBULLICIÓN. AGREGUE EL JAMÓN, LA CEBOLLA Y SALTEE, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE;

AGREGUE EL AJO, LOS MORRONES, LOS TOMATES, LA PAPRIKA Y EL VINO. SAZONE CON SAL Y PIMIENTA, MEZCLE Y COCINE POR 10 O 12 MINUTOS, SIN TAPAR;

AGREGA LAS PIEZAS DE POLLO, REVUELVE, TAPA LA OLLA Y COCINA 30 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO A LA BRASILEIRA**INGREDIENTES**

- 400 GR DE PECHUGA DE POLLO CORTADA EN TROZOS
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE EL POLLO CON AJO, LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

COLOCAR EL POLLO EN UN MOLDE ANTIADHERENTE Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 10 MINUTOS;

RETIRE DEL HORNO Y VOLTEE LAS PIEZAS DE POLLO;

LLEVAR NUEVAMENTE AL HORNO Y DEJAR POR OTROS 10 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ EN EL PUNTO DESEADO;

RETIRAR DEL HORNO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



POLLO PIZZA

INGREDIENTES

- 1 PECHUGA DE POLLO CORTADA EN FILETES FINOS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 2 TOMATES MEDIANOS PELADOS
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1/2 TAZA (TÉ) DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA NEGRA Y
- ORÉGANO AL GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL, PIMIENTA NEGRA, AJO Y LIMÓN;

DEJAR REPOSAR LOS FILETES UNOS 30 MINUTOS AL GUSTO;

PARA LA SALSA, SOFREÍR LA CEBOLLA EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA. AGREGA EL AJO, MEZCLA Y AGREGA LOS TOMATES;

CON UNA CUCHARA, DESMENUCE LOS TOMATES;

COCINE A FUEGO LENTO HASTA QUE LOS TOMATES SE ROMPAN POR COMPLETO;

SAZONAR CON SAL, PIMIENTA AL GUSTO, UNA VEZ LISTA LA SALSA COLOCAR EN UNA FUENTE;

RESERVA Y EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

COLOQUE LOS FILETES SOBRE LA SALSA EN EL PLATO.



POLLO CON AJO

INGREDIENTES

- 2 KG DE MUSLOS DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 8 DIENTES DE AJO, EN RODAJAS
- 1 JUGO DE LIMÓN
- 1/2 TAZA DE PEREJIL PICADO
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C;

COLOQUE LAS PIEZAS DE POLLO EN UNA FUENTE PARA HORNO UNTADA CON LA MANTECA;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

ESPOLVOREA EL AJO Y EL PEREJIL SOBRE LOS TROZOS DE POLLO Y ROCÍA CON EL JUGO DE LIMÓN Y EL ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA;

LLÉVALO AL HORNO Y HORNEA POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ BIEN DORADO Y COCIDO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



60
MINUTOS



POLLO CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1 KG DE FILETE DE PECHUGA DE POLLO
- 1 CAJITA DE CREMA LIVIANA
- RICOTTA AL GUSTO
- 1 PAQUETE DE QUESO RALLADO
- NUEZ MOSCADA
- SAL
- PIMIENTA NEGRO

PREPARACIÓN

ASA LOS FILETES DE POLLO YA SAZONADOS CON SAL Y PIMIENTA EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE (SIN ACEITE) O EN UNA PARRILLA ELÉCTRICA, HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

LUEGO DISTRIBUYE LOS FILETES EN UNA FUENTE APTA HORNO;

EN UN BOWL AGREGA LA RICOTTA, LA CREMA DE LECHE, EL QUESO RALLADO Y MEZCLAR TODO. DISTRIBUIR ESTA CREMA CUBRIENDO TODOS LOS FILETES, RALLAR LA NUEZ MOSCADA POR ENCIMA Y LLEVAR AL HORNO A CALENTAR Y DORAR;

SIRVE INMEDIATAMENTE Y DISFRUTA DE UNA BUENA COMIDA.



4 PORCIONES



20
MINUTOS



POLLO EN LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 KG DE FILETE DE PECHUGA DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 TOMATES PICADOS
- 1 CUCHARADA (DE POSTRE) DE PAPRIKA
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PIQUE EL POLLO EN CUBOS;

EN UNA SARTÉN PONEMOS EL ACEITE DE OLIVA Y DEJAMOS QUE SE CALIENTE;

AGREGA LOS CUBOS DE POLLO Y DORA BIEN;

AGREGA LA CEBOLLA, EL AJO MACHACADO, EL TOMATE Y EL PIMENTÓN, MEZCLA TODO Y DEJA SOFREÍR UN POCO;

AGREGA LA LECHE DE COCO, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y LLEVA A EBULLICIÓN;

ACOMODA EL POLLO EN UN PLATO; SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE PECHUGA DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1/2 TAZA (TÉ) DE JUGO PURO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO.



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES DE POLLO HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

RESERVAR;

EN LA MISMA SARTÉN, AGREGUE LAS ALCAPARRAS, LA MANTEQUILLA, EL JUGO DE LIMÓN Y CALIENTE POR APROXIMADAMENTE 1 MINUTO;

AGREGA EL PEREJIL Y UN POCO DE SAL SI LO NECESITAS;

COLOQUE LOS FILETES EN LA SARTÉN Y DEJE QUE ABSORBA UN POCO DE LA SALSAS DURANTE APROXIMADAMENTE 1 MINUTO;

COLOQUE LOS FILETES DE POLLO EN PLATOS Y AGREGUE LA SALSAS ENCIMA.



POLLO AL CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

- 2 PECHUGAS DE POLLO DESHUESADAS GRANDES
- 1 CEBOLLA PICADA
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 100 GR DE CHAMPIÑONES EN RODAJAS
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA CADA PECHUGA DE POLLO PARA FORMAR LOS FILETES Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTECA, ASA LOS FILETES DE POLLO POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

REMUEVE DE LA SARTÉN Y PON A UN LADO;

EN LA MISMA SARTÉN, PONER EL AJO Y LA CEBOLLA Y DEJAR DORAR;

AGREGUE LA CREMA Y LOS CHAMPIÑONES, MEZCLE BIEN Y COCINE POR UNOS 2 MINUTOS;

ACOMODA LOS FILETES DE POLLO EN UNA FUENTE Y VIERTE ENCIMA LA SALSA DE CHAMPIÑONES;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 1 PECHUGA DE POLLO EN TIRAS
- 1 TAZA (TÉ) DE CHAMPIÑÓN
- 1 TAZA DE PANCETA (PICADA)
- 1 Y 1/2 TAZA (TÉ) DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LAS TIRAS DE POLLO CON SAL, AJO Y PIMIENTA A GUSTO;

EN UNA SARTÉN, FRÍE LA PANCETA HASTA QUE ESTÉ DORADA;

AGREGA EL POLLO Y COCINA HASTA QUE EL POLLO ESTÉ TIERNO Y DORADO;

AGREGUE LA CEBOLLA Y LOS CHAMPIÑONES EN RODAJAS Y COCINE POR 5 MINUTOS MÁS;

AGREGA LA CREMA, LA MOSTAZA Y EL QUESO Y REVUELVE HASTA QUE ESTÉN BIEN INCORPORADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN**INGREDIENTES**

- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 6 FILETES DE PECHUGA DE POLLO
- 4 CUCHARADAS DE JUGO PURO DE LIMÓN
- 1/3 TAZA DE PEREJIL PICADO
- 1/4 TAZA (TÉ) DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LAS PECHUGAS DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

COLOQUE LOS FILETES EN UNA FUENTE PARA HORNO Y ROCÍE CON LA MITAD DE LA MANTECA;

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 220°C POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

SACA LOS FILETES DE POLLO Y RESERVA. EN UNA FUENTE DE VIDRIO PARA HORNO O UNA SARTÉN COLOCA EL JUGO DE LIMÓN Y LA MANTECA RESTANTE;

AGREGUE EL PEREJIL PICADO Y EL AGUA; CALIENTE BIEN. PONGA ESTA SALSA SOBRE LOS FILETES DE POLLO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



35 MINUTOS



POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES

- 1 KG DE PIEZAS DE POLLO
- 1 1/4 TAZA DE VINO BLANCO
- 3 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE COLOCA EL POLLO, AGREGA EL VINO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

DEJE MARINAR DURANTE AL MENOS 1 HORA;

ESCURRE Y RESERVA LA MARINADA; COLOCA EL POLLO EN UNA PLACA PARA HORNO ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA;

SOBRE EL POLLO, ESPARCIR LOS DIENTES DE AJO SIN PELAR;

CUBRA CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEE EN HORNO PRECALENTADO A 220°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS, ROCIANDO OCASIONALMENTE CON LA MARINADA;

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y SIRVA.



4 PORCIONES



120
MINUTOS



POLLO ASADO

INGREDIENTES

- 1 POLLO ENTERO DE 1,5 KG LIMPIO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA CERO AZÚCAR
- ORÉGANO AL GUSTO
- ROMERO AL GUSTO
- ALBAHACA AL GUSTO
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- 200 ML DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES

150
MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOQUE EL POLLO LIMPIO DENTRO DE UNA BOLSA DE COCCIÓN;

EN UN BOWL AGREGA EL JUGO DE LIMÓN, EL AGUA, LA SALSA DE SOJA, EL ORÉGANO, EL ROMERO, LA ALBAHACA, LA SAL Y LA PIMIENTA AL GUSTO Y MEZCLA BIEN;

PON ESTA MEZCLA DENTRO DE LA BOLSA JUNTO CON EL POLLO Y CIERRA BIEN;

DESPUÉS DE ATAR, AGITAR PARA QUE LOS CONDIMENTOS SE MEZCLEN BIEN CON EL POLLO;

DEJE MARINAR POR 1 HORA;

RETIRE EL POLLO DE LA BOLSA DE PLÁSTICO Y COLÓQUELO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR;

CUBRIR EL POLLO CON PAPEL ALUMINIO Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 200°C.

DESPUÉS DE QUE HAYAN PASADO 30 MINUTOS, RETIRA EL POLLO DEL HORNO Y UNTA CON UN POCO DE MANTECA;

VUELVA A COLOCAR EL POLLO EN EL HORNO SIN EL PAPEL ALUMINIO Y DÉJELO HORNEAR HASTA QUE ESTÉ DORADO. ¡LISTO!



POLLO AL JENGIBRE**INGREDIENTES**

- TROZOS DE POLLO ENTERO
- 2 CEBOLLAS PICADAS GRANDES
- 3 DIENTES DE AJO
- 6 GR DE JENGIBRE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SOFRÍA LA CEBOLLA Y EL AJO;

AGREGUE LOS TROZOS DE POLLO;

SAZONE CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y JENGIBRE RALLADO;

CUBRIR CON AGUA Y COCINAR A FUEGO MEDIO HASTA QUE SE EVAPORE TODA EL AGUA.

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1,5 KG DE POLLO CORTADO EN TIRAS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 200ML DE VINO TINTO
- 150G DE JAMÓN PICADO
- 200ML DE CALDO DE TERNERA CASERO PREFERENTEMENTE
- 10 CEBOLLAS PEQUEÑAS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

COLOQUE EL POLLO EN UNA SARTÉN Y AGREGUE LA MANTECA, LA MOSTAZA, EL AJO, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA, EL VINO Y EL JAMÓN;

TAPE Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 60 MINUTOS;

DURANTE LA COCCIÓN, ABRA LA OLLA DE VEZ EN CUANDO Y RIEGUE EL POLLO CON UN POCO DE CALDO DE CARNE CALIENTE;

AGREGUE LAS CEBOLLAS Y COCINE POR OTROS 10 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE



8 PORCIONES



60
MINUTOS



POLLO AL ZUCCHINI**INGREDIENTES**

- 700 GR DE PECHUGA DE POLLO CORTADA
- 200 GR DE ZUCCHINI
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- 1 TAZA DE CALDO DE POLLO CASERO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEE LA CEBOLLA Y EL AJO;

AGREGA EL POLLO Y FRÍE HASTA QUE ESTÉ BIEN DORADO;

AGREGUE EL CALDO DE POLLO CALIENTE Y EL ZUCCHINI CORTADO EN PEQUEÑOS TROZOS;

MEZCLA BIEN Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

DEJA COCINAR A FUEGO MEDIO HASTA QUE EL POLLO ESTÉ COCIDO;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO A LA CREMA DE COL

INGREDIENTES

- 600 GR DE PECHUGA DE POLLO CORTADA EN TIRAS
- 1 COL VERDE MEDIANA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS (SOPA) DE PANCETA MAGRA EN TROCITOS
- 4 CUCHARADAS (SOPA) DE QUESO COTTAGE O EL DE SU PREFERENCIA
- 100 GR QUESO MOZZARELLA
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LA PECHUGA DE POLLO EN TIRAS Y SAZONA CON SAL, PIMIENTA Y AJO PICADO;

RESERVAR;

CORTA EL COL POR LA MITAD Y EN RODAJAS FINAS;

EN UNA SARTÉN YA CALENTADA CON MANTECA, AGREGA LOS POLLOS Y DÉJALOS SOFREÍR HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

PÓNGALOS EN UN PLATO Y RESERVE;

EN LA MISMA SARTÉN, PON LA PANCETA Y DÉJALO SOFREÍR HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGUE EL COL Y DÉJELO ESTOFAR HASTA QUE SE ABLANDE;

CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA;

AGREGA LOS QUESOS;

REVUELVA HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA Y ESTÉ BIEN CREMOSO;

COLOQUE EL POLLO ENCIMA Y REVUELVA PARA INCORPORARLO A LA SALSA.



POLLO GUISADO

INGREDIENTES

- 600 GR DE PECHUGA Y MUSLO DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/2 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1/2 TOMATE MEDIANO PICADO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- 2 TAZAS DE AGUA CALIENTE (TÉ)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE DEJA MARINAR EL POLLO EN VINAGRE POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE;

LAVE CON AGUA CORRIENTE. EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR RÁPIDAMENTE LA CEBOLLA Y EL AJO;

AGREGA EL POLLO Y COCINA HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGA EL TOMATE Y DEJALO COCINAR POR 3 MINUTOS, O HASTA QUE COMIENZE A DESARMARSE;

AGREGA EL AGUA CALIENTE, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y DEJA COCINAR A FUEGO MEDIO POR UNOS 25 MINUTOS;

RETIRE DEL FUEGO Y AGREGUE EL PEREJIL POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO BRASILEIRO

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA (TÉ) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 KG DE MUSLOS DE POLLO
- 1 KG DE ZUCCHINI EN TROZOS
- 6 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 2 TAZAS (TÉ) DE CALDO DE POLLO CASERO
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



8 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, FRÍE LOS TROZOS DE POLLO HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

RETIRE EL POLLO Y RESERVE LA SARTÉN SIN LAVAR;

SAZONE EL ZUCCHINI CON EL AJO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA;

EN LA MISMA SARTÉN, FRÍE EL ZUCCHINI A FUEGO ALTO POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS, RETIRA DEL FUEGO Y RESERVA;

COLOCA LAS PIEZAS DE POLLO EN LA SARTÉN, AGREGA POCO A POCO EL CALDO DE POLLO Y, A FUEGO LENTO, COCINA POR 20 MINUTOS;

AGREGUE EL ZUCCHINI Y COCINE POR OTROS 10 MINUTOS;

AGREGUE LA CEBOLLA DE VERDEO Y EL PEREJIL PARA TERMINAR;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- 500 GR DE FILETE DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE AJO MACHACADO
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA CERO AZÚCAR
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN PLATO COLOCA LOS FILETES DE POLLO YA CORTADOS, EL AJO MACHACADO, LA SALSA DE SOJA, LA MOSTAZA, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA Y MEZCLA BIEN CON LAS MANOS PARA QUE EL POLLO QUEDE COMPLETAMENTE CUBIERTO POR LA MEZCLA;

DÉJALO REPOSAR DURANTE UNOS 15 MINUTOS;

COLOCA LOS FILETES EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR (ANTIADHERENTE) Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO PICANTE CON SALSA DE PALTA

INGREDIENTES

- 500 GR DE FILETE DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 3 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA O LIVIANA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 PALTA PEQUEÑA
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL, PIMIENTA NEGRA Y CHILE EN POLVO A GUSTO



2 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONA LOS FILETES DE POLLO CON AJO, SAL, PIMIENTA NEGRA Y CHILE EN POLVO AL GUSTO;

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, DORAR LOS FILETES POR AMBOS LADOS;

RESERVAR;

COLOCA LA PALTA, EL JUGO DE LIMÓN, LA MAYONESA Y LA CEBOLLA DE VERDEO EN UNA LICUADORA Y LICÚA HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO;

AGREGA UNA PIZCA DE SAL Y BATE UN POCO MÁS;

ACOMODA LOS FILETES DE POLLO EN UN PLATO Y AGREGA LA SALSA DE PALTA POR ENCIMA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



POLLO ORIENTAL

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE BROTES DE SOJA
- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA, EN RODAJAS FINAS
- 100 GR DE ARVEJAS
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 400 GR DE POLLO EN TIRAS ANCHAS
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA EN RODAJAS
- 1 CUCHARADITA DE SALSA DE SOJA SIN AZÚCAR

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, SUMERJA LOS BROTES DE SOJA, LAS ARVEJAS Y LAS ZANAHORIAS EN AGUA HIRVIENDO CON SAL PARA QUE SE COCINEN RÁPIDAMENTE;

ESCURRE LAS VERDURAS Y RESERVA;

EN UNA SARTÉN GRANDE, CALIENTE EL ACEITE Y DORE BIEN EL POLLO, SIN MEZCLAR DEMASIADO PARA NO AGREGAR LÍQUIDO;

AGREGUE LA CEBOLLA Y DÉJELA SOFREÍR HASTA QUE SE MARCHITE;

AGREGA LAS VERDURAS RESERVADAS, SAZONA AL GUSTO Y AGREGA TAMBIÉN LA SALSA DE SOYA.

MEZCLA BIEN HASTA ESPESAR LEVEMENTE.



2 PORCIONES



50 MINUTOS



POLLO RELLENO DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE PECHUGA DE POLLO
- 1/2 MANOJO DE ESPINACAS PICADAS
- 3 CUCHARADAS DE RICOTTA
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE POLLO CON SAL;

RESERVAR;

EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA CEBOLLA CON ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR LAS ESPINACAS Y DEJAR SECAR, SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA;

EXPRIMIR LAS ESPINACAS PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA, MEZCLAR LA RICOTTA Y RESERVAR;

RELLENE EL POLLO Y ENRÓLLELO, ASEGÚRELO CON UN PALILLO;

PÓNGALO EN UNA FUENTE Y AL HORNO PRECALENTADO POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



POLLO AJEDREZ

INGREDIENTES

- 600 GR DE PECHUGA DE POLLO TROCEADA
- 8 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 2 MORRONES VERDES
- 50 GR DE MANÍ PELADOS
- 2 CUCHARADAS (SOPA) DE SALSA DE SOJA CERO AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL POLLO HASTA QUE ESTÉ DORADO;

AGREGUE EL AJO Y LA SALSA DE SOJA Y COCINE POR UNOS 10 MINUTOS, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE;

PICA LA CEBOLLA Y LOS MORRONES EN TROZOS GRANDES Y COLÓCALOS EN LA SARTÉN;

AGREGUE LOS MANÍES, SAZONE CON SAL AL GUSTO Y COCINE POR OTROS 10 MINUTOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 2 TOMATES MEDIANOS SIN SEMILLAS
- 1/2 MANOJO DE HOJAS DE CILANTRO
- 1 PALTA MEDIANA
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

PIQUE EL TOMATE Y LA CEBOLLA EN CUBOS MUY PEQUEÑOS;

PICAR FINAMENTE LAS HOJAS DE CILANTRO Y RESERVAR;

PELE LA PALTA, QUÍTELE EL HUESO Y COLOQUE EL INTERIOR DE LA MISMA EN UN RECIPIENTE;

TRITURE CON UN TENEDOR, DEJANDO Y ROCÍE CON EL JUGO DE LIMÓN;

AÑADE EL TOMATE, EL CILANTRO, LA CEBOLLA, EL ACEITE DE OLIVA Y LA SAL Y MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 2 TAZAS (TÉ) DE SALSA DE TOMATE CERO AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- PEREJIL AL GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LA CARNE CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA, PEREJIL, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

FORME HAMBURGUESAS DEL TAMAÑO DESEADO Y ÁSELOS POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE;

COLOQUE LAS HAMBURGUESAS EN UN PLATO Y RESERVE;

CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS MUY FINAS;

EN LA MISMA SARTÉN AGREGA UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y SOFRÍE LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ DORADA;

AGREGA LA SALSA DE TOMATE Y SAZONA AL GUSTO; VIERTA LA SALSA SOBRE LAS HAMBURGUESAS Y SIRVA INMEDIATAMENTE.

RECOMENDACIÓN: AGREGARLE EL GUACAMOLE DE LA PÁGINA ANTERIOR!



HAMBURGUESA GOURMET**INGREDIENTES**

- 4 HAMBURGUESAS DE TERNERA (VER RECETA PÁGINA ANTERIOR)
- 4 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 6 CUCHARADAS DE PEPINILLOS CORTADOS EN CUBITOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

ASA BIEN LAS HAMBURGUESAS POR AMBOS LADOS;

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE EL QUESO Y LOS PEPINILLOS PICADOS; SAZONE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

COLOQUE UNA PORCIÓN DE LA SALSA EN CADA HAMBURGUESA A LA PARRILLA;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



HAMBURGUESA DE POLLO**INGREDIENTES**

- 1 KG DE PECHUGA DE POLLO, EN CUBITOS
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE BERENJENA O CUALQUIER HARINA SIN GLUTEN, COMO LA DE ALMENDRAS
- PEREJIL AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGA LA PECHUGA DE POLLO, EL AJO, LA CEBOLLA Y EL PEREJIL EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y MUELE BIEN HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA;

COLOCA LA MASA EN UN BOWL Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

AGREGUE LA HARINA SIN GLUTEN POCO A POCO Y MEZCLE BIEN;

MODELAR LAS HAMBURGUESAS Y ASAR POR AMBOS LADOS EN UNA SARTÉN ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA;

REPITE EL PROCESO CON TODAS LAS HAMBURGUESAS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



8 PORCIONES



35 MINUTOS



HAMBURGUESA RELLENA**INGREDIENTES**

- 600 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- 3 CUCHARADAS CEBOLLA PICADA
- 240 GR QUESO MOZZARELLA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE AGREGA LA CARNE PICADA, LOS DIENTES DE AJO PICADOS, LA CEBOLLA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO;

MEZCLA BIEN PARA QUE TODOS LOS INGREDIENTES SE UNIFIQUEN;

TOME UNA CANTIDAD DE CARNE PICADA Y HAGA UN DISCO DE UNOS 8 CM DE DIÁMETRO;

COLOCA ENCIMA EL QUESO MOZZARELLA Y CUBRE CON MÁS CARNE PICADA, FORMANDO UNA HAMBURGUESA;

LLÉVALA A LA SARTÉN CALIENTE Y DÉJALA GRATINAR BIEN POR AMBOS LADOS;

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



35 MINUTOS



HIGADO

INGREDIENTES

- 2 CEBOLLAS REBANADAS
- 1/4 TAZA DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 500 GR DE HIGADO DE POLLO, LIMPIO Y TROZADO
- 2 HOJAS DE LAUREL TRITURADAS
- 4 CUCHARADAS DE VINAGRE
- 1/2 MORRON CORTADO EN TIRAS
- 2 TOMATES EN RODAJAS
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

COLOCA LA CEBOLLA EN UNA PLACA DE HORNO CON LA MANTECA Y EL ACEITE Y LLEVA AL MICROONDAS

COCINE A POTENCIA ALTA DURANTE 5 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN BLANDAS

AGREGA EL HÍGADO SAZONADO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA, EL LAUREL, LOS PIMIENTOS, LOS TOMATES Y EL VINAGRE

COCINA EN LA SARTÉN

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



30 MINUTOS



PESCADO CON JUGO DE MARACUYA**INGREDIENTES**

- 4 FILETES DE PESCADO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 190 ML DE JUGO DE MARACUYA
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL PESCADO EN TIRAS

RESERVAR

EN UN RECIPIENTE AGREGA EL JUGO DE MARACUYA, LA CEBOLLA DE VERDEO, LA CEBOLLA PICADA, EL AJO PICADO, Y EL PESCADO

DEJAR MARINAR EL PESCADO CON EL RESTO DE INGREDIENTES DURANTE 1 HORA

EN UNA SARTEN COLOCAR EL PESCADO CON LA SALSA Y DEJAR SOFREIR POR 10 MINUTOS

SAZONAR CON SAL A GUSTO



4 PORCIONES



120 MINUTOS



CARNADA DE PEZ

INGREDIENTES

- 200 GR DE FILETES DE MERLUZA
- JUGO PURO DE 1/2 LIMON
- 1 DIENTE DE AJO PEQUEÑO PICADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA
- 1/2 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1/2 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 4 CUCHARADAS DE VINO BLANCO
- HARINA DE LINO PARA REBOZAR (O LA QUE PREFIERA SIN GLUTEN)
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



2 PORCIONES

160
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS FILETES EN TIRAS PEQUEÑAS. RESERVAR

AGREGUE SAL, JUGO DE LIMÓN, CEBOLLA, AJO, PEREJIL, CEBOLLA DE VERDEO Y VINO BLANCO A UNA LICUADORA

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

EN UN RECIPIENTE, SAZONA LAS CARNADAS DE PESCADO CON LA MEZCLA Y DEJA REPOSAR POR 2 HORAS APROXIMADAMENTE

EMPANIZAR EL PESCADO CON HARINA DE LINO Y COCINAR EN HORNO MEDIO POR 30-35 MINUTOS

CUANDO ESTÉ DORADO, RETIRAR



BERENJENA RELLENA

INGREDIENTES

- 400 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 12 BERENJENAS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CEBOLLA
- 1/2 TAZA DE SALSAS DE TOMATE
- 1 HILO DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



6 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PERFORE CADA BERENJENA Y RETIRE LA PULPA

RESERVAR

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGA LA CARNE PICADA Y LA PULPA DE BERENJENA Y DEJA COCINAR

AGREGA LA SALSAS DE TOMATE Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

RELLENAR LAS BERENJENAS CON LA MEZCLA DE CARNE MOLIDA

DISPONER EN UNA PLACA Y HORNEAR EN HORNO MEDIO PRECALENTADO POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS

RETIRE DEL FUEGO Y ESPOLVOREE PEREJIL PICADO POR ENCIMA.



BROCHETTE DE CARNE

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 3 CUCHARADAS DE MENTA PICADA
- 1 CUCHARADA DE COMINO
- 1 CUCHARADITA DE GRANOS DE PIMIENTA
- 1 CUCHARADITA DE CURCUMA
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL A GUSTO
- PALITOS DE BROCHETTE

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

ARREGLE CADA PORCIÓN DE CARNE ALREDEDOR DE CADA PALITO DE BROCHETTE

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, DORA POR TODOS LADOS A FUEGO MEDIO

SERVIR INMEDIATAMENTE



8 PORCIONES



45 MINUTOS



PICAÑA DE ROQUEFORT

INGREDIENTES

- 1 KG DE PICAÑA
- 6 REBANADAS DE PANCETA MAGRA
- 1 TAZA DE MANTECA
- 2 PUERROS
- 2 TAZAS DE AGUA
- 1 TAZA DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 100 GR DE QUESO ROQUEFORT
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

ABRE LA CARNE Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

ACOMODE LA PANCETA SOBRE LA CARNE Y ENROLLE. ATE CON UNA CUERDA

COLOCA LA CARNE EN UNA CACEROLA CON LA MANTECA, LOS PUERROS Y EL AGUA Y COCINA HASTA QUE HIERVA

DESPUÉS DE LEVANTAR EL HERVOR, BAJAR EL FUEGO Y COCINAR POR 3 HORAS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ BLANDA

MIENTRAS TANTO, EN UNA SARTÉN MEZCLE EL QUESO Y LA CREMA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

LLEVAR A FUEGO BAJO HASTA QUE HIERVA

PASA LA CARNE A UNA PLACA Y COLOCA ENCIMA LA SALSA DE QUESO



8 PORCIONES



180
MINUTOS



PICAÑA CON SALSA DE ACEITUNAS

INGREDIENTES

- 1 KG DE PICAÑA
- 3 CUCHARADAS DE PEPINO EN ESCABECHE PICADO
- 1/2 TAZA DE ACEITUNAS VERDES PICADAS
- 1/2 TAZA DE ACEITUNAS NEGRAS PICADAS
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- 1 TAZA DE MAYONESA CASERA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA COCINAR LA PICAÑA CON MEDIO LITRO DE AGUA Y SAL, A FUEGO MEDIO POR UNOS 40 MINUTOS

DEJAR ENFRIAR Y ENVOLVER EN PAPEL ALUMINIO

REFRIGERE POR 12 HORAS

PASADAS LAS 12 HORAS, SACAR DEL FRIGORÍFICO Y CORTAR EN RODAJAS FINAS

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LAS ACEITUNAS, LA MOSTAZA, LA MAYONESA CASERA, EL PEPINO PICADO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DISPONER LAS LÁMINAS DE PICAÑA EN UNA PLACA Y COLOCAR ENCIMA LA SALSA. METEMOS EN EL HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE UNOS 8 MINUTOS.



6 PORCIONES



740
MINUTOS



PICANA RELLENA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- 1 KG DE PICAÑA
- 2 ZANAHORIAS ENTERAS SIN PIEL
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS
- 1 TAZA DE AGUA CALIENTE
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



6 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIAR LA PICAÑA REMOVIENDO EL EXCESO DE GRASA Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PERFORE LA PIEZA DE UN EXTREMO AL OTRO CON UN CUCHILLO, PARA LUEGO RELLENAR CON LAS ZANAHORIAS SIN PIEL.

COLOQUE LA CARNE EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR

RETIRE LA PIEL DE LAS CEBOLLAS Y CÓRTELAS POR LA MITAD

ACOMODAR AL LADO DE LA CARNE EN EL HORNO

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 45 MINUTOS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ BIEN DORADA Y COCIDA

RETIRAR DEL HORNO Y SERVIR INMEDIATAMENTE



LASAGNA DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 1 KG DE ZUCCHINI
- 400 GR DE CARNE DE POLLO PICADA
- 200 GR DE QUESO MOZZARELLA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 400 GR DE CREMA LIGERA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- OREGANO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES

60
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS ZUCCHINIS CON PIEL Y COCINAR EN AGUA CON SAL DURANTE 5 MINUTOS APROXIMADAMENTE

RETIRAR DEL AGUA Y DEJAR ESCURRIR PARA SACAR TODA EL AGUA

RESERVAR

EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA CEBOLLA PICADA CON ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR EL POLLO PICADO

LUEGO DE ESTAR BIEN ESTOFADO, AGREGAR LA CREMA DE LECHE Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA PLACA, HAZ UNA CAPA CON LA CREMA DE LECHE

LUEGO EL ZUCCHINI Y EL QUESO MOZZARELLA

REPETIR HASTA LLENAR LA PLACA

ESPOLVOREAR ORÉGANO POR ENCIMA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 160°C DURANTE UNOS 15 MINUTOS.



LASAGNA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 1 KG DE BERENJENA
- 400 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 200 G DE MOZZARELLA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 100 GR DE PASTA DE TOMATE
- 4 CUCHARADAS DE ACEITUNAS VERDES PICADAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- OREGANO A GUSTO



8 PORCIONES



60
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LAS BERENJENAS CON PIEL Y COCERLAS EN AGUA CON SAL DURANTE UNOS 5 MINUTOS

RETIRAR DEL AGUA Y DEJAR ESCURRIR PARA SACAR TODA EL AGUA

RESERVAR. EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA CEBOLLA CON ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR LA CARNE MOLIDA

LUEGO DE ESTAR BIEN ESTOFADO, AGREGAR LA PULPA DE TOMATE Y LAS ACEITUNAS Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA PLACA, HAZ UNA CAPA CON LA SALSA

LUEGO HAZ OTRA CAPA CON LA BERENJENA Y EL QUESO REBANADO

REPETIR HASTA LLENAR EL REFRACTARIO

ESPOLVOREA EL ORÉGANO POR ENCIMA Y HORNEA HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA.



VERDURAS GRATINADAS

INGREDIENTES

- 1 TOMATE MEDIANO PELADO SIN SEMILLAS
- 1 BERENJENA CORTADA EN CUBITOS
- 1 TAZA DE RAMOS DE BROCOLI
- 1 TAZA DE RAMOS DE COLIFLOR
- 300 GR DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 1 TAZA DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADITA DE OREGANO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES

35
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CON AGUA Y UN POCO DE SAL, PON A COCER LA BERENJENA, EL BRÓCOLI Y LA COLIFLOR

ESCURRE Y DISTRIBUYE LAS VERDURAS EN UNA PLACA DE HORNO, AGREGA EL TOMATE Y MEZCLA BIEN

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGA LA CREMA DE LECHE Y MEZCLA

COLOCA ENCIMA EL QUESO MOZZARELLA Y ESPOLVOREA CON EL ORÉGANO

COLOCAR EN MOLDE Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 170°C POR UNOS 25 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA BIEN.



FILETE CON SALSA

INGREDIENTES

- 800 GR DE FILETE DE LENGUADO
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO PICADO
- 1 CUCHARADA DE JUGO PURO DE LIMON
- JURO PURO DE 1 LIMON PARA MARINAR
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 2 YEMAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADA DE CURRY
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONAR LOS FILETES CON EL CURRY, EL JUGO DE 1 LIMÓN Y DEJAR MARINAR POR UNOS 10 MINUTOS

ENVUELVE CADA FILETE EN PAPEL ALUMINIO, COLÓCALO EN UNA PLACA DE HORNO Y HORNEA A 200°C POR UNOS 15 MINUTOS

EN UNA CACEROLA MEZCLE, LA CREMA DE LECHE, LAS YEMAS DE HUEVO, LA CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN, EL CILANTRO Y DEJE COCINAR HASTA QUE HIERVA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

RETIRAR EL PAPEL ALUMINIO DE LOS FILETES Y COLOCAR LA SALSA POR ENCIMA



4 PORCIONES



35
MINUTOS



LOMO CON LIMON Y MOSTAZA

INGREDIENTES

- 500 GR DE SOLOMILLO CORTADO EN DADOS
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- JENGIBRE PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, COLOCAR EL SOLOMILLO TROCEADO Y SAZONAR CON ACEITE DE OLIVA, MOSTAZA SIN AZÚCAR, SAL Y PIMIENTA Y MEZCLAR BIEN

EN UNA SARTÉN CALIENTE, COLOCA EL SOLOMILLO CON LA MEZCLA Y COCINA A FUEGO LENTO POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE

AGREGA EL AJO, EL JENGIBRE Y EL JUGO DE LIMÓN A LA SARTÉN

COCINE POR 1 MINUTO SIEMPRE REVOLVIENDO

AGREGUE EL PEREJIL, LA CEBOLLA Y MEZCLE BIEN

RETIRE DEL FUEGO Y SIRVA DE INMEDIATO.



LOMO CON SALSA DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 2 KG DE LOMO MAGRO DE CERDO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 200 ML DE JUGO DE MARACUYA
- 1 LITRO DE AGUA FILTRADA
- 1 CEBOLLA PICADA EN TIRAS
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA JARRA MEZCLE EL JUGO DE MARACUYÁ, EL AGUA FILTRADA Y EL ENDULZANTE

RESERVAR

RETIRE EL EXCESO DE GRASA DEL LOMO Y PERFORE CON UN CUCHILLO AFILADO TODO EL LARGO DEL LOMO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

COLOQUE EL LOMO EN UNA SARTÉN CALIENTE CON LA MANTECAY LA CEBOLLA PARA COCINAR

AGREGAR POCO A POCO EL JUGO DE MARACUYÁ, VOLTEANDO EL LOMO DE VEZ EN CUANDO PARA QUE SE COCINE POR AMBOS LADOS



10 PORCIONES



50
MINUTOS



LOMO DE CERDO CON BERENJENA

INGREDIENTES

- 1 KG DE LOMO DE CERDO
- 1 KG DE BERENJENAS
- 1 MORRON PICADO Y TRITURADO
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- 3 CEBOLLAS EN RODAJAS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



8 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTEN DORE EL LOMO DE CERDO EN ACEITE DE OLIVA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA

AGREGUE LAS CEBOLLAS Y EL AJO EN RODAJAS Y DEJE QUE SE DORE UN POCO

TAPE LA SARTEN Y COCINE A FUEGO LENTO POR 45 MINUTOS

AGREGAR LAS BERENJENAS PELADAS Y CORTADAS EN RODAJAS FINAS

DEJE COCINAR POR OTROS 30 MINUTOS

AGREGUE UN POCO DE AGUA SI ESTA SECO

PONER LA PIMIENTA TRITURADA Y MEZCLAR CON EL SOLOMILLO

COLOCA EL LOMO EN UNA PLACA Y CORTALO EN RODAJAS

COLOCAR LAS BERENJENAS ENCIMA Y SERVIR



LOMO DE CERDO CON PARMESANO

INGREDIENTES

- 3 KG DE LOMO DE CERDO
- 220 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- JUGO PURO DE 2 LIMONES
- SAL GRUESA

PREPARACIÓN

CORTAR EL LOMO POR LA MITAD, A LO LARGO, DE MANERA QUE QUEDEN DOS LÁMINAS

ROCÍA CON EL JUGO DE LIMÓN Y AGREGA SAL GRUESA

ACOMODA LA CARNE EN UNA BROCHETA DOBLE Y COLOCA LA BROCHETA A LA MITAD DE LA ALTURA DE LA PARRILLA, A FUEGO MEDIO, HASTA QUE LA CARNE QUEDE EN EL PUNTO QUE DESEAS

CUANDO COMIENZE A DORARSE, ESPOLVOREA CON QUESO PARMESANO Y VUELVE A COLOCAR LA BROCHETA EN LA PARRILLA HASTA QUE EL QUESO ESTÉ DORADO Y CROCANTE;



8 PORCIONES



45 MINUTOS



LOMO DE CERDO RELLENO

INGREDIENTES

- 1 KG DE LOMO DE CERDO
- 350 GR DE SALCHICHA DE POLO O PAVO
- 4 HOJAS DE KALE FINAMENTE PICADAS
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 200 GR DE RICOTTA PICADA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



8 PORCIONES



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

ABRIR TODO EL LOMO DEJÁNDOLO COMO UNA MANTA, DE 1 DEDO DE ESPESOR APROXIMADAMENTE

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

RESERVAR

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE, SALTEE EL AJO Y AGREGUE EL KALE PICADO, REVOLVIENDO DURANTE UNOS 2 MINUTOS. AGREGA MAS SAL SI ES NECESARIO

RESERVAR

SOBRE LA "MANTA" DEL LOMO, ESPARCIR LAS SALCHICHAS, LUEGO LA MEZCLA DE LA SARTÉN (KALE Y AJO) Y, POR ÚLTIMO, LA RICOTTA.

ENROLLAR APRETADO, PERO CON CUIDADO PARA QUE NO SE ROMPA

ATAR LUEGO CON UN CORDÓN, TAPAR CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 1 HORA APROXIMADAMENTE

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y DÉJELO DORAR POR UNOS 15 MINUTOS;



LOMO A LA MANTECA

INGREDIENTES

- 1 KG DE LOMO DE CERDO
- 1/2 TAZA DE MANTECA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA, ABRE EL LOMO POR LA MITAD Y CORTA POR LOS LADOS, HASTA FORMAR UN RECTÁNGULO GRANDE

SAZONA CON SAL, PIMIENTA Y LIMÓN

DEJAR REPOSAR UNAS 2 HORAS EN LA NEVERA

COLOQUE EL LOMO DE CERDO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y COCINE EN HORNO PRECALENTADO DURANTE UNOS 40 MINUTOS O HASTA EL PUNTO DE COCCIÓN DESEADO

EN UN RECIPIENTE MEZCLAR LA MANTECA CON LA CEBOLLA PICADA Y DISPONER SOBRE EL LOMO

DEJA QUE SE HORNEE POR UNOS MINUTOS MÁS



6 PORCIONES



160
MINUTOS



CALAMARES A LA PROVENZAL

INGREDIENTES

- 1 KG DE AROS DE CALAMAR
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 3 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 3 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 3 CUCHARADAS DE PROVENZAL
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

LAVAR BIEN LOS CALAMARES Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA SARTÉN CALIENTE, DERRITA LA MANTECA JUNTO CON EL ACEITE DE OLIVA

AGREGA LOS CALAMARES Y SALTEA POR UNOS 5 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGUE EL AJO Y LAS HIERBAS Y COCINE POR APROXIMADAMENTE 3 MINUTOS

ESPOLVOREAR EL PEREJIL Y LA CEBOLLA DE VERDEO SOBRE LOS CALAMARES

SERVIR INMEDIATAMENTE



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES

- 3 CALAMARES MEDIANOS
- 2 TOMATES
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PARA DECORAR
- 1 CUCHARADA DE ENELDO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE SAL GRUESA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



3 PORCIONES

155
MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIAR LOS CALAMARES Y QUITARLES LOS TENTÁCULOS. VACIAR EL CENTRO, ELIMINANDO LAS VÍSCERAS. LAVA NUEVAMENTE Y QUITA LA PIEL AL CALAMAR

COLOCAR LOS CALAMARES EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO CON SAL GRUESA Y PIMIENTA NEGRA

DEJA QUE SE COCINE DURANTE UNOS 10 MINUTOS (SI EL TENEDOR ENTRA Y SALE FÁCILMENTE, EL PULPO ESTÁ LISTO) RETIRE LOS CALAMARES DEL AGUA Y RESERVE

EN UN BOWL, MEZCLE LOS TOMATES Y LAS HIERBAS Y SAZONE CON UN POCO DE SAL

RELLENE LOS CALAMARES POR DENTRO Y ENVUÉLVALOS EN UNA ENVOLTURA DE PLÁSTICO, PRESIONANDO HACIA ABAJO PARA FORMAR ROLLOS;

LLEVAR AL CONGELADOR POR UNAS 2 HORAS O HASTA QUE LOS ROLLITOS DE CALAMAR ESTÉN FIRMES

EN UNA SARTÉN, COLOQUE LA SALSA DE TOMATE, EL ENELDO Y EL ACEITE DE OLIVA Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES, Y SALTEE POR UNOS 2 MINUTOS

RETIRE LOS ROLLOS DE CALAMAR DEL CONGELADOR Y CÓRTELOS EN RODAJAS. COLOCAR LAS LÁMINAS DE CALAMAR EN UN PLATO Y AÑADIR LA SALSA POR ENCIMA.



CALAMARES RELLENOS DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CALAMARES LIMPIOS
- 700 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 TAZA DE SALSA DE TOMATE CASERA
- 1 MANOJO DE CILANTRO
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- 1 CEBOLLA PICADA GRANDE
- 2 TOMATES PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CARNE Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

RELLENAR LOS CALAMARES CON LA CARNE PICADA, ASEGURAR LA PUNTA CON PALILLOS Y RESERVAR

EN OTRA SARTÉN, AGREGA LA CEBOLLA PICADA, LOS TOMATES, LA SALSA DE TOMATE CASERA, EL PEREJIL, EL CILANTRO Y DEJA COCINAR POR UNOS MINUTOS

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PONER LOS CALAMARES EN LA SARTÉN, REVOLVER BIEN Y DEJAR COCINAR UNOS 5 MINUTOS



4 PORCIONES



30 MINUTOS



CALAMARES CON HONGOS

INGREDIENTES

- 1 KG DE CALAMARES CORTADOS EN TROZOS MEDIANOS
- 450 GR DE CHAMPIÑONES
- 1 TAZA DE VINO BLANCO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 6 PISTILOS DE AZAFRAN
- 1 CEBOLLA
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- 2 YEMAS DE HUEVO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGA LOS CHAMPIÑONES Y LOS CALAMARES Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

AGREGAR EL AZAFRÁN POR ENCIMA, AÑADIR EL VINO BLANCO Y DEJAR COCER UNOS 10 MINUTOS O HASTA QUE LOS CALAMARES ESTÉN MUY BLANDOS

AÑADIMOS UN POCO DE LÍQUIDO CALIENTE DE LA COCCIÓN DE LOS CALAMARES Y MEZCLAMOS BIEN

EN UN BOWL BATIMOS LIGERAMENTE LAS YEMAS, LO AGREGAMOS A LA SARTÉN Y REVUELVA RÁPIDAMENTE HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO,



6 PORCIONES



50 MINUTOS



CALAMARES A LA PLANCHA**INGREDIENTES**

- 800 GR DE CALAMARES
- 4 DIENTES DE AJO PICADO
- 1/2 TAZA DE VINO BLANCO
- JUGO PURO DE LIMON A GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS CALAMARES CON LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA BIEN LOS CALAMARES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGA EL AJO PICADO, EL VINO BLANCO Y EL PEREJIL

DEJA QUE SE COCINE HASTA QUE SE REDUZCA EL LÍQUIDO



4 PORCIONES



40
MINUTOS



TALLARINES DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 4 ZUCCHINIS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 PECHUGA DE POLLO EN CUBOS
- 1 TAZA DE CREMA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- QUESO RALLADO A GUSTO
- ALBHACA Y TOMATES CHERRY PARA DECORAR



4 PORCIONES

30
MINUTOS

PREPARACIÓN

CON UN RALLADOR O SACAPUNTAS DE VEGETALES, CONVIERTE LOS ZUCCHINIS EN FORMA DE TALLARINES

EN UNA SARTÉN GRANDE, CALIENTA UN POCO DE MANTECA Y 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

AGREGA LOS AJOS PICADOS Y SALTEA POR UN MINUTO

AÑADE LOS CUBOS DE POLLO A LA SARTÉN Y AGREGA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, COCINA POR 10 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ DORADO

AGREGA LOS CREMA EN LA SARTÉN Y MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.

DEJA QUE LA SALSA SE COCINE A FUEGO MEDIO-BAJO HASTA QUE SE ESPESE UN POCO

INCORPORA LOS TALLARINES DE ZUCCHINI A LA SARTÉN DONDE ESTÁ LA SALSA Y MEZCLA CUIDADOSAMENTE POR APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS

SIRVE CON QUESO RALLADO ESPOLVOREADO, CHERRYS Y UN PAR DE HOJAS DE ALBAHACA



PASTA DE ZUCCHINI CON PESTO

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE CASTAÑAS DE CAJÚ PICADAS
- 2 TAZAS DE ALBAHACA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 ZUCCHINI CORTADO EN TIRAS FINAS
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE COCO
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA A GUSTO
- 2 CUBITOS DE HIELO



2 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

PARA HACER LA SALSA PESTO, LICÚA EN UNA LICUADORA LAS CASTAÑAS, LA ALBAHACA, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, DOS CUBITOS DE HIELO Y EL JUGO DE LIMÓN HASTA FORMAR UNA PASTA

COLOCAR LA PASTA EN UN RECIPIENTE, TAPAR CON FILM PLÁSTICO Y GUARDAR EN HELADERA

PARA LOS FIDEOS, CORTE EL ZUCCHINI A LO LARGO EN FORMA DE FIDEOS

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE COCO, COLOCA LAS TIRAS DE ZUCCHINI Y DÉJALO COCINAR POR UNOS MINUTOS HASTA QUE COMIENZE A ABLANDARSE

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

COLOCA LOS FIDEOS DE ZUCCHINI EN UN PLATO Y PON ENCIMA LA SALSA PESTO.



PECHUGA CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- 1 KG DE PECHUGA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADITA DE OREGANO
- 3 HOJAS DE ALBAHACA PICADAS
- 1/2 MORRON PICADO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIAR LA PECHUGA QUITANDO EL EXCESO DE GRASA DE LA CARNE

EN UN RECIPIENTE MEZCLE EL ACEITE, LA SALSA DE SOJA, EL ORÉGANO, LA SAL, LA ALBAHACA Y LA PIMIENTA

CUBRIR LA CARNE CON LA MEZCLA, TAPAR CON PAPEL ALUMINIO Y LLEVAR AL HORNO, PRECALENTADO A 220°C, POR 1 HORA

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y HORNEE POR OTROS 30 MINUTOS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ TIERNA

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE Y DORE EL AJO

RETIRE LA CARNE DEL HORNO Y LA MEZCLA DE AJO ENCIMA.



8 PORCIONES



90 MINUTOS



MEDALLON DE JENGIBRE**INGREDIENTES**

- 7 SOLOMILLOS EN MEDALLONES
- 3 CUCHARADAS DE JUGO DE JENGIBRE
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1/2 MORRON PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS MEDALLONES CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA SARTÉN CALIENTA EL ACEITE DE COCO Y DORA LOS MEDALLONES POR AMBOS LADOS

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE BIEN EL JUGO DE JENGIBRE, LA CEBOLLA DE VERDEO Y EL MORRON

UNIR LOS MEDALLONES CON LA MEZCLA

CALENTAR TODO CON LA SARTÉN TAPADA A FUEGO LENTO DURANTE 5 MINUTOS Y SERVIR.



7 PORCIONES



45 MINUTOS



MEDALLON DE CARNE CON SALSA DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 400 GR DE MEDALLONES DE TERNERA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1/4 TAZA DE CALDO DE RES (PREFERENTEMENTE CASERO)
- 4 CUCHARADAS DE QUESO COTTAGE LIGHT
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTECA, ASA LOS MEDALLONES POR AMBOS LADOS

AGREGA LA CEBOLLA, EL CALDO DE CARNE CASERO Y DEJA HERVIR

AGREGUE EL QUESO Y EL PEREJIL PICADO Y COCINE POR UNOS MINUTOS MÁS



4 PORCIONES



45 MINUTOS



MEDALLON DE POLLO CON SALSA DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1 KG DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 150 GR DE QUESO MOZZARELLA EN CUBOS
- 10 REBANADAS DE PANCETA MAGRA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE EL POLLO CON SAL, PIMIENTA Y JUGO DE LIMÓN

DÉJALO REPOSAR POR 1 HORA

HACER BOLITAS CON EL POLLO Y RELLENAR CON LOS CUBITOS DE MOZZARELLA

APLANAR LA CARNE Y FORMAR MEDALLONES, LUEGO ENVUELVA CADA UNO CON UNA REBANADA DE TOCINO Y ASEGURELOS CON UN PALILLO

EN UNA SARTEN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, ASA LOS MEDALLONES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTEN DORADOS



8 PORCIONES



35 MINUTOS



MEJILLON A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

- 500 GR DE MEJILLONES
- 1 CEBOLLA MORADA PICADA
- 1 MORRON ROJO PICADO
- 2 TOMATES
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 TAZA DE VINAGRE
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCAR LOS MEJILLONES EN UNA CACEROLA CON AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN (EL TIEMPO DE COCCIÓN DE LOS MEJILLONES PUEDE VARIAR DE ACUERDO A SU TAMAÑO, PERO GENERALMENTE SE RECOMIENDA RETIRARLOS DEL FUEGO CUANDO SE ABRAN POR COMPLETO, LO QUE PUEDE TARDAR ENTRE 4 Y 8 MINUTOS)

ESCURRIR EL AGUA Y COLOCAR LOS MEJILLONES EN UNA FUENTE

RESERVAR

PIQUE LOS TOMATES, LA CEBOLLA Y EL MORRON

PONER TODO EN UN BOWL Y AGREGAR EL VINAGRE, EL ACEITE DE OLIVA, EL PEREJIL Y SAZONAR CON SAL AL GUSTO

MEZCLAR BIEN Y COLOCAR SOBRE LOS MEJILLONES

LLEVAR A LA HELADERA ALREDEDOR DE 1 HORA AL GUSTO.



SALSA DE TOMATES FRESCOS

INGREDIENTES

- 1 KG DE TOMATES MADUROS SIN PIEL NI SEMILLAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 DIENTE DE AJO ENTERO
- 1/2 CEBOLLA CORTADA EN CUBOS PEQUEÑOS
- 1/2 MANOJO DE HOJAS DE ALBAHACA FRESCA PICADA

PREPARACIÓN

CORTAR LA MITAD DE LOS TOMATES EN CUBOS MEDIANOS Y LA OTRA MITAD LICUAR EN UNA LICUADORA CON UN POCO DE AGUA (SUFICIENTE PARA BATIR)

CALIENTE EL ACEITE DE COCO EN UNA SARTÉN, AGREGUE LA CEBOLLA Y SALTEE HASTA QUE ESTÉ TRANSPARENTE;

AGREGUE EL AJO, EL TOMATE PICADO EN CUBOS Y LA PULPA DE TOMATE BATIDA. COCINAR A FUEGO LENTO HASTA QUE EL TOMATE COMIENZE A SECARSE

AGREGUE LAS HOJAS DE ALBAHACA PICADAS Y RETIRE EL AJO



4 PORCIONES



25 MINUTOS



CAZUELA DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 KG DE PECHUGA DE POLLO EN CUBITOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CEBOLLA REBANADA EN TIRAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 MORRON ROJO EN TIRAS FINAS
- 1 MORRON VERDE EN TIRAS FINAS
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE EL POLLO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

DEJAR DESCANSAR POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE COCO Y AGREGUE LOS TROZOS DE POLLO, DORÁNDOLOS BIEN POR TODOS LADOS

AGREGA EL ACEITE DE OLIVA, LA CEBOLLA, LOS MORRONES Y REVUELVE UNOS MINUTOS MÁS

AGREGUE LA LECHE DE COCO, LA SAL Y COCINE POR OTROS 5 MINUTOS



8 PORCIONES



45 MINUTOS



CAZUELA DE PESCADO

INGREDIENTES

- 8 FILETES DE PESCADO PEQUEÑOS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 2 TOMATES MEDIANOS
- 1 MORRON VERDE
- 1 MORRON ROJO
- 4 CUCHARADAS DE JUGO PURO DE LIMON
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO PICADO
- 1/2 TAZA DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS TOMATES Y LA CEBOLLA EN RODAJAS Y PICAR LOS MORRONES EN TIRAS

EN UN RECIPIENTE, SAZONA LAS RODAJAS DE PESCADO CON EL JUGO DE LIMÓN, CILANTRO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA SARTÉN GRANDE, COLOCA LOS FILETES DE PESCADO Y AGREGA ACEITE DE OLIVA

AGREGA POR ENCIMA LA CEBOLLA, EL TOMATE, LOS PIMIENTOS Y EL AGUA

LLÉVALO AL FUEGO Y DÉJALO HERVIR

UNA VEZ QUE ESTÉ HIRVIENDO, REDUCE EL FUEGO Y DEJA COCINAR POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE EL PESCADO ESTÉ MUY SUAVE.



MUFFIN DE CARNE Y QUESO

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 HUEVO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE SIN AZUCAR
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 3 CUCHARADAS DE PEREJIL VERDE PICADO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 6 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



6 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLE LA CARNE PICADA, LA CEBOLLA, EL AJO, EL HUEVO LIGERAMENTE BATIDO, LA SALSA DE TOMATE, EL PEREJIL, LA SAL, LA PIMIENTA Y LA HARINA POCO A POCO

LLENA EN MOLDES PARA MUFFINS ENMANTECADOS CON LA MEZCLA DE CARNE PICADA

COLOCAR EL QUESO EN EL MEDIO Y TERMINAR DE CERRAR CON LA CARNE, APRETANDO SUAVEMENTE

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉ LIGERAMENTE DORADO

DESMOLDAR Y SERVIR.



TORTA DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE HARINA DE BERENJENA
- 2 ZUCCHINIS RALLADOS
- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADITA DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA EL AJO CON LOS HUEVOS

AGREGA LA CEBOLLA, EL PARMESANO RALLADO, UNA PIZCA DE PIMIENTA Y LA HARINA DE BERENJENA

MEZCLAR BIEN Y LUEGO AGREGAR EL ZUCCHINI RALLADO. MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

PONGA UN POCO DE ESTA MASA EN UNA SARTÉN ENGRASADA Y CALIENTE PARA HACER LOS PANQUEQUES

CUANDO LOS BORDES COMIENCEN A DORARSE Y DESPEGARSE DE LA SARTÉN, VOLTEE EL PANQUEQUE Y ESPERE HASTA QUE AMBOS LADOS ESTÉN IGUALMENTE DORADOS

REPITE HASTA QUE TE QUEDES SIN MASA

RELLENA LAS TORTITAS CON EL RELLENO DE TU PREFERENCIA



PAN DE QUESO DE HARINA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 3/4 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 4 HUEVOS GRANDES
- 250 GR HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 60 GR DE HARINA DE COCO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA

PREPARACIÓN

AGREGA A LA LICUADORA LOS HUEVOS, EL QUESO PARMESANO, LA HARINA DE ALMENDRAS, LA HARINA DE COCO, LA SAL Y LA CREMA Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGUE EL POLVO DE HORNEAR Y MEZCLE SUAVEMENTE

MODELA LAS BOLITAS DE PAN DE QUESO Y PONLAS EN PLACA DE HORNO ENGRASADA O SOBRE PAPEL MANTECA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O HASTA QUE DOREN BIEN;



10 PORCIONES



40
MINUTOS



CEBOLLA RELLENA DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 POLLO ENTERO (APROX 1.5 KG)
- 2 CUCHARADAS DE JUGO PURO DE LIMON
- 2 CEBOLLAS GRANDES EN RODAJAS
- 4 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- CALDO DE POLLO CASERO
- PIMIENTA NEGRA, ROMERO Y TOMILLO A GUSTO



10 PORCIONES

150
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL, MEZCLE EL JUGO DE LIMÓN, LA SAL, EL TOMILLO, EL ROMERO Y LA PIMIENTA. MEZCLAR BIEN

SAZONE EL POLLO POR DENTRO Y POR FUERA CON ESTA MEZCLA

EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLE LA CEBOLLA EN RODAJAS, CON EL PEREJIL Y EL CALDO DE POLLO

HAGA UN CORTE AL POLLO EN EL MEDIO Y RELLENALO CON ESTA MEZCLA

ENVUELVE TODO EL POLLO EN PAPEL ALUMINIO

COLOCAR EL POLLO EN UNA PLACA DE HORNO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE DOS HORAS O HASTA QUE ESTÉ COCIDO

RETIRE EL POLLO DEL HORNO Y RETIRE EL PAPEL ALUMINIO

VUELVA A COLOCAR EL POLLO EN EL HORNO SIN EL PAPEL DE ALUMINIO Y DÉJELO HORNEAR DURANTE OTROS 30 MINUTOS.



PECHUGA DE PAVO A LA MOSTAZA

INGREDIENTES

- 6 PECHUGAS DE PAVO (100 GR APROX CADA UNA)
- 6 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- 6 REBANADAS DE JAMON MAGRO
- MEZCLA DE HIERBAS A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C GRADOS

RETIRE LA GRASA DE LAS PECHUGAS DE PAVO -SI ES NECESARIO- Y COLÓQUELAS EN CORTES PEQUEÑOS SOBRE PAPEL DE ALUMINIO

UNTAR LAS PECHUGAS DE PAVO CON UNA CUCHARADA DE MOSTAZA, ENVOLVERLAS CON UNA FETA DE JAMÓN MAGRO Y ESPOLVOREAR CON LAS HIERBAS

AGREGUE SAL Y PIMIENTA A GUSTO

AGREGA UN POQUITO DE AGUA, CIERRA EL PAPEL ALUMINIO Y HORNEA POR 30 MINUTOS



6 PORCIONES



40
MINUTOS



PESCADO EN VINAGRETA

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE PESCADO (200 GR CADA UNO)
- 100 ML DE LECHE DE COCO
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 3 TOMATES PICADOS
- 1 MORRON VERDE
- JUGO PURO DE 1/2 LIMON
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE PESCADO CON JUGO DE LIMÓN Y SAL AL GUSTO

RESERVAR

PIQUE LA CEBOLLA, EL PEREJIL, EL TOMATE Y EL MORRON

LLEVAR A SALTEAR EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA HASTA QUE EMPIECE A SOLTAR EL LÍQUIDO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO; AGREGUE LOS FILETES DE PESCADO A LA SARTÉN Y DEJE QUE SE COCINE

DESPUÉS DE QUE LOS FILETES ESTÉN COCIDOS, AGREGUE LA LECHE DE COCO Y COCINE POR OTROS 5 MINUTOS

ESPOLVOREA EL PEREJIL POR ENCIMA



PESCADO AL HORNO CON CREMA DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 400 GR DE FILETES DE PESCADO BLANCO
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 DIENTE DE AJO GRANDE
- 1 MANOJO DE ESPINACAS PICADAS
- 150 ML DE CREMA
- 200 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 LIMON
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES CON LIMÓN, SAL, PIMIENTA NEGRA Y RESERVE

EN UNA SARTÉN, DORE LA CEBOLLA Y EL AJO EN ACEITE DE OLIVA

AGREGUE LA ESPINACA Y DÉJELA COCER HASTA QUE COMIENZE A ACHICARSE

AGREGA LA CREMA, LA PIMIENTA NEGRA Y LA SAL

DEJA QUE REDUZCA UN POCO Y APAGA. EN UNA FUENTE APTA HORNO, AGREGA ACEITE DE OLIVA, ACOMODA LOS FILETES Y CUBRE CON LA CREMA DE ESPINACAS

CUBRIR CON PARMESANO RALLADO Y LLEVAR AL HORNO MEDIO POR 25 MINUTOS.



2 PORCIONES



45 MINUTOS



PESCADO CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE LENGUADO
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 400 ML DE LECHE DE COCO
- 1 TAZA DE TOMATES CHERRY
- 1 TAZA DE BROCOLI PICADO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE LENGUADO CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y JUGO DE LIMÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA

LUEGO COLOCAR LOS FILETES DE LENGUADO Y DORAR POR AMBOS LADOS

AGREGA LA LECHE DE COCO, EL TOMATE Y EL BRÓCOLI

CUANDO HIERVA, BAJA EL FUEGO Y DEJA QUE SE COCINE DURANTE 20 MINUTOS

RETIRAR DEL FUEGO Y DISPONER LOS FILETES EN UNA FUENTE



4 PORCIONES



35 MINUTOS



PESCADO RELLENO

INGREDIENTES

- 1 PESCADO ENTERO
- 1 MORRON
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 TOMATE
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 LIMON
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, SAZONA EL PESCADO CON EL JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DEJE MARINAR AL GUSTO POR UNOS 20 MINUTOS

PIQUE LA CEBOLLA, EL TOMATE Y LOS MORRONES

EN UN BOWL GRANDE, MEZCLE EL TOMATE, EL MORRON, EL PEREJIL, LA CEBOLLA DE VERDEO Y LA CEBOLLA Y SAZONE CON UN POCO DE SAL Y ACEITE DE OLIVA

COLOCA ESTA MEZCLA DENTRO DEL PESCADO

COLOQUE EL PESCADO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR Y CUBRA CON PAPEL DE ALUMINIO

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 45 MINUTOS.



6 PORCIONES



45 MINUTOS



PEPINO RELLENO DE ATUN

INGREDIENTES

- 1 PEPINO GRANDE
- 1 LATA DE ATUN
- 1 CEBOLLA PICADA
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- 1 YEMA DE HUEVO HERVIDA Y PICADA
- 1 CUCHARADA MAYONESA CASERA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA EL PEPINO EN DOS Y LUEGO CÓRTALO EN DOS PEDAZOS MÁS, VERTICALMENTE

RETIRE LAS SEMILLAS CON UNA CUCHARA, DEJANDO UN BORDE DE AL MENOS 1 CM

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

EN UN RECIPIENTE COLOCA EL ATÚN, LA CEBOLLA, EL PEREJIL, LA YEMA DE HUEVO PICADA, LA MAYONESA Y UN POCO DE SAL Y PIMIENTA NEGRA

REVUELVE BIEN CON UN TENEDOR HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

RELLENAR EL PEPINO CON LA MEZCLA



2 PORCIONES



35 MINUTOS



PERNIL CON SALSA VINAGRETA**INGREDIENTES**

- 1.5 KG DE PERNIL DE CERDO
- 1 CUCHARADA DE ROMERO
- 1 CUCHARADA DE TOMILLO
- 1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 COPA DE VINO BLANCO
- 1 MORRON AMARILLO
- 1 MORRON VERDE
- 6 TOMATES
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

COLOCAR EL PERNIL EN UN RECIPIENTE Y MARINAR CON ROMERO, TOMILLO, SAL, PIMIENTA, ACEITE DE OLIVA Y VINO DURANTE UNAS 24 HORAS

AL DIA SIGUIENTE, LLEVA LA CARNE AL HORNO PRECALENTADO A 180°C, POR APROXIMADAMENTE 80 MINUTOS

APROVECHA LA SALSA DE LA COCCIÓN Y CON ELLA, HIERVE LOS MORRONES Y LOS TOMATES HASTA FORMAR UNA VINAGRETA

COLOCA LA SALSA VINAGRETA SOBRE EL PERNIL



8 PORCIONES



90 MINUTOS



BATIDO DE CORDERO ASADO**INGREDIENTES**

- 2 KG DE CARNE DE CORDERO
- 4 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE ROMERO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTAR EL AJO EN RODAJAS

HAZ PEQUEÑOS CORTES POR TODA LA CARNE Y RELLENA CON EL AJO

SAZONE LA CARNE CON ROMERO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO POR AMBOS LADOS, FROTANDO BIEN LAS ESPECIAS EN LA CARNE

COLOQUE LA CARNE EN UNA PLACA ANTIADHERENTE CON LA GRASA HACIA ARRIBA Y LLÉVELO AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ COCIDA AL PUNTO DE SU PREFERENCIA

RETIRAR DEL HORNO Y SERVIR INMEDIATAMENTE



10 PORCIONES



140
MINUTOS



PAVO ESTILO KEBAB

INGREDIENTES

- 600 GR DE PAVO CORTADO EN CUBITOS
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 2 CUCHARADITAS DE CURRY
- 1/2 CUCHARADITA DE JENGIBRE EN POLVO
- 1/3 CUCHARADITA DE AZAFRAN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1 LIMON
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES

80
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE MUY BIEN LOS CUBITOS DE PAVO, EL JUGO DE LIMÓN, EL AJO MACHACADO, EL CURRY, EL JENGIBRE EN POLVO, EL AZAFRÁN, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA

PONER EN REFRIGERADOR POR APROXIMADAMENTE 60 MINUTOS PARA QUE OBTENGA SABOR

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SALTEE BIEN LOS CUBOS DE PAVO HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y SUAVES

SERVIR DEJANDO CAER UN POCO DE AGUA/SALSA DE LA SARTEN



PICAÑA CON SALSA DE QUESO AZUL

INGREDIENTES

- 1 KG PICAÑA
- 200 GR DE QUESO AZUL
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 200 GR DE RICOTTA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LA PICAÑA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

COLOCAR EN UN MOLDE LIGERAMENTE ENGRASADO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 45 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE ESTÉ EN EL PUNTO DESEADO

RESERVAR

EN UN RECIPIENTE DISPONER EL QUESO AZUL PICADO Y DERRETIR AL BAÑO MARÍA. AGREGA LA CREMA DE LECHE Y MEZCLA BIEN HASTA QUE SE DISUELVA. AGREGUE LA RICOTTA Y REVUELVA BIEN HASTA QUE SE INCORPORA.

CORTAR LA PICAÑA EN PORCIONES Y LLEVARLA A UNA FUENTE. LUEGO VIERTA LA SALSA DE QUESO POR ENCIMA



8 PORCIONES



60
MINUTOS



PICAÑA CON PROVOLONE

INGREDIENTES

- 1 PIEZA GRANDE DE PICAÑA
- 250 GR DE PROVOLONE
- 1 CUCHARADA DE OREGANO
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

HAGA UN CORTE EN EL CENTRO DE LA PICAÑA Y RETIRE EL CORAZÓN

VOLTEE LA PICAÑA, DEJANDO LA CAPA DE GRASA ADENTRO

ELLENAR CON QUESO PROVOLONE Y ORÉGANO.

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

COLOCAR LA PICAÑA EN UNA PLACA Y AÑADIR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE



8 PORCIONES



50 MINUTOS



MORRON RELLENO DE CARNE

INGREDIENTES

- 1 MORRON VERDE
- 1 MORRON AMARILLO
- 1 MORRON ROJO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 250 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



3 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

DESPUÉS DE ESTAR BIEN LAVADOS, QUITA LA TAPA A LOS MORRONES, PARA QUE LUEGO PUEDAS VOLVER A TAPARLOS. RETIRE TODAS LAS SEMILLAS Y RESERVELOS.

EN UNA CACEROLA ANTIADHERENTE, SALTEE LA CARNE PICADA.

UNA VEZ SECA, AGREGA EL PEREJIL PICADO, LA CEBOLLA, EL TOMATE Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA. COCINAR HASTA QUE EL TOMATE Y LA CEBOLLA ESTEN DORADOS. AGREGA PEREJIL Y APAGA EL FUEGO.

RELLENAR LOS MORRONES CON LA CARNE PICADA ESPECIADA ANTERIORMENTE (APRETAR PARA QUE NO QUEDE ESPACIO) Y COLOCAR LA TAPA A CADA MORRON

HORNEAR EN BANDEJA ANTIADHERENTE EN UN HORNO PRECALENTADO A 200°C DURANTE APROXIMADAMENTE 20 O 30 MINUTOS



PIZZA DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- 400 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 HUEVO
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- SAL, MANTECA Y PIMIENTA A GUSTO
- 200 GR DE QUESO A GUSTO
- 1 TOMATE CORTADO EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA CORTADA EN AROS
- 6 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE SIN AZUCAR
- ACEITUNAS AL GUSTO



6 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLA LA CARNE PICADA CON EL HUEVO Y LOS CONDIMENTOS/ESPECIAS

REBANA EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL QUESO

SEPARAR LA CARNE Y DAR FORMA A LAS MINI PIZZETAS

DERRITA UN POCO DE MANTECA EN UNA SARTÉN MEDIANA, RETIRE DEL FUEGO Y COLOQUE LAS MINI PIZZETAS DE CARNE EN LA SARTÉN, APLASTANDO CON UNA ESPÁTULA

VUELVE AL FUEGO Y DEJA QUE SE DORE POR AMBOS LADOS

EN UNA PLACA, DISPONER LAS PIZZETAS Y PONER POR ENCIMA LA SALSA DE TOMATE, EL QUESO, LA CEBOLLA Y EL TOMATE

TERMINAR CON ORÉGANO Y ACEITUNAS, Y DARLE UN TOQUE DE HORNO MEDIO PARA QUE DERRITA EL QUESO



**PURE DE CALABZA CON
JENGIBRE****INGREDIENTES**

- 600 GR DE CALABAZA EN DADOS
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1/2 CUCHARADA DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

COCINAR LA CALABAZA, ESCURRIR Y PASAR POR LA PROCESADORA/MIXER

PONGA EL PURÉ FORMADO EN LA SARTÉN Y AGREGUE LA MANTECA

LLEVAR AL FUEGO, SIEMPRE REMOVIENDO HASTA QUE LA MANTECA SE DERRITA

AGREGA EL JENGIBRE, LA SAL Y LA PIMIENTA A GUSTO

MEZCLAR BIEN Y ESPOLVOREAR LA CEBOLLA DE VERDEO PICADA POR ENCIMA.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



PURE DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 900 GR DE ZUCCHINI
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 DIENTES DE AJO
- PEREJIL PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS ZUCCHINIS EN RODAJAS, COLOCAR EN UNA CACEROLA CON SUFICIENTE AGUA PARA CUBRIRLOS Y SAZONAR CON SAL

PELAR LOS DIENTES DE AJO Y AGREGAR A LA SARTÉN

COCINAR POR APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS

ESCURRA LOS ZUCCHINIS Y COLÓQUELOS EN UNA LICUADORA O TRITÚRELOS CON UN TENEDOR

PONGA LOS ZUCCHINIS EN UNA SARTÉN Y AGREGUE LA MANTECA POCO A POCO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE PARA QUE NO SE PEGUE AL FONDO DE LA SARTÉN

SAZONA A TU GUSTO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA Y AGREGA EL PEREJIL

COLOCAR EN UN PLATO Y SERVIR DE INMEDIATO.



PURE DE PAPA Y TOMATE**INGREDIENTES**

- 3 PAPAS MEDIANAS
- 1 MANOJO DE PUERRO
-
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 3 TOMATES
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA SALTEAR EL PUERRO Y EL DIENTE DE AJO

AGREGA LA PAPA PICADA (SIN LA CÁSCARA)

BATE LOS TOMATES EN UNA LICUADORA Y AGREGA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGA EL TOMATE BATIDO A LA PAPA Y DEJA COCINAR HASTA QUE ESTÉ SUAVE

APAGA EL FUEGO, DEJA QUE SE ENFRÍE UN POCO Y PON TODO EN LA LICUADORA

LISTO PARA SERVIR



4 PORCIONES



25 MINUTOS



PURE DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL
- CREMA LIGERA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SEPARAR LA COLIFLOR EN FLORETES INDIVIDUALES Y COCINAR EN AGUA HASTA QUE ESTÉN MUY SUAVES, CASI DESHACIÉNDOSE

ESCURRIR LA COLIFLOR Y TRITURAR CON UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y RESERVAR

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON MANTECA, FREÍR LOS DIENTES DE AJO MACHACADOS HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGA EL PURÉ, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

AGREGA LA CREMA POCO A POCO HASTA OBTENER LA CONSISTENCIA QUE DESEAS

AÑADIR EL PEREJIL PICADO Y MEZCLAR BIEN.



4 PORCIONES



25 MINUTOS



ZUCCHINI CON PANCETA Y TOMATE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PANCETA MAGRA PICADA
- 500 GR DE ZUCCHINI EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1/2 MORRON VERDE PICADO
- 2 TALLOS DE APIO PICADOS
- 400 GR DE TOMATE PELADO PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN SALTEAR BIEN LA PANCETA

CUANDO ESTÉ BIEN COLOREADA, RETÍRALA Y RESERVA

EN LA SARTÉN EN QUE SE FRIÓ LA PANCETA, COCINE EL ZUCCHINI JUNTO CON LA CEBOLLA, EL MORRON VERDE Y EL APIO

CUANDO EL ZUCCHINI ESTÉ SUAVE, AGREGUE LOS TOMATES PELADOS Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGUE LA PANCETA Y COCINE POR OTROS 5 MINUTOS



6 PORCIONES



30 MINUTOS



CAZUELA DE ATUN

INGREDIENTES

- 2 LATAS DE ATUN RALLADO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 TOMATE SIN SEMILLAS PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ TRANSPARENTE

AGREGUE EL TOMATE Y SALTEE HASTA QUE COMIENZE A ACHICHARRARSE

AGREGUE EL ATÚN ESCURRIDO Y SALTEE POR UNOS 8 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ MÁS SECO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y ESPOLVOREE EL PEREJIL POR ENCIMA.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



COL CARBONARA

INGREDIENTES

- 200 GR DE PANCETA MAGRA
- 3 YEMAS DE HUEVO
- 200 GR DE REPOLLO/COL
- 200 GR DE CREMA LIVIANA
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LA PANCETA EN REBANADAS PEQUEÑAS Y, EN UNA SARTÉN, COCINE HASTA QUE ESTÉ DORADO Y CRUJIENTE RESERVAR.

CORTA EL REPOLLO/COL EN RODAJAS MEDIANAS

LLEVAR A COCINAR EN AGUA CON SAL DE 3 A 4 MINUTOS. RESERVAR.

EN UNA CACEROLA, CALIENTE LA CREMA HASTA CASI HERVIR

AGREGUE LAS YEMAS Y MEZCLE BIEN

AGREGA EL QUESO PARMESANO Y DEJA QUE SE DERRITA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

SIRVE EL REPOLLO CON LA SALSA POR ENCIMA Y UNTA LA PANCETA JUNTO CON UN POCO MÁS DE QUESO PARMESANO.



RIÑÓN DE TERNERA CON MORRONES

INGREDIENTES

- 2 RIÑONES DE TERNERA
- 3 CUCHARADAS DE VINAGRE
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CEBOLLA CORTADA EN CUBOS
- 1 TAZA DE VINO BLANCO
- 1 MORRON AMARILLO EN TIRAS
- 1 MORRON VERDE EN TIRAS
- 1 MORRON ROJO EN TIRAS
- 1 TAZA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



8 PORCIONES



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA EN PEQUEÑOS TROZOS LOS RIÑONES

COLOCALOS EN UN RECIPIENTE Y SAZONA CON VINAGRE, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

CUBRA CON PAPEL PLÁSTICO Y REFRIGERE POR APROXIMADAMENTE 1 HORA

PASADA LA HORA, EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, DORE LA CEBOLLA

AGREGUE LOS RIÑONES Y SALTEELOS BIEN HASTA QUE SE SEQUE TODA EL AGUA

AGREGUE EL VINO Y COCINE HASTA QUE LOS RIÑONES ESTÉN SUAVES Y EL LÍQUIDO SE REDUZCA A LA MITAD

AGREGA LOS MORRONES Y COCINA POR UNOS MINUTOS MÁS

SALPIQUE LA CEBOLLA POR ENCIMA



PESCADO LUBINA A LA PARRILLA**INGREDIENTES**

- 600 GR DE LUBINA (PESCADO)
- 1 JUGO DE LIMON
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LA LUBINA CON EL JUGO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

LLEVAR A LA HELADERA POR UNOS 20 MINUTOS PARA QUE TOME SABOR

COLOQUE EL PESCADO EN UN HORNO/PARRILLA PRECALENTADA Y COCINE DURANTE UNOS 10 MINUTOS POR CADA LADO

COLOCAR EL PESCADO EN UN PLATO, ESPOLVOREAR PEREJIL POR ENCIMA Y UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA.



2 PORCIONES



35 MINUTOS



ROLLO DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 3 HUEVOS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE CEBOLLA DE VERDEO
- 100 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 250 GR DE JAMON EN FETAS
- PANCETA MAGRA REBANADA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA LA CARNE PICADA CON LOS HUEVOS Y LOS CONDIMENTOS

FORME UN ROLLO CON LA CARNE PICADA Y EN EL MEDIO COLOCA EL JAMÓN, EL QUESO Y LA PANCETA

PINCELAR CON ACEITE DE OLIVA Y COLOCAR A HORNEAR EN UNA ASADERA ENGRASADA HASTA DORAR



4 PORCIONES



45 MINUTOS



ROLLO DE CARNE CON RICOTTA

INGREDIENTES

- 400 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 1/2 TAZA DE RICOTTA
- 1 CLARA DE HUEVO
- SAL, OREGANO Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS



2 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LA CARNE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, AGREGUE LA CLARA DE HUEVO Y MEZCLE BIEN

AGREGAR LA HARINA POCO A POCO, HASTA QUE SE UNA AL PUNTO DE SOLTARSE DE LAS MANOS

SOBRE LA MESADA COLOQUE UN FILM TRANSPARENTE Y DISTRIBUYA LA CARNE

EXTIENDA LA RICOTTA, SAZONE CON UN POCO DE SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO

ENROLLE LA CARNE, RETIRE EL PAPEL FILM Y TRANSFIERA A UNA BANDEJA PARA HORNEAR PREVIAMENTE ENGRASADA

CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO Y HORNEAR A 180°C DURANTE 15 MINUTOS

RETIRE EL PAPEL ALUMINIO Y HORNEE POR OTROS 10 A 15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



ROLLO DE POLLO CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 2 ZANAHORIAS
- 4 PAPAS
- 1 PECHUGA DE POLLO
- CALDO DE POLLO A GUSTO
- 1 LATA DE ARVEJAS
- 3 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA
- SAL A GUSTO



2 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINE LA PAPA, LA ZANAHORIA Y LA PECHUGA DE POLLO CON EL CALDO DE POLLO

UNA VEZ COCIDO, DESMENUZAR LA PECHUGA DE POLLO Y RESERVAR

INTRODUCE LAS PAPAS Y LAS ZANAHORIAS EN LA LICUADORA, PARA FORMAR UN PURÉ

SOBRE LA MESADA COLOQUE UN PAPEL FILM TRANSPARENTE Y EXTIENDA ALLÍ EL PURÉ

SAZONE CON SAL Y AGREGUE LAS ARVEJAS Y LA MAYONESA CASERA. EXTIENDE TAMBIEN EL POLLO SOBRE LA MASA Y ENROLLA

RETIRE EL PAPEL FILM Y COLOQUE EN EL REFRIGERADOR POR 2 HORAS

SI LO DESEA, ADORNE CON MAYONESA ANTES DE SERVIR.



ROLLITO DE POLLO CON JAMON Y QUESO

INGREDIENTES

- 1 PECHUGA DE POLLO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 140 GR DE JAMON
- 4 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 1/2 CUCHARADA DE PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO
- HUEVO Y HARINA DE ALMENDRAS PARA APANAR (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

CORTAR LA PECHUGA DE POLLO EN CUATRO FILETES. MARTILLAR LOS FILETES PARA APLANARLOS

SAZONARLOS CON SAL, PIMIENTA Y AJO PICADO

SOBRE CADA FILETE, COLOCAR 2 FETAS DE JAMÓN, ESPOLVOREAR EL QUESO PARMESANO RALLADO, LAS HIERBAS Y ENROLLAR CERRANDO CON UN PALILLO

OPCIONAL: PASAR LOS FILETES POR HUEVO Y APANAR CON HARINA DE ALMENDRAS

COLOCA LOS ROLLITOS EN UNA PLACA ENGRASADA, LLEVA AL HORNO POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADOS



4 PORCIONES



50 MINUTOS



ROLLITOS RELLENOS DE SALMON

INGREDIENTES

- 300 GR DE SALMON AHUMADO
- 250 GR DE QUESO CREMA
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO
- VERDES A ELECCIÓN PARA DECORAR

PREPARACIÓN

BATE EL QUESO CREMA, LA SAL, LA PIMIENTA NEGRA Y LA CEBOLLA DE VERDEO EN UNA LICUADORA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

CORTAR EL SALMÓN EN LONCHAS MUY FINAS

COLOCA LAS LONCHAS DE SALMÓN SOBRE UN PLACA Y RELLENA CON LA MEZCLA DE QUESO CREMA

ENROLLE LAS FETAS DE SALMÓN

COLOCAR EN UN PLATO, DECORAR CON VERDES A ELECCIÓN Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



40
MINUTOS



CARNE ASADA CASERA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE (IDEALMENTE LOMO)
- 4 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADITA DE PAPRIKA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 3 RAMITAS DE TOMILLO
- 2 CUCHARADAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ACEITE DE OLIVA Y SAL A GUSTO



8 PORCIONES

140
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONAR LA CARNE CON SAL, PIMENTÓN, MOSTAZA, TOMILLO, PIMIENTA, AJO Y DEJAR MACERAR EN LA NEVERA DURANTE DOS HORAS

PASADAS LAS DOS HORAS, EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, DORAR LA CARNE POR TODOS LADOS

ACOMODE LA CARNE EN UNA PLACA Y HORNEE EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR UNOS 15 MINUTOS

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

CORTAR EN RODAJAS MUY FINAS



FILET MIGNON DE CARNE ASADA

INGREDIENTES

- 1 FILET MIGNON
- 50 GR DE CHAMPIÑONES
- 1 CUCHARADITA DE CHIMICHURRI
- 1/2 CEBOLLA
- VINO BLANCO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 TALLO DE PEREJIL
- 1 TALLO DE CEBOLLA DE VERDEO

PREPARACIÓN

LIMPIAR LA CARNE Y AMARRARLA CON UN CORDÓN PARA QUE QUEDE FIRME Y TERSA

SAZONE LA CARNE CON SAL, PIMIENTA, LA MITAD DEL VINO BLANCO, LA CEBOLLA Y EL AJO Y DEJE MARINAR POR 30 MINUTOS

EN UNA SARTÉN GRUESA Y GRANDE BIEN CALIENTE, DERRITA UN POCO DE MANTECA

AGREGA LA CARNE Y DEJA QUE SE DORE, VOLTEANDO Y AGREGANDO POCO A POCO EL RESTO DE LA MANTECA PARA QUE NO SE PEGUE

REGAR CON EL RESTO DEL VINO, BAJAR EL FUEGO Y VOLTEAR LA CARNE HASTA QUE SE EVAPORE EL LÍQUIDO

SERVIR EN RODAJAS FINAS O AL GUSTO.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



SALMON CON SALSA DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE SALMON
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 LIMA (JUGO PURO)
- PULPA DE 1 MARACUYA
- 3/4 TAZA DE VINO BLANCO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA LOS FILETES DE SALMÓN EN UN RECIPIENTE Y AGREGA EL JUGO DE LIMÓN, SAL Y PIMIENTA NEGRA

DEJA MARINAR POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS

COLOCAR EL SALMÓN EN UNA PLACA DE HORNO, UNTAR SOBRE ÉL DOS CUCHARADAS DE MANTECA Y CUBRIRLO CON PAPEL ALUMINIO

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

PARA PREPARAR LA SALSA DE MARACUYÁ, COLOQUE DOS CUCHARADAS DE MANTECA EN UNA SARTÉN A FUEGO LENTO PARA QUE SE DERRITA

AGREGA EL VINO Y LA PULPA DE MARACUYÁ

MEZCLAR BIEN Y DEJAR HERVIR UNOS MINUTOS

DESPUÉS DE QUE EL SALMÓN ESTÉ COCIDO, RETÍRALO DEL HORNO Y COLÓCALO EN UN PLATO. ROCÍA LA SALSA DE MARACUYÁ ENCIMA



SALMON CON SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- 4 FILETES DE SALMON DE 200 GR CADA UNO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 TAZA DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



8 PORCIONES



45 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE EL SALMÓN CON SAL Y PIMIENTA

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON ACEITE DE OLIVA, COLOCA LOS FILETES DE SALMÓN

COCINA BIEN LOS FILETES HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y RETÍRALOS DE LA SARTÉN

EN LA MISMA SARTÉN, AGREGUE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y LA CEBOLLA

AGREGA LA CREMA DE LECHE Y LA MOSTAZA Y REVUELVE BIEN POR UNOS 2 MINUTOS O HASTA CREAR MÁS CONSISTENCIA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

COLOCA LOS FILETES EN UN PLATO Y AGREGA LA SALSA POR ENCIMA



SALMON CON QUESO SUAVE

INGREDIENTES

- 1 KG DE FILETES DE SALMON
- 1/2 TAZA DE RICOTTA
- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1/2 TAZA DE SALSA DE TOMATE SIN AZÚCAR
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- PEREJIL Y VERDEO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE SALMÓN CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y JUGO DE LIMÓN AL GUSTO. RESERVA

EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA SALSA DE TOMATE, LA RICOTTA, LA LECHE DE COCO, EL PEREJIL Y EL VERDEO. AGREGUE UN POCO DE SAL

COLOCA LOS FILETES DE SALMÓN EN UNA PLACA DE HORNO Y VIERTE LA MEZCLA POR ENCIMA

ESPOLVOREA LAS ALCAPARRAS ENCIMA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



SALMON ASADO EN CORTEZA SESAMO

INGREDIENTES

- 3 FILETES DE SALMON (200 GR CADA UNO)
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE SÉSAMO NEGRO
- 3 CUCHARADAS DE SÉSAMO BLANCO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



3 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL GRANDE, MEZCLE BIEN LAS SEMILLAS DE SÉSAMO BLANCO Y NEGRO

RETIRE LA PIEL DEL SALMÓN Y DESÉCHELA

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y PASE LAS SEMILLAS DE SÉSAMO HASTA QUE QUEDE UNA CAPA DE SEMILLAS DE SÉSAMO QUE CUBRA LOS FILETES

PONER LOS FILETES EN PLACA ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA

TAMBIEN REGAR CON UN HILO DE ACEITE DE OLIVA SOBRE LOS FILETES

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO POR UNOS 20 MINUTOS A FUEGO MEDIO, VOLTEANDO LOS FILETES A LA MITAD DE LA COCCIÓN



SALMON CON CREMA DE BROCOLI

INGREDIENTES

- 6 FILETES DE SALMON SIN PIEL (200 GR CADA UNO)
- 250 GR DE BROCOLI COCIDO Y PICADO
- 2 CUCHARADAS DE JUGO PURO DE LIMON
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

PREPARACIÓN

COCINE EL BRÓCOLI EN AGUA HIRVIENDO. LUEGO COLÓQUELO EN LA LICUADORA Y AGREGUE GRADUALMENTE UN POCO DE AGUA CALIENTE QUE USÓ PARA COCINAR EL BRÓCOLI

MEZCLAR HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGENEA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO Y RESERVAR

SAZONE LOS FILETES CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y JUGO DE LIMÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA EL SALMÓN HASTA QUE ESTÉ DORADO

COLOCA EL SALMON EN UNA FUENTE Y AGREGA LA CREMA DE BROCOLI ENCIMA



6 PORCIONES



30 MINUTOS



SALMON CON PIMIENTA**INGREDIENTES**

- 2 FILETES DE SALMON DE 250 GR CADA UNO
- 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA MOLIDA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

HAZ UNOS TRES CORTES DIAGONALES EN CADA FILETE DE SALMÓN

SAZONE LOS FILETES CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

ACOMODE LOS FILETES EN UNA PLACA LIGERAMENTE ENGRASADA Y HORNEE EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS, O HASTA QUE LOS FILETES ESTÉN COMPLETAMENTE COCIDOS



2 PORCIONES



30 MINUTOS



SALMON CON PASTA DE PIMIENTA Y ESPINACA

INGREDIENTES

- 1.5 KG DE SALMON EN TROZOS
- 1 TAZA DE PASTA DE MORRON
- 1 TAZA DE MAYONESA CASERA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1 KG DE ESPINACA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



8 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C

SAZONE EL SALMÓN CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO Y COLOQUE EN UNA FUENTE PARA HORNO ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA

MEZCLE LA MAYONESA, LA PASTA DE MORRON Y EL QUESO PARMESANO Y EXTIENDA SOBRE LOS FILETES DE SALMÓN

HORNEE POR 30 MINUTOS O HASTA QUE EL SALMÓN ESTÉ DORADO

MIENTRAS TANTO, SALTEE LAS ESPINACAS EN MANTECA HASTA QUE SE HAYAN ENCOGIDO UN POCO. SAZONAR CON UN POCO DE SAL Y PIMIENTA

DISPONER EL SALMÓN EN UN PLATO Y DISTRIBUIR ENCIMA UN POCO DE ESPINACAS



SALMON A LA PLANCHA CON HUEVO

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE SALMON DE 250 GR CADA UNO
- 2 HUEVOS A TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 CUCHARADITA DE PASTA DE AJO
- TOMILLO SECO A GUSTO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO
- 2 CHORRITOS DE AGUA



2 PORCIONES



30
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LOS FILETES DE SALMÓN CON LA PASTA DE AJO, TOMILLO SECO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, COCINA LOS FILETES DE SALMÓN POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN BIEN COCIDOS

RESERVAR

PARA PREPARAR LOS HUEVOS ESCALFADOS:

LLENA UNA TAZA CON AGUA HASTA LA MITAD. ROMPE EL HUEVO Y COLOCALO EN LA TAZA CON AGUA. TAPA LA TAZA CON UN PLATO PEQUEÑO Y LLEVALO 2 MINUTOS AL MICROONDAS EN MAXIMA POTENCIA. RETÍRALO Y CON UNA ESPATULA ESCURRIDOR ELIMINA EL EXCESO DE AGUA. SAZONA CON SAL.

REPETIR EL PROCESO CON EL OTRO HUEVO

COLOCA LOS FILETES DE SALMÓN EN UN PLATO Y COLOCA UN HUEVO ENCIMA DE CADA FILETE



SARDINA HECHA EN OLLA A PRESION

INGREDIENTES

- 800 GR DE SARDINAS LIMPIAS (SIN CABEZA NI COLA)
- 5 CEBOLLAS GRANDES
- 6 HOJAS DE ALBAHACA
- 1 TAZA DE VINAGRE
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 MORRON EN TIRAS
- 1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 TAZA DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

PREPARACIÓN

CORTA LAS CEBOLLAS EN RODAJAS GRUESAS Y COLÓCALAS EN EL FONDO DE UNA OLLA A PRESIÓN

COLOQUE LAS SARDINAS SOBRE LAS CEBOLLAS

AGREGA EL VINAGRE, EL ACEITE DE OLIVA, EL AJO, LAS HOJAS DE ALBAHACA, EL MORRON EN TIRAS Y UN POCO DE AGUA

ESPOLVOREA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

TAPE LA SARTÉN Y, EN CUANTO TENGA PRESIÓN, COCINE DURANTE UNOS 40 MINUTOS

PASADO EL TIEMPO, APAGAR Y ESPERAR A QUE SE ENFRÍE

CUANDO ESTÉ FRÍO, RETIRA LAS SARDINAS Y LAS CEBOLLAS DE LA SARTÉN Y COLÓCALAS EN UNA FUENTE



4 PORCIONES



50
MINUTOS



POLLO A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 6 MUSLOS DE POLLO
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 2 CUCHARADAS DE RALLADURA DE LIMON
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- TOMILLO A GUSTO
- OREGANO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE COLOCA LOS MUSLOS DE POLLO Y AGREGA EL JUGO DE LIMÓN, LA RALLADURA DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA, EL TOMILLO, EL ORÉGANO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

MEZCLAR Y DEJAR MARINAR POR 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE

COLOQUE LOS MUSLOS DE POLLO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR ANTIADHERENTE Y HORNEE EN UN HORNO PRECALENTADO A 180 ° C DURANTE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.



6 PORCIONES



35
MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- 300 GR DE FILET MIGNON
- 10 CUCHARADAS SOPERAS DE QUESO COTTAGE
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 TOMATE MEDIANO EN CUBITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ DORADA

AGREGUE EL TOMATE Y SALTEE POR OTROS 2 MINUTOS; CORTAR LA CARNE EN TIRAS Y AGREGAR A LA SARTÉN. DEJAR HASTA QUE ESTÉ COCIDA

AGREGUE UN POCO DE AGUA SI ES NECESARIO

UNA VEZ COCIDO, SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGUE EL QUESO Y MEZCLE BIEN. RETIRE DEL FUEGO Y ESPOLVOREE CON EL PEREJIL POR ENCIMA



2 PORCIONES



35 MINUTOS



STROGONOFF DE CORAZON DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 KG DE CORAZONES DE POLLO LIMPIOS
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 300 GR DE CHAMPIÑONES
- 1/2 TAZA DE SALSA DE TOMATE SIN AZUCAR
- 200 GR DE CREMA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA

AGREGAR EL KG DE CORAZÓN DE POLLO Y DEJAR SOFREÍR HASTA QUE ESTÉ MUY SUAVE

AGREGA LOS CHAMPIÑONES, LA SALSA DE TOMATE, LA CREMA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DÉJALO AL FUEGO HASTA QUE ESPESE LA SALSA



6 PORCIONES



40
MINUTOS



CAZUELA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 PEPINO CORTADO EN CUBITOS
- 1 TOMATE CORTADO EN CUBOS
- 1/2 MORRON ROJO
- 1/2 MORRON AMARILLO
- 1/2 CEBOLLA ROJA PICADA
- 1 CABEZA PEQUEÑA DE COLIFLOR PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 RAMITA DE MENTA PICADA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

LLEVA LA COLIFLOR PICADA AL MICROONDAS POR 3 MINUTOS Y RESERVA

EN UN RECIPIENTE JUNTA TODAS LAS VERDURAS PREVIAMENTE CORTADAS EN CUBOS

AGREGA LA COLIFLOR COCIDA, LA CEBOLLA, EL PEREJIL Y LA MENTA

SAZONE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

MEZCLAR BIEN Y SERVIR DE INMEDIATO.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



SALMON ASADO**INGREDIENTES**

- 1.5 KG DE SALMON
- 5 DIENTES DE AJO MACHACADOS Y PICADOS
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ROMERO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

HAZ CORTES DIAGONALES EN EL SALMON Y COLOCA DENTRO DE ELLOS TROZOS DE AJO

EN UN RECIPIENTE, PON EL JUGO DE LIMÓN, LA SAL, LA PIMIENTA A GUSTO Y MEZCLA BIEN

SAZONE EL PESCADO CON ESTA MEZCLA

ACOMODAR EL PESCADO EN PLACA ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA Y PONER ROMERO AL GUSTO POR ENCIMA

ROCIAR CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 35 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



2 PORCIONES



45 MINUTOS



TOMATE RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- 6 TOMATES GRANDES
- 350 GR DE PECHUGA DE POLLO COCIDA DESMENUZADA
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA LIVIANA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

DESINFECTE LOS TOMATES

CORTA UNA TAPA POR ENCIMA, RETIRA TODAS LAS SEMILLAS SIN PERFORAR LA BASE Y RESERVA BOCA ABAJO SOBRE PAPEL TOALLA

EN UNA SARTÉN, DORAR LA CEBOLLA CON EL ACEITE DE OLIVA

LUEGO AGREGA EL POLLO DESMENUZADO Y LA CREMA DE LECHE Y MEZCLA BIEN

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

RELLENAR LOS TOMATES CON LA MEZCLA

COLÓQUELOS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR LIGERAMENTE ENGRASADA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE.



TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE TOMATES SECOS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA DE ALBAHACA FRESCA
- 1 CUCHARADITA DE PEREJIL
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR LOS TOMATES POR LA MITAD Y DISTRIBUIR EN UN BOWL GRANDE

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

MEZCLA LIGERAMENTE PARA INCORPORAR LOS CONDIMENTOS

COLOQUE LOS TOMATES EN UNA FUENTE DE VIDRIO APTA HORNO (TIPO PYREX) Y AGREGUE LOS HUEVOS SOBRE LOS TOMATES

ESPOLVOREA LA ALBAHACA, EL PEREJIL Y EL QUESO RALLADO

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 160°C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE EL HUEVO ALCANCE EL PUNTO DESEADO



TOMATES TOSTADOS CON AJO**INGREDIENTES**

- 420 GR DE TOMATES (PUEDEN SER DEL TIPO CHERRY)
- 6 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

CUBRA EL INTERIOR DE UNA CACEROLA CON ACEITE DE OLIVA

COLOCA LOS TOMATES Y EL AJO ENCIMA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

Y REGAR CON EL ACEITE DE OLIVA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 160°C POR UNOS 30 MINUTOS



4 PORCIONES



35 MINUTOS



TOMATES RELLENOS CON 3 QUESOS

INGREDIENTES

- 8 TOMATES PEQUEÑOS
- 4 CUCHARADAS DE QUESO PROVOLONE
- 2 CUCHARADAS DE QUESO MOZZARELLA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS VERDES PICADAS
- OREGANO, ACEITE DE OLIVA, PIMIENTA Y SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

RETIRE LA TAPA DE CADA TOMATE Y RETIRE TAMBIEN LA PULPA Y SEMILLAS CON CUIDADO USANDO UNA CUCHARA COMO AYUDA

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES Y SAZONE CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y ACEITE DE OLIVA AL GUSTO

AGREGA EL RELLENO DENTRO DE CADA TOMATE Y PÓNGALO EN UNA PLACA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 30 MINUTOS, O HASTA QUE LOS QUESOS ESTÉN DERRETIDOS



8 PORCIONES



40
MINUTOS



TRUCHA CON SALSA DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE TRUCHA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE MAYONESA CASERA
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- 1 HILO DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE DEJAR MARINANDA LA TRUCHA EN EL LIMÓN POR UNOS 30 MINUTOS

EN OTRO RECIPIENTE MEZCLA MUY BIEN LA CREMA, LA MAYONESA, LAS ALCAPARRAS, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA

COLOQUE LOS FILETES DE TRUCHA EN UNA PLACA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL MANTECA Y ROCÍE CON LA SALSA

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 35 MINUTOS APROXIMADAMENTE



2 PORCIONES



60
MINUTOS



WRAP DE LECHUGA RELLENO DE POLLO

INGREDIENTES

- 3 FILETES DE PECHUGA DE POLLO
- 4 HOJAS DE LECHUGA
- 1/2 ZANAHORIA CORTADA EN TIRAS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- ACEITE DE OLIVA
- 1 TAZA (TÉ) DE TOMATES CHERRY
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



3 PORCIONES



30
MINUTOS

PREPARACIÓN

PONGA LA ZANAHORIA A COCER EN UNA CACEROLA CON AGUA Y SAL HASTA QUE ESTÉ AL DENTE

DESPUÉS DE QUE ESTÉ LISTA, RESERVE

SAZONE LOS FILETES DE PECHUGA DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

CORTAR LOS FILETES EN CUBOS

EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS CUBOS DE POLLO HASTA QUE ESTÉN COCIDOS Y BIEN DORADOS

AGREGUE LA CEBOLLA Y LOS TOMATES CHERRY, Y SALTEE DURANTE UNOS 3 MINUTOS

DESPUÉS DE QUE EL RELLENO SE HAYA ENFRIADO, COLOQUE LAS HOJAS DE LECHUGA EN UNA FUENTE O PLATO Y RELLENE CON EL POLLO

ENROLLE LAS HOJAS Y SIRVA A CONTINUACIÓN.



A collage of various pastries and desserts. In the foreground, there are several croissants, some plain and some with white icing. Behind them are tarts with fruit toppings like blueberries and raspberries. In the background, there are small square cakes or pastries, some with white cream and red fruit. The overall scene is a display of diverse baked goods.

DULCES Y POSTRES

ARROZ DULCE DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 300 GR DE COLIFLOR
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 5 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR O QUESO CREMA
- CANELA EN RAMA A GUSTO
- CANELA EN POLVO A GUSTO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

PIQUE LA COLIFLOR HASTA QUE QUEDE MUY PEQUEÑA, DEL TAMAÑO DE GRANOS DE ARROZ

EN UNA SARTÉN AGREGA LA COLIFLOR, EL YOGUR NATURAL Y LA LECHE DE COCO. AGREGA LA RAMA DE CANELA Y REVUELVE HASTA QUE HIERVA

DESPUÉS DE HERVIR, REVUELVA CON MÁS FUERZA PARA QUE NO SE QUEME. AGREGA EL ENDULZANTE Y MEZCLA SUAVEMENTE, DÉJALO AL FUEGO HASTA QUE ESPESE, SIEMPRE REMOVIENDO

APAGAR EL FUEGO, DISPONER EL ARROZ CON LECHE EN EL RECIPIENTE DESEADO Y ESPOLVOREAR LA CANELA EN POLVO POR ENCIMA.



BARRA DE COCO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 2 TAZAS DE COCO RALLADO
- 1/4 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 TAZA DE CHOCOLATE NEGRO

PREPARACIÓN

CALIENTE EL ACEITE EN UNA SARTÉN HASTA QUE ESTÉ LÍQUIDO

AÑADIR COCO RALLADO Y EDULCORANTE. MEZCLE BIEN A FUEGO LENTO DURANTE 3 MINUTOS

COLOQUE EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR POCO PROFUNDA FORRADA CON PAPEL MANTECA Y REFRIGERE

DERRETIR EL CHOCOLATE Y ESPARCIR SOBRE EL COCO

LLEVAR A LA HELADERA PARA ENDURECER TAMBIÉN EL CHOCOLATE

CORTAR EN CUADRADOS Y RESERVAR EN REFRIGERACIÓN.



1 PORCION



30 MINUTOS



POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE LECHE DE COCO EN POLVO O DESCREMADA
- 1 TAZA DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA SIN SAL
- 100 GRAMOS DE COCO FRESCO RALLADO



6 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

PARA LA LECHE CONDENSADA CASERA: HERVIR EL AGUA, BATIRLA EN UNA LICUADORA CON LA LECHE EN POLVO, 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA Y 2 CUCHARADAS DEL ENDULZANTE POR 5 MINUTOS (HASTA QUE QUEDE BIEN HOMOGÉNEO Y UN POCO PASTOSO)

PON ESTA MEZCLA EN UN VASO Y DÉJALO EN LA NEVERA DURANTE 20 MINUTOS

CUANDO YA ESTÉ FRÍO Y CON UNA TEXTURA CREMOSA, SÁCALO DE LA NEVERA

ENGRASA UN MOLDE CON MANTECA Y, CUANDO SE DERRITA, AGREGA LA MEZCLA QUE ESTABA EN LA HELADERA Y EL COCO RALLADO

REVUELVA HASTA QUE QUEDE SUAVE

DEJAR ENFRIAR Y SERVIR.



POSTRECITO CREMOSO

INGREDIENTES

- 300 ML DE LECHE DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 3 CUCHARADAS DE COCO RALLADO
- 20 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTEN AGREGA LECHE DE COCO, ESENCIA DE VAINILLA Y ENDULZANTE,

REMUEVE CON UNA CUCHARADA PARA QUE NO SE PEGUE Y DEJA HERVIR HASTA QUE LA CANTIDAD SE REDUZCA A LA MITAD

AGREGA EL QUESO CREMA, EL COCO RALLADO, Y REVUELVE BIEN

RETIRE DEL FUEGO Y VIERTA EN UN RECIPIENTE PARA QUE SE ENFRIE NATURALMENTE

LUEGO, REFRIGERE POR AL MENOS 1 HORA



2 PORCIONES



80
MINUTOS



BOLITAS DE COCO**INGREDIENTES**

- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA SOPERA DE COCO RALLADO SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

COLOCA EN UNA CACEROLA LA LECHE DE COCO, LA ESENCIA DE VAINILLA Y UNA CUCHARADA DE ENDULZANTE

REVUELVA SIEMPRE PARA QUE NO SE PEGUE AL FONDO DE LA SARTÉN

DEJA HERVIR HASTA QUE REDUZCA A LA MITAD DEL VOLUMEN

AGREGUE EL COCO RALLADO Y MEZCLE BIEN

DESECHAR EN UN RECIPIENTE Y DEJAR ENFRIAR

UNA VEZ FRÍO, LLEVAR A LA HELADERA POR UNOS 20 MINUTOS.



6 PORCIONES



35
MINUTOS



GALLETAS DE MANTECA DE COCO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE MAICENA
- 1/2 TAZA DE SALVADO DE AVENA
- 3 CUCHARADAS DE EDULCORANTE EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE CREMA LIGERA VEGETAL
- 2 YEMA (UNA PARA PINCELAR)
- 2 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE COCO RALLADO SIN AZUCAR

PREPARACIÓN

MEZCLA LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA QUE NO SE PEGUE A LAS MANOS

FORMA PALITOS SOBRE UNA SUPERFICIE ENHARINADA Y CORTA LOS TROZOS EN DIAGONAL (O DALES FORMA AL GUSTO)

PRESIONAR CON UN TENEDOR Y COLOCAR SOBRE BANDEJAS PARA HORNEAR ENGRASADAS CON CREMA VEGETAL

PINTAR CON YEMA DE HUEVO Y HORNEAR EN HORNO MEDIO PRECALENTADO A 180°C DURANTE UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADAS.



10 PORCIONES



30
MINUTOS



PASTEL DE BANANA CON CHIPS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 1 BANANA MADURA
- 5 CUCHARADAS COMPLETAS DE SALVADO DE AVENA
- CANELA A GUSTO
- 4 CUADRADOS DE CHOCOLATE AL 80% PICADO

PREPARACIÓN

ROMPE LA BANANA Y MÉZCLALA CON LOS HUEVOS

AGREGA LA AVENA, LA CANELA Y 3/4 DEL CHOCOLATE PICADO Y MEZCLA BIEN

DISTRIBUYE LA MASA EN LOS MOLDES Y TERMINA COLOCANDO EL 1/4 DE CHOCOLATE RESTANTE ENCIMA DE LA MASA

LLÉVALA AL HORNO PRECALENTADO POR 20 MIN A 180°C O EN LA AIRFRYER POR 10 MIN A 200°C Y ¡LISTO!



4 PORCIONES



25
MINUTOS



PASTEL DE PALTA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PURE DE PALTA
- 50 ML DE LECHE DE COCO
- 50 ML DE AGUA FILTRADA
- 4 YEMAS
- 4 CLARAS DE HUEVO
- 2 TAZAS DE HARINA DE COCO
- 1 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- ACEITE DE COCO PARA ENGRASAR

PREPARACIÓN

BATE LA PALTA CON LAS YEMAS Y EL ENDULZANTE HASTA OBTENER UNA CREMA

PON LA BATIDORA A VELOCIDAD MÍNIMA Y AGREGA POCO A POCO LA LECHE DE COCO, EL AGUA Y LA HARINA Y, SIN BATIR, INCORPORA LAS CLARAS Y LA LEVADURA

COLOCAR LA MEZCLA EN UN MOLDE LIGERAMENTE ENGRASADO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE

SAQUE TIBIO Y ESPOLVOREE CON EDULCORANTE AL GUSTO.



10 PORCIONES



55
MINUTOS



PASTEL DE ANANA

INGREDIENTES

- 6 RODAJAS DE ANANA
- 3 HUEVOS
- 1 TAZA DE EDULCORANTE
- 1 1/2 TAZAS DE HARINA DE COCO O SALVADO DE AVENA
- 2 CUCHARADAS DE PLATANO COCIDO Y PROCESADO EN AGUA CALIENTE (BIOMASA DE PLATANO)
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR



4 PORCIONES



50
MINUTOS

PREPARACIÓN

COMIENZE COCINANDO LOS ANANAS HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN CALDO

RESERVAR

EN LA LICUADORA, BATI EL ANANA CON UN POCO DE AGUA, AGREGA LOS HUEVOS, EL ENDULZANTE Y LA BIOMASA

COLOCA LA HARINA Y LA MEZCLA DE LA LICUADORA EN UN BOWL, MEZCLA HASTA INCORPORAR TODO

AGREGAR LEVADURA Y MEZCLAR LEVEMENTE

UNIR Y VERTER LA MASA

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS O HASTA QUE ESTEN DORADAS

REGRESE AL FUEGO EL RESTO DEL ALMIBAR HASTA QUE ESPESE

DESARROLLAR LA TORTA, PINCHAR CON UN TENEDOR Y REGAR CON ALMIBAR

LISTO!



PASTEL DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 BANANAS MADURAS
- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADA DE CANELA EN POLVO
- 1 CUCHARADA SOPERA DE LEVADURA
- RELLENO: CREMA LIGERA + CHOCOLATE 80%

PREPARACIÓN

EN LA LICUADORA MEZCLE LAS BANANAS, LOS HUEVOS, LA AVENA Y LA CANELA

DESPUES QUE LA PASTA QUEDE HOMOGENEA, AGREGAR LA LEVADURA

ENGRASAR UN MOLDE CON ACEITE DE COCO Y LLEVAR AL HORNO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS A 200°C

CONSEJO: CUANTO MAS MADURO ESTE LA BANANA, MAS DULCE SERA EL PASTEL

TAMBIEN PUEDES AGREGAR PASAS!



4 PORCIONES



50
MINUTOS



PASTEL DE BANANA SENCILLO**INGREDIENTES**

- 1 HUEVO
- 5 CUCHARADAS DE SALVADO DE AVENA
- 1 BANANA
- CANELA A GUSTO

PREPARACIÓN

ROMPE LA BANANA Y MEZCLALA CON HUEVO

AGREGA LA AVENA, LA CANELA, Y MEZCLA BIEN

PONE EN EL MICROONDAS POR DOS MINUTOS

LISTO!



1 PORCIONES



10
MINUTOS



PASTEL DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 5 CUCHARADAS DE MANTECA DERRETIDA
- 3 CUCHARADAS LLENAS DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 1/2 TAZA DE HARINA DE COCO O SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO

PARA EL BRIGADIER:

- 1 1/2 CARTONES DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE TODOS LOS INGREDIENTES LÍQUIDOS EN LA LICUADORA POR UNOS 3 MINUTOS, LUEGO AGREGA LOS SECOS (EXCEPTO LA LEVADURA) Y VUELVE A BATIR HASTA QUE SE MEZCLE TODO

AGREGA EL LA LEVADURA Y VUELVE A MEZCLAR, UNE UNA FORMA CON LA MANTECA Y EL CACAO EN POLVO Y VIERTES LA MASA, HORNEA EN HORNO PRECALENTADO POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE

BRIGADIER:

REVOLVER TODO A FUEGO LENTO POR 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE, DEJAR ENFRIAR EN UN PLATO

PARA EL ARMADO, SOLO CORTA EL BIZCOCHO EN TRES PARTES IGUALES Y RELÉNALO



PASTEL DE CAFE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 1/2 DE HARINA DE ALMENDRAS
- 200 ML DE CAFE LISTO SIN AZUCAR Y SIN POLVO
- 50 ML DE ACEITE DE COCO
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA

PREPARACIÓN

BATE EL ENDULZANTE CON LOS HUEVOS HASTA OBTENER UNA MEZCLA BLANCA Y QUE DUPLIQUE SU TAMAÑO

AGREGA LA HARINA DE ALMENDRAS, EL CAFÉ Y EL ACEITE DE COCO Y BATE BIEN

POR ÚLTIMO, AGREGUE LA LEVADURA Y MEZCLE LIGERAMENTE

COLOCA LA MEZCLA EN UN MOLDE ENGRASADO Y HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 25 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ BIEN COCIDO

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

COLOQUE LA COBERTURA DESEADA EN LA PARTE SUPERIOR.



6 PORCIONES



55 MINUTOS



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 ZANAHORIA RALLADA GRANDE
- 2 HUEVOS
- SALVADO DE AVENA: 1 TAZA O 2 CUCHARADAS DE COPOS DE AVENA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA QUIMICA
- 1/2 TAZA DE LECHE VEGETAL
- TECHO: CHOCOLATE 80% CACAO

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS, LA ZANAHORIA RALLADA, LA LECHE Y EL ACEITE EN UNA LICUADORA POR 5 MINUTOS

MEZCLA EL RESTO DE LOS INGREDIENTES (COPOS DE AVENA, HARINA DE AVENA Y ENDULZANTE) EN UN RECIPIENTE HASTA QUE QUEDE SUAVE

POR ÚLTIMO PONER LA LEVADURA Y LLEVAR A HORNEAR AL HORNO MEDIO POR 1 HORA APROXIMADAMENTE

PARA EL TECHO, DERRETIR O CHOCOLATE 80% CACAO Y COLOCAR ENCIMA DE LA TARTA DESPUÉS DE HORNEAR.



4 PORCIONES



50 MINUTOS



TARTA DE CHOCOLATE Y MOUSSE DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 1 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE LECHE VEGETAL
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE COCO
- 1/2 TAZA DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO

MOUSSE:

- 1 TAZA DE JUGO DE MARACUYA
- 1 TAZA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 1/2 LATA DE CREMA



5 PORCIONES



240
MINUTOS

PREPARACIÓN

PASTA:

MEZCLAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES Y ENGRASAR UN MOLDE CON MANTEQUILLA Y VERTER LA MASA, HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE

APENAS SALGA EL BIZCOCHO DEL HORNO, HUMEDÉCELO CON UN ALMÍBAR DE TU PREFERENCIA

MOUSSE:

BATE TODOS LOS INGREDIENTES PARA EL MOUSSE EN UNA LICUADORA HASTA QUE QUEDE MUY CREMOSO

EXTIENDE LA MOUSSE SOBRE EL BIZCOCHO Y LLEVA A LA HELADERA POR 3 HORAS APROXIMADAMENTE

SERVIR ENTONCES



DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS GRANDES
- 1/2 TAZA DE MANTECA DERRETIDA O ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE LECHE VEGETAL O DESCREMADA
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 2 TAZAS DE HARINA DE COCO O SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADA LLENA DE POLVO DE HORNEAR
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO

MOUSSE:

- 2 CAJAS DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 1 CAJA DE CREMA
- JUGO PURO DE 3 LIMONES



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

AGREGA LOS HUEVOS, LA MANTECA, LA LECHE Y EL ENDULZANTE A LA LICUADORA, BATE BIEN POR 4 MINUTOS, AGREGA LA HARINA Y EL CACAO EN POLVO, BATE POR 30 SEGUNDOS, POR ÚLTIMO AGREGA EL POLVO PARA HORNEAR

ENGRASA UN MOLDE UNTADO CON MANTECA Y CACAO EN POLVO, HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS, ESPERA QUE SE ENFRÍE APENAS SALGA DEL HORNO

MOUSSE DE LIMÓN:
BATIR TODO EN LA LICUADORA Y RESERVAR

CORTA LA TARTA EN DOS PARTES IGUALES Y RELLENA CON LA MOUSSE, DÉJALA EN LA NEVERA 15 MINUTOS Y ¡DISFRUTA!



PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA

INGREDIENTES

- 5 HUEVOS
- 180 G DE MANTECA SIN SAL
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 TAZA DE CACAO EN POLVO SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA



4 PORCIONES



55 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATIR LOS HUEVOS JUNTO CON LA MANTECA Y EL EDULCORANTE EN LA BATIDORA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

AGREGA EL CACAO EN POLVO, LA VAINILLA Y VUELVE A BATIR

AGREGUE EL POLVO PARA HORNEAR Y MEZCLE SUAVEMENTE CON UNA CUCHARA HASTA QUE SE INCORPORE

VERTER LA MASA EN UN MOLDE ENGRASADO Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR APROXIMADAMENTE 35 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ COCIDO (HACER LA PRUEBA DEL PALILLO)

DEJE ASENTARSE



PASTEL DE CHOCOLATE SENCILLO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE LECHE VEGETAL
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 4 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO AL 80%
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- 3 HUEVOS



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

UNIR LA FORMA CON MANTECA Y LUEGO ESPOLVOREAR EL CHOCOLATE

BATIR EL EXCESO, PRECALENTAR EL HORNO A 180°C

BATE LOS HUEVOS, LA LECHE, EL ACEITE Y EL ENDULZANTE EN LA LICUADORA POR UNOS 2 MINUTOS

LICUAR EL SALVADO Y EL CHOCOLATE Y AGREGARLO

MEZCLAR BIEN PARA QUE SE INVOLUCREN TODOS LOS INGREDIENTES, CON CUCHARA

CUANDO YA TODO ESTE BIEN MEZCLADO, AÑADIR EL POLVO PARA HORNEAR Y MUEVALO LENTAMENTE

PONER LA MASA DE FORMA ENGRASADA A HORNEAR

35/40 MINUTOS, DEPENDIENDO DEL HORNO



PASTEL DE COCO

INGREDIENTES

- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 5 HUEVOS
- 3/4 TAZA DE COCO RALLADO
- 1/2 TAZA DE HARINA DE COCO O ALMENDRAS
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA O POLVO PARA HORNEAR
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE CREMA DE LECHE

PREPARACIÓN

COLOCA EN UNA LICUADORA LA LECHE DE COCO, LOS HUEVOS, EL COCO RALLADO, LA HARINA DE COCO, EL ENDULZANTE Y LA CREMA

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA EL POLVO PARA HORNEAR Y MEZCLA DELICADAMENTE

DISPONER LA MEZCLA EN FORMA ENGRASADA CON ACEITE DE COCO Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE

SÁCALO DEL HORNO, DÉJALO ENFRIAR Y DESMOLDA.



8 PORCIONES



55 MINUTOS



PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAIZ

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 3/4 TAZA DE HARINA DE MAIZ
- 1/2 TAZA DE EDULCORANTE
- 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE HINOJO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 2 YEMAS
- 1 CUCHARADITA DE LEVADURA EN POLVO DIUELTA EN:
- 1/4 TAZA DE LECHE DESNATADA O VEGETAL



5 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLA LA LECHE CON LA HARINA DE MAÍZ, EL ENDULZANTE, EL HINOJO Y LA MANTEQUILLA EN UNA CACEROLA Y COLOCA A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE ESPESE

DEJELO ENFRIAR

INCORPORAR SUAVEMENTE LAS CLARAS, LAS YEMAS Y LA LEVADURA DILUIDA A LA MEZCLA YA FRÍA Y VERTER EN UN MOLDE CUADRADO (20 CM) ENGRASADO CON MANTEQUILLA Y ESPOLVOREADO CON HARINA DE MAÍZ

HORNEAR EN HORNO MEDIO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 40 MINUTOS O HATA QUE ESTÉN DORADAS;



PASTEL ESPONJOSO DE LIMON

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE JUGO DE LIMON PURO + RALLADURA
- 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 1/3 TAZA DE ACEITE DE COCO DERRETIDO
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

ENMANTECAR Y ENHARINAR UN MOLDE

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C

CON UN BATIDOR DE MANO, BATIR LOS HUEVOS CON EL ENDULZANTE HASTA QUE ESTÉN ESPUMOSOS (NO HACE FALTA BATIDORA)

LUEGO AGREGA EL JUGO DE LIMÓN + LA RALLADURA, LA LECHE Y EL ACEITE DE COCO; MEZCLAR MUY BIEN AGREGUE LA HARINA Y LA LEVADURA. PARA TERMINAR, MEZCLE SUAVEMENTE Y HORNEE POR 40 MINUTOS

TECHO:

1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZÚCAR + EL JUGO PURO DE DOS LIMONES MUY GRANDES

MÉZCLALO Y ÉCHALO SOBRE LA TORTA YA FRÍA



PASTEL DE MARACUYA Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/2 TAZA DE ALMENDRAS
- 1/2 TAZA DE CACAO EN POLVO
- 1/2 TAZA DE JUGO NATURAL DE MARACUYA
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA
- 5 HUEVOS



8 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

SEPARA LAS CLARAS DE LAS YEMAS Y BATE LAS CLARAS Y RESERVA LAS YEMAS

SEGUIMOS BATIENDO LAS CLARAS Y AÑADIMOS UNA A UNA LAS YEMAS, EL EDULCORANTE Y LA HARINA DE ALMENDRAS TAMIZADAS

DIVIDE LA MASA EN DOS PARTES

EN LA PRIMERA PARTE AGREGAR LA LECHE, EL CACAO EN POLVO Y LA MITAD DE LA LEVADURA Y RESERVAR

EN LA SEGUNDA PARTE, AGREGA EL JUGO DE MARACUYÁ Y EL RESTO DE LA LEVADURA

EN FORMA ENGRASADA, ALTERNAR CUCHARADAS DE LAS DOS MASAS.

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 40 MINUTOS

RETIRAR DEL HORNO, DESMOLDAR Y DEJAR ENFRIAR



PASTEL DE MAIZ**INGREDIENTES**

- 1 LATA DE MAIZ (SIN EL AGUA)
- 1 LATA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 2 HUEVOS
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA DERRETIDA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA, Y POR ULTIMO LA LEVADURA

UNIR LA FORMA CON EL ACEITE DE OLIVA Y EL SALVADO DE AVENA

HORNEAR POR 180°C POR 40 MINUTOS

SERVIR INMEDIATAMENTE!



4 PORCIONES



50 MINUTOS



PASTEL DE MANI

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE CANELA EN POLVO
- 1 1/2 TAZA DE HARINA DE MANI
- 1/2 TAZA DE COCO RALLADO
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

AGREGA LOS HUEVOS, EL ENDULZANTE Y EL ACEITE DE COCO A LA BATIDORA Y BATE BIEN

AGREGA LA HARINA DE MANÍ, EL COCO RALLADO, LA CANELA EN POLVO, LA SAL Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

COLOCA LA LEVADURA Y MEZCLA CON UNA CUCHARA

DISPONER LA MEZCLA EN FORMA LIGERAMENTE ENGRASADA Y LLEVAR AL HORNO BAJO POR UNOS 30 MINUTOS

RETIRAR DEL HORNO Y DEJAR ENFRIAR ANTES DE DESMOLDAR.



8 PORCIONES



55 MINUTOS



TORTA DE BOSQUE NEGRO

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS (CLARAS Y YEMAS SEPARADAS)
- 1 TAZA DE EDULCORANTE
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 1/2 TAZA DE LECHE
- 6 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 3 TAZAS DE SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- MANTECA PARA ENGRASAR

RELLENO Y COBERTURA:

- 500 G DE CREMA LIGERA
- 5 CUCHARADAS DE EDULCORANTE EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO
- 1 TAZA DE MERMELADA DE CEREZA (DIETETICA)



10 PORCIONES

60
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA, BATIR LAS CLARAS DE HUEVO Y RESERVAR. EN LA BATIDORA, EN OTRO BOWL, BATE LAS YEMAS, EL EDULCORANTE Y LA MANTECA HASTA QUE SE PONGA BLANCA. AGREGA LA LECHE, EL CACAO, LA HARINA Y BATE PARA MEZCLAR

MEZCLE LAS CLARAS DE HUEVO Y EL POLVO DE HORNEAR SUAVEMENTE CON UNA CUCHARA. COLOCAR EN UN MOLDE DE 24CM Y HORNEAR EN HORNO MEDIO PRECALENTADO A 190°C DURANTE 40 MINUTOS. EN LA BATIDORA, BATE LA CREMA FRÍA HASTA OBTENER EL PUNTO CHANTILLY. DIVIDE LA CREMA MONTADA EN TRES PARTES. AÑADIR CACAO A UNO DE ELLOS Y MEZCLAR. MEZCLE LA MERMELADA DE CEREZA EN LA OTRA PARTE Y DEJE LA CREMA BATIDA RESTANTE PURA. DESMOLDA EL BIZCOCHO ENFRIADO Y CÓRTALO POR LA MITAD HORIZONTALMENTE. COLOCAR UNA PARTE DE LA MASA EN UN PLATO, ESPARCIR LA NATA MONTADA MEZCLADA CON LA MERMELADA Y CUBRIR CON LA OTRA MASA

COLOCAR LA CREMA MONTADA CON CACAO EN UNA MANGA PASTELERA CON BOQUILLA DE PITANGA MEDIANA Y LA CREMA MONTADA PURA EN OTRA MANGA PASTELERA CON LA MISMA BOQUILLA. DECORA TODO EL LADO DEL PASTEL, INTERCALANDO LOS SABORES. DECORA LA PARTE SUPERIOR CON CEREZAS Y RALLADURA. REFRIGERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.



PASTEL BRASILEIRO

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 1 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 100 G DE CHOCOLATE GRANULADO SIN AZUCAR
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA

PREPARACIÓN

PON LOS HUEVOS, LA MANTECA Y EL ENDULZANTE EN LA LICUADORA, BATE COMO POR 3 MINUTOS

AGREGA LA LECHE Y LA HARINA POCO A POCO Y BATE HASTA QUE SE MEZCLE TODA LA HARINA

PASAR LA MASA A UN BOWL, MEZCLAR EL CHOCOLATE GRANULADO Y POR ÚLTIMO LA LEVADURA

VERTER LA MASA EN UN MOLDE ENGRASADO Y ENHARINADO CON UN HUECO CENTRAL

METER EN HORNO PRECALENTADO POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS O HASTA QUE LA TORTA ESTE COMPLETAMENTE HORNEADA



4 PORCIONES



50 MINUTOS



PASTEL HELADO DE COCO

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE MANTECA O ACEITE DE COCO
- 4 YEMAS Y 4 CLARAS
- 1 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 1/2 TAZA DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE COCO
- 1 TAZA DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE COCO
- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO

TECHO:

- 1/2 LATAS DE CREMA LIGERA
- 1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADA DE MANTECA



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLE LA MANTECA O ACEITE DE COCO, LAS YEMAS Y EL ENDULZANTE, MEZCLE BIEN HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA CREMA

AGREGUE LA HARINA + 1 TAZA DE LECHE ENCIMA DE ESTO, MEZCLE BIEN, BATA LAS CLARAS DE HUEVO Y MEZCLE NUEVAMENTE

POR ÚLTIMO AGREGAR LA LEVADURA, ENGRASAR UN MOLDE CON MANTECA Y HARINA Y VERTER LA MASA, HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 30 MINUTOS

TECHO:

EN UN RECIPIENTE VIERTER LA LECHE CONDENSADA, LA CAJA DE CREMA Y 1 CUCHARADA DE MANTECA, MEZCLA TODO Y REVUELVE A FUEGO BAJO HASTA QUE COMIENZE A BURBUJEAR, VIERTER SOBRE EL PASTEL Y DÉJALO EN LA HELADERA POR 1 HORA

SI QUIERES, ESPOLVOREA CON COCO RALLADO



TORTA NEGRA

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 5 CUCHARADAS DE MANTECA DERRETIDA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 1/2 TAZA DE HARINA DE COCO O SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO

PREPARACIÓN

BATIR TODOS LOS INGREDIENTES LÍQUIDOS EN LA LICUADORA POR 3 MINUTOS, LUEGO AGREGAR LOS SECOS (EXCEPTO LA LEVADURA) Y VOLVER A BATIR HASTA QUE SE MEZCLE TODO

AGREGAR LA LEVADURA Y VOLVER A MEZCLAR, ENGRASAR UN MOLDE CON MANTECA Y CACAO EN POLVO Y VERTER LA MASA, HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE!



4 PORCIONES



50 MINUTOS



TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 ZANAHORIAS (190 G)
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 2 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 1 1/2 TAZA DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- 1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATIR LA ZANAHORIA CON EL ACEITE, LOS HUEVOS Y EL ENDULZANTE, LUEGO AGREGAR LA HARINA, REMOVER BIEN, FINALMENTE AGREGAR LA LEVADURA

ENGRASA UNA FORMA RECTANGULAR CON MANTECA Y HARINA, VIERTES LA MASA DE BIZCOCHO, PRECALIENTA EL HORNO A 180°C Y HORNEA EL BIZCOCHO DURANTE 35 MINUTOS APROXIMADAMENTE, DEJA ENFRIAR

BRIGADIER:

1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR + 2 CUCHARADAS DE MANTECA + 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO

REVUELVE TODO A FUEGO LENTO DURANTE 10 MINUTOS HASTA QUE ESTE MUY CREMOSO

ASAMBLEA:

SAQUE EL PASTEL DEL HORNO Y CORTELO POR LA MITAD, RELLENE CON TODO EL BRIGADIER

COLOCAR ENCIMA EL OTRO LADO DE LA TORTA, DERRETIR 300 GRAMOS DE CHOCOLATE 80% DE CACAO Y VERTER SOBRE LA TORTA, DEJAR EN HELADERA POR 30 MINUTOS HASTA QUE SE ENDUREZCA EL CHOCOLATE, Y LISTO!



CARAMELO CON JENGIBRE**INGREDIENTES**

- 500 G DE CHOCOLATE 80% CACAO FUNDIDO
- 1 CUCHARADA DE JENGIBRE PICADO
- 1 TAZA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

PONGA EL EDULCORANTE EN UNA CACEROLA Y VIERTA AGUA HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA PASTA

LLEVAR A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 5 MINUTOS

AGREGA EL JENGIBRE A ESTE ALMÍBAR Y DÉJALO COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE CRISTALICE

DESPUÉS DE QUE SE SEQUE POR COMPLETO, RETÍRELO DEL FUEGO

MEZCLAR EL CHOCOLATE FUNDIDO Y EL JENGIBRE Y DISTRIBUIR EN MOLDES APTOS PARA BOMBONES

LLEVAR A HELADERA A REPOSAR POR 2 HORAS

RETIRE DEL REFRIGERADOR Y DESPLIEGUE



10 PORCIONES



140
MINUTOS



CARAMELO DE MANI**INGREDIENTES**

- 400 G DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 1/2 TAZA DE MANI
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA LIGHT

PREPARACIÓN

DERRETIR EL CHOCOLATE AL BAÑO MARÍA, Y AGREGAR LA CREMA FRESCA

MEZCLA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

COLOCA UNOS MANIES EN EL FONDO DE MOLDES DE SILICONA Y CUBRE CON LA CREMA DE CHOCOLATE

REPITA EL PROCESO CON TODO EL CHOCOLATE Y LOS MANIES

LLEVAR A HELADERA POR UNAS 2 HORAS O HASTA QUE ENDUREZCA

DESMOLDAR Y SERVIR.



8 PORCIONES



140
MINUTOS



CARAMELO DE FRUTILLA CON LECHE EN POLVO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA EN POLVO O COCO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA LIGERA (QUESO CREMA O YOGURT NATURAL COMO ALTERNATIVAS)
- 1 CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADITA DE EDULCORANTE
- 50 GRAMOS DE CHOCOLATE AL 80%
- 5 CUCHARADAS DE AGUA
- FRUTILLA A GUSTO



6 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PREPARA EL BOMBÓN DE FRUTILLA CON LECHE EN POLVO COLOCANDO EN UN RECIPIENTE LA LECHE EN POLVO, LA CREMA, LA ESENCIA, EL ENDULZANTE Y EL AGUA

SIGUE MEZCLANDO BIEN, APRETANDO CON LA CUCHARA HASTA QUE QUEDE UNA MASA MOLDEABLE

SI ES NECESARIO, AGREGUE MÁS AGUA

MÓJATE LAS MANOS CON AGUA, ABRE LA MASA EN TU MANO, PON LA FRUTILLA Y ENRÓLLALA

COLOQUE EN EL CONGELADOR DURANTE 15 MINUTOS PARA QUE SE ENDUREZCA. PASADOS LOS 15 MINUTOS DERRITE EL CHOCOLATE, SACA LAS BOLITAS DEL CONGELADOR Y CUBRE CON EL CHOCOLATE

LUEGO REGRESA OTROS 5 MINUTOS AL FREEZER, PARA QUE EL CHOCOLATE SE SEQUE MEJOR

SERVIR



CARAMELO DE NUECES**INGREDIENTES**

- 1/2 TAZA DE NUECES
- 1/4 TAZA DE CASTAÑAS DE CAJU
- 1/4 DE OTRO TIPO DE NUEZ SI ES POSIBLE
- 1 TAZA DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 150 G DE CHOCOLATE NEGRO

PREPARACIÓN

BATE TODAS LAS NUECES HASTA HACER UNA HARINA

ABRE LA TAPA DEL PROCESADOR O LICUADORA Y AGREGA LAS 2 CUCHARADAS DE CREMA Y EL EDULCORANTE. BATIR HASTA HACER UNA PASTA

GUARDELO EN EL REFRIGERADOR DURANTE DOS HORAS

DERRETIR EL CHOCOLATE AL BAÑO MARIA, EN UN RECIPIENTE

TOMAR LA PASTA DE NUEZ, HACER BOLITAS Y BAÑAR EN CHOCOLATE

PON LOS BOMBONES EN UN PLATO Y LUEGO LLEVA AL REFRIGERADOR



6 PORCIONES



35 MINUTOS



CARAMELO DE HIGO VEGANO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE HIGOS
- 1/4 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO 100% (70-85% TAMBIEN SON OPCIONES)
- 1 TAZA DE COCO RALLADO SIN AZUCAR

PREPARACIÓN

PROCESE EL HIGO HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA PASTA

AGREGA LA LECHE DE ALMENDRAS Y BATE HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA PASTA QUE NO SE PEGUE A LAS MANOS

LA MASA PARA EL BOMBÓN VEGANO DE HIGOS TIENE QUE QUEDAR EN EL MISMO PUNTO QUE EN LA FOTO, UN POCO PEGAJOSA, PERO MUY CONSISTENTE

HACER BOLITAS, REBOZAR EN COCO RALLADO Y LISTO PARA SERVIR

SI LO PREFIERES, PUEDES RESERVAR EN LA NEVERA.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



BOMBA DE CACAO CON COCO

INGREDIENTES

- 1 POTE DE CREMA LIGERA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE MANTECA SIN SAL
- 1 COCO RALLADO SIN AZUCAR

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGA LA MANTECA, LA CREMA DE LECHE, EL QUESO CREMA, EL ENDULZANTE Y EL CACAO EN POLVO

LLEVAR A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA

APAGAR EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA SARTÉN AL HORNEAR LA CUCHARA, MEZCLAR LA GOMA XANTANA Y VERTERLA EN UN PLATO

DESPUÉS DE ENFRIARSE, ENGRASE SUS MANOS CON UN POCO DE MANTECA, HAGA BOLITAS Y PÁSELAS POR EL COCO PARA CUBRIRLAS.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



BOMBA DE CACAO CON FRUTILLA

INGREDIENTES

- 1 LATA DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 10 FRUTILLAS
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO
- CACAO EN POLVO PARA ESPOLVOREAR

PREPARACIÓN

PICAR LAS FRUTILLAS EN TROCITOS MUY PEQUEÑOS Y DISPONER EN UNA SARTÉN JUNTO CON LA CREMA DE LECHE, EL QUESO CREMA, EL ENDULZANTE, LA MANTECA Y EL CACAO EN POLVO

LLEVAR A EBULLICIÓN A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA

APAGAR EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA OLLA AL PASAR LA CUCHARA, MEZCLAR LA GOMA XANTANA Y VERTERLA EN UN PLATO

CUANDO ESTÉ FRÍA, ENGRASA TUS MANOS CON MANTECA Y ENROLLA LAS BOLAS, PASÁNDOLAS POR CACAO EN POLVO PARA TERMINAR.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



BOMBA DE MANI**INGREDIENTES**

- 1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 4 MANIES SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1/2 LATA DE CREMA LIGERA

PREPARACIÓN

REVUELVE TODOS LOS INGREDIENTES A FUEGO LENTO HASTA QUE SE DESPRENDAN DEL FONDO DE LA OLLA

DEJAR ENFRIAR Y ENROLLAR EL MANI CON LA MEZCLA REALIZADA



4 PORCIONES



15 MINUTOS



BOMBA LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE CREMA DE LECHE LIGERA
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO SIN AZUCAR
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ENDULZANTE
- 3 CUCHARADAS DE MANTECA SIN SAL
- COCO RALLADO SIN AZUCAR, PARA DECORAR

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, PONER LA MANTECAY, CUANDO SE DERRITA, AGREGAR LA CREMA DE LECHE, EL ENDULZANTE Y EL CACAO EN POLVO

REMOVIENDO CONSTANTEMENTE, DEJA QUE HIERVA LIGERAMENTE POR UNOS 2 MINUTOS (HASTA QUE SALGA DE LA OLLA) Y APAGA EL FUEGO

DÉJALO ENFRIAR, SÍRVELO EN UN PLATO Y LLÉVALO A LA HELADERA

DESPUÉS DE CALENTAR, FORMAR LAS BOLAS Y LUEGO REBOZAR LAS BOMBAS EN EL COCO RALLADO.



8 PORCIONES



30 MINUTOS



BOMBITA DULCE

INGREDIENTES

- 1 LATA DE CREMA LIGERA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 8 CUCHARADAS DE CACAO RALLADO SIN AZUCAR
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGA LA CREMA DE LECHE, EL CACAO, EL COCO RALLADO, EL ENDULZANTE Y EL ACEITE DE COCO

LLEVAR A EBULLICIÓN A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA. APAGAR EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA OLLA AL PASAR LA CUCHARA, MEZCLAR LA GOMA XANTANA Y VERTERLA EN UN PLATO

CUANDO YA ESTÉ FRÍO, JUNTA LAS MANOS CON ACEITE DE COCO Y ENROLLA LAS BOLITAS, RODÁNDOLAS EN EL COCO PARA TERMINAR.



10 PORCIONES

40
MINUTOS

BOMBA TRUFADA**INGREDIENTES**

- 100 G CHOCOLATE EN BARRA 80% CACAO
- 1 TAZA DE CREMA LIGERA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA CACEROLA Y COCINAR A FUEGO LENTO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE SALGA POR EL FONDO DE LA CACEROLA

ESPERA A QUE SE ENFRÍE Y LLÉVALA A LA HELADERA POR AL MENOS DOS HORAS HASTA QUE TENGA UNA CONSISTENCIA FIRME Y A PUNTO DE RIZARSE

SE PUEDE COMER CON CUCHARA, RELLENAR TARTAS O ENROLLARLO. (PARA RIZAR: TERMINAR EN CACAO EN POLVO O NIBS DE CACAO).



BROWNIE CREMOSO**INGREDIENTES**

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA + CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 100 GRAMOS DE CHOCOLATE 80% DERRETIDO

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS CON EL ENDULZANTE EN UNA BATIDORA HASTA QUE QUEDE ESPUMOSO, DERRITE LA MANTECA CON EL CHOCOLATE Y AGREGA A LA MEZCLA DE HUEVO, MEZCLA BIEN

AGREGA EL CACAO EN POLVO Y VUELVE A REMOVER, SI QUIERES PICAR MÁS CHOCOLATE Y AGREGARLO A LA MASA

ENGRASA UN MOLDE CON MANTECA Y VIERTE LA MEZCLA, HORNEA EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS



4 PORCIONES



35 MINUTOS



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200 G DE MANTECA
- 2 TAZAS DE ENDULZANTE
- 1 1/2 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 10 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 3 HUEVOS
- 2 TAZAS DE NUECES PICADAS
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA



10 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA EL ENDULZANTE TAMIZADO EN LA BATIDORA, AGREGA LA MANTECA Y LOS HUEVOS

BATIR DURANTE UNOS 5 MINUTOS

AÑADIR LA HARINA DE ALMENDRAS TAMIZADA Y EL CACAO EN POLVO

VUELVA A BATIR PARA MEZCLAR

AGREGA LAS NUECES Y LA ESENCIA DE VAINILLA

MEZCLAR BIEN CON AYUDA DE UNA CUCHARA

DISPONER LA MASA EN UNA ASADERA ENGRASADA CON UN POCO DE MANTECA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 250°C POR UNOS 25 MINUTOS

MODELA LOS BROWNIES CORTÁNDOLOS EN PEQUEÑOS CUADRADOS Y DECORA CON TROCITOS DE NUECES.



BROWNIE DE LIMON

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE HARINA DE MANI
- 1/2 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 HUEVO GRANDE
- 1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA (REPLAZABLE CON YOGURT NATURAL O QUESO CREMA)
- JUGO DE 1 LIMON
- 1/2 TAZA DE MANTECA
- 1 TAZA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C

UNE UNA FORMA CON MANTECA

HAZ UNA CREMA CON LA MANTECA Y EL ENDULZANTE, HASTA QUE LA CREMA ESTÉ CLARA Y TERSA, BATE CON UNA BATIDORA

AGREGA LAS HARINAS, EL HUEVO, LA CREMA FRESCA Y EL JUGO DE LIMÓN Y MEZCLA A VELOCIDAD MEDIA HASTA FORMAR UNA MASA HOMOGÉNEA

PONGA LA MASA EN UN ASADO

HORNEE DE 25 A 30 MINUTOS HASTA QUE ESTÉN DORADAS

DEJE QUE SE ENFRÍE COMPLETAMENTE EN LA LATA ANTES DE CORTAR Y SERVIR.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



BROWNIE TRUFADO

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 1/2 TAZA + 2 CUCHARADAS COLMADAS DE ENDULZANTE
- 1 TAZA DE CACAO EN POLVO
- 3 CUCHARADAS DE MANTECA SIN SAL
- 200 G DE CHOCOLATE EN BARRA AL 80% DERRETIDO
- 1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS CON EL ENDULZANTE EN UNA BATIDORA HASTA QUE QUEDE ESPUMOSO, DERRITE LA MANTECA CON EL CHOCOLATE Y AGRÉGALO A LA MEZCLA DE HUEVO, REVUELVE BIEN, AGREGA EL CACAO EN POLVO Y VUELVE A REVOLVER

UNE UNA FORMA CON MANTECA Y ECHA LA MITAD DE LA MEZCLA, ECHA LA LECHE CONDENSADA Y UNTA

ECHAMOS EL RESTO DE LA MASA DE BROWNIE Y HORNEAMOS EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 25 MINUTOS;



4 PORCIONES

35
MINUTOS

450

BRULEE

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 1 LATA DE CREMA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 20 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

EN UN BOWL JUNTA TODOS LOS INGREDIENTES Y MEZCLA HASTA QUE QUEDE HOMOGENEO

DISTRIBUYA EL CONTENIDO EN UN TAZÓN DE POSTRE PEQUEÑO QUE PUEDA LLEVARSE AL HORNO Y COLÓQUELO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR

CUBRIR LA FUENTE DE HORNO CON AGUA HASTA LA MITAD DEL RECIPIENTE, PARA QUE SE HORNEEN AL BAÑO MARÍA

LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 45 MIN.



1 PORCION



60
MINUTOS



CASTAÑA DE CAJU CREMOSA

INGREDIENTES

- 1 LATA DE CREMA
- 1/2 CUCHARADA DE MANTECA
- 3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE MANI
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE NUEZ DE CAJU

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE AGREGA LA MITAD DE LA CREMA DE LECHE, EL QUESO CREMA Y 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE. MEZCLAR Y RESERVAR EN EL REFRIGERADOR

EN UNA SARTÉN CALENTAR LA MANTECA Y AÑADIR EL RESTO DE LA CREMA. MEZCLAR BIEN

AGREGUE LA MANTECA DE MANÍ Y EL RESTO DEL ENDULZANTE. REVUELVA BIEN HASTA QUE SE DESHONRE DEL FONDO DE LA SARTÉN

RETIRE DEL FUEGO Y MEZCLE CON LA CREMA QUE RESERVÓ EN LA NEVERA. EXTENDER LAS CASTAÑAS TRITURADAS POR ENCIMA Y LLEVAR A CONGELAR DURANTE 2 HORAS.



6 PORCIONES

150
MINUTOS

GALLETAS DE COCO Y BANANA

INGREDIENTES

- 1 BANANA
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 3/4 TAZA DE COCO RALLADO

PARA DECORAR:

- CHOCOLATE 80% CACAO
- PIZCA DE SAL MARINA
- COCO RALLADO

PREPARACIÓN

PISAR LA BANANA CON UN TENEDOR

AÑADIR UNA CUCHARADA DE HARINA DE COCO Y 3/4 TAZA DE COCO RALLADO

MEZCLAMOS MUY BIEN Y LE DAMOS FORMA DE GALLETAS O BOCADITOS PEQUEÑOS

LLEVAR LAS GALLETAS A UNA PLACA DE HORNO FORRADA CON PAPEL MANTECA

HORNEAR A 180 °C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE, HASTA QUE ESTEN DORADAS

DEJAR A ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE Y AÑADIR CHOCOLATE DERRETIDO, UNA PIZCA DE SAL Y COCO RALLADO PARA DECORAR



4 PORCIONES



20
MINUTOS



**SYRUP DE CHOCOLATE PARA
TARTAS****INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE LECHE
- 4 CUCHARADAS DE LECHE CHOCOLATADA DIETETICA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA O ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA CACEROLA

LLEVAR A FUEGO BAJO Y ESPERAR A QUE SUBA EL HERVOR PARA QUE ESPESE EL ALMIBAR

SIGUE REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO PARA QUE NO SE PEGUE AL FONDO DE LA SARTEN

EL SYRUP SE REDUCIRA EN VOLUMEN



1 PORCION



15 MINUTOS



CAMELO PROTEICO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE ENDULZANTE
- 1 TAZA DE LECHE DE MANI
- 1 TAZA DE PROTEINA EN POLVO
- 1/2 TAZA DE MANTECA
- 1/4 TAZA DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE AGUA
- 1/4 TAZA DE CHOCOLATE AMARGO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL MEZCLA EL ENDULZANTE, LA LECHE EN POLVO Y LA PROTEÍNA

EN UNA SARTÉN PONER LA MANTECA, LA CREMA Y EL AGUA

BAJE EL FUEGO A BAJO, AGREGUE TODOS LOS DEMÁS INGREDIENTES Y MEZCLE HASTA QUE QUEDE SUAVE Y HIerva POR UN MINUTO

COLOCA LA MEZCLA EN UN MOLDE ENGRASADO Y REFRIGERA POR UNOS 30 MINUTOS Y LUEGO CORTA EN CUADRITOS.



8 PORCIONES



35 MINUTOS



COPA CIELO LIMON

INGREDIENTES

- 2 PAQUETES DE GELATINA INCOLORA
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 240 ML DE AGUA HIRVIENDO
- 200 ML DE AGUA FRIA
- 100 ML DE JUGO DE LIMON COLADO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMON

PREPARACIÓN

HIDRATAR LA GELATINA Y DISOLVER EN AGUA HIRVIENDO

AGREGUE LA RALLADURA DE LIMON, EL JUGO DE LIMON, EL ENDULZANTE Y LUEGO EL AGUA FRIA

MEZCLAR BIEN Y LLEVAR A HELADERA POR 2 HORAS

DESPUES DE CONGELAR VERTIR LA MEZCLA EN UNA BATIDORA JUNTO CON LAS CLARAS Y BATE HASTA OBTENER UNA CREMA ESPONJOSA Y LIGERA

VIERTA EN TAZONES O VASOS Y REFRIGERE



3 PORCIONES



150
MINUTOS



TARTA DE QUESO Y FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 455 G QUESO CREMA A TEMPERATURA AMBIENTE (SACAR DE LA NEVERA DURANTE 2 HS)
- 2/3 TAZAS DE ENDULZANTE + 3 CUCHARADAS
- 4 HUEVOS
- 1 TAZA DE CREMA AGRIA (OPCIONAL YOGURT NATURAL)
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

PARA LA COMPOTA (FRUTAS FRESCAS O CONGELADAS)

- 1/2 TAZA DE FRAMBUESAS
- 1/2 TAZA DE FRUTILLAS
- 1/2 TAZA DE ARANDANOS
- 1/2 TAZA DE AGUA



10 PORCIONES



60 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 175°C

EN UN BOWL GRANDE AGREGA EL QUESO CREMA, EL ENDULZANTE Y LOS HUEVOS

BATIR CON BATIDORA ELECTRICA HASTA QUE QUEDE SUAVE (2 MINUTOS APROXIMADAMENTE)

VIERTE LA MASA EN UNA FUENTE PARA HORNEAR DE VIDRIO DE 24 CM PREFERENTEMENTE, Y HORNEE DURANTE 30-35 MINUTOS O HASTA QUE ESTE DORADA Y CUAJADA EN EL MEDIO

DEJAR ENFRIAR 10 MINUTOS

MIENTRAS TANTO MEZCLE LA CREMA AGRIA, LAS CUCHARADAS RESTANTES DE ENDULZANTE Y LA VAINILLA, Y EXTIENDA SOBRE LA TARTA YA TIBIA

REFRIGERE POR LO MENOS 4 HORAS ANTES DE SERVIR

COMPOTA DE FRUTOS ROJOS: EN UNA SARTEN AÑADIR TODAS LAS FRUTAS, ENDULZANTE Y AGUA

COCINE A FUEGO MEDIO DURANTE 10 MINUTOS, TRITURANDO LAS FRUTAS Y REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE

AÑADE MAS AGUA SI QUIERES MERMELADA MAS FINA



CHURROS CREMOSOS

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 2 CUCHARADAS LLENAS DE MANTECA
- 3 CUCHARADAS LLENAS DE ENDULZANTE
- 2 TAZAS DE SALVADO DE AVENA
- 100 G DE CHOCOLATE 80% SIN AZUCAR
- 50 G DE CREMA



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN SARTÉN A FUEGO MEDIO, AGREGA LA LECHE, LA MANTECA Y EL ENDULZANTE Y LLEVA A EBULLICIÓN, APENAS LEVANTES, AGREGA LAS DOS TAZAS DE SALVADO DE AVENA Y MEZCLA MUY BIEN POR 5 MINUTOS

ESPERA A QUE SE ENFRÍE BIEN Y AMASA DURANTE 2 MINUTOS HASTA QUE SE ENFRÍE

TOMA PEDAZOS DE LA MASA Y DALES FORMA DE "SERPIENTES", SI TIENES ESE MOLDE PARA CHURROS, MEJOR HAZLO HASTA QUE SE TE ACABE LA MASA

EN UNA PLACA ENMANTECADA PRECALENTA EL HORNO A 180°C Y COLOCA LOS CHURROS ADENTRO. CADA 5 MINUTOS ABRI PARA QUE SE DOREN, Y CUANDO SALGAN DEL HORNO PASALOS EN UNA MEZCLA DE ENDULZANTE Y CANELA

PARA LA GANACHE (RELLENO): 100 G DE CHOCOLATE FUNDIDO AL 80% MEZCLADO CON 50 GRAMOS DE CREMA



COCADA

INGREDIENTES

- 1 BOTELLA DE LECHE DE COCO
- 1 LATA DE CREMA
- 300 G DE COCO SIN AZUCAR RALLADO GRUESO
- 4 HUEVOS
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1/2 CUCHARADA DE GOMA XANTANA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGUE TODOS LOS INGREDIENTES Y LLEVE A FUEGO MEDIO REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE

RETIRAR DEL FUEGO EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA OLLA AL PASAR LA CUCHARA Y MEZCLAR LA GOMA XANTANA

EN UNA FUENTE PARA HORNO ANTIADHERENTE, COLOCAR PORCIONES DE LA MASA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 20 MINUTOS. SIEMPRE COMPROBANDO QUE NO SE QUEME.



10 PORCIONES

40
MINUTOS

COCADA CON MARACUYA**INGREDIENTES**

- 1 BOTELLA DE LECHE DE COCO
- 1 LATA DE CREMA
- 300 G DE COCO RALLADO GRUESO
- PULPA CON SEMILLAS DE 2 MARACUYA
- 4 HUEVOS
- 6 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, AGREGUE TODOS LOS INGREDIENTES Y LLEVE A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE

RETIRAR DEL FUEGO EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA OLLA AL PASAR LA CUCHARA Y MEZCLAR LA GOMA XANTANA

EN UNA FUENTE PARA HORNO ANTIADHERENTE, COLOCAR PORCIONES DE LA MASA Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 20 MINUTOS. SIEMPRE COMPROBANDO QUE NO SE QUEME.



10 PORCIONES



40
MINUTOS



BOCADO DE COCO

INGREDIENTES

- 1 CAJA DE LECHE CONDENSADA SIN AZUCAR
- 1/2 CUCHARADA DE MANTECA
- 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA O VEGETAL
- 150 G DE COCO SECO RALLADO SIN AZUCAR
- 1 1/2 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y LLEVAR A FUEGO BAJO, SIEMPRE REMOVIENDO, HASTA QUE SE SUELTE DEL FONDO DE LA CACEROLA

VERTER EN UNA PLACA ENMANTECADA Y ALISAR LA SUPERFICIE

DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN CUADRICULA

LISTO!



5 PORCIONES



30 MINUTOS



GALLETAS DE MANI**INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE HARINA DE MANI
- 1 CLARA DE HUEVO
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

DIVIDE LA MASA EN 16 PARTES Y HAZ BOLITAS

AMASAR SUAVEMENTE, Y DARLE FORMATO DE COOKIES

LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 15 MINUTOS

DEJAR ENFRIAR



5 PORCIONES



30 MINUTOS



GALLETAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO O 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 HUEVO
- 1 1/2 TAZA DE SALVADO DE AVENA
- 1 PIZCA DE POLVO PARA HORNEAR
- CHIPS DE CHOCOLATE AL 80%



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

DERRITA ACEITE DE COCO O MANTECA Y MEZCLE LIGERAMENTE CON ENDULZANTE Y HUEVO

POCO A POCO AGREGUE EL SALVADO Y REVUELVA (TODO EL SALVADO EN LA TAZA)

MEZCLE SUAVEMENTE HASTA QUE QUEDE COHERENTE

HAZ LAS BOLITAS DEL TAMAÑO QUE PREFIERAS, DÉJALAS PLANAS COMO UNA GALLETA (AMASA UN POCO)

HACE LA FORMA CON PAPEL MANTECA

NOTA: PRECALENTAR EL HORNO 180°C DURANTE 10-20

CUANDO LA SUPERFICIE ESTE CRUJIENTE, YA ESTA LISTO



BOCADOS DE FRUTILLA

INGREDIENTES

- 8 FRUTILLAS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CAJA DE CREMA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- CACAO EN POLVO PARA ESPOLVOREAR



8 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN DISPONER EL ACEITE DE COCO, LA CREMA DE LECHE, EL CACAO EN POLVO Y EL ENDULZANTE. LLEVAR A FUEGO MEDIO REVOLVIENDO CON UNA CUCHARA DE MADERA

APAGAR EL FUEGO CUANDO COMIENZE A ASOMAR EL FONDO DE LA CACEROLA AL PASAR LA CUCHARA

MEZCLAR LA GOMA XANTANA, DEJAR ENFRIAR Y LLEVAR A HELADERA POR 1 HORA. JUNTA TUS MANOS Y CON UNA CUCHARA TOMA UN POCO DE MASA Y ÁBRELA EN LA PALMA DE TU MANO

LUEGO COLOQUE UNA FRUTILLA EN EL CENTRO Y CIERRE LA MASA, FORMANDO LA EL BOCADO. REPETIR CON TODAS LAS FRUTILLAS Y AL FINAL, REBOZARLAS EN CACAO EN POLVO.



CREMA BRULEE

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 2 TAZAS DE CREMA AGRIA (OPCIONAL YOGURT O QUESO CREMA)
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

MEZCLA MUY BIEN TODOS LOS INGREDIENTES

VIERTA LA CREMA EN MOLDES

ORGANIZAR LOS MOLDES EN UNA PLACA RECTANGULAR PARA SER HORNEADOS EN BAÑO MARIA

HORNEE POR 45 MINUTOS

RETIRE DEL HORNO



1 PORCION



50 MINUTOS



CREMA DE PALTA Y CACAO**INGREDIENTES**

- 1 PALTA
- 1 CUCHARADITA DE CACAO EN POLVO
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATE TODO EN LA BATIDORA Y LLEVA A CONGELAR

SI LO DESEA, ESPOLVOREE NUECES PICADADS ENCIMA



1 PORCION



10 MINUTOS



CREMA DE CACAO

INGREDIENTES

- 1 PALTA MEDIANA
- 100 ML DE LECHE DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 20 GOTAS DE ESENCIA DE CHOCOLATE
- HOJAS DE MENTA LIMPIA (PARA DECORAR)
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA AGREGA LA PALTA, LA LECHE DE COCO, EL CACAO, EL QUESO CREMA, LA ESENCIA Y EL ENDULZANTE. BATIR HASTA QUE QUEDE SUAVE

DISPONER LA CREMA EN BOWLS DE POSTRE, DISPONER EN EL CENTRO UNAS HOJAS DE MENTA Y REFRIGERAR



1 PORCION



30 MINUTOS



CREMA DE COCO

INGREDIENTES

- 1 POTE DE LECHE DE COCO
- 1 TAZA DE CREMA
- 1/4 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE GELATINA EN POLVO
- RALLADURA DE 2 LIMONES

TECHO:

- 4 PIEZAS DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 2 CUCHARADAS DE CAFE FUERTE SIN AZUCAR
- 4 CUCHARADAS DE CREMA



5 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOQUE LA LECHE DE COCO Y LA CREMA EN UNA CACEROLA Y HIERVA

HERVIR DURANTE 5 MINUTOS PARA REDUCIR PARTE DEL LÍQUIDO

RETIRE DEL FUEGO Y RESERVE

AGREGA UNA CUCHARADITA DE GELATINA EN POLVO CON 2 CUCHARADAS DE AGUA Y DERRITE EN EL MICROONDAS

MEZCLAR LA GELATINA CON EL CONTENIDO DE LA CACEROLA

AGREGA LA RALLADURA DE LIMÓN

VIERTA LA MEZCLA EN 4 TAZONES DE VIDRIO. LLEVAR A LA HELADERA POR 3 A 4 HORAS

TECHO:

DERRETIR EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS O AL BAÑO MARÍA

LUEGO INCORPORAR EL CHOCOLATE CON CAFÉ Y CREMA

EXTENDER SOBRE LA CREMA DE COCO Y SERVIR.EL CENTRO UNAS HOJAS DE MENTA Y REFRIGERAR



CREMA PASTELERA

INGREDIENTES

- 250 ML DE LECHE VEGETAL
- 2 CUCHARADITAS DE ENDULZANTE
- 2 YEMAS
- 1 HEBRA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 3 CUCHARADAS DE SALVADO DE AVENA
- 1 CUCHARADITA DE MAICENA (OPCIONAL)



4 PORCIONES

150
MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA LA LECHE Y LA ESENCIA DE VAINILLA EN UNA CACEROLA Y PON A FUEGO MEDIO

DEJA QUE HIERVA Y LUEGO BAJA EL FUEGO

APARTE, BATE EL ENDULZANTE CON LAS YEMAS DE HUEVO, HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA LA MAICENA (OPCIONAL) Y MEZCLA MUY BIEN, PARA QUE NO QUEDEN GRUMOS

MIENTRAS BATE RÁPIDAMENTE, AGREGUE UN POCO DE LECHE A LA MEZCLA DE HUEVO

AGREGA UN POCO MÁS, SIN PARAR DE BATIR, PARA QUE LOS HUEVOS NO SE COAGULEN

TRANSFIERA LA MEZCLA A LA SARTÉN CON LA LECHE Y COCINE A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE ESPESE

CUANDO LA CREMA PASTELERA ESTÉ ESPESA, APAGA EL FUEGO

PASAR A UN BOWL, TAPAR CON FILM TRANSPARENTE TOCANDO LA CREMA (PARA QUE NO SE FORME UNA PELÍCULA ESPESA), Y RESERVAR EN LA NEVERA 1-2 HORAS.



CREPA DE COCO

INGREDIENTES

- 125 ML LECHE DE COCO
- 50 G HARINA DE COCO
- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 1 PIZCA DE SAL

PREPARACIÓN

PUEDES PREPARAR ESTA RECETA DE CREPAS DULCES PALEO EN UNA LICUADORA O EN UN BOWL

EL PRIMER PASO ES BATIR LOS HUEVOS CON LA LECHE

LUEGO AGREGA EL ENDULZANTE (OPCIONAL) Y SIGUE BATIENDO

POR ÚLTIMO AÑADE LA HARINA DE COCO, LA PIZCA DE SAL Y, SI QUIERES, TAMBIÉN EL EDULCORANTE, Y BATE HASTA QUE QUEDE UNA CREMA HOMOGÉNEA

CALIENTA UNA SARTÉN UNTADA CON ACEITE DE COCO O ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y AGREGA UNA PORCIÓN DE MASA PARA CUBRIR TODO EL FONDO

CUANDO LA MASA COMIENZE A BURBUJEAR Y SE DESPEGUE DE LOS BORDES, VOLTÉALA CON CUIDADO PARA COCINAR EL OTRO LADO TAMBIÉN

RETIRE CUANDO ESTÉ LISTO Y REPITA CON LA MASA RESTANTE.



3 PORCIONES



25 MINUTOS



COPA DE KIWI

INGREDIENTES

- 500 G DE KIWIS PELADOS Y TROCEADOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 200 ML LECHE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 50 G DE COCO RALLADO SIN AZUCAR
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO MEDIANO, CUBRE EL FONDO CON LA MITAD DE LAS RODAJAS DE KIWI. RESERVAR. EN UNA SARTEN DISPONER EL ACEITE DE COCO, LA LECHE DE COCO, EL COCO RALLADO, EL ENDULZANTE Y LAS GOTAS DE VAINILLA.

LLEVAR A FUEGO Y COCINAR POR 5 MINUTOS A FUEGO MEDIO, SIEMPRE REMOVIENDO.

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE QUESO CREMA Y SIGA REVOLVIENDO POR OTROS 2 MINUTOS

AGREGUE LA GOMA XANTANA Y MEZCLE. DISPONER ESTA CREMA SOBRE LOS KIWIS QUE YA ESTAN EN EL RECIPIENTE Y EXTENDERLA

FINALIZA CUBRIENDO LA CREMA CON EL RESTO DE LAS RODAJAS DE KIWI, DEJAR ENFRIAR Y REFRIGERAR POR UNAS HORAS



COPA DE FRUTILLA

INGREDIENTES

- 500 G DE FRUTILLA TROZADA
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 POTE DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 CUCHARADA DE GOMA XANTANA



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA FUENTE DE VIDRIO MEDIANA, CUBRA EL FONDO CON LA MITAD DE LAS RODAJAS DE FRUTILLA. RESERVAR. EN UNA SARTÉN, DISPONER LA MANTECA, LA CREMA DE LECHE, EL CACAO EN POLVO Y EL ENDULZANTE;

LLEVAR A EBULLICION REMOVIENDO CONSTANTEMENTE Y COCINAR HASTA QUE SE EMPIECE A VER EL FONDO DE LA CACEROLA AL PASAR LA CUCHARA

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE EL QUESO CREMA Y SIGA REVOLVIENDO POR OTROS 2 MINUTOS

AGREGUE LA GOMA XANTANA Y MEZCLE BIEN. DISPONGA LA CREMA SOBRE LAS FRUTILLAS QUE YA ESTAN EN EL RECIPIENTE Y EXTENDERLA

TERMINAR DE CUBRIR TODA LA CREMA CON EL RESTO DE RODAJAS DE FRUTILLA. DEJA QUE SE ENFRIE Y REFRIGERE POR UNAS HORAS



DULCE DE CALABAZA**INGREDIENTES**

- 700 G CUELLO DE CALABAZA
- 200 G ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 200 ML DE AGUA
- 1 RAMA DE CANDELA
- CLAVO INDIO O CLAVO DE OLOR A GUSTO

PREPARACIÓN

PELAR LA CALABAZA Y CORTARLA EN TROZOS

EN UNA SARTÉN AGREGA LA CALABAZA, EL ACEITE DE COCO, EL AGUA, LA CANELA EN RAMA Y EL CLAVO

COCINE HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA CREMA, SIEMPRE MEZCLANDO

AGREGUE EL ENDULZANTE Y ASEGÚRESE DE QUE NO SE PEGUE AL FONDO DE LA SARTÉN

APAGA EL FUEGO Y VIERTE EN UN RECIPIENTE

DEJE ENFRIAR Y REFRIGERE POR LO MENOS 6 HORAS.



1 PORCION



400
MINUTOS



DULCE DE MANI**INGREDIENTES**

- 2 TAZAS DE MANI CRUDO (CON CASCARA)
- 1 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE AGUA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA LOS MANIES, EL AGUA Y EL EDULCORANTE

MEZCLAR BIEN Y LLEVAR A EBULLICION

BAJA EL FUEGO, AGREGA EL CACAO EN POLVO Y EL POLVO PARA HORNEAR

SIGUE REVOLVIENDO HASTA QUE SE SEQUE

CUANDO EMPIECE A AZUCARAR, REMOVER HASTA QUE ESTE BIEN SUELTO Y SECO

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR



4 PORCIONES



35 MINUTOS



DULCE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 2 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- ALMENDRAS TRITURADAS O EN LAMINAS FINAS PARA REBOZAR
- 50 ML DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTEN AGREGA EL AGUA, EL ACEITE DE COCO Y EL ENDULZANTE. LLEVA A FUEGO MEDIO Y SIGUE REMOVIENDO HASTA QUE HIERVA Y APAGA

EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA HARINA DE ALMENDRAS Y VERTER CON CUIDADO EL ALMIBAR POR ENCIMA. MEZCLAR HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA MASA HOMOGENEA

UNTA TUS MANOS CON ACEITE DE COCO, HAZ BOLITAS PEQUEÑAS Y PASALAS POR LAS ALMENDRAS TRITURADAS

ACOMODE EN VASOS DE PAPEL Y REFRIGERE POR 4 HORAS



3 PORCIONES



400
MINUTOS



DULCES DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 30 G DE DAMASCOS SECOS
- 30 G DE PASAS
- 100 G DE COPOS DE COCO SECOS SIN AZUCAR
- 1 TAZA DE SALVADO DE AVENA O HARINA DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (OPCIONAL YOGURT NATURAL O QUESO CREMA)
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- MANTECA PARA ENGRASAR



5 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CUBRE LOS DAMASCOS Y LAS PASAS CON AGUA CALIENTE Y DÉJALOS HIDRATAR DURANTE 30 MINUTOS

ESCURRE Y MUELE LAS FRUTAS EN EL PROCESADOR CON LA MITAD DE LAS HOJUELAS DE COCO, LA HARINA, LA CREMA Y EL EDULCORANTE

PULSE VARIAS VECES HASTA QUE LA MASA ESTÉ UNIFORME

CON LAS MANOS UNTADAS CON MANTECA, ENROLLA LOS DULCES CON APROXIMADAMENTE 1 CUCHARADA DE LA MASA Y RESÉRVALOS EN UN PLATO O FUENTE LADO A LADO

CALIENTA UNA SARTÉN A FUEGO LENTO Y DORA EL COCO RESTANTE, SACUDIENDO LA SARTÉN PARA EVITAR QUE SE DORE DEMASIADO

TRANSFIERA INMEDIATAMENTE A UN PLATO Y DEJE ENFRIAR

SUMERJA LOS DULCES EN EL COCO QUEMADO Y ACOMÓDELOS EN MOLDES APROPIADOS.



DULCE DE LIMON

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE GELATINA EN POLVO INCOLORA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- RALLADURA DE 2 LIMONES
- JUGO COLADO DE 2 LIMONES
- 1 POTE DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE COCO RALLADO



8 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN PLATO AGREGA LA RALLADURA DE LIMÓN, EL COCO RALLADO Y ½ CUCHARADA DE ENDULZANTE. MEZCLAR Y RESERVAR

EN UNA SARTÉN AGREGA EL ACEITE DE COCO, LA GELATINA INCOLORA, EL JUGO DE LIMÓN, LA CREMA, EL QUESO CREMA Y EL RESTO DEL ENDULZANTE

LLEVAR A FUEGO MEDIO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE MADERA

EN CUANTO EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA CAZUELA AL PASAR LA CUCHARA, APAGAR Y AÑADIR LA GOMA XANTANA

MEZCLAR BIEN Y VERTER EN UN PLATO

CUANDO YA ESTÉ FRÍO, UNE TUS MANOS CON ACEITE DE COCO Y ENROLLA LAS BOLITAS, RODÁNDOLAS EN EL COCO CON LA RALLADURA DE LIMÓN PARA TERMINAR.



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 10 CUCHARADAS DE LECHE DESCREMADA O CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 SOBRE DE GELATINA SIN SABOR
- 2 TAZAS DE AGUA

PREPARACIÓN

EN LA LICUADORA, BATE EL AGUA, LA LECHE, LA VAINILLA, EL ENDULZANTE Y EL CACAO EN POLVO HASTA OBTENER UN LÍQUIDO UNIFORME

HIDRATAR LA GELATINA SIN SABOR SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE

BATE LA GELATINA CON LA MEZCLA DE LA LICUADORA

PONER LA CREMA EN CUENCOS Y LLEVAR A CONGELAR HASTA QUE QUEDE CONSISTENTE.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



CUBITOS DE MANI

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE MANTEQUILLA DE MANI INTEGRAL
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 1/2 TAZA DE PROTEINA EN POLVO
- 1 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/2 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1/2 TAZA DE MANTEQUILLA

PREPARACIÓN

MEZCLE LA MANTECA CON LA MANTEQUILLA DE MANÍ Y EL ENDULZANTE

AGREGA EL QUESO CREMA, LA ESENCIA DE VAINILLA, LA PROTEÍNA EN POLVO Y MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA PASTA ESPESA

FORRE UN MOLDE PEQUEÑO O UNA OLLA DE PLÁSTICO CON PAPEL DE ALUMINIO

VIERTA LA MEZCLA EN FORMA Y EXTIÉNDALA CON AYUDA DE UNA CUCHARA

REFRIGERA POR 1 HORA O 15 MINUTOS EN EL FREEZER

RETIRAR DE LA NEVERA Y CORTAR EN CUBOS PARA SERVIR.



6 PORCIONES



90 MINUTOS



DULCE DE CHOCOLATE**INGREDIENTES**

- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1 TAZA DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

260
MINUTOS**PREPARACIÓN**

COLOQUE UNA SARTÉN A FUEGO LENTO

DERRITA LA MANTECA, AGREGUE LA CREMA Y REVUELVA HASTA QUE QUEDE SUAVE

AGREGA EL ENDULZANTE

CALENTAR Y SEGUIR REVOLVIENDO HASTA QUE HIERVA

CUANDO HIERVA, AGREGUE EL CACAO Y EL EXTRACTO DE VAINILLA

MEZCLAR BIEN Y COLOCAR EN UN REFRACTARIO ENMANTECADO O CON ACEITE DE COCO

PONLO EN LA NEVERA DURANTE 4 HORAS Y LUEGO CÓRTALO EN TROZOS.



POSTRE ESPECIAL CACAO

INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 1 POTE DE CREMA
- 1/2 CUCHARADA DE GOMA XANTANA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, PRIMERO DERRITA LA MANTECA Y LUEGO AGREGUE LA CREMA

MEZCLAR MUY BIEN Y LUEGO AGREGAR EL CACAO, LAS GOTAS DE VAINILLA Y EL ENDULZANTE. REVUELVA HASTA QUE ESTÉ CONSISTENTE, APAGUE Y MEZCLE LA GOMA XANTANA

DESÉCHALO EN UN RECIPIENTE DE TU PREFERENCIA, DÉJALO ENFRIAR Y LLÉVALO A LA HELADERA.



1 PORCION



40
MINUTOS



COPA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 20 G DE MANTECA
- 100 G DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE EDULCORANTE
- ESENCIA DE VAINILLA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN DERRITA LA MANTECA, LUEGO AGREGUE LA CREMA DE LECHE

MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA EL CACAO, LA VAINILLA Y EL EDULCORANTE

MEZCLE BIEN HASTA QUE ESTÉ CONSISTENTE.



1 PORCION



25 MINUTOS



GELATINA DE ANANA

INGREDIENTES

- 500 G DE MANZANA
- SUFICIENTE AGUA PARA CUBRIR LOS INGREDIENTES
- 1 1/2 ANANA (400 G)
- 1 CUCHARADA LLENA DE JENGIBRE
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMON PURO
- 1 TAZA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

CUECE LA MANZANA Y DISUELVELA EN EL COLADOR

USALO PARA UNIR LA GELATINA

CORTAR EL ANANA EN CUBITOS

PICAR EL JENGIBRE EN TROZOS PEQUEÑOS

PONER TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA CACEROLA Y CUBRIR CON AGUA

DEJAR HERVIR POR 1 HORA APROXIMADAMENTE (REVUELVE PARA QUE NO SE QUEME)

PONER EN LICUADORA PARA HOMOGENEIZAR TODO

VUELVE AL FUEGO PARA DARLE UN TOQUE FINAL



6 PORCIONES



15 MINUTOS



MERMELADA DE ARANDANOS**INGREDIENTES**

- 350 G DE ARANDANOS
- 200 ML DE AGUA
- 5 CUCHARADAS DE EDULCORANTE
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMON PURO



2 PORCIONES

60
MINUTOS**PREPARACIÓN**

PONE LA FRUTA EN UNA LICUADORA JUNTO CON EL AGUA

COLOCAR EN LA OLLA LOS ARANDANOS Y EL AGUA JUNTO CON EL ENDULZANTE Y EL JUGO DE LIMON, MEZCLAR Y COCINAR A FUEGO MEDIO POR 40 MINUTOS

REMUEVE DE VEZ EN CUANDO, PARA QUE NO SE QUEME EL FONDO DE LA CAZUELA Y, SI LO CREES NECESARIO, AÑADE MÁS AGUA

CUANDO LA MERMELADA DE ARANDANOS TENGA LA CONSISTENCIA DE SU AGRADO, APAGUE EL FUEGO

DISTRIBUIR EN FRASCOS DE VIDRIO ESTERILIZADOS Y RESERVAR, O CONSUMIR



MERMELADA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 KG DE NARANJAS DULCES (6 UNIDADES APROXIMADAMENTE)
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1 1/2 TAZAS DE AGUA
- 1 RAMA DE CANELA OPCIONAL
- ENDULZANTE



6 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONE UNA OLLA CON AGUA PARA HERVIR

MIENTRAS HIERVA, PELA LAS NARANJAS Y QUITA LA PARTE BLANCA QUE SINO AMARGARIA LA MERMELADA

CUANDO EL AGUA ESTE HIRVIENDO, AGREGA LAS NARANJAS Y BAJA EL FUEGO

DESPUES DE 5 MINUTOS AGREGA EL JUGO DE LIMON Y EL ENDULZANTE

DEJA QUE SE COCINE, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO, HASTA QUE VEAS QUE LA NARANJA SE DISOLVIO EN ALMIBAR Y SE ESPESO

DESPUES DEL PASO ANTERIOR, APAGA EL FUEGO Y SI QUERES PODES BATIRLA EN LA LICUADORA

COLOCAR EN FRASCOS DE VIDRIO Y TAPAR HERMETICAMENTE Y RESERVAR DE 2 A 3 SEMANAS



LECHE DE ALMENDRAS CONDENSADA

INGREDIENTES

- 500 ML LECHE DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1/8 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA (SOLO LA PUNTA DE LA CUCHARA)

PREPARACIÓN

MEZCLA LA LECHE DE ALMENDRAS, LA ESENCIA DE VAINILLA Y EL EDULCORANTE EN UNA CACEROLA

LLEVAR AL FUEGO Y REVOLVER BIEN HASTA QUE HIERVA

BAJA EL FUEGO, AGREGA EL ACEITE DE COCO Y LA GOMA XANTANA

MEZCLAR BIEN HASTA QUE REDUZCA EL VOLUMEN Y APAREZCA EL FONDO DE LA CACEROLA AL PASAR LA CUCHARA

LISTO



1 PORCION



15 MINUTOS



LECHE DE COCO CONDENSADA

INGREDIENTES

- 500 ML LECHE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1/8 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA (SOLO LA PUNTA DE LA CUCHARA)

PREPARACIÓN

MEZCLA LA LECHE DE COCO, LA ESENCIA DE VAINILLA Y EL EDULCORANTE EN UNA CACEROLA

LLEVAR AL FUEGO Y REVOLVER BIEN HASTA QUE HIERVA Y SE EMPIECE A ASOMAR EL FONDO DE LA CACEROLA AL PASAR LA CUCHARA

RETIRE DEL FUEGO Y REVUELVA POR OTRO MINUTO LISTO



1 PORCION



15 MINUTOS



**MANZANA CON CANELA Y
CREMA****INGREDIENTES**

- 1 MANZANA
- 100 ML DE CREMA
- 1 CUCHARADITA DE ENDULZANTE
- CANELA A GUSTO
- ACEITE DE COCO PARA ENGRASAR

PREPARACIÓN

ENGRASAR UNA SARTEN CON ACEITE DE COCO, PONER LA MANZANA PICADA Y LA CANELA AL GUSTO

DÉJALO A FUEGO BAJO HASTA QUE EMPIECE A DORARSE

CUANDO EMPIECE A DORARSE, AÑADE EL ENDULZANTE Y LA CREMA Y DEJA QUE ESPESE UN POCO

ENTONCES PUEDES APAGAR EL FUEGO



1 PORCION



15 MINUTOS



FLAN DE COCO

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE LECHE CONDENSADA
- 1 TAZA DE AGUA
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 4 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE COCO RALLADO
- ENDULZANTE A GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y COCINAR EN BAÑO MARIA CON TEMPERATURA DE 170°C DURANTE 35 MINUTOS

EN VEZ DE UTILIZAR CARAMELO ARRIBA, PODEMOS USAR RALLADURA DE COCO ENCIMA PARA DARLE UN TOQUE



6 PORCIONES



60
MINUTOS



CUBITOS DE COCO

INGREDIENTES

- 6 CLARAS DE HUEVO
- 250 ML LECHE DE COCO
- 100 G DE COCO FINAMENTE RALLADO
- COCO RALLADO PARA EMPANAR
- 3 PAQUETES DE GELATINA INCOLORA
- 15 GOTAS DE ESENCIA DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR LAS CLARAS JUNTO CON EL ENDULZANTE Y LA ESENCIA

AGREGA LA LECHE DE COCO, EL COCO RALLADO Y LA GELATINA YA HIDRATADA Y DISUELTA SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE

EN MOLDE RECTANGULAR, ENGRASAR CON UN POCO DE ACEITE DE COCO Y ESPOLVOREAR COCO RALLADO

VERTER LA MASA Y LLEVAR A CONGELAR HASTA QUE SE ENDUREZCA

DESPUÉS, CORTAR EN TROZOS DEL TAMAÑO DESEADO, ENROLLAR EN COCO RALLADO Y GUARDAR EN EL FRIGORÍFICO.



10 PORCIONES



60
MINUTOS



MAZAPAN

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/4 TAZA DE AGUA
- 1/4 TAZA DE ENDULZANTE
- 1/4 TAZA DE ACEITE DE COCO



4 PORCIONES

740
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, AGREGA EL AGUA, EL ENDULZANTE Y EL ACEITE DE COCO

MEZCLAR BIEN Y LLEVAR A FUEGO MEDIO

DESPUES DE DEJAR POR 2 MINUTOS, APAGAR EL FUEGO Y DEJAR QUE EL ALMIBAR SE CALIENTE

PONER LA HARINA DE ALMENDRAS EN UN RECIPIENTE Y AGREGAR POCO A POCO EL ALMÍBAR, MEZCLANDO CON LAS MANOS, HASTA OBTENER UNA MASA FIRME Y HOMOGÉNEA

COLOCAR LA MASA EN FORMA DE BOMBONES Y ENVOLVER EN PLÁSTICO FILM

DEJAR EN EL REFRIGERADOR POR 12 HORAS



MOUSSE DE CAFE

INGREDIENTES

- 1 SOBRE DE GELATINA INCOLORA SIN AZUCAR NI SABOR
- 200 G DE CREMA
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CUCHARADA DE CAFE SOLUBLE
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ENDULZANTE
- 2 YEMAS
- 2 CLARAS DE HUEVO



6 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTA LA LECHE DE COCO, DILUYE EL CAFÉ Y MEZCLA LA CREMA

BATIR LAS YEMAS, AGREGAR LA MITAD DEL EDULCORANTE Y MEZCLAR BIEN

MEZCLAR CON LA LECHE Y DEJAR A FUEGO MEDIO DURANTE UNOS 3 MINUTOS, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE

DEJA ENFRIAR Y AGREGA LA GELATINA HIDRATADA Y DISUELTA

RESERVAR

BATE LAS CLARAS DE HUEVO CON EL RESTO DEL ENDULZANTE Y AGREGA LA MEZCLA RESERVADA

EN FORMA ENGRASADA CON UN POCO DE ACEITE DE COCO, VIERTE LA MEZCLA Y LLEVA A LA HELADERA HASTA QUE ESTÉ FIRME.



MOUSSE DE CAFE ESPECIAL

INGREDIENTES

- 2 PAQUETES DE GELATINA SIN SABOR NI AZUCAR
- 1 LATA DE CREMA
- 4 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 2 CUCHARADAS DE CAFE INSTANTANEO
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 2 YEMAS
- 2 CLARAS DE HUEVO
- 1 CANELA EN POLVO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE LAS YEMAS CON UN TENEDOR Y AGREGA SOLO 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE. RESERVAR

EN UNA CACEROLA AGREGAR DOS CUCHARADAS DE AGUA, CALENTAR Y DISOLVER EL CAFÉ. AGREGA LAS YEMAS BATIDAS, LA CANELA Y REVUELVE A FUEGO MEDIO POR 2 MIN

APAGA EL FUEGO Y APENAS SE ENFRÍE UN POCO, AGREGA LA CREMA, EL QUESO CREMA, LA GOMA XANTANA Y LA GELATINA HIDRATADA Y DISUELTA

MEZCLE HASTA QUE QUEDE SUAVE Y RESERVE. BATIR LAS CLARAS DE HUEVO CON EL XILITOL RESTANTE E INCORPORAR A LA MEZCLA RESERVADA, REVOLVIENDO SUAVEMENTE

VERTER EN UN RECIPIENTE Y REFRIGERAR.



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE CREMA
- 4 CLARAS DE HUEVO
- 1 TAZA DE CHOCOLATE NEGRO
- 1/2 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 50 GRAMOS DE NUECES

PREPARACIÓN

DERRETIR EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS O AL BAÑO MARÍA

MEZCLAR LA CREMA CON EL CHOCOLATE DERRETIDO HASTA INCORPORAR BIEN

BATIR LAS CLARAS DE HUEVO HASTA QUE SE VUELVAN NEVADAS. MEZCLAR LAS CLARAS DE HUEVO BATIDAS CON LA MEZCLA DE CHOCOLATE CON CREMA FRÍA

AGREGA LA ESENCIA DE VAINILLA Y EL ENDULZANTE E INCORPORA BIEN

GUÁRDELO EN EL REFRIGERADOR DURANTE 4 HORAS ANTES DE SERVIR

AL MOMENTO DE SERVIR, AGREGUE LAS NUECES LAMINADAS SOBRE LOS TAZONES O EN LA FUENTE DONDE SE SERVIRÁ EL POSTRE.



4 PORCIONES



250
MINUTOS



MOUSSE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 POTE DE CREMA
- 2 PAQUETES DE GELATINA SIN SABOR
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 1 COCO SECO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 100 G DE COCO RALLADO GRUESO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA PEQUEÑA, DISUELVA LA GELATINA SIN SABOR EN 10 CUCHARADAS DE AGUA A TEMPERATURA NATURAL Y ESPERE 5 MINUTOS. LUEGO, DALE UN LIGERO CALOR PARA QUE SE DISUELVA

EN UNA LICUADORA AGREGA LA LECHE DE COCO, LA CREMA, EL QUESO CREMA, EL ENDULZANTE, LA GELATINA DISUELTA Y BATE HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA EL COCO RALLADO Y MEZCLA CON UNA CUCHARA

DESECHA EL CONTENIDO EN LA MITAD DEL COCO SECO Y LLÉVALO A LA HELADERA.



2 PORCIONES

40
MINUTOS

MOUSSE DE LIMON

INGREDIENTES

- JUGO COLADO DE 6 LIMONES
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 2 HUEVOS
- 5 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 1 POTE DE CREMA
- RALLADURA DE 2 LIMONES

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGA EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE COCO, LOS HUEVOS, EL QUESO CREMA Y EL ENDULZANTE

CALIENTE A FUEGO MEDIO Y MEZCLE HASTA QUE QUEDE SUAVE Y ESPESA. AGREGUE LA GOMA XANTANA Y DEJE ENFRIAR

EN UNA BATIDORA AGREGA LA CREMA DE LECHE Y BATE HASTA OBTENER EL PUNTO CHANTILLY

AGREGA LA MEZCLA RESERVADA JUNTO CON LA RALLADURA DE LIMÓN. BATE POR UNOS MINUTOS MÁS Y VIERTE EN UN BOL

REFRIGERAR



1 PORCION



90 MINUTOS



MOUSSE DE MARACUYA**INGREDIENTES**

- 200 ML DE CREMA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 2 MARACUYAS

PREPARACIÓN

BATE BIEN LA CREMA DE LECHE Y EL EDULCORANTE EN LA BATIDORA

CUANDO ESTÉ CREMOSO (ANTES DE CONVERTIRSE EN CREMA BATIDA) APAGAR Y AGREGAR EL MARACUYÁ

BATIR HASTA QUE ESTÉ FIRME

DESECHA LA MOUSSE EN TAZONES U OTRO RECIPIENTE QUE DESEES

LLEVAR A HELADERA POR UNAS 2 HORAS O HASTA QUE ESTÉ FIRME.



2 PORCIONES



80
MINUTOS



MOUSSE ESPECIAL DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 1 POTE DE CREMA
- 150 G DE QUESO CREMA
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 150 ML JUGO DE MARACUYA
- 1 MARACUYA
- PULPA DE 1 MARACUYA GRANDE CON SEMILLAS

PREPARACIÓN

BATI MUY BIEN LA CREMA Y EL ENDULZANTE EN UNA BATIDORA

APENAS ESTE CREMOSO (ANTE DEL PUNTO DE CREMA BATIDA) AGREGAR EL JUGO DE MARACUYA, EL QUESO CREMA, Y LA PULPA DE MARACUYA

BATIR DENUEVO HASTA QUE QUEDE HOMOGENEO.

VERTER LA MASA EN UN RECIPIENTE APROPIADO, COLOCAR ENCIMA MAS PULPA DE MARACUYA Y LLEVAR A LA HELADERA



4 PORCIONES



40
MINUTOS



MOUSSE DE FRUTILLA

INGREDIENTES

- 300 G DE FRUTILLAS
- 100 ML DE LECHE DE COCO
- 1 POTE DE CREMA
- 1 PAQUETE DE GELATINA INCOLORA
- 1/2 CUCHARADITA DE GOMA XANTANA
- 150 G DE QUESO CREMA
- 4 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

HIDRATAR Y DERRETIR LA GELATINA INCOLORA SEGUN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE

EN UNA LICUADORA BATI LAS FRUTILLAS Y LA LECHE DE COCO

AGREGA LA CREMA, LA GELATINA YA HIDRATADA Y DISUELTA, EL QUESO CREMA, LA GOMA XANTANA Y EL ENDULZANTE

BATIR POR OTROS 2 MINUTOS Y VERTIR EN UN RECIPIENTE A ELECCION

LLEVALO A CONGELAR HASTA QUE ESTE FIRME



2 PORCIONES



30 MINUTOS



MUFFIN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 350 GR DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 360 GR DE HARINA DE ALMENDRA O DE COCO
- 360 GR DE ENDULZANTE EN POLVO
- 300 GR DE MANTECA
- 6 HUEVOS

PREPARACIÓN

PONER LA MANTECA EN UNA CACEROLA, LLEVAR AL FUEGO Y DERRETIR

HAZ EL MISMO PROCESO CON EL CHOCOLATE

EN UNA BATIDORA AGREGA LA MANTECA, EL CHOCOLATE DERRETIDO, LA HARINA DE ALMENDRAS Y EL EDULCORANTE Y BATE BIEN

AGREGA LOS HUEVOS Y BATE HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA

DISTRIBUIR LA MASA EN LOS MOLDES DE MUFFIN Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 180°C POR UNOS 20 MINUTOS



4 PORCIONES



20
MINUTOS



MUFFIN DE DULCE DE CALABEZA

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 1/2 TAZA (TE) DE HARINA DE COCO
- 1 TAZA (TE) DE CALABAZA
- 3 CUCHARADAS (SOPERAS) DE EDULCORANTE DE XILITOL (ENDULZANTE)
- 1/2 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- 2 CUCHARADAS (SOPERAS) DE ACEITE DE COCO



10 PORCIONES



55 MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINAR LA CALABAZA Y TRITURAR BIEN HASTA FORMAR UNA ESPECIE DE PURÉ

DEJAR ENFRIAR

AGREGAR A LA LICUADORA LOS HUEVOS, LA HARINA DE COCO, EL ENDULZANTE, EL ACEITE DE COCO Y EL PURÉ DE CALABAZA

BATIR BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGAR EL POLVO DE HORNEAR Y MEZCLE DELICADAMENTE

COLOCAR LA MASA EN MOLDES PARA CUPCAKES/MUFFINS LIGERAMENTE ENGRASADOS Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE

SÁCALO DEL HORNO, DÉJALO ENFRIAR Y DESMOLDA.



NUTELLA CASERA

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE AVELLANAS TOSTADAS SIN PIEL
- 1/4 TAZA DE LECHE DE COCO O DE ALMENDRAS
- 1/4 TAZA DE CACAO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA Y 1/2 DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE SAL



1 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA TODAS LAS AVELLANAS EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y PROCESA HASTA QUE SE CONVIERTAN EN UN PURÉ

TRANSFORMAR LAS AVELLANAS EN PURÉ TE LLEVARÁ MÁS O MENOS TIEMPO DEPENDIENDO DE LA POTENCIA DE TU PROCESADOR, ASÍ QUE PACIENCIA: PRIMERO SE TRITURARÁN LAS AVELLANAS, LUEGO SE CONVERTIRÁN EN MIGA Y FINALMENTE EN CREMA

EL SIGUIENTE PASO ES AGREGAR LOS INGREDIENTES RESTANTES Y VOLVER A BATIR, HASTA QUE TODOS ESTÉN PERFECTAMENTE INCORPORADOS

DEPENDIENDO DE LA CONSISTENCIA, ES POSIBLE QUE DEBA AGREGAR MÁS LECHE DE ALMENDRAS O DE COCO

SERVIR INMEDIATAMENTE O RESERVAR EN LA NEVERA.



TORTA NUBE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- CANTIDAD DESEADA DE TU EDULCORANTE FAVORITO
- RALLADURA DE 1 LIMÓN Y JUGO DE 1/2 LIMÓN
- 250 GR DE YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
- 30 GR DE HARINA SIN GLUTEN (DE ARROZ, ALMENDRAS, COCO O LA DE SU PREFERENCIA)
- 1 CHORRITO DE ESENCIA DE VAINILLA



4 PORCIONES

90 MINUTOS +
REFRIGERADOR

PREPARACIÓN

COMIENZA SEPARANDO LAS CLARAS DE LAS YEMAS Y COLOCA ESTAS ÚLTIMAS UN RECIPIENTE LIMPIO Y SECO. LUEGO AÑADE LA MITAD DEL EDULCORANTE DE TU ELECCIÓN, LA RALLADURA LIMÓN, LA HARINA DE ALMENDRAS Y EL YOGUR NATURAL. REVUELVE BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MEZCLA UNIFORME Y RESERVA.

EN OTRO RECIPIENTE COLOCA LAS CLARAS Y AGREGA EL RESTO DEL AZÚCAR Y EL JUGO DE LIMÓN. BATE HASTA LOGRAR EL PUNTO DE NIEVE Y LUEGO INCORPORA A LA ANTERIOR PREPARACIÓN. INTEGRA AMBAS EN TRES PARTES CON MOVIMIENTOS ENVOLVENTES PARA DE ESTE MODO EVITAR SACAR EL AIRE.

LUEGO VIERTE LA PREPARACIÓN EN UN MOLDE, PREFERENTEMENTE DESMONTABLE, QUE ESTE FORRADO CON PAPEL MANTECA. LLEVA AL HORNO, PREVIAMENTE PRECALENTADO A 150°C POR UNA HORA. TRANSCURRIDO EL TIEMPO DE COCCIÓN DEJA ENFRIAR DENTRO POR 10 MINUTOS Y POSTERIORMENTE DEJA QUE ENFRÍE POR COMPLETO A TEMPERATURA AMBIENTE, PARA DESPUÉS LLEVARLO A REFRIGERACIÓN POR 4 A 5 HORAS. Y ¡LISTO!



POSTRE ITALIANO

INGREDIENTES

- 2 CAJAS DE LECHE CONDENSADA SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1/2 LATA DE CREMA LIVIANA
- 200 GR DE GALLETAS INTEGRALES SIN GLÚTEN

PREPARACIÓN

MEZCLA TODO (EXCEPTO LA GALLETA) A FUEGO LENTO HASTA QUE SE DESPEGUE DEL FONDO DE LA SARTÉN Y RESERVA

EN UN MOLDE O FUENTE, HAZ UNA CAPA DELGADA DE LA MASA Y COLOCA ENCIMA LAS GALLETAS, REPITE EL PROCESO HASTA QUE SE ACABEN LOS INGREDIENTES

DÉJALO EN LA HELADERA DURANTE 1 HORA Y ¡SIRVE A CONTINUACIÓN!



4 PORCIONES



70
MINUTOS



PANNA COTTA

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 TAZA DE AGUA FILTRADA
- 2 SOBRES (24 G) DE GELATINA SIN SABOR Y SIN AZUCAR
- 400 GR DE CREMA
- 150 GR DE PROTEINA EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE



2 PORCIONES



200
MINUTOS

PREPARACIÓN

AGREGA 10 CUCHARADAS DE AGUA MUY LLENAS A UNA TAZA Y COLOCA LOS DOS SOBRES DE GELATINA

MEZCLAR BIEN CON UN TENEDOR Y DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS PARA QUE SE HIDRATE

LLEVA LA MEZCLA AL MICROONDAS POR 15 SEGUNDOS

RETIRE DEL MICROONDAS Y MEZCLE BIEN HASTA QUE ESTÉ HOMOGÉNEO. AHORA CON LA GELATINA YA LIQUIDA, BATE TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA

COLOCAR EN EL RECIPIENTE DE SU ELECCIÓN

COLOQUE EN EL REFRIGERADOR APROXIMADAMENTE 3 HORAS O HASTA QUE ESTÉ BIEN FIRME

SIRVA CON FRUTAS O SALSAS SIN AZÚCAR DE SU ELECCIÓN.



PAN DE MIEL

INGREDIENTES

- 3 HUEVOS
- 80 G DE MANTECA
- 5 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 3 CUCHARADAS (CAFE) DE CACAO EN POLVO
- 3 CUCHARADAS (SOPERAS) DE ENDULZANTE
- 1 PIZCA DE JENGIBRE
- 1/2 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
- 4 CUCHARADAS (SOPERAS) DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- PASTA DE MANI SIN AZUCAR A GUSTO



8 PORCIONES

150
MINUTOS

PREPARACIÓN

BATE BIEN LOS HUEVOS EN LA LICUADORA

AGREGA LA MANTECA, LA HARINA DE ALMENDRAS, EL CACAO EN POLVO, EL EDULCORANTE, EL JENGIBRE, LA CANELA EN POLVO Y LA CREMA DE LECHE Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGUE EL POLVO DE HORNEAR Y MEZCLE LIGERAMENTE

COLOCAR LA MASA EN MOLDES PEQUEÑOS Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 200°C POR 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE

CORTA EL CUPCAKE POR LA MITAD Y RELÉNALO CON LA PASTA DE MANÍ

LLEVAR A HELADERA POR UNAS 2 HORAS O HASTA QUE ESTÉ FIRME.



DURAZNOS ASADOS

INGREDIENTES

- 4 DURAZNOS (190 GR)
- 2 CUCHARADAS DE MIEL ORGÁNICA
- 1 TAZA DE JUGO DE NARANJA NATURAL
- 2 CUCHARADAS DE RALLADURA DE NARANJA
- 1/4 TAZA (TE) DE NUECES SIN CASCARA Y PICADAS (30 GR)
- 1 POTE DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PARA ACOMPAÑAR



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PREALENTAR EL HORNO A 200°C.

LAVE Y CORTE LOS DURAZNOS EN MITADES Y SAQUE LOS HUESOS.

COLOCARLOS EN UNA FUENTE DE HORNO, CON LA PARTE CORTADA PARA ARRIBA. ROCÍE LOS DURAZNOS CON EL JUGO DE NARANJA NATURAL.

HORNEAR LOS DURAZNOS POR 20 O HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y SE HAYA FORMADO UN ALMÍBAR.

DISTRIBUIR EN PLATOS DE POSTRE Y COLOCARLES LAS NUECES PICADAS, LA RALLADURA DE NARANJA Y LA MIEL POR ENCIMA, Y TAMBIÉN EL ALMÍBAR QUE SE FORMÓ.

SERVIR TIBIOS O A TEMPERATURA AMBIENTE.

ACOMPAÑARLOS CON YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR



PALETA DE CACAO**INGREDIENTES**

- 400 ML DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA COMPLETA DE CACAO EN POLVO
- 100 ML DE LECHE DE COCO
- ESENCIA DE VAINILLA
- XILITOL (ENDULZANTE) A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA, BATE LA CREMA POR APROXIMADAMENTE 7 MINUTOS;

LUEGO AGREGA EL CACAO EN POLVO Y VUELVE A BATIR;

AGREGA LA LECHE DE COCO, LA ESENCIA DE VAINILLA Y EL ENDULZANTE;

MEZCLA BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA;

COLOQUE LA MEZCLA EN MOLDES DE HELADO, AGREGUE UN PALITO PARA PODER SOSTENERLO LUEGO, Y LLEVE AL CONGELADOR POR CERCA DE 6 HORAS.



4 PORCIONES



20 MINUTOS +
CONGELADOR



PUDIN DE CHIA

INGREDIENTES

- 3/4 TAZA (TE) DE LECHE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CHIA
- 1/2 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- PUÑADO DE FRUTAS A ELECCIÓN

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE

COLOQUE UNA TAPA Y COLÓQUELO EN EL REFRIGERADOR DURANTE APROXIMADAMENTE 4 HORAS PARA QUE SE ENDUREZCA

SIRVA EL PUDÍN CON UN POCO DE LECHE DE COCO ADICIONAL.

AGREGAR FRUTAS DE SU PREFERENCIA.



2 PORCIONES



250
MINUTOS



PUDIN DE CLARAS DE HUEVO

INGREDIENTES

- 12 CLARAS DE HUEVO
- 10 CUCHARADAS (SOPERAS) DE EDULCORANTE
- 1 PIZCA DE SAL
- NUECES PICADAS Y MIEL A GUSTO (OPCIONAL)



6 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA BATIDORA, BATE LAS CLARAS DE HUEVO HASTA QUE ESTÉN MUY FIRMES

AGREGA UNA CUCHARADA DE ENDULZANTE POCO A POCO Y BATE LA MEZCLA HASTA QUE SE ABSORBA TODO EL ENDULZANTE, Y ASÍ SUCESIVAMENTE, HASTA AGREGAR TODO EL ENDULZANTE

AGREGUE LA PIZCA DE SAL Y VUELVA A BATIR

DESECHE LA MEZCLA Y EXTIÉNDALA EN MOLDE ENGRASADO CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA

COLOCAR EL MOLDE SOBRE OTRO MOLDE CON AGUA MUY CALIENTE, Y HORNEAR AL BAÑO MARÍA POR APENAS 12 MINUTOS

PASADOS LOS 12 MINUTOS, ABRE LA PUERTA DEL HORNO UNOS CENTÍMETROS, Y DEJA ASÍ EL BUDÍN HASTA QUE SE ENFRÍE

RETIRAR DEL HORNO Y DESMOLDAR.

PUEDE AGREGAR POR ENCIMA NUECES PICADAS Y MIEL



PUDIN DE COCO

INGREDIENTES

- 7 HUEVOS ENTEROS
- 200 ML DE CREMA LIVIANA
- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 60 GR DE COCO RALLADO SIN AZUCAR
- 5 CUCHARADAS (SOPERAS) DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES CON LA AYUDA DE UNA BATIDORA

VIERTA LA MEZCLA EN MOLDE DE BUDÍN O FLAN

LLEVAR AL HORNO AL BAÑO MARÍA POR UNOS 40 MINUTOS HASTA QUE QUEDE MUY CONSISTENTE

RETIRE DEL HORNO Y REFRIGERE POR UNAS 4 HORAS



4 PORCIONES



50 MINUTOS



PUDIN DE MANI

INGREDIENTES

- 50 ML DE AGUA TIBIA
- 1 PAQUETE DE GELATINA SIN SABOR
- 250 ML DE LECHE VEGETAL DE ALMENDRAS
- 1/4 TAZA DE ENDULZANTE XILITOL EN POLVO
- 150 GR DE PASTA DE MANI (SIN AZUCAR)
- 2 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

HAZ LA GELATINA CON AGUA TIBIA, COMO SE MUESTRA EN EL PROPIO PAQUETE (NO LLEVAR A LA HELADERA TODAVÍA)

LUEGO MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES -INCLUÍDA LA GELATINA- EN LA LICUADORA.

LLEVE LA MEZCLA A LA HELADERA HASTA QUE ADQUIERA UNA BUENA CONSISTENCIA.

USE MOLDES DE SILICONA SI ES NECESARIO.

OPCIONAL: TROZA MANI Y DECORA ENCIMA



4 PORCIONES



25 MINUTOS



FLANCITO DE COCO

INGREDIENTES

- 4 TAZAS (TE) DE ENDULZANTE
- 200 G DE COCO RALLADO SIN AZUCAR
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 4 HUEVOS
- 12 YEMAS



4 PORCIONES

70
MINUTOS

PREPARACIÓN

LICÚA LOS 4 HUEVOS, LAS 12 YEMAS, EL ENDULZANTE Y LA MANTECA EN LA LICUADORA

AGREGUE EL COCO RALLADO Y MEZCLE BIEN

DISTRIBUIR LA MEZCLA EN MOLDES PARA TORTA ENGRASADOS CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y DEJAR REPOSAR POR UNOS 20 MINUTOS

LLEVAR A HORNO MEDIO, EN BAÑO MARIA POR UNOS 40 MINUTOS

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR



BOMBÓN DE CHOCOLATE CON LECHE

INGREDIENTES

- 100 G DE HARINA DE ALMENDRAS O COCO
- 100 G DE HARINA DE MANI (SOLO MUELE EL GRANO)
- 20 GR DE MANTECA A TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 30 GRAMOS DE CHOCOLATE 80% CACAO



5 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PARA HACER ESTE SALUDABLE BOMBÓN, COMBINA LA HARINA, LA MANTECA Y EL EDULCORANTE EN UN BOWL

AMASAR EN LA MANO HASTA FORMAR UNA MASA

LUEGO MODELAR Y LLEVAR AL FREEZER POR 15 MINUTOS

ESE ES EL SALUDABLE RELLENO DE ESTE BOMBÓN CASERO.

PARA TERMINAR LA PREPARACIÓN, DERRITE EL CHOCOLATE EN EL MICROONDAS CADA 20 SEGUNDOS, O AL BAÑO MARÍA

SACA LAS BOLITAS DEL CONGELADOR Y BAÑA EN CHOCOLATE

DEJAR 5 MINUTOS MAS EN EL CONGELADOR PARA ENDURECER;

GUARDAR EN LA HELADERA.



HELADO DE PALTA

INGREDIENTES

- 1 PALTA MEDIANA
- 100 ML DE LECHE DE COCO
- 2 CUCHARADAS (SOPERAS) DE CREMA LIVIANA
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- PELAR LA RALLADURA DE 1/2 LIMÓN
- 4 CUCHARADAS (SOPERAS) DE XILITOL (ENDULZANTE EN POLVO)
- MANÍ TROZADO PARA DECORAR

PREPARACIÓN

CORTA LA PALTA POR LA MITAD Y RETIRA LA PULPA (SU INTERIOR);

LLÉVALA A LA LICUADORA Y AGREGA LA LECHE DE COCO, LA CREMA, EL JUGO DE 1/2 LIMÓN Y EL ENDULZANTE XILITOL;

BATIR HASTA PARA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA;

ACOMODAR EN UN RECIPIENTE Y LLEVAR AL FREEZER POR UNOS 30 MINUTOS MÍNIMO;

SERVIR EN BOWLS DE POSTRE Y ESPOLVOREAR RALLADURA DE LIMÓN Y MANÍ TROZADO POR ENCIMA.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



HELADO DE LECHE CON FRESA

INGREDIENTES

- 1 VASO DE LECHE DE COCO
- 2 YEMAS
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 10 GOTAS DE VAINILLA
- 3 CUCHARADAS DE LECHE DESCREMADA O LECHE VEGETAL
- FRUTILLAS FRESCAS O CONGELADAS



5 PORCIONES



170
MINUTOS

PREPARACIÓN

PARA LA BASE DE HELADO, MEZCLA LA LECHE DE COCO, LAS YEMAS DE HUEVO Y LA ESENCIA DE VAINILLA EN UNA SARTÉN

A FUEGO LENTO MEZCLAR RÁPIDAMENTE SIN PARAR, HASTA QUE COMIENZE A BURBUJEAR

EN ESE MOMENTO APAGA EL FUEGO Y ESPERA A QUE SE ENFRÍE UN POCO

MEZCLA EN EL LICUADORA Y AGREGUE EL ENDULZANTE Y LA LECHE

BATE A VELOCIDAD ALTA DURANTE 1 MINUTO PARA MEZCLAR TODO Y FORMAR LA CREMA

COLOCA ESTA CREMA EN UN RECIPIENTE Y DÉJALA EN EL FREEZER HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE CONGELADA (2.5 HS)

LUEGO PÁSALO A LA PROCESADORA Y BATE HASTA QUE ADQUIERA CREMOSIDAD

POR ÚLTIMO AÑADIR LAS FRESAS TROCEADAS Y MEZCLAR CON UNA CUCHARA, PARA NO APLASTAR LOS TROZOS DE FRESA.



HELADO DE FRUTILLA**INGREDIENTES**

- 2 TAZAS DE FRUTILLA (PICADA)
- 2 TAZAS (TE) DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 3 CUCHARADAS DE EDULCORANTE

PREPARACIÓN

CONGELA LAS FRUTILLAS

DESPUÉS BATIR EN UNA LICUADORA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

EN UN RECIPIENTE BATE LA CREMA DE LECHE HELADA CON EDULCORANTE A PUNTO DE CHANTILLY

AGREGUE LA MEZCLA DE FRESAS A LA CREMA BATIDA Y MEZCLE BIEN

COLOCAR EN UN RECIPIENTE Y LLEVAR AL CONGELADOR POR APROXIMADAMENTE 6 HORAS.



4 PORCIONES



**380
MINUTOS**



SOUFFLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200 GR DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 200 GR DE ENDULZANTE
- 200 GR DE MANTECA
- 4 YEMAS DE HUEVO
- 4 CLARAS DE HUEVO

PREPARACIÓN

DERRETIR EL CHOCOLATE JUNTO CON LA MANTECA A BAÑO MARÍA.

GUARDA Y DEJA ENFRIAR.

BATE LAS YEMAS CON EL ENDULZANTE HASTA OBTENER UNA MEZCLA LIGERA Y ESPONJOSA

DESPUÉS DE QUE LA MEZCLA DE CHOCOLATE Y MANTECA SE HAYA ENFRIADO, AGREGUE LA MEZCLA DE YEMAS Y MEZCLE BIEN

FINALMENTE, AGREGUE LAS CLARAS DE HUEVO Y MEZCLE SUAVEMENTE

DISPONER EN UN RECIPIENTE Y LLEVAR AL HORNO PRECALENTADO A 160°C DURANTE UNOS 45 MINUTOS



8 PORCIONES



35 MINUTOS



BOCADO DE UVA VERDE

INGREDIENTES

- 1 RACIMO DE UVAS VERDES SIN SEMILLA
- 1/2 TAZA DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 5 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 4 GOTAS DE EDULCORANTE



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

LAVA BIEN LAS UVAS, LAS SACARÁS DEL RACIMO, LAS PONDRÁS EN UN BOWL Y LAS DEJARÁS EN EL CONGELADOR TODA LA NOCHE;

EN OTRO BOWL, COLOCA EL YOGUR NATURAL Y AGREGA LA ESENCIA DE VAINILLA, EL ENDULZANTE Y MEZCLA BIEN;

SACA LAS UVAS DEL CONGELADOR, COLÓCALAS EN UN PALILLO Y SUMERGE UNA UVA A LA VEZ EN EL YOGURT. (SI LAS TIRAS TODAS, TERMINARÁS CONGELANDO EL YOGURT)

TOMA UN VASO Y HAZ UNA TAPA CON PAPEL ALUMINIO PARA PINCHAR LAS UVAS

DE ESTA MANERA, SE ESCURRIRÁ EL EXCESO DE YOGUR Y SE SECARÁ MÁS RÁPIDO

DEJA OTROS 10 MINUTOS EN EL CONGELADOR PARA QUE SE SEQUE BIEN.



MERENGUITO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 10 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 4 CLARAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADA DE RALLADURA DE LIMÓN
- PAPEL MANTECA

PREPARACIÓN

LLEVA LAS CLARAS A LA BATIDORA Y BATE HASTA PUNTO NIEVE;

LUEGO DE LLEGAR AL PUNTO DESEADO, AGREGA EL ENDULZANTE, Y CONTINÚA BATIENDO CON UNA CUCHARA HASTA QUE LA MASA ESTÉ FIRME

AGREGA LA RALLADURA DE LIMÓN Y BATE UN POCO MÁS

CUBRE UN MOLDE PARA HORNEAR CON PAPEL MANTECA Y MOLDEA ENCIMA EL "MERENGUE" CON AYUDA DE UNA CUCHARA

LLÉVALO AL HORNO MÍNIMO DEJANDO LA PUERTA DEL HORNO UN POCO ABIERTA

DEJA QUE SE HORNEE DURANTE APROXIMADAMENTE UNA HORA O HASTA QUE LOS MERENGUES ESTÉN DORADOS



10 PORCIONES



80
MINUTOS



PASTEL DE CAFE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE AGUA (TE)
- 2 CUCHARADAS DE CAFE INSTANTÁNEO EN POLVO (DESCAFEINADO PREFERENTEMENTE)
- 200 GR DE SALVADO O HARINA DE AVENA (O LA HARINA SIN GLUTEN DE SU PREFERENCIA)
- 4 TROZOS PEQUEÑOS DE FRUTOS SECOS
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO 80%
- 1 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR
- 1 TAZA DE ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE ENDULZANTE



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE EL ACEITE DE COCO, EL HUEVO, EL CHOCOLATE, EL CAFÉ, EL ENDULZANTE, EL SALVADO DE AVENA Y EL POLVO PARA HORNEAR

DESPUES DE BATIR, AGREGA FRUTOS SECOS A LA MASA, PICADOS EN PEDACITOS

VERTER LOS INGREDIENTES EN UN MOLDE YA ENGRASADO CON ACEITE DE OLIVA, Y LLEVAR AL HORNO PREVIAMENTE CALENTADO A 180 °C

ESTARA LISTO EN 40 MINUTOS O HASTA QUE, AL INTRODUCIR UN PALILLO, SALGA LIMPIO.



PIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 350 G DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATE LOS HUEVOS EN UNA BATIDORA CON EL ENDULZANTE HASTA TRIPLICAR SU VOLUMEN

DERRITE EL CHOCOLATE Y AGREGA A LA MEZCLA, REVOLVIENDO LENTAMENTE PARA QUE NO PIERDA AIREACIÓN

ENGRASAR UN MOLDE DE 18 CM CON MANTECA Y CACAO EN POLVO Y AGREGAR LA MEZCLA.

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 25 MINUTOS

¡SE VUELVE SÚPER HÚMEDO POR DENTRO Y CRUJIENTE POR FUERA!



2 PORCIONES



35
MINUTOS



PIE CREMOSO DE LIMON

INGREDIENTES

- 300 GR DE SALVADO O HARINA DE AVENA (O LA HARINA SIN GLUTEN DE SU PREFERENCIA)
- 100 GR DE MANTECA

PARA LA MOUSSE:

- DOS LATAS DE LECHE CONDENSADA SIN AZÚCAR
- JUGO PURO DE 4 LIMONES GRANDES



4 PORCIONES



50
MINUTOS

PREPARACIÓN

TRITURE EL SALVADO DE AVENA EN LA LICUADORA O PROCESADORA, DERRITA LA MANTEQUILLA Y ÉCHELA POR ENCIMA Y MEZCLE BIEN

COLOCAR EN MOLDE TARTERA DESMONTABLE IDEALMENTE, Y ACOMODAR BIEN LA MASA EN EL CENTRO Y EN LOS LADOS (COMO SE VE EN LA FOTO)

HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180° DURANTE 8 MINUTOS

DEJAR ENFIAR

MOUSSE:
MEZCLAR BIEN LOS INGREDIENTES, O LICUARLOS POR 4 MINUTOS

COLOCAR EL MOUSSE SOBRE LA BASE DEL PASTEL YA FRIA

OPCIONAL: BATIR 100 ML DE CREMA Y DECORAR, SINO SOLO DECORAR CON RALLADURA DE LIMON

DEJAR QUE SE ENFRÍE EN LA HELADERA POR UNA HORA



TROZOS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

PARA LA MASA:

- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

PARA EL RELLENO:

- 8 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO EN POLVO
- 2 CUCHARADITAS DE ENDULZANTE EN POLVO (XILITOL)
- 6 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 100 ML DE AGUA

MEZCLAR LOS INGREDIENTES DE LA MASA HASTA FORMAR UNA MASA UNIFORME

MODELE EN UN MOLDE Y COLOQUE EN EL CONGELADOR EL TIEMPO QUE LLEVE PREPARAR EL RELLENO

RELLENO:

MEZCLAR LOS INGREDIENTES SECOS, LUEGO AGREGAR EL AGUA DE A POCO Y MEZCLAR BIEN, HASTA QUE SE CONVIERTA EN UNA CREMA HOMOGÉNEA

CUANTO MÁS MEZCLES, MÁS CREMOSO SE VUELVE. AHORA PUEDES SACAR LA MASA DEL CONGELADOR Y RELLENARLA

PARA DESMOLDAR LA MASA, TIENE QUE ESTAR DURA

DEJAR EN LA NEVERA Y DESMOLDAR ANTES DE COMER.



4 PORCIONES

35
MINUTOS

TRUFA DE BANANA**INGREDIENTES**

- 1 BANANA
- 6 CUCHARADAS DE LECHE DESCREMADA O COCO EN POLVO
- 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO

PREPARACIÓN

COMIENZA A PREPARAR ESTA TRUFA DE BANANA FÁCIL, MACHACANDO LA BANANA CON UN TENEDOR

PON LA BANANA EN UN RECIPIENTE Y LLÉVALO POR 1 MINUTO AL MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA

LUEGO AGREGUE LA LECHE, EL CACAO Y MEZCLE BIEN

DEJA ESTA MEZCLA EN EL FREEZER POR 20 MINUTOS, PARA QUE SEA CONSISTENTE

SACAR DEL CONGELADOR, FORMAR LA TRUFA, Y PASARLA POR CACAO EN POLVO.



1 PORCIONES



30
MINUTOS



TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- 800 GR DE CHOCOLATE 70% CACAO
- 1 SOBRE DE GELATINA INCOLORA, SIN AZÚCAR NI SABOR
- 100 GR DE CREMA LIVIANA
- 8 CUCHARADAS DE JUGO DE MARACUYÁ (SIN AGREGAR AGUA)



10 PORCIONES



35 MINUTOS
+ HELADERA

PREPARACIÓN

PREPARA LA GELATINA SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE Y RESERVA (NO IRÁ A LA HELADERA TODAVÍA)

DERRETIR 500 GR DE CHOCOLATE AL BAÑO MARÍA, LUEGO AGREGA LA CREMA, MEZCLA BIEN Y AGREGA EL JUGO DE MARACUYÁ Y LA GELATINA DISUELTA FRÍA

LLÉVALO A LA HELADERA POR UNAS 12 HORAS

SACAMOS LA MEZCLA DE LA NEVERA, MOLDEAMOS TRUFAS CON LAS MANOS Y RESERVAMOS

PARA BAÑAR LAS TRUFAS, DERRETIR OTROS 300G DE CHOCOLATE AL BAÑO MARÍA

SUMERJA LAS TRUFAS EN EL CHOCOLATE Y LUEGO COLÓQUELAS SOBRE UNA REJILLA PARA ESCURRIR EL EXCESO.

ESPERA A QUE EL CHOCOLATE SE ENDUREZCA.



TRUFA DE FRUTILLA

INGREDIENTES

- 380 GR DE CHOCOLATE 80% CACAO
- 2 TAZAS (TE) DE FRUTILLAS
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

DERRITA EL CHOCOLATE A BAÑO MARÍA Y TRANSFIERA EL CHOCOLATE A OTRO RECIPIENTE SECO. AGREGUE EL ENDULZANTE Y REVUELVA BIEN

CORTAR LAS FRUTILLAS A LA MITAD Y PINCHARLAS CON UN PALITO PARA IR BAÑÁNDOLAS UNA A UNA EN LA MEZCLA DE CHOCOLATE

COLOCAR LAS TRUFAS EN UNA BANDEJA FORRADA CON PAPEL MANTECA Y LLEVARLA AL FREEZER POR MÍNIMO 1 HORA.



4 PORCIONES

15
MINUTOS

TRUFINAS

INGREDIENTES

- 1 LATA DE CREMA LIVIANA
- 300 GR DE CHOCOLATE NEGRO O DIETETICO AL 80%, TROCEADO
- 1 CUCHARADA DE ESENCIA DE RON
- 1 CUCHARADA DE ESENCIA DE NUEZ
- 50 GR DE CASTAÑAS DE CAJÚ PICADAS
- 500 GR DE CHOCOLATE DIETETICO 80%, DERRETIDO PARA CUBRIR
- CACAO EN POLVO PARA CUBRIR

PREPARACIÓN

CALIENTA LA CREMA Y VIERTES SOBRE EL CHOCOLATE TROCEADO, MEZCLANDO HASTA QUE SE DERRITA

AGREGA LAS ESENCIAS Y LAS CASTAÑAS Y LLEVA A LA HELADERA POR UNAS 2 HORAS

CON LAS MANOS MOJADAS, FORMAR BOLITAS, SUMERGIR EN EL CHOCOLATE DERRETIDO Y DEJAR SECAR ANTES DE PASAR POR CACAO EN POLVO

SERVIR INMEDIATAMENTE.



6 PORCIONES



150
MINUTOS



TRUFA PROTEICA

INGREDIENTES

- 10 NUECES
- 3 CUCHARADAS DE PROTEINA EN POLVO CON SABOR A VAINILLA
- 2 CUCHARADAS COLMADAS DE MANTEQUILLA DE MANI
- 1/2 CUCHARADITA DE CANELA
- 1/2 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CARDAMOMO
- GOTAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

MUELE LAS NUECES EN LA PROCESADORA HASTA QUE QUEDEN PEDAZOS PEQUEÑOS

EN UN BOWL MEZCLAR TODOS LOS DEMÁS INGREDIENTES, HACER BOLITAS Y REBOZARLAS CON LAS NUECES TRITURADAS



6 PORCIONES



15
MINUTOS



A top-down view of various fresh ingredients including beans, tomatoes, cheese, salmon, nuts, and fruits. The ingredients are arranged on a light-colored, textured surface. At the top left, a wooden bowl contains white, speckled, and dark red beans. To the right are three bright red tomatoes and a sprig of green basil. Below the beans is a large wedge of yellow Swiss cheese. In the center, a wooden cutting board holds a thick slice of raw salmon. To the left of the salmon is a small wooden bowl of chickpeas. At the bottom, there are two brown eggs, a bowl of oats and chia seeds, a bowl of raw salmon fillets, a halved pomegranate with red seeds, a slice of orange, a head of broccoli, and a variety of nuts including almonds, walnuts, and cashews. A green semi-transparent banner with a leaf pattern is overlaid in the center, containing the word 'CENAS' in purple capital letters.

CENAS

ZUCCHINI CREMOSO**INGREDIENTES**

- 3 TAZAS DE ZUCCHINI (PICADO Y CORTADO EN CUBITOS)
- 2 REBANADAS DE QUESO BLANCO CORTADO EN CUBITOS
- 1/2 TAZA (TE) DE RODAJAS DE PUERRO
- SAL A GUSTO
- PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

REHOGAR EN UNA SARTÉN EL PUERRO Y EL ZUCCHINI, AÑADIENDO UN POCO DE AGUA

AGREGA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGUE LOS CUBOS DE QUESO BLANCO Y REVUELVA RÁPIDAMENTE

LLÉVALA AL HORNO MEDIO POR UNOS MINUTOS PARA GRATINAR.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



ALBONDIGAS

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CLARA DE HUEVO
- 1/2 CEBOLLA RALLADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADA DE SALVADO DE AVENA
- PEREJIL AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 260°C

RALLAR CEBOLLA Y AGREGARLA A LA CLARA DE HUEVO, EL AJO, LA SAL, LA PIMIENTA, EL PEREJIL Y EL SALVADO DE AVENA

UNIR LA MEZCLA CON LA CARNE PICADA Y HACER BOLITAS

HORNEAR DURANTE 20 MINUTOS, DANDOLAS LA VUELTA A LA MITAD

ECHARLES POR ENCIMA SALSA DE TOMATE CASERA (OPCIONAL)



10 PORCIONES



30 MINUTOS



ALBONDIGAS A LA GRIEGA ASADAS

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 HUEVO
- 1 CEBOLLA MEDIANA RALLADA
- 1 DIENTE DE AJO RALLADO
- MEDIA TAZA DE RICOTTA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS PICADAS
- SAL Y COMINO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 260°C

MEZCLAR LA CARNE CON LAS ESPECIAS A GUSTO, LA CEBOLLA, LAS ACEITUNAS, EL AJO, LA RICOTTA Y EL HUEVO

ARMA BOLITAS CON LA MANO

PONER LAS ALBÓNDIGAS EN PLACA ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA Y LLEVAR AL HORNO

HORNEAR DURANTE UNOS 20 MINUTOS, DÁNDOLAS LA VUELTA A LA MITAD.



10 PORCIONES



30 MINUTOS



BACALAO CON ZUCCHINI**INGREDIENTES**

- 600 GRAMOS DE BACALAO SIN ESPINAS
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 ZUCCHINI
- 2 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PICAR LA CEBOLLA Y EL AJO, SOFREÍR EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO

AÑADIR EL BACALAO DESMENUZADO Y SEGUIR SALTEANDO

RALLA LOS ZUCCHINIS Y AGRÉGALOS A LA SARTÉN

AGREGA LOS HUEVOS YA BATIDOS Y SIGUE REVOLVIENDO HASTA QUE SE COCINEN



2 PORCIONES



40
MINUTOS



ROLLO DE CARNE

INGREDIENTES

- 750 GR DE CARNE DE RES MAGRA CORTADA EN FILETES DELGADOS
- 1 ZANAHORIA CORTADA EN PALITOS
- 2 CEBOLLAS PICADAS
- 1 CUCHARADA DE AJO PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL A GUSTO
- PIMIENTA NEGRA
- 1 CAJA DE PALITOS DE MADERA PARA CERRAR LOS FILETES



6 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA BIFECITOS LARGOS Y DELGADOS

SAZONE TODOS LOS BISTECS CON SAL Y PIMIENTA. RELLENAR LOS FILETES CON 2 PALITOS DE ZANAHORIA Y ENROLLARLOS, INSERTANDO DE 2 A 3 PALITOS DE MADERA PARA CERRAR EL ROLLO

PRECALENTAR LA SARTÉN Y AGREGAR EL ACEITE. FREÍR LOS FILETES POCO A POCO HASTA DORAR

DORAR BIEN LA CEBOLLA EN LA MISMA SARTÉN. PONER TODO EN LA OLLA A PRESIÓN Y COMPLETAR CON AGUA HASTA CUBRIR

DEJE QUE SE COCINE DURANTE UNOS 15 MINUTOS DESPUÉS DE OBTENER LA PRESIÓN. SI DESEA UNA SALSA MÁS ESPESA, DESPUÉS DE QUE LA CARNE ESTÉ COCIDA, DEJE QUE LA SALSA SE REDUZCA CON LA TAPA DE LA SARTÉN ABIERTA.



PASTEL DE HUEVO**INGREDIENTES**

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 10 HUEVOS COCIDOS
- ACEITE DE COCO
- PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 260°C

CONDIMENTAR LA CARNE

PELAR LOS HUEVOS YA COCIDOS Y CUBRIRLOS CON LA CARNE, PONIENDO DE A TROCITOS PEQUEÑOS Y APRETANDO DELICADAMENTE HASTA CUBRIR TODO EL HUEVO

PONER TODO EN UNA PLACA Y VERTER 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE COCO SOBRE CADA HUEVO

HORNEAR DURANTE 40 MINUTOS O HASTA QUE ESTEN DORADAS



5 PORCIONES



50 MINUTOS



PASTEL DE CARNE**INGREDIENTES**

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 250 GR DE SALCHICHA DE POLLO O PAVO
- 100 GR DE QUESO RALLADO
- 1 HUEVO
- SAL Y ORÉGANO

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 250°C

CORTAR LAS SALCHICHAS POR LA MITAD

MEZCLAR LAS SALCHICHAS CON LA CARNE PICADA, EL QUESO, EL HUEVO, LA SAL Y EL ORÉGANO

SEGUIR MEZCLANDO Y TRABAJANDO BIEN ESTA MASA HASTA FORMAR UN CONJUNTO FIRME

LLÉVALO AL HORNO DENTRO DE UNA PLACA ENGRASADA

HORNEAR DURANTE UNOS 30 MINUTOS HASTA QUE ESTÉ DORADO POR FUERA.



10 PORCIONES



35 MINUTOS



SOPA DE POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 400 GR DE PECHUGA DE POLLO CORTADA EN CUBITOS PEQUEÑOS
- 1 TAZA DE CALABAZA
- 1 ZUCCHINI CORTADO EN CUBOS
- 1/2 MORRON ROJO CORTADO EN CUBOS
- 2 TOMATES PELADOS CORTADOS EN CUBOS
- 1 CEBOLLA CORTADA EN CUBOS
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS



2 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

CALIENTA BIEN UNA OLLA A PRESIÓN Y COCINA EL POLLO EN UNA CUCHARADA DE MANTECA HASTA QUE ESTÉ DORADO

SAZONE CON AJO MACHACADO, CEBOLLA, MORRÓN PICADO Y TOMATES PICADOS, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

CUANDO ESTÉN MARCHITOS, AGREGUE 1,5 LITROS DE AGUA, TAPE LA OLLA Y COCINE A PRESIÓN DURANTE 25 MINUTOS

SUELTE LA PRESIÓN, ABRA LA OLLA Y AGREGUE LA CALABAZA Y EL ZUCCHINI

AGREGUE LOS CONDIMENTOS Y COCINE A PRESIÓN DURANTE OTROS 20 MINUTOS.

SERVIR CON QUESO RALLADO Y PEREJIL PICADO Y CEBOLLINO.



CACEROLA

INGREDIENTES

- 1 COL COCIDO
- 1 KG DE CARNE PICADA MAGRA
- 200 GR DE PANCETA CORTADA EN CUBITOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 4 HUEVOS COCIDOS CORTADOS EN RODAJAS
- 300 ML DE SALSA DE TOMATE



5 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR UN HORNO A 180°C

FRÍE LA PANCETA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA

SOFREÍR LA CEBOLLA CON EL AJO EN LA GRASA QUE SOBRÓ EN LA SARTÉN. AGREGUE LA CARNE Y LA SAL A LA CEBOLLA Y AL AJO, FRÍA HASTA QUE ESTÉN DORADAS.

PINTAR UN MOLDE CON UN POCO DE SALSA DE TOMATE, AGREGAR HOJAS DE COL COCIDAS, LUEGO LA CARNE YA FRITA, HUEVOS COCIDOS, PANCETA, CUBRIR CON HOJAS DE COL Y PINCELAR CON SALSA DE TOMATE

REPITA ESTE PROCESO HASTA QUE TENGA VARIAS CAPAS, LA ÚLTIMA DEBE SER UNA HOJA DE REPOLLO CON MUCHA SALSA ENCIMA

HORNEAMOS UNOS 20 MINUTOS

PASADOS LOS 20 MINUTOS LA CAZUELA DEBE ESTAR COCIDA,

RETIRAR DEL HORNO Y ESPERAR A QUE SE ENFRÍE ANTES DE CORTAR.



CEVICHE

INGREDIENTES

- 500 GR DE PESCADO BLANCO DE SU ELECCIÓN APTO PARA CONSUMO CRUDO
- 1 CEBOLLA COLORADA GRANDE
- MEDIO MORRÓN AMARILLO O ROJO
- 2 LIMONES
- SALSA DE SOJA A GUSTO
- CEBOLLA DE VERDEO A GUSTO
- PIZCA DE SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES

80
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR EL PESCADO EN CUBOS DE APROXIMADAMENTE 2 CM, COLOCAR EN UN PLACA DE HORNO

CORTAR LA CEBOLLA COLORADA EN AROS, CUANTO MÁS FINA MEJOR. PICA EL MORRÓN EN TROCITOS MUY PEQUEÑOS, CUANTO MÁS LE QUITES LA PARTE BLANCA Y LAS SEMILLAS, MENOS AMARGO QUEDARÁ

PICAR EL MORRÓN EN CUBOS PEQUEÑOS. PICAR LA CEBOLLA DE VERDEO EN TROZOS PEQUEÑOS. SI QUIERES USAR PEREJIL, TAMBIÉN ES UNA BUENA IDEA

EN LA PLACA, JUNTO CON EL PESCADO, AGREGUE TODOS LOS INGREDIENTES PICADOS

EXPRIME EL JUGO DE LOS LIMONES CON LA MANO O CON UN EXPRIMIDOR PARA SEPARAR LAS SEMILLAS.

AGREGAR LA SAL, LA PIMIENTA Y LA SALSA DE SOJA

CUBRA CON UNA ENVOLTURA DE PLÁSTICO Y COLOQUE EN EL REFRIGERADOR PARA MARINAR DURANTE 1 HORA PARA QUE ADQUIERA SABOR.



CREMA DE CALABAZA**INGREDIENTES**

- 1 CALABAZA PEQUEÑA EN CUBOS
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA
- JENGIBRE PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

PONGA LA CALABAZA EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO, JUNTO CON EL AJO, LA CEBOLLA Y TROZOS DE JENGIBRE AL GUSTO

COCINE HASTA QUE LAS PIEZAS DE CALABAZA COMIENCEN A ROMPERSE

RETIRAR EL EXCESO DE AGUA Y EN LA MISMA SARTÉN, PISAR LA CALABAZA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA. TAMBIÉN PUEDE USAR UNA PROCESADORA/MIXER

SAZONE CON UN POCO DE SAL Y PIMIENTA NEGRA SI ES NECESARIO

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CREMA DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- 800 GR DE ZUCCHINIS CORTADOS EN CUBITOS
- 1 CEBOLLA PICADA GRANDE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 4 TAZAS DE AGUA CALIENTE
- PEREJIL A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉ DORADA

AGREGUE LOS ZUCCHINIS CORTADOS EN CUBITOS Y SALTEE DURANTE OTROS 3 MINUTOS

AGREGA EL AGUA CALIENTE, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

COCINE POR OTROS 20 MINUTOS

BATIR TODO EN LA LICUADORA/MIXER HASTA FORMAR UNA CREMA HOMOGÉNEA

COLOCAR EN UN PLATO Y ESPOLVOREAR CON PEREJIL POR ENCIMA

SERVIR INMEDIATAMENTE.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CREMA DE LECHUGA

INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE LECHUGA
- 1 ZANAHORIA MEDIANA
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 NABO, RABANO O APIO PEQUEÑO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

LAVE Y CORTE TODAS LAS VERDURAS

EN UNA SARTÉN, COLOQUE LA LECHUGA, LA ZANAHORIA, LA CEBOLLA, EL AJO Y EL NABO, Y AGREGUE UN POCO DE AGUA, CUBRIENDO 3/4 DE LAS VERDURAS

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA Y DEJE COCINAR POR UNOS 25 MINUTOS O HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS Y BLANDAS

RETIRA DEL FUEGO Y LLÉVALO A LA LICUADORA/MIXER Y BATE HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

PONER LA CREMA EN UN PLATO O FUENTE Y ESPOLVOREAR EL PEREJIL POR ENCIMA PARA DECORAR.



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CREMA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 280 GR DE CHAMPIÑONES EN RODAJAS
- 1 BERENJENA EN CUBOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- 1 CEBOLLA PICADA GRANDE
- 500 ML DE CALDO DE POLLO CASERO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA BERENJENA, LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AÑADE UN POCO MÁS DE ACEITE DE OLIVA Y LOS CHAMPIÑONES Y SALTEA DURANTE 5 MINUTOS

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

AGREGUE EL CALDO DE POLLO Y COCINE POR OTROS 20 MINUTOS A FUEGO LENTO

LLEVA LA MEZCLA A LA LICUADORA/MIXER Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

GOLPEA LA SAL Y LA PIMIENTA SI ES NECESARIO



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 RAMO/MANOJO DE COLIFLOR
- 1 Y 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 1 DIENTE DE AJO PEQUEÑO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO
- SAL Y PIMIENTA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGA LA COLIFLOR Y REVUELVE BIEN

AGREGA LA LECHE DE COCO Y DEJA COCINAR POR UNOS 15 MINUTOS

LLEVA LA MEZCLA A LA LICUADORA/MIXER Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

AGREGA SAL Y PIMIENTA

ESPOLVOREA CON QUESO PARMESANO

SERVIR INMEDIATAMENTE



CREMA DE ENDIBIAS Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 4 ENDIBIAS O CUALQUIER HORTALIZA DE SU PREFERENCIA, PICADAS Y SIN TALLO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO
- 500 ML DE CALDO DE VERDURAS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 200 G DE CREMA LIGERA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO. AÑADIR LAS ENDIBIAS O VERDES TROCEADOS Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DÉJALO EN EL FUEGO POR OTROS 5 MINUTOS

AGREGUE EL CALDO DE VERDURAS Y COCINE POR OTROS 15 MINUTOS

LLEVA LA MEZCLA A UNA LICUADORA O MIXER Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

AGREGUE LA CREMA DE LECHE, MEZCLE BIEN Y AGREGA LA SAL Y LA PIMIENTA SI ES NECESARIO

COLOCAR LA SOPA CREMA EN UN RECIPIENTE Y SERVIR



MUSLO DE POLLO A LA NARANJA**INGREDIENTES**

- 6 MUSLOS DE POLLO
- 3 NARANJAS
- 2 CUCHARADITAS DE MOSTAZA CERO
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PONGA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA OLLA Y DEJE MARINAR EN EL REFRIGERADOR POR LO MENOS 2 HORAS

RETIRE DEL REFRIGERADOR ANTES DE COCINAR Y ESPERE A QUE ALCANCE LA TEMPERATURA AMBIENTE

HORNEAR EN PLACA ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA EN HORNO PRECALENTADO A 210°C POR 40 MINUTOS.



6 PORCIONES



160
MINUTOS



CARNE COCIDA

INGREDIENTES

- 1/2 KG DE CORTE TIERNO DE RES EN TROZOS
- 4 TOMATES SIN PIEL CORTADOS EN CUBITOS
- PASTA/CONCENTRADO DE TOMATE
- 1 PAPA
- 1 CALABAZA PEQUEÑA
- 15 CHAUCHAS
- 1 ZANAHORIA
- CEBOLLA PICADA
- DIENTES DE AJO PICADOS
- PIMIENTA, SAL Y COMINA
- PEREJIL O ALBAHACA



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LAS VERDURAS EN CUBOS GRANDES

PIQUE LA CEBOLLA, EL TOMATE, EL AJO Y EL PEREJIL O ALBAHACA

EN UNA OLLA A PRESIÓN, FRÍE LA CARNE EN POCA MANTECA HASTA QUE LAS PIEZAS ESTÉN DORADAS POR FUERA

SAZONE CON SAL, PIMIENTA Y COMINO. AGREGA EL AJO Y LA CEBOLLA Y DEJA SOFREÍR UN POCO MÁS

AGREGUE LOS TOMATES PICADOS, LA PASTA DE TOMATE Y LAS VERDURAS

CUBRIR CON AGUA CALIENTE HASTA DOS DEDOS

AGREGUE LOS CONDIMENTOS, CIERRE LA OLLA A PRESIÓN Y DÉJELA MEDIA HORA DESPUÉS DE QUE SUBA LA PRESIÓN.



CARNE DELICIOSA

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE DE RES TIERNA - CORTE A ELECCIÓN
- 3 CEBOLLAS CORTADAS EN CUBOS
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 MORRONES ROJOS EN RODAJAS FINAS
- 2 MORRONES AMARILLOS EN RODAJAS FINAS
- 1 KG DE TOMATE
- SAL, PIMIENTA Y PIMENTON DULCE A GUSTO

PREPARACIÓN

SAZONE Y COCINE LA CARNE EN LA OLLA A PRESIÓN;

CUANDO SE ENFRÍE, DESMENUCE LA CARNE Y RESERVE;

RETIRE LAS SEMILLAS Y LA PIEL DEL TOMATE, CÓRTELO EN CUBOS;

EN UNA SARTÉN, PONER EL ACEITE DE OLIVA, REHOGAR LA CEBOLLA Y EL AJO;

SAZONE, AGREGUE LOS MORRONES Y DÉJELOS COCINAR

SERVIR LAS VERDURAS POR ENCIMA DE LA CARNE.



6 PORCIONES



40
MINUTOS



STROGONOFF DE CAMARONES**INGREDIENTES**

- 500 GR DE CAMARONES PELADOS
- 200 GR DE CHAMPIÑONES EN RODAJAS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA CERO AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE PASTA O CONCENTRADO DE TOMATE NATURAL
- 2 TAZAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- SAL, PIMIENTA Y PEREJIL A GUSTO

PREPARACIÓN

ASA LOS CAMARONES EN ACEITE DE OLIVA

AGREGA LA CEBOLLA Y SIGUE ASANDO;

AGREGA LA MOSTAZA, LA PASTA DE TOMATE Y COCINE POR DOS MINUTOS

AGREGA LAS TAZAS DE YOGUR NATURAL Y LOS CHAMPIÑONES JUNTO CON LAS ESPECIAS

COCINE A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 10 MINUTOS

PROBAR Y CORREGIR LA SAZÓN DE SER NECESARIO.



4 PORCIONES



30 MINUTOS



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- 500 GRAMOS DE CARNE DE RES CORTADA EN CUBOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CEBOLLA PICADA MEDIANA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 TAZA DE CHAMPIÑONES (OPCIONAL)
- 1 TAZA DE CREMA
- 1 CUCHARADA DE SALSA INGLESA O SALSA DE SOJA
- 1 CUCHARADITA DE PASTA DE TOMATE
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA CERO AZÚCAR



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONA LA CARNE CON SAL Y PIMIENTA;

EN UNA SARTÉN PONER UNA CUCHARADA DE MANTECA;

SOFRÍE LA CEBOLLA Y EL AJO PICADOS;

AGREGA LA CARNE Y SIGUE COCINANDO A FUEGO MEDIO;

CUANDO LA CARNE ESTÉ DORADA, AGREGUE LA PASTA DE TOMATE Y COCINE POR DOS MINUTOS;

AGREGA LA TAZA DE CREMA, LA SALSA INGLESA O DE SOJA, LOS CHAMPIÑONES Y LA MOSTAZA SIN AZÚCAR;

COCINE HASTA QUE ESPESE A SU GUSTO;

PRUEBA Y CORRIGE LA SAL Y CONDIMENTOS DE SER NECESARIO;

SI ESTÁ DEMASIADO ESPESO, AGREGUE UN POCO DE AGUA.



CAZUELA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR MEDIANA
- 350 G DE SALCHICHAS DE PAVO O POLLO
- 1 CEBOLLA
- SAL Y PIMIENTA
- 4 HUEVOS
- PEREJIL A GUSTO

PREPARACIÓN

PIQUE LA COLIFLOR MUY PEQUEÑA Y COLOQUE 1/3 DEL TOTAL EN LA LICUADORA

CORTAR LAS SALCHICHAS EN TROCITOS PEQUEÑOS. PICAR LA CEBOLLA.

SOFREÍR LA CEBOLLA Y LAS SALCHICHAS, Y LUEGO AGREGAR LA COLIFLOR. SEGUIR SALTEANDO POR UNOS MINUTOS

AÑADIR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

BATIR LOS 4 HUEVOS Y AGREGAR LA MEZCLA A LA COLIFLOR, SALTEANDO UN POCO MÁS HASTA QUE LOS HUEVOS SE COCINEN

PIQUE EL PEREJIL Y ESPARCIR POR ENCIMA.



2 PORCIONES



30 MINUTOS



CAZUELA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA RALLADA
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- 4 DIENTES DE AJO
- 4 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 25 CASTAÑAS DE CAJU
- 10 ACEITUNAS VERDES EN RODAJAS
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADITA DE SAL MARINA
- 1 PIZCA DE PIMIENTA
- 1 PIZCA DE CURRY
- 1 PIZCA DE JENGIBRE EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE MANTECA
- 5 CUCHARADAS DE POLLO PICADO Y COCIDO
- 3 HUEVOS REVUELTOS EN SARTÉN



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

MACHACA EL AJO CON LA SAL

EN UNA SARTÉN GRANDE, DORE EL AJO Y LA CEBOLLA RALLADOS EN MANTECA

AGREGUE LA ZANAHORIA, EL PEREJIL PICADO, LA PIMIENTA, EL CURRY EN POLVO Y EL JENGIBRE

COCINE POR UNOS 4 MINUTOS, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE

APAGA CUANDO LA ZANAHORIA ESTÉ COCIDA.

CON EL FUEGO APAGADO, AGREGAR LOS HUEVOS REVUELTOS, EL POLLO COCIDO EN DADOS, LAS ACEITUNAS VERDES EN RODAJAS Y MEZCLAR.

PIQUE EN TROZOS GRANDES LAS CASTAÑAS Y AGRÉGUELOS A LA MEZCLA

DESPUÉS DE QUE LA MEZCLA ESTÉ MÁS FRÍA, AGREGUE LA HARINA DE ALMENDRAS Y VUELVA A MEZCLAR.



POLLO CON SETAS

INGREDIENTES

- 1 PECHUGA DE POLLO EN TIRAS
- 1 TAZA DE CHAMPIÑONES EN RODAJAS FINAS
- 1 TAZA DE PANCETA MAGRA PICADA
- 1 Y 1/2 TAZA DE YOGURT NATURAL
- 100 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 1/2 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1/2 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADO
- SAL, PIMIENTA NEGRA Y PEREJIL AL GUSTO
- CEBOLLA DE VERDEO A GUSTO



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LAS TIRAS DE POLLO CON PEREJIL, AJO, SAL Y PIMIENTA NEGRA;

EN UNA SARTÉN GRANDE, COCINE LA PANCETA HASTA QUE ESTÉ DORADA;

AGREGA LAS TIRAS DE POLLO EN LA GRASA DE PANCETA HASTA QUE ESTÉN DORADAS;

AGREGA LA CEBOLLA Y LOS CHAMPIÑONES Y COCINE HASTA QUE ESTÉN DORADOS;

AGREGA LA CREMA, LA MOSTAZA Y EL QUESO Y REVUELVE HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN INCORPORADO;

SERVIR CON QUESO PARMESANO RALLADO Y CEBOLLA DE VERDEO PICADA POR ENCIMA;

ACOMPaña CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA.



FILETE DE PESCADO A LA MOSTAZA**INGREDIENTES**

- 6 FILETES DE PESCADO
- 4 CUCHARADITAS DE MOSTAZA CERO AZÚCAR
- 1 DIENTE DE AJO
- JUGO DE UN LIMÓN
- 1/2 TAZA DE CREMA LIVIANA
- SAL, PIMIENTA Y PEREJIL A GUSTO
- ACEITE

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C

ENGRESAR UN MOLDE CON ACEITE DE OLIVA Y COLOCA LOS FILETES

MEZCLA LA MOSTAZA CON LA CREMA, EL LIMÓN Y LOS CONDIMENTOS EN UN BOWL Y COLÓCALOS ARRIBA DEL PESCADO

HORNEAR DURANTE 15 MINUTOS



6 PORCIONES

20
MINUTOS

**FILETE DE PESCADO AL LIMON
Y AL AJO****INGREDIENTES**

- 6 FILETES DE PESCADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 4 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 210°C

ENGRESAR UN MOLDE CON ACEITE DE OLIVA

COLOQUE LOS FILETES DE PESCADO

MEZCLAR EL LIMON, AJO Y SAL EN UN BOWL Y COLOCAR LA MEZCLA ENCIMA DEL PESCADO

HORNEAR DURANTE 15 MINUTOS



6 PORCIONES

20
MINUTOS

POLLO AL ROQUEFORT

INGREDIENTES

- 250 GR DE BROCOLI
- 250 GR DE POLLO ASADO
- 2 TOMATES GRANDES
- 150 GR DE ROQUEFORT (U OTRO QUESO AZUL)
- 100 GR DE QUESO A ELECCIÓN PARA RALLAR
- 1 TAZA DE CREMA DE LECHE
- 2 HUEVOS
- SAL, PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA EN POLVO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTAR EL POLLO Y EL BRÓCOLI EN TROZOS, EL TOMATE EN RODAJAS NO MUY FINAS Y LA CEBOLLA EN RODAJAS FINAS

CORTAR EL ROQUEFORT EN TROCITOS PEQUEÑOS Y RALLAR EL QUESO. PRIMERO CUBRE EL FONDO DE UN MOLDE DE VIDRIO APTA HORNO CON TOMATE Y LUEGO AGREGA UNA CAPA CON BRÓCOLI, LUEGO UNA CAPA DE POLLO Y FINALMENTE UNA CAPA DE ROQUEFORT Y QUESO AMARILLO

USE APROXIMADAMENTE LA MITAD DE CADA INGREDIENTE. AGREGUE UN POCO DE SAL Y PIMIENTA NEGRA

REPITE UNA VEZ MÁS, TERMINANDO CON EL QUESO AMARILLO.

APARTE, MEZCLAR LOS HUEVOS CON LA CREMA Y AÑADIR UN POCO DE SAL Y NUEZ MOSCADA EN POLVO. EXTIENDE ESTA MEZCLA POR ENCIMA DE TODO.

COCINAR A 200°C DURANTE UNOS 30 MINUTOS.



GUISO DE POLLO

INGREDIENTES

- 600 GR DE PECHUGA DE POLLO
- 100 GRAMOS DE PANCETA
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA CERO AZÚCAR
- 1/2 POTE DE CREMA LIVIANA
- 1 TAZA DE PURE DE CALABAZA
- 3 AROS DE CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE ARVEJAS
- 300 GR DE QUESO RALLADO
- ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA MOLIDA A GUSTO



4 PORCIONES



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

FREÍR LA PANCETA EN SU PROPIA GRASA HASTA QUE ESTÉ DORADA. RESERVE.

HIERVE EL POLLO HASTA QUE ESTÉ BLANCO PARA LUEGO DESMENUZARLO. GUARDE AGUA DE COCCION PARA MAS ADELANTE. RESERVE.

CUECE LA CALABAZA CUBIERTA CON AGUA Y SAL Y LAS RODAJAS DE CEBOLLA. ESCURRE EL AGUA DE LA COCCIÓN Y PÁSALA A LA PROCESADORA HACIENDO UN PURÉ

EN UNA SARTÉN, MEZCLE EL POLLO DESMENUZADO, EL PURÉ DE CALABAZA PROCESADO, LA MOSTAZA, LA PANCETA, LAS ARVEJAS, LA CREMA, Y EL QUESO RALLADO

AGREGA CON UN CUCHARÓN UN POCO DE AGUA DE COCCIÓN DEL POLLO PARA UNA TEXTURA MÁS LÍQUIDA

SAZONE CON SAL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y ORÉGANO;

GRATINAR EN EL HORNO A 200°C DURANTE 30 MINUTOS.



GRATIN DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE ZANAHORIAS (PICADAS Y COCIDAS)
- 1 TAZA (TE) DE BRÓCOLI EN TALLOS
- 1 TAZA DE ZUCCHINI (PICADO)
- 1 TAZA (TE) DE COLIFLOR EN TALLOS
- QUESO PARA GRATINAR

PARA LA SALSA:

- 1/2 LITRO DE LECHE DESCREMADA O BEBIDA VEGETAL
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADA (POSTRE) DE ACEITE DE OLIVA
- PIZCA DE SAL, PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLE LAS ZANAHORIAS COCIDAS Y LAS OTRAS VERDURAS CRUDAS EN UN PLATO Y RESERVE

SEPARA MEDIA TAZA DE LECHE Y MEZCLA CON LA HARINA DE ALMENDRAS HASTA FORMAR UNA CREMA

REHOGAR LA CEBOLLA EN ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉ TRANSPARENTE. AGREGA EL RESTO DE LA LECHE, LLEVA A EBULLICIÓN Y BAJA EL FUEGO

POCO A POCO AGREGUE LA CREMA HECHA CON HARINA Y LECHE, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE.

DEJA QUE ESPESE HASTA EL PUNTO DESEADO. SI LO PREFIERES, AGREGA UN POCO MÁS DE LECHE PARA QUE QUEDE MÁS LÍQUIDO

SAZONE CON SAL, NUEZ MOSCADA Y PIMIENTA NEGRA

COLOQUE SOBRE LAS VERDURAS LA CREMA Y LUEGO EL QUESO Y HORNEE A TEMPERATURA MEDIA HASTA QUE ESTÉN BIEN COCIDAS Y DORADAS.



ALBONDIGAS CON HUEVO

INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE PICADA MAGRA
- 500 GR DE ESPINACA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO CORTADO PEQUEÑO
- 5 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADA RASA DE SAL
- SALSA DE TOMATE CASERA (OPCIONAL)



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA UNA CUCHARADA DE MANTECA O ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN A FUEGO ALTO

FRÍE EL AJO HASTA QUE SUELTE EL OLOR, AGREGA LA CEBOLLA

AGREGA LA CARNE, AGREGA UN POCO DE SAL Y COCINE HASTA QUE ESTÉ DORADA

AGREGA LA ESPINACA PICADA CON OTRO POCO DE SAL HASTA QUE SE ACHIQUE

AL FINAL, PASA TODO A UNA FUENTE DE VIDRIO APTA HORNO, ABRE UN HUECO EN EL MEDIO DE LA CARNE, Y PON AHÍ LOS HUEVOS. VERTER LA SALSA DE TOMATE CASERA ALREDEDOR.

LLEVE A HORNO TEMPERATURA MEDIA HASTA QUE LOS HUEVOS ESTEN COCIDOS.



BROCHETTE DE CARNE

INGREDIENTES

- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 1/2 TAZA DE HARINA DE ARROZ O LA DE SU PREFERENCIA SIN GLUTEN
- 1/2 CEBOLLA RALLADA
- 2 DIENTES DE AJO RALLADOS
- 1/2 TAZA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA COLMADA DE MENTA PICADA
- RALLADURA DE CASCARA DE LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA
- PALITOS DE BROCHETTE



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 200°C

EN UN RECIPIENTE COLOCA LA CARNE PICADA, LA HARINA DE ARROZ, LA CEBOLLA, EL AJO, EL PEREJIL, LA PIMIENTA Y LA RALLADURA DE LIMÓN

MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE ESTÉN DISTRIBUIDOS UNIFORMEMENTE

AJUSTE LOS CONDIMENTOS COMO LA SAL Y PIMIENTA

SEPRE PORCIONES PEQUEÑAS (DE 2 A 3 CUCHARADAS CADA UNA) Y FORME PALITOS DE CARNE

LLEVAR AL HORNO POR UNOS 30 MINUTOS.



LOMO CRUJIENTE

INGREDIENTES

- 2 KG DE LOMO DE CERDO
- 2 CUCHARADAS DE ROMERO
- 2 CUCHARADAS DE TOMILLO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA
- 8 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADITAS DE RALLADURA DE CASCARA DE LIMON
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTON DULCE



8 PORCIONES

340
MINUTOS

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 180°C

MEZCLE LOS CONDIMENTOS CON UN TOQUE DE ACEITE DE OLIVA EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS

FROTE LA MEZCLA DE CONDIMENTOS ALREDEDOR DE LA PIEZA DE LOMO, DANDO PREFERENCIA A LA PARTE SUPERIOR CON LA CAPA DE GRASA

ENVUELVE EL LOMO CONDIMENTADO EN PAPEL ALUMINIO, MÉTELA EN EL REFRIGERADOR POR AL MENOS 4 HORAS O, DE PREFERENCIA, DÉJALA TODA LA NOCHE EN EL REFRIGERADOR

DESPUÉS DE SACARLO DE LA HELADERA, COLOCARLO SOBRE LA PLACA DE HORNO, MANTENIENDO LA PARTE CON LA CAPA DE GRASA HACIA ARRIBA, E INTRODUCIRLO EN EL HORNO.

HORNEAR DURANTE 1 HORA Y MEDIA O HASTA QUE LA TEMPERATURA INTERNA DE LA PIEZA ALCANCE LOS 70°C, APROXIMADAMENTE.

RETIRE DEL HORNO Y DÉJELO REPOSAR DE 5 A 10 MINUTOS ANTES DE SERVIR.



BATATAS CON CARNE**INGREDIENTES**

- 1 CEBOLLA
- 3 DIENTES DE AJO
- 2 TAZAS DE BATATA/PAPA COCIDA
- 2 TAZAS DE CARNE PICADA MAGRA COCINADA
- 1 CUCHARADA DE PASTA O CONCENTRADO DE TOMATE

PREPARACIÓN

SOFREÍR EL AJO Y LA CEBOLLA PICADA EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA

AGREGUE EL EXTRACTO DE TOMATE Y MEZCLE POR OTROS CINCO MINUTOS

AL FINAL DE TODO, AGREGAR LA CARNE Y LAS BATATAS YA COCIDAS Y CALENTAR POR 5 MINUTOS.



2 PORCIONES



45 MINUTOS



PESCADO ASADO CON ESPINACA

INGREDIENTES

- 450 GR DE FILETE DE PESCADO BLANCO
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 DIENTE DE AJO GRANDE
- 1 ESPINACA
- 150 ML DE YOGURT NATURAL
- 200 GR DE PARMESANO O CUALQUIER OTRO QUESO
- SAL, PIMIENTA Y LIMÓN



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONA LOS FILETES CON LIMÓN, SAL, PIMIENTA Y LO QUE MÁS TE GUSTE

RESERVAR

EN UNA SARTÉN, DORE LA CEBOLLA Y EL AJO EN ACEITE DE OLIVA. AGREGA LAS ESPINACAS Y DÉJALAS REHOGAR BIEN.

AÑADIR LA CREMA, LA PIMIENTA NEGRA (AL GUSTO) Y LA SAL. DEJA QUE REDUZCA UN POCO Y APAGA

EN UNA PLACA DE HORNO, RIEGA UN POCO DE ACEITE DE OLIVA, ACOMODA LOS FILETES Y CUBRE CON LA CREMA DE ESPINACAS

CUBRIR LA FUENTE CON EL PARMESANO RALLADO Y LLEVAR AL HORNO MEDIO POR 25 MINUTOS.



MILANESA DE PESCADO

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE LENGUADO
- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE LECHE
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1/3 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO
- 1 PIZCA DE PIMENTÓN DULCE



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE BATE LOS HUEVOS, UN POCO DE SAL Y LA LECHE;

EN UN PLATO MEZCLAR LA HARINA, EL PARMESANO, EL PIMENTÓN, LA PIMIENTA NEGRA Y UNA PIZCA DE SAL;

PASAR LOS FILETES POR LOS HUEVOS Y LUEGO POR LA HARINA;

HORNEAR EN PLACA DE HORNO ENGRASADA;

HORNEE POR 25 MINUTOS O HASTA QUE LOS FILETES ESTÉN TIERNOS Y DORADOS.

ACOMPañE CON ENSALDA DE LECHUGA Y TOMATE



SALTEADO ORIENTAL

INGREDIENTES

- 700 GRAMOS DE CARNE TIERNA DE RES EN TIRAS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA O ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE MANÍ TOSTADO O SEMILLAS DE SÉSAMO TOSTADAS
- 1 DIENTE DE AJO RALLADO
- 2 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO PICADO
- MEDIA ZANAHORIA RALLADA GRUESA
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE SAL



4 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONGA LA MANTECA O EL ACEITE EN UNA SARTÉN; COCINE EL AJO Y EL JENGIBRE HASTA QUE HUELA;

AGREGAR LA CARNE Y SAZONAR CON SAL, AGREGUE LA CEBOLLA Y COCINE HASTA QUE ESTÉ TRANSPARENTE;

AGREGUE LA ZANAHORIA Y COCINE HASTA QUE SE ABLANDE;

AGREGA EL BRÓCOLI JUNTO CON LA SALSA DE SOJA;

MEZCLAR TODO Y POR ÚLTIMO PONER LAS DOS CUCHARADAS DE MANÍ O SÉSAMO;

CALIENTE TODO DURANTE UNOS DOS MINUTOS Y APAGUE EL FUEGO.



PALOMITAS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 COLIFLOR
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA MOLIDA

PREPARACIÓN

PRECALIENTE EL HORNO A TEMPERATURA MEDIA

CORTA EL COLIFLOR EN TROZOS DEL TAMAÑO QUE PREFIERAS

COMBINE TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOWL GRANDE Y MEZCLE PARA QUE LOS TROZOS DE COLIFLOR RECIBAN EL ACEITE Y LA SAZÓN

CUBRA UNA BANDEJA DE METAL CON PAPEL MANTECA

DISTRIBUYA LOS TROZOS DE COLIFLOR DE MANERA UNIFORME Y HORNEE DURANTE 45 MINUTOS, VOLTEANDOLOS CADA 15 MINUTOS PARA QUE ESTÉN DORADOS Y CRUJIENTES.



2 PORCIONES



50 MINUTOS



PIZZA BERENJENA

INGREDIENTES

- 2 BERENJENAS GRANDES, CORTADAS POR LA MITAD A LO LARGO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 4 TOMATES CORTADOS EN RODAJAS FINAS
- 150 GR DE BURRATA
- 1/2 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADITA DE SAL



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

ENGRASA UN MOLDE Y COLOCA LAS BERENJENAS CORTADAS, ACOMODÁNDOLAS DE MANERA QUE NO SE SUPERPONGAN ENTRE SÍ

REGAR LAS BERENJENAS CON 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO

DEJAR POR 25 MINUTOS O HASTA QUE LAS BERENJENAS ESTÉN BLANDAS

RETIRA LAS BERENJENAS DEL HORNO Y CUBRE CON EL TOMATE Y LA BURRATA Y REGRESA AL HORNO POR CINCO MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA

APAGA Y CUBRE LAS BERENJENAS LISTAS CON LAS HOJAS DE ALBAHACA

REGAR CON EL RESTO DEL ACEITE DE OLIVA Y SERVIR A CONTINUACIÓN.



PASTEL DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 800 GR DE CALABAZA PELADA TROZADA
- 500 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1/2 TAZA (TE) DE PEREJIL PICADO
- 1 TAZA DE AGUA
- 1 CUCHARADITA DE CANELA MOLIDA (OPCIONAL)
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN COLOCA LA CALABAZA, EL AJO, LA SAL, LA PIMIENTA, UN POCO DE AGUA Y LA CARNE PICADA

DEJA QUE SE COCINE A FUEGO MEDIO DURANTE UNOS 10 A 15 MINUTOS HASTA QUE LA CALABAZA ESTÉ TIERNA Y LA CARNE BIEN COCIDA;

ROMPE UN POCO LA CALABAZA CON AYUDA DE UNA CUCHARA

PÓNGALO EN UNA FUENTE Y LLÉVELO AL HORNO PARA GRATINAR

LA CANELA ES OPCIONAL Y LE DA UN TOQUE ESPECIAL. TAMBIÉN PUEDE AGREGAR QUESO

AGREGUE EL PEREJIL Y SIRVA CALIENTE.



PASTEL DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1/3 TAZA DE QUINOA COCIDO
- 1 TAZA DE AGUA
- 400 G DE CARNE PICADA MAGRA
- 1/2 CEBOLLA
- MENTA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 260°C

PICAR LA CEBOLLA CON LA MENTA

COLOCA LA QUINOA Y LA CARNE PICADA EN LA MEZCLA DE CEBOLLA Y MENTA

MEZCLA TODO Y SAZONA AL GUSTO

COLOCAR LA MASA FORMADA EN UNA FUENTE ENGRASADA Y HORNEAR DURANTE UNOS 30 MINUTOS



4 PORCIONES



35 MINUTOS



CARNE ASADA CASERA**INGREDIENTES**

- 1 KG DE CARNE DE RES
- 4 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTON DULCE
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- PIMIENTA Y TOMILLO

PREPARACIÓN

SAZONA LA CARNE CON LOS DEMÁS INGREDIENTES Y DEJALA MACERANDO EN LA HELADERA POR LO MENOS DOS HORAS

RETIRE;

EN UNA SARTÉN DE FONDO GRUESO DORAR LA CARNE POR TODOS LADOS

LUEGO LLEVAR A HORNO PRECALENTADO A 200°C Y HORNEAR POR 15 MINUTOS

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

CORTAR EN RODAJAS MUY FINAS.



6 PORCIONES



150
MINUTOS



ENSALADA ASIATICA

INGREDIENTES

- 1 PEPINO RALLADO
- 1/2 TAZA (TE) DE CEBOLLA BLANCA RALLADA
- 50 G DE REPOLLO MORADO RALLADA
- 50 G DE REPOLLO BLANCO RALLADA
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- SAL Y PIMIENTA
- PIMENTÓN DULCE A GUSTO



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

MEZCLAR EL JUGO DE LIMÓN, EL VINAGRE Y LA SAL Y RESERVAR

COLOCA LAS VERDURAS RALLADAS EN UN BOL Y AGREGA LA MEZCLA LÍQUIDA Y REMUEVE BIEN;

ESPOLVOREAR CON EL PIMENTÓN DULCE SOBRE LA ENSALADA Y PONER UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA

SERVIR INMEDIATAMENTE



ENSALADA CALIFORNIANA

INGREDIENTES

- LECHUGA
- RÚCULA (SIN TALLOS)
- MANGO
- PALTA
- HUEVO COCIDO (1 POR PERSONA)
- TOMATE
- PALMITOS
- CHOCLO
- PECHUGA DE POLLO 150 GR



1 PORCION



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE EL POLLO CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y ACEITE DE OLIVA, FRÍALO EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE, CÓRTELO EN RODAJAS Y RESERVE

LAVAR Y PICAR LA LECHUGA CON LAS MANOS PARA FORRAR EL FONDO DEL PLATO, ECHAR POR ENCIMA LAS HOJAS DE RÚCULA

CORTA EL MANGO Y LA PALTA EN CUBOS PEQUEÑOS Y ÉCHALOS SOBRE LA RÚCULA Y LUEGO ECHA LOS CHOCLOS COCIDOS

CUECE EL HUEVO DURANTE UNOS 7 MINUTOS, PÉLALO Y CÓRTELO EN RODAJAS Y COLÓCALO A UN LADO DEL PLATO

UNA VEZ QUE EL POLLO SE HAYA ENFRIADO UN POCO, COLÓQUELO A UN LADO DEL PLATO. Y SERVIR CON ACEITE DE OLIVA, SAL, VINAGRE BALSÁMICO O LIMÓN.



ENSALADA CAPRESE

INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE RÚCULA
- 2 TOMATES CORTADOS EN CUBOS
- 100 GR DE QUESO A ELECCIÓN CORTADOS EN CUBOS
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ACEITE
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SEPARAR LAS HOJAS DEL TALLO DE LA RÚCULA Y LAVAR BIEN

NO OLVIDES REMOJAR LA RÚCULA Y LOS TOMATES EN 1 LITRO DE AGUA CON 1 CUCHARADA DE LEJÍA DURANTE 15 MINUTOS PARA DESINFECTAR

LAVAR BIEN LA RÚCULA Y LOS TOMATES, PICAR LAS HOJAS CON LAS MANOS Y RESERVAR EN UN BOWL

CORTA LOS TOMATES Y EL QUESO EN CUBOS MEDIANOS

ACOMPaña LA RÚCULA Y SAZONA CON EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA Y LA SAL

SIRVA DE INMEDIATO

SI LO DESEA, ACOMPañE CON UNA CARNE AL HORNO.



**ENSALADA CAPRESE CON
BURRATA Y PESTO****INGREDIENTES**

- 2 TOMATES
- 1 BURRATA DE 150 O 200 GRAMOS
- 1 PUÑADO DE ALBAHACA
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PARA ARMAR LA ENSALADA, CORTE LOS TOMATES EN RODAJAS Y DISPÓNGALOS EN UN PLATO

PONGA LA BURRATA EN TROZOS, LAS HOJAS DE ALBAHACA Y SAZONE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA

OPCIONAL: AGREGA TU SALSA FAVORITA.



1 PORCION



20
MINUTOS



ENSALADA DE PALTA Y RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 PALTA
- 1 BULBO DE HINOJO (SU BASE)
- 1 MANOJO DE RÚCULA
- 3 TAZAS DE TOMATE CHERRY
- 2 CUCHARADITAS DE ORÉGANO SECO
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- ACIETE DE OLIVA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LIMPIE LA RÚCULA Y EL HINOJO CON AGUA

CORTARLOS POR LA MITAD A LO LARGO Y LUEGO EN RODAJAS FINAS, DEJANDO LAS HOJAS SUELTAS DE LA RÚCULA

RESERVAR

CORTA LA PALTA EN CUBOS

RESERVAR

DISPONER TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOWL, ROCIAR CON EL JUGO DE LIMÓN, SAZONAR CON SAL Y MEZCLAR SUAVEMENTE;



4 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE PALTA Y POLLO

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE POLLO (200 GR)
- SAL A GUSTO
- RALLADURA DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE JENGIBRE RALLADO
- 1 CUCHARADA DE ROMERO FRESCO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 PLATO DE HOJAS VARIADAS (RÚCULA Y LECHUGA)
- 1/2 PALTA CORTADA EN TIRAS
- 8 TOMATES CHERRY CORTADOS A LA MITAD



1 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

CONDIMENTO PARA ENSALADAS: 1 CUCHARADA (POSTRE) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y VINAGRE BALSÁMICO (O LIMÓN)

PARTE EL POLLO POR LA MITAD, A LO LARGO, DE MANERA QUE LOS FILETES QUEDEN MÁS BAJOS, Y CÓRTALO EN TIRAS

AGREGALE LA SAL, LA RALLADURA DE LIMÓN, EL JENGIBRE Y EL ROMERO Y DEJA REPOSAR POR LO MENOS 15 MINUTOS

LLEVAR A SARTÉN ANTIADHERENTE ENGRASADA CON ACEITE DE OLIVA (O ACEITE DE COCO) Y RESERVAR

ARMA LA ENSALADA: EN EL PLATO, COLOCA EL POLLO, LAS HOJAS, LA PALTA Y LOS TOMATES

SAZONAR CON ACEITE, VINAGRE Y SAL Y ESPOLVOREAR CON SEMILLAS DE CHÍA



ENSALADA DE HINOJO, PALTA Y CAMARONES

INGREDIENTES

- 1 PALTA
- 1 BULBO DE HINOJO (SU BASE)
- CAMARONES 600 GR
- 1 CEBOLLA
- 1 TOMATE CHERRY
- 2 CUCHARADITAS DE ORÉGANO SECO
- JUGO PURO DE 1/2 LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

LAVE LOS BULBOS DE HINOJO, CÓRTELOS POR LA MITAD A LO LARGO Y LUEGO CÓRTELOS EN RODAJAS FINAS. EXPRIME EL LIMÓN POR ENCIMA

PELAR Y PICAR LA CEBOLLA. ABRA LA PALTA, RETIRE EL HUESO, CORTE SU PULPA EN RODAJAS E INMEDIATAMENTE ROCÍE CON 1/2 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN.

CORTAR Y QUITAR LAS SEMILLAS AL TOMATE

PELAR LOS CAMARONES.

DISPONER LAS VERDURAS EN UNA ENSALADERA O PLATO DE PRESENTACIÓN.

AÑADIR LOS LANGOSTINOS ASADOS POR UNOS MINUTOS A LA PARRILLA/SARTÉN

EN UN BOWL, VIERTA EL JUGO DE LIMÓN RESTANTE, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL, LA PIMIENTA

BATIR Y VERTER EL CONDIMENTO SOBRE LA ENSALADA DE HINOJO CON PALTA Y CAMARONES.



ENSALADA DE PIÑA CON PASAS DE UVA

INGREDIENTES

- 1 REPOLLO
- 1 ANANÁ
- 250 GR DE CREMA LIVIANA
- PASAS DE UVA A GUSTO
- 1 CEBOLLA
- ENDULZANTE EN POLVO



1 PORCION



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA PONER A HERVIR AGUA

PICA FINAMENTE EL REPOLLO Y AGRÉGALO AL AGUA CUANDO ESTÉ HIRVIENDO, DÉJALO EN EL FUEGO POR 1 MINUTO APROXIMADAMENTE, RETÍRALO DEL AGUA Y DÉJALO SECAR

PICAR LA PIÑA EN CUBOS PEQUEÑOS, LLEVAR A FUEGO BAJO CON 2 CUCHARADITAS DE ENDULZANTE EN POLVO Y DEJAR AL FUEGO SIN DEJAR QUE LA PIÑA SE ABLANDE

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR

MEZCLA EL REPOLLO COCIDO CON LA PIÑA, AGREGA LA CREMA Y LAS PASAS

REFRIGERAR Y SERVIR FRÍO.



ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO**INGREDIENTES**

- 10 HOJAS DE LECHUGA
- 120 GR DE QUESO MOZZARELLA
- 3 TOMATES SIN SEMILLAS
- 1/2 MANOJO DE MENTA FRESCA
- 1/2 MANOJO DE PEREJIL
- 1 PEPINO PEQUEÑO
- JUGO PURO DE 1 LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA EL QUESO, EL TOMATE, EL PEPINO EN CUBOS Y LA LECHUGA EN TIRAS

DISPONER EN UN RECIPIENTE Y AGREGAR LA MENTA PICADA Y EL PEREJIL

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

MEZCLE BIEN Y ROCÍE ACEITE DE OLIVA Y JUGO DE LIMÓN POR ENCIMA;



4 PORCIONES



15 MINUTOS



**ENSALADA DE ATUN CON
ALCAPARRAS****INGREDIENTES**

- 1 TAZA DE ATÚN NATURAL ENLATADO
- 1/2 TAZA DE MAYONESA LIVIANA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS
- 1/2 AJO FINAMENTE PICADO
- SAL Y PIMIENTA
- VINAGRE

PREPARACIÓN

ESCURRIR TODA EL AGUA DE ATÚN

COMBINE TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOWL Y MEZCLE BIEN

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;

AGREGUE UN POCO DE VINAGRE



1 PORCION



15 MINUTOS



ENSALADA PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 8 HOJAS DE LECHUGA
- 250 GR DE BROTES DE ALFALFA
- 1 PEPINO GRANDE CORTADO EN CUBITOS
- 3 TALLOS DE APIO PICADOS
- 4 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE LINO TRITURADAS
- 1 CUCHARADITA SOPERA DE ACEITE
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN BOWL DISTRIBUYE LAS HOJAS DE LECHUGA PICADAS

AGREGUE Y MEZCLE EL APIO, EL PEPINO Y LOS BROTES DE ALFALFA LAVADOS CON LA LECHUGA

ESPOLVOREA LAS SEMILLAS TRITURADAS POR ENCIMA Y ROCÍA CON EL VINAGRE Y EL ACEITE DE OLIVA

MEZCLAR BIEN, SAZONAR Y SERVIR



4 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES

INGREDIENTES

- 600 G DE LECHUGA
- 4 CUCHARADITAS DE VINAGRE
- HIERBAS AROMÁTICAS A GUSTO
- 220 G DE CAMARONES
- 4 HUEVOS COCIDOS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

DESPEGAR LAS HOJAS DE LECHUGA RIZADAS, LAVARLAS Y ESCURRIRLAS BIEN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA BIEN LOS CAMARONES POR UNOS MINUTOS

SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRO AL GUSTO

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR

EN UN RECIPIENTE MEZCLA LA LECHUGA RIZADA, LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y LOS CAMARONES

PELA LOS HUEVOS COCIDOS, CÓRTALOS POR LA MITAD Y MÉZCLALOS CON LA ENSALADA DE CAMARONES

SAZONE CON SAL, ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE AL GUSTO.



4 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE CAMARONES Y PERAS

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE ARVEJAS
- 1 DIENTE DE AJO CRUDO
- 500 G RDE CAMARONES
- JENGIBRE A GUSTO
- 1/2 TAZA DE ALBAHACA
- 2 UNIDADES MEDIANAS DE PERA
- 1 UNIDAD MEDIANA DE LECHUGA
- 1 CUCHARA DE SAL REFINADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- 1 LIMON
- 2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO
- PIMIENTA EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA



4 PORCIONES



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

SAZONE LAS GAMBAS CON LIMÓN, JENGIBRE, PIMIENTA NEGRA Y SAL

CALENTAR EL ACEITE DE COCO EN UNA SARTÉN Y DORAR LOS CAMARONES

EN UNA ENSALADERA, DISPONER LAS HOJAS DE LECHUGA

REPARTIR LOS CAMARONES Y LAS PERAS TROCEADAS SOBRE LAS HOJAS

RESERVAR

LICUA LAS HOJAS DE ALBAHACA, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, LAS ARVEJAS Y EL QUESO EN UNA PROCESADORA DE ALIMENTOS HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGENEA

DISTRIBUYA EL ADEREZO POR LA ENSALADA



ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y CASTAÑAS

INGREDIENTES

- 2 ZANAHORIAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 1/2 CUCHARADA DE VINAGRE BALSAMICO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1/4 TAZA DE CASTAÑAS DE CAJU
- 2 RAMITAS DE PEREJIL
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONGA EN UN BOWL RODAJAS DE ZANAHORIA CORTADAS LAVAR, SECAR Y PICAR FINAMENTE EL PEREJIL. COLÓQUELO EN EL BOWL.

PICAR EN TROZOS GRANDES LOS FRUTOS SECOS. RESERVAR

MOLER EL DIENTE DE AJO: LA CÁSCARA COLÓQUELA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO CON TAPA. ALLÍ AGREGUE EL ACEITE DE OLIVA, EL VINAGRE BALSÁMICO Y EL PEREJIL PICADO. SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO, CUBRA Y AGITE. ABRE LA EL RECIPIENTE Y COLOCA EL DIENTE DE AJO PARA DARLE SABOR.

ROCÍE LA SALSA SOBRE LAS TIRAS DE ZANAHORIA Y MEZCLE BIEN, TRANSFIERA A UN PLATO, AGREGUE LAS CASTAÑAS PICADAS POR ENCIMA Y SIRVA



ENSALADA DE ATÚN**INGREDIENTES**

- VERDE A ELECCION
- 100 GR DE ATÚN EN ACEITE
- 1 CEBOLLA PICADA
- 6 TOMATES CHERRY
- ORÉGANO A GUSTO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

PIQUE EL VERDE Y COCINELO DE SER NECESARIO

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE BIEN EL ATÚN, LA CEBOLLA PICADA, LOS TOMATES CHERRY Y EL VERDE

SAZONE CON SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO

MEZCLAR BIEN

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE AL GUSTO



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE VERDES

INGREDIENTES

- 4 TAZAS DE RADICHETA
- 3 TAZAS DE RÚCULA
- 1 TOMATE
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LAVAR BIEN LA RADICHETA Y LA RÚCULA, Y TROCEARLAS

EN UNA ENSALADERA, COLOCAR LA RADICHETA, LA RÚCULA, EL TOMATE Y MEZCLAR

SAZONE CON SAL, VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA Y ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA ENCIMA

MEZCLAR Y SERVIR LUEGO.



1 PORCION



20
MINUTOS



ENSALADA DE ESPINACA Y PESCADO

INGREDIENTES

- 700 GR DE ESPINACA
- 320 GR DE PESCADO AHUMADO
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- VINAGRE A GUSTO
- 1 NARANJA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SALTEE EL PESCADO CORTADO EN RODAJAS POR APROXIMADAMENTE 3 MINUTOS

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO; COLOQUE LAS HOJAS DE ESPINACA LAVADAS EN UN RECIPIENTE Y COLOQUE ENCIMA EL PESCADO AHUMADO JUNTO CON TROZOS DE NARANJA SIN CÁSCARA

ROCÍE LA ENSALADA CON VINAGRE Y MOSTAZA

MEZCLAR BIEN.



2 PORCIONES



15
MINUTOS



ENSALADA DE VERDES CON HUEVOS

INGREDIENTES

- LECHUGA CRUJIENTE A GUSTO
- RÚCULA A GUSTO
- QUESO PARMESANO EN HEBRAS
- 120 GR DE PANCETA CORTADA EN CUBITOS
- 2 HUEVOS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



1 PORCION



20
MINUTOS

PREPARACIÓN

SALTEA LA PANCETA EN UNA SARTÉN HASTA QUE ESTÉ MUY CROCANTE

RESERVAR

EN UNA CACEROLA, COLOCAR EL HUEVO CON LA CÁSCARA, CUBRIR CON AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN. DESPUÉS DE QUE HIERVA EL AGUA, DÉJALA EN EL FUEGO POR OTROS 6 MINUTOS

RETIRE LA CÁSCARA DE LOS HUEVOS, CÓRTELOS POR LA MITAD Y RESERVE

DISPONER EN UN RECIPIENTE LA LECHUGA Y LA RÚCULA PICADAS

AGREGA LOS HUEVOS Y LA PANCETA EN CUBOS

SAZONE CON SAL, PIMIENTA Y ACEITE DE OLIVA AL GUSTO;



ENSALADA DE MANZANA CON PASAS**INGREDIENTES**

- 4 MANZANAS VERDES
- 1/2 LIMÓN
- 1 TAZA DE PASAS DE UVA
- 2 TAZAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE MENTA (PICADA)
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

LAVAR BIEN LAS MANZANAS Y QUITARLES EL CORAZÓN DÉJALAS CON LA CÁSCARA Y CÓRTALAS EN RODAJAS FINAS

RIEGUE LAS RODAJAS CON EL JUGO DE LIMÓN Y COLÓQUELAS EN UNA ENSALADERA

AGREGUE LAS PASAS Y RESERVAR;

MEZCLA EL YOGUR CON LA MENTA Y AGREGA CON SAL

REGAR LAS MANZANAS CON LA SALSA DE YOGUR Y SERVIR A CONTINUACIÓN.



2 PORCIONES



30
MINUTOS



ENSALADA CASERA DE MAYONESA

INGREDIENTES

- 2 HUEVOS COCIDOS
- 1 HUEVO CRUDO
- 50 ML DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMON
- CEBOLLA DE VERDEO Y SAL A GUSTO
- 5 PAPAS HERVIDAS EN CUBITOS



2 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

SEPARAR LAS YEMAS Y LAS CLARAS DE LOS HUEVOS COCIDOS

COLOQUE LAS CLARAS DE HUEVO PICADAS EN CUBOS JUNTO A LAS PAPAS

EN UN PLATO AMASAR LAS YEMAS COCIDAS Y AGREGAR LA YEMA CRUDA

MEZCLA LAS YEMAS DE HUEVO COCIDAS CON LA YEMA DE HUEVO CRUDA HASTA FORMAR UNA PAPILLA

LUEGO AGREGUE EL ACEITE POCO A POCO, MEZCLANDO CON UN TENEDOR O UNA CUCHARA EN UNA SOLA DIRECCIÓN (LA CANTIDAD DE ACEITE DEPENDERÁ DE LA CANTIDAD DE MAYONESA QUE NECESITE)

AGREGUE EL LIMÓN

AGREGA RALLADURA DE LIMÓN, SAL AL GUSTO Y SIGUE MEZCLANDO

SAZONA LAS PAPAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA Y SAL Y AGREGA CON MAYONESA. MEZCLE.

CORTA LA CEBOLLA DE VERDEO Y ÉCHALA SOBRE LA ENSALADA.



ENSALADA DE ALBAHACA**INGREDIENTES**

- 6 HOJAS DE ALBAHACA
- 22 HOJAS DE RÚCULA
- 3 REBANADAS DE BURRATA
- 1 TOMATE EN RODAJAS
- ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE A GUSTO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

PICAR EN TROZOS GRANDES LAS HOJAS DE ALBAHACA Y LA RÚCULA

EN UN RECIPIENTE COLOCAR EN EL CENTRO LA ALBAHACA, LA RÚCULA, LA BURRATA Y EL TOMATE EN RODAJAS

SAZONE CON SAL Y MEZCLE BIEN

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE AL GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS



ENSALADA DE MIL GRANOS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE GARBANZOS
- 1 TAZA DE LENTEJAS
- 1 CUCHARADA DE SÉSAMO
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CALABAZA SIN CÁSCARA
- 1 CUCHARADA DE SEMILLA DE GIRASOL
- 1 TAZA DE TOMATES CHERRY



1 PORCION



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

REMOJE LOS GARBANZOS Y LAS LENTEJAS DURANTE 12 HORAS

ESCURRA Y COCINE/HIERVA CADA UNO DE LOS GRANOS POR SEPARADO:

UNA VEZ QUE HIERVA EL AGUA, CUENTE 1 MINUTO PARA LAS LENTEJAS Y 10 MINUTOS PARA LOS GARBANZOS

DEBEN ESTAR ENTEROS Y NO DEMASIADO BLANDOS

RESERVA

EN UNA SARTÉN (SIN ACEITE) TUESTE LIGERAMENTE LAS SEMILLAS DE SÉSAMO, CALABAZA Y GIRASOL

EN UN BOWL, MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y SALPIMENTAR AL MOMENTO DE SERVIR.



ENSALADA DE HUEVO

INGREDIENTES

- 5 HUEVOS COCIDOS
- 3 TOMATES MEDIANOS
- 1 PEPINO MEDIANO
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVAR
- VINAGRE Y SAL A GUSTO



2 PORCIONES



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

CUECE LOS HUEVOS Y DESPUÉS DE QUE ESTÉN COCIDOS, RETÍRALOS DEL AGUA Y DÉJALOS ENFRIAR

CUANDO YA ESTÉN FRÍOS, QUITA LA CÁSCARA Y CORTA LOS HUEVOS POR LA MITAD

RESERVAR

CORTA LOS TOMATES Y EL PEPINO EN RODAJAS FINAS

COLOCA LOS HUEVOS EN UNA ENSALADERA Y AGREGA LOS TOMATES Y EL PEPINO ENCIMA

EN UN BOWL PONEMOS EL VINAGRE, LA SAL, EL ACEITE DE OLIVA Y LA MOSTAZA. MEZCLAR BIEN Y COLOCAR SOBRE LA ENSALADA

ESPOLVOREA LA CEBOLLA DE VERDEO Y EL PEREJIL SOBRE LA ENSALADA

LLÉVALO A LA NEVERA UNOS 20 MINUTOS.



ENSALADA DE PULPO

INGREDIENTES

- 1 KG DE PULPO FRESCO Y LIMPIO
- 2 CEBOLLAS PICADAS
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO A GUSTO
- 1/2 TAZA (TE) DE VINAGRE
- 1 MORRÓN PICADO
- 2 TOMATES CORTADOS EN CUBITOS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIAR EL PULPO, Y COLOCARLO EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO

DÉJALO AL FUEGO UNOS 2 MINUTOS (NO LO DEJES DEMASIADO PARA QUE EL PULPO NO SE ENDUREZCA)

RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR;

CORTA EL PULPO EN TROZOS PEQUEÑOS Y COLÓCALO EN UN RECIPIENTE

AGREGAR LA CEBOLLA PICADA, EL TOMATE, EL PIMIENTO, EL PEREJIL, LA CEBOLLA DE VERDEO, Y MEZCLAR BIEN;

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE Y MEZCLE BIEN.



ENSALADA DE QUINOA CON MANZANAS

INGREDIENTES

- 500 GR DE QUINOA EN GRANOS
- 1 LITRO DE AGUA
- 2 CEBOLLAS MORADAS PICADAS
- 2 MANZANAS VERDES EN CUBITOS
- 250 GR DE ZANAHORIA RALLADA
- 25 GR DE SEMILLAS DE LINO
- 250 GR DE PASAS DE UVA
- 30 ML DE JUGO DE LIMON PURO
- 30 ML DE VINAGRE
- 70 ML DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE SAL
- 150 GR DE ALMENDRAS
- PEREJIL PARA ESPOLVOREAR



2 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINE LA QUINOA EN EL AGUA HASTA QUE EL AGUA SE ABSORBA BASTANTE O HASTA QUE LA QUINOA ESTÉ COCIDO

CUELE

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y PONLO EN LA HELADERA UNOS 10 MINUTOS

ESPOLVOREA PEREJIL POR ENCIMA Y SIRVE



ENSALADA DE COL

INGREDIENTES

- 1/2 REPOLLO
- 10 TOMATES CHERRY
- 1 ZANAHORIA
- 1/2 MORRÓN
- 1/2 CEBOLLA
- 2 HUEVOS COCIDOS
- 1 POTE DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- JUGO DE 1 LIMÓN
- CHOCLO Y PASAS (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

PRIMERO MEZCLE LOS INGREDIENTES SÓLIDOS, LUEGO AGREGUE EL JUGO DE LIMÓN Y ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y SAL AL GUSTO

SI LO DESEA, AGREGUE MAÍZ Y PASAS

COLOCA EL YOGUR NATURAL SOBRE LA ENSALADA



2 PORCIONES



20
MINUTOS



**ENSALADA DE RUCULA CON
TOMATE****INGREDIENTES**

- 4 TAZAS DE HOJAS DE RÚCULA
- 1 PALTA MEDIANA CORTADA EN RODAJAS
- 2 TOMATES EN RODAJAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA FUENTE, MEZCLE LAS HOJAS DE RÚCULA Y LOS TOMATES PICADOS

SAZONAR CON SAL AL GUSTO

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA ENCIMA

MEZCLAR BIEN

AGREGUE LAS RODAJAS DE PALTA, MEZCLE CON CUIDADO PARA QUE EL NO SE DESHAGA.



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE SALMÓN

INGREDIENTES

- 2 FILETES DE SALMON A LA PARRILLA
- JUGO PURO DE 1/2 LIMON
- 1/2 MANOJO DE LECHUGA CRIOLLA
- 1/2 MANOJO DE LECHUGA CAPUCHINA
- 1/2 MANOJO DE RUCULA
- 1/2 MANOJO DE RADICHETA
- 1 TAZA DE MOZZARELLA
- 1 TAZA DE TOMATE SECO
- ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, ASA LOS FILETES DE SALMÓN Y SAZONA CON SAL, PIMIENTA NEGRA Y LIMÓN. RESERVAR.

EN UN RECIPIENTE ACOMODA LAS HOJAS VERDES, LA MOZZARELLA, EL TOMATE SECO Y EL SALMÓN

ROCÍE CON JUGO DE LIMÓN Y ACEITE DE OLIVA EN LA PARTE SUPERIOR



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE SARDINAS

INGREDIENTES

- 1 LATA DE SARDINAS EN ACEITE
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA EN TIRAS
- 1 TOMATE PEQUEÑO SIN SEMILLAS CORTADO EN TIRAS
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITUNAS VERDES CORTADAS EN RODAJAS
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADITA DE OREGANO SECO
- 1 LECHUGA DE PREFERENCIA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



2 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

RETIRE LAS ESPINAS DE LAS SARDINAS. CORTE LAS SARDINAS EN TROZOS MÁS PEQUEÑOS Y PINCELE CON ACEITE DE OLIVA. RESERVE.

EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA CEBOLLA, EL TOMATE, LAS ACEITUNAS, EL PEREJIL, EL ORÉGANO, LA SAL, LA PIMIENTA, EL VINAGRE Y LAS SARDINAS RESERVADAS CON ACEITE Y MEZCLAR.

CUBRA Y REFRIGERE POR 30 MINUTOS

EN UNA FUENTE COLOQUE LAS LECHUGAS Y REPARTA LA MEZCLA DE SARDINAS RESERVADA DE LA HELADERA.



ENSALADA FLORIDA DE ATUN**INGREDIENTES**

- 1 LATA DE ATUN
- 10 HOJAS DE LECHUGA
- 1 TOMATE EN RODAJAS
- 6 FLORES COMESTIBLES
- 1 RAMA DE OREGANO FRESCO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA

PREPARACIÓN

HAZ UNA CAMA CON LAS HOJAS DE LECHUGA EN UN PLATO

COLOCA ENCIMA LOS TOMATES EN RODAJAS Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA

AGREGA EL ORÉGANO Y EL ATÚN ENCIMA

COLOCA LAS FLORES PARA DECORAR EL PLATO. ROCIAR CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA.



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES

- 100 G DE QUESO BLANCO EN DADOS
- 1 LECHUGA
- 1 TOMATE MEDIANO
- 1 PEPINO PEQUEÑO
- 1/2 CEBOLLA MORADA
- 10 ACEITUNAS
- OREGANO A GUSTO
- ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA LA CEBOLLA EN RODAJAS Y DÉJALA REPOSAR EN UN RECIPIENTE CON AGUA Y HIELO

CORTAR EL TOMATE EN CUBOS, EL PEPINO EN RODAJAS Y LA LECHUGA

ESCURRE LA CEBOLLA, COLÓCALA EN UN BOWL JUNTO CON EL TOMATE, EL PEPINO, LA LECHUGA, LAS ACEITUNAS Y EL QUESO EN DADOS

SAZONE CON SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO

MEZCLAR BIEN

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE AL GUSTO;



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA PRIMAVERA**INGREDIENTES**

- 1 MANOJO DE LECHUGA
- 1 MANOJO DE RÚCULA
- 2 TOMATES EN TIRAS
- 2 HUEVOS COCIDOS
- 1 PEPINO EN TIRAS
- ACEITE DE OLIVA Y VINAGREA A GUSTO
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

CUECE LOS HUEVOS Y CÓRTALOS EN 4 PARTES

PICAR LA LECHUGA Y LA RÚCULA EN TROZOS MEDIANOS

PIQUE LOS TOMATES EN CUBOS Y LOS PEPINOS EN TIRAS

COLOCA LOS INGREDIENTES EN UN BOWL Y SAZONA CON SAL AL GUSTO

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y VINAGRE AL GUSTO.



2 PORCIONES



15 MINUTOS



ENSALADA DE CARNE ASADA

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA (TE) DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE 4 LIMONES
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA EN POLVO
- 1/2 KG DE CARNE COCINADA (FILET MIGNON, SOLOMILLO)
- QUESO FETA A GUSTO
- 2 PLATOS DE RUCULA
- 1 PALTA EN CUBOS
- PUÑADO DE TOMATE CHERRY
- 1 MORRON AMARILLO
- 1/2 TAZA DE MAYONESA
- 1 CUCHARADA DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LOS TOMATES POR LA MITAD Y LUEGO EN RODAJAS LATERALES DE APROXIMADAMENTE 1,5 CM DE ANCHO

CORTAR LA CEBOLLA POR LA MITAD Y LUEGO EN RODAJAS LATERALES MUY FINAS

CORTAR EL PEPINO EN RODAJAS MUY GRUESAS; CORTAR EL CAPARAZON

CORTAR EL MORRON POR LA MITAD, QUITAR LAS SEMILLAS Y LOS FILAMENTOS BLANCOS Y CORTAR EN TROZOS MUY FINOS

CORTA EL QUESO FETA EN CUBOS, O SI LO PREFIERES, COLOCA UNA REBANADA GRUESA POR PERSONA ENCIMA DE LA ENSALADA; EN UN BOWL. LUEGO VIERTE EL RESTO LOS INGREDIENTES

SAZONE TODO CON MUCHO ACEITE DE OLIVA, SAL, VINAGRE DE MANZANA Y ORÉGANO.



SALMON AL PESTO

INGREDIENTES

- 600 GR DE SALMON CON PIEL POR UN LADO
- 4 CUCHARADAS REPLETAS DE PESTO
- 4 TOMATES
- 2 CUCHARADAS DE ALMENDRAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CALENTAR EL HORNO A 200°C

COLOQUE EL SALMÓN, CON LA PIEL HACIA ABAJO, EN UNA FUENTE PARA HORNO

AÑADIR SAL Y PIMIENTA ESPOLVOREAR EL PESTO POR ENCIMA Y LUEGO LAS ALMENDRAS

CORTAR LOS TOMATES EN RODAJAS Y ESPARCIR ALREDEDOR DEL SALMÓN

UNTAR EL ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA Y DEJAR EN EL HORNO DURANTE UNOS 20-25 MINUTOS HASTA QUE ESTÉ HECHO (UN COLOR ROSA MÁS CLARO)

PERO TENGA CUIDADO DE NO PASARSE, PRUÉBELO ABRIENDO UN POCO EL PESCADO EN EL LUGAR MÁS GRUESO, SI SE PASA SE SECARÁ; RECUERDA TAMBIÉN QUE AL SACARLO, EL PESCADO SEGUIRÁ COCINÁNDOSE UNOS MINUTOS

SIRVA CON ENSALADA Y/O PURÉ DE COLIFLOR.



SALMON CON SALSA

INGREDIENTES

- 300 GR DE SALMON CON PIEL
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

PARA LA SALSA:

- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA
- 2 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE ENELDO PICADO
- JUGO DE 1/2 LIMON
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

AGREGA SAL Y PIMIENTA AL SALMÓN

COLOQUE EL SALMÓN EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE MANTECA Y DEJE QUE EL LADO SIN PIEL SE DORE A TEMPERATURA MEDIA, LUEGO VOLTEE Y COCINE HASTA QUE ESTÉ MEDIO

NO TE EXCEDAS PARA QUE EL PESCADO NO SE SEQUE

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES PARA LA SALSA Y SIRVE CON EL PESCADO Y UNA ENSALADA A ELECCIÓN.



1 PORCION



15 MINUTOS



SOPA DE MOLLEJAS

INGREDIENTES

- 1 KG DE MOLLEJA
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 ZANAHORIA PELADA Y PICADA
- 4 ZUCCHINIS PICADOS
- 1 MORRON ROJO PICADO
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 APIO PICADO
- 2 TAZAS DE CALDO DE CARNE
- 4 TAZAS DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON LA MANTECA, SOFREÍR BIEN LAS MOLLEJAS HASTA QUE ESTÉN DORADAS

AGREGA LOS ZUCCHINIS, LAS ZANAHORIAS, EL AJO Y EL APIO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

COCINE POR UNOS 5 MINUTOS

AÑADIR EL CALDO DE CARNE Y EL AGUA Y LLEVAR A EBULLICIÓN

DESPUÉS DE HERVIR, REDUZCA EL FUEGO Y DÉJELO COCINAR POR 1 HORA

AGREGA SAL SI ES NECESARIO Y SIRVE A CONTINUACIÓN.



SOPA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 3 ZANAHORIAS GRANDES
- 1 TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE (1,5 CM)
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 LITRO DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

CORTA LA CEBOLLA Y LA ZANAHORIA EN TROZOS PEQUEÑOS Y COCINA EN UNA SARTÉN CON AGUA HASTA QUE SE ABLANDEN.

DESPUÉS DE QUE ESTÉN COCIDOS, PÓNGALOS EN UNA LICUADORA JUNTO CON EL JENGIBRE Y BATA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

COLOCAR EN UN RECIPIENTE O PLATO Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

ROCIAR CON ACEITE DE OLIVA Y ESPOLVOREAR CON PEREJIL PICADO POR ENCIMA.



4 PORCIONES

30
MINUTOS

SOPA CREMOSA DE ZUCCHINI CON REPOLLO

INGREDIENTES

- 4 ZUCCHINIS PICADOS
- 4 HOJAS DE COL RIZADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 3 TAZAS DE AGUA
- 1/2 TAZA DE MORRON VERDE PICADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES



30
MINUTOS

PREPARACIÓN

LIMPIE LAS HOJAS DE COL Y
CÓRTELAS FINAMENTE

RESERVAR

EN UNA SARTÉN, CALIENTE CON
ACEITE DE OLIVA Y DORE EL AJO

AGREGA LOS ZUCCHINIS Y
SAZONA CON SAL Y PIMIENTA

MEZCLAR BIEN Y AGREGAR EL
AGUA

CUANDO EMPIECE A HERVIR, BAJA
EL FUEGO Y DEJA COCINAR HASTA
QUE EL ZUCCHINI ESTÉ TIERNO

BATE TODO EL CONTENIDO DE LA
SARTÉN EN UNA LICUADORA Y
REGRESA LA MEZCLA
HOMOGENEA A LA SARTÉN

AGREGARLE EL QUESO CREMA Y
LUEGO EL REPOLLO PICADO

TROZAR EL MORRON Y
ESPOLVOREARLO POR ENCIMA



SOPA CREMOSA DE POLLO CON PANCETA

INGREDIENTES

- 400 GR DE POLLO COCIDO Y DESMENUZADO
- 250 GR DE PANCETA MAGRA CORTADA EN CUBITOS
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 1 CUCHARADA DE CHIMICHURRI
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA PANCETA EN SU PROPIA GRASA

AGREGA EL AJO, EL POLLO DESMENUZADO Y SALTEA POR 5 MIN

AGREGUE EL CHIMICHURRI, QUESO CREMA, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DEJAMOS COCER TODO A FUEGO LENTO HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO

LICUAR TODO PARA QUE QUEDE CONSISTENCIA CREMOSA DE SOPA

DECORAR CON PIMENTÓN DULCE POR ENCIMA.



2 PORCIONES



30
MINUTOS



SOPA CREMOSA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 3 ZANAHORIAS GRANDES
- 1 TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE (1.5 CM)
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 LITRO DE AGUA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES



35 MINUTOS

PREPARACIÓN

CORTA LA CEBOLLA Y LA ZANAHORIA EN TROZOS PEQUEÑOS Y COCINA EN UNA SARTÉN CON AGUA HASTA QUE ESTÉN MUY SUAVES

DESPUÉS DE QUE ESTÉN COCIDOS, PÓNGALOS EN UNA LICUADORA JUNTO CON EL JENGIBRE Y BATA HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

COLOCAR EN UN RECIPIENTE O PLATO Y SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

ROCÍE CON ACEITE DE OLIVA Y ESPOLVOREE



SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 4 TAZAS DE CALABAZA EN CUBITOS
- 1/2 TAZA DE PANCETA MAGRA
- 1 TAZA DE ESPINACA COCIDA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1/4 DE CEBOLLA REBANADA
- 3 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL O QUESO CREMA



1 PORCION

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, CUBRA LA CALABAZA PICADA CON AGUA, AGREGUE LAS RODAJAS DE CEBOLLA Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.

COCINE HASTA QUE LA CALABAZA ESTÉ SUAVE. ESCURRA LA CALABAZA, GUARDE EL LÍQUIDO DE COCCIÓN Y TRANSFIÉRALA A UNA LICUADORA O PROCESADOR DE ALIMENTOS PARA HACER UNA CREMA

COCINE LA PANCETA EN LA SARTÉN, AGREGA EL AJO MACHACADO HASTA DORAR, AGREGA LAS ESPINACAS, LUEGO LA CREMA DE CALABAZA

AÑADIR POCO A POCO EL AGUA DE COCCIÓN DE LA CALABAZA HASTA QUE ALCANCE LA CONSISTENCIA IDEAL Y TERMINAR CON YOGUR O QUESO CREMA PARA DAR CREMOSIDAD.



SOPA DE CALABAZA CON CARNE

INGREDIENTES

- 1 CALABAZA PICADA
- 600 GR DE CARNE DE SU PREFERENCIA CORTADA EN TROCITOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
- HOJAS DE ALBAHACA A GUSTO
- 3 TAZAS DE AGUA
- 1/2 TAZA DE PEREJIL PICADO
- SAL A GUSTO



3 PORCIONES



70
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE LA MANTECA Y DORE LA CEBOLLA

AGREGUE LA CARNE Y SALTEE HASTA QUE ESTÉ DORADA

AGREGA LAS CALABACITAS, LAS HOJAS DE ALBAHACA Y SAZONA CON SAL Y PEPPERONI

MEZCLAR BIEN Y AGREGAR EL AGUA

CUANDO EMPIECE A HERVIR, BAJA EL FUEGO Y DEJA COCER A FUEGO LENTO DURANTE 50 MINUTOS.

DESPUÉS DE LA COCCIÓN, AGREGUE SAL Y EL PEREJIL PICADO.



SOPA DE ZUCCHINI CON MOLLEJAS

INGREDIENTES

- 4 ZUCCHINIS PICADOS
- 400 GR DE MOLLEJAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 MORRON VERDE FINAMENTE PICADO
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA A GUSTO



2 PORCIONES



90
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y DORE EL AJO

AGREGA LAS MOLLEJAS EN TROZOS Y SALTEA BIEN

AGREGA LOS ZUCCHINIS, EL MORRÓN Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA MOLIDA

DAR UN SOFRITO CORTO, CUBRIR CON AGUA Y CUANDO EMPIECE A HERVIR BAJAR EL FUEGO Y DEJAR COCINAR POR 60 MIN

DESPUÉS DE COCINAR, VERIFIQUE SI NECESITA UN POCO MÁS DE SAL Y PUEDE AGREGAR PEREJIL

DEPENDE DE COMO QUIERA LA CONSISTENCIA, PUEDE LICUAR TODO.



SOPA DE RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE RÚCULA
- 1 MANOJO PEQUEÑO DE BRÓCOLI
- 1.5 LITROS DE AGUA
- 1/2 TAZA DE CALDO DE POLLO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, PONER EL AGUA JUNTO CON EL CALDO DE POLLO, EL BRÓCOLI Y LA RÚCULA Y DEJAR COCINAR HASTA QUE EL BRÓCOLI ESTÉ AL DENTE

LLEVA LA MEZCLA A LA LICUADORA Y BATE HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

REGRESE A LA SARTÉN Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

DEJE COCINAR POR OTROS 2 MINUTOS;



2 PORCIONES



20
MINUTOS



SOPA DE ESPARRAGOS

INGREDIENTES

- 500 GR DE ESPARRAGOS PICADOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE CALDO DE VERDURAS NATURAL EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 POTE DE CREMA LIVIANA
- 50 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL A GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALENTAR LA MANTECA Y SALTEAR EL AJO

AGREGUE LOS ESPÁRRAGOS Y SALTEE POR 6 MIN

AGREGA EL CALDO DE VERDURAS DISUELTO EN 500 ML DE AGUA Y COCINA HASTA QUE LOS ESPÁRRAGOS ESTÉN TIERNOS

LLEVA TODO EL CONTENIDO DE LA CACEROLA A UNA LICUADORA Y BATE HASTA QUE QUEDE HOMOGÉNEO

VIERTA LA CREMA BATIDA EN LA SARTÉN Y AGREGUE LA CREMA Y EL QUESO PARMESANO RALLADO

SAZONE CON SAL, PEPPERONI Y APAGUE CUANDO EMPIECE A HERVIR.



SOPA DE ESPARRAGOS CON PANCETA

INGREDIENTES

- 300 GR DE ESPARRAGOS PICADOS
- 250 GR DE PANCETA MAGRA EN CUBITOS
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADA DE OREGANO PICADO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN SOFREÍR LA PANCETA EN SU PROPIA GRASA

AGREGA EL AJO Y LOS ESPÁRRAGOS, DEJÁNDOLOS SOFREÍR POR 15 MIN

AGREGA EL OREGANO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA

MEZCLAR BIEN Y DEJAR COCER A FUEGO LENTO HASTA QUE ALCANCE EL PUNTO DESEADO

SI LO CONSIDERA NECESARIO, AGREGUE UN POCO MÁS DE AGUA Y AUMENTE EL TIEMPO DE COCCIÓN.

SI QUIERE UNA SOPA CREMOSA, BATA TODO EN UNA LICUADORA



2 PORCIONES



40
MINUTOS



SOPA CREMOSA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- 4 CEBOLLAS PICADAS
- 1/2 CUCHARADA DE VINAGRE
- 4 TAZAS DE CALDO DE POLLO CASERO
- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALENTADA CON LA MANTECA, SOFREÍR LAS CEBOLLAS PICADAS HASTA QUE ESTÉN DORADAS

AGREGA EL CALDO DE POLLO Y EL VINAGRE

DEJAR COCINAR POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS

LLEVA LA MEZCLA A UNA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA CREAR CONSISTENCIA

REGRESE LA MEZCLA A LA SARTEN, AGREGUE LECHE DE COCO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



1 PORCION



35
MINUTOS



SOPA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE CHAMPIÑONES (EN MITADES)
- 2 PALTAS
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 TOMATES EN CUBOS
- 1 MORRON VERDE EN CUBOS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 2 TAZAS DE AGUA CALIENTE
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- HOJAS DE ALBAHACA, SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA LA PALTA, EL AJO Y EL AGUA CALIENTE EN UNA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LOS CHAMPIÑONES, LA CEBOLLA, EL PIMIENTO, LOS TOMATES Y LA ALBAHACA HASTA QUE COMIENCEN A ABLANDARSE Y DORARSE

AGREGA A LA SARTEN LA MEZCLA DE LA PALTA POR UNOS MINUTOS, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO



2 PORCIONES

30
MINUTOS

SOPA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE ESPINACAS COCIDAS
- 2 ZUCCHINIS
- 2 PAPAS
- 1 DIENTE DE AJO MACHACADO
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO

CORTAR EL ZUCCHINI Y LA PAPA EN CUBOS Y AGREGAR A LA SARTÉN

PONGA AGUA HIRVIENDO HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES EN LA CACEROLA Y COCINE HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS Y BLANDAS

LLEVA LA MEZCLA DE LA SARTÉN A LA LICUADORA Y AGREGA LAS ESPINACAS COCIDAS

SIGUE LICUANDO HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

COLOCA EN UN BOWL Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;



SOPA DE POLLO CON APIO

INGREDIENTES

- 500 GR DE POLLO TROZADO
- 1 APIO PICADO
- 3 PAPAS GRANDES
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA A GUSTO



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CUECE LAS PAPAS HASTA QUE ESTÉN SUAVES Y LUEGO LICÚALAS EN UNA LICUADORA CON 600 ML DE AGUA

EN UNA SARTÉN CALENTAR CON MANTECA Y DORAR LOS AJOS

AGREGUE LOS CUBOS DE POLLO Y SALTEE HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AGREGUE EL APIO PICADO Y DÉJELO SALTEAR UNOS MINUTOS; AGREGA LA CREMA DE PAPA, LA ALBAHACA, LA SAL Y LA PIMIENTA

DEJA QUE SE COCINE A FUEGO MEDIO POR 20 MIN

SI LO CONSIDERA NECESARIO, AGREGUE MAS AGUA Y AUMENTE EL TIEMPO DE COCCION. TAMBIÉN PUEDE LICUAR TODO EL CONTENIDO.



SOPA DE POLLO CON PUERRO

INGREDIENTES

- 300 GR DE POLLO TROZADO
- MANOJO PUERRO EN RODAJAS
- 4 PAPAS GRANDES
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 CUCHARADA DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE CHIMICHURRI
- SAL A GUSTO



1 PORCION

70
MINUTOS

PREPARACIÓN

COCINA LAS PAPAS HASTA QUE ESTÉN SUAVES Y LUEGO LICÚALOS EN UNA LICUADORA CON 500ML DE AGUA.

EN UNA SARTÉN, CALENTAR LA MANTECA Y DORAR LA CEBOLLA

AGREGUE LOS CUBOS DE POLLO Y SALTEE HASTA QUE ESTÉN DORADOS

AÑADIMOS EL PUERRO Y DEJAMOS COCER UNOS MINUTOS

AGREGA LA CREMA DE PAPA, EL CHIMICHURRI, LA SAL Y EL PIMIENTO MORRÓN

DEJA COCINAR A FUEGO MEDIO POR 15 MIN

SI LO CONSIDERA NECESARIO, AGREGUE UN POCO MÁS DE AGUA Y AUMENTE EL TIEMPO DE COCCIÓN. TAMBIEN PUEDE BATIR TODO EN LA PROCESADORA O LICUADORA PARA QUE QUEDE MAS CREMOSO.



SOPA DE PAVO

INGREDIENTES

- 800 GR DE PAVO CORTADO EN CUBITOS
- 4 CEBOLLAS MORADAS PICADAS
- 2 ZANAHORIAS EN RODAJAS
- 1 MORRON
- 4 TOMATES PICADOS
- 6 TAZAS DE CALDO DE POLLO CASERO PREFERENTEMENTE
- 2 TAZAS DE COLIFLOR
- 5 TAZAS DE REPOLLO PICADO
- ACEITE DE COCO, SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE COCO, SALTEE LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA, EL MORRON Y LA COLIFLOR PICADA HASTA QUE LAS VERDURAS SE ABLANDEN UN POCO

AGREGA EL PAVO Y DEJA COCINAR HASTA QUE ESTÉ BIEN COCIDO

AGREGA EL CALDO DE POLLO, LOS TOMATES, EL REPOLLO PICADO Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

DEJA QUE SE COCINE DURANTE UNOS 15 MINUTO

SI QUIERE UNA TEXTURA CREMOSA, PUEDE LICUAR EL RESULTADO FINAL



SOPA DE PAVO CON COL

INGREDIENTES

- 800 GR DE PECHUGA DE PAVO EN DADOS
- 2 CEBOLLAS PICADAS
- 1 MORRON VERDE PICADO
- 4 TOMATES PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE CALDO DE POLLO EN POLVO
- 4 TAZAS DE AGUA
- 3 HOJAS DE COL RIZADA PICADAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA Y SALTEE LA CEBOLLA

AGREGA LA PECHUGA DE PAVO Y DEJA COCINAR HASTA QUE SE ABLANDE

AGREGUE LOS TOMATES, EL PIMIENTO, EL CALDO DE POLLO EN POLVO, LA COL RIZADA Y EL AGUA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA MOLIDA

UNA VEZ QUE EMPIECE A HERVIR, BAJA EL FUEGO Y APAGA A LOS 20 MINUTOS.

PARA TEXTURA MAS CREMOSA, MIXEAR TODO.



SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 GR DE TOMATES PICADOS SIN PIEL NI SEMILLAS
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SALTEE LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADOS

AGREGUE EL TOMATE PICADO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

DEJE COCINAR POR UNOS 10 MINUTOS

LLÉVALO A UNA LICUADORA Y BÁTELO JUNTO CON LA ALBAHACA HASTA FORMAR UNA CREMA HOMOGÉNEA

COLOCAR EN UN PLATO Y SERVIR INMEDIATAMENTE.



2 PORCIONES



20
MINUTOS



SOPA DE TOMATE CON CALABRESA

INGREDIENTES

- 7 TOMATES PICADOS
- 2 FETAS DE CALABRESA (PUEDE REEMPLAZARSE POR JAMON COCIDO NATURAL PARA QUE LA RECETA NO TENGA TANTO SODIO Y GRASA) PICADA
- 3 DIENTES DE AJO MACHACADOS
- 1 PIZCA DE PIMENTON DULCE
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA PICADA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 MORRON VERDE PICADO
- SAL Y PIMIENTA MOLIDA A GUSTO



2 PORCIONES



50
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, CALIENTA EL ACEITE DE OLIVA Y COCINE LA CALABRESA

RETIRAR Y RESERVAR EN UN PLATO

EN LA MISMA SARTÉN DORAR LOS AJOS CON LA GRASA QUE SOBRÓ DE LA CALABRESA

AGREGA LOS TOMATES, EL MORRON, LA PAPIKA/PIMENTON, LA ALBAHACA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA

CUBRE LA MITAD CON AGUA Y COCINA POR 15 MINUTOS.

RETIRAR Y LLEVAR A PROCESAR TODO EN LA LICUADORA, INCLUIDA LA CALABRESA/JAMON

REGRESE A LA SARTÉN PARA CALENTAR Y PUEDE AGREGAR UN POCO DE QUESO SI LO PREFIERE.



SOPA ITALIANA

INGREDIENTES

- 1 SALCHICHA DE POLLO O PAVO EN CUBOS
- 300 GR DE CARNE PICADA MAGRA
- 600 GR DE TOMATES MADUROS PICADOS
- 1 CUCHARADA SOPERA DE OREGANO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 3 CUCHARADAS DE CALDO DE RES NATURAL EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 MORRON, RAMITAS DE PEREJIL PICADAS A GUSTO
- 1 PUERRO PICADO
- PIMIENTA Y SAL AL GUSTO



4 PORCIONES

60
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN CALIENTA EL ACEITE Y DORA LAS SALCHICHAS Y LA CARNE PICADA POR 10 MINUTOS

AGREGA LOS TOMATES, LA CEBOLLA, EL MORRON Y EL AJO

MEZCLAR BIEN Y SALTEAR DURANTE OTROS 5 MIN

DILUIR EL CALDO EN POLVO EN 100ML DE AGUA Y AGREGAR A LA CACEROLA

AGREGA SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

TAPE LA CACEROLA Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 30 MINUTOS, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE

AGREGA EL ORÉGANO, EL PEREJIL Y DEJA COCINAR POR OTROS 20 MIN

SI LO DESEA, ESPOLVOREE QUESO ENCIMA.

SI QUIERE QUE QUEDE MAS CREMOSA, BATIR EN LICUADORA POR UNOS SEGUNDOS TODA LA PREPARACION



SOPA MEDITERRANEA

INGREDIENTES

- 1 MORRON ROJO PICADO
- 7 TOMATES MADUROS PICADOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ALBAHACA
- 1 CUCHARADA DE ROMERO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 MORRON ADICIONAL A GUSTO
- 3 CUCHARADAS DE CREMA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN, SOFREÍR EL AJO EN ACEITE DE OLIVA

LUEGO AGREGUE LAS HOJAS DE ALBAHACA Y SALTEE HASTA QUE SE ABLANDEN

AGREGA LOS TOMATES, EL MORRÓN Y DEJA COCINAR POR 10 MIN

RETIRE LA MITAD DEL GUIISO Y BATE EN LICUADORA JUNTO CON LA PIMIENTA

REGRESE A LA SARTÉN, LUEGO AGREGUE LA CREMA Y SAZONE CON SAL Y ROMERO.



2 PORCIONES



40
MINUTOS



SOPA VERDE

INGREDIENTES

- 500 ML DE CALDO DE RES CASERO
- 2 DIENTES DE AJO REBANADOS
- 1 TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE
- 1/2 CUCHARADITA DE CURCUMA EN POLVO
- 200 GR DE ZUCCHINI EN RODAJAS
- 85 G RDE BROCOLI
- 100 GR DE COL RIZADA (KALE) TROZADA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- SAL A GUSTO



4 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, PONGA TRES CUCHARADAS DE AGUA

AGREGUE EL AJO, EL JENGIBRE, LA CÚRCUMA Y LA SAL Y SALTEE POR DOS MINUTOS

AGREGUE EL ZUCCHINI Y COCINE POR TRES MINUTOS

AGREGUE EL CALDO DE CARNE Y DEJE HERVIR POR OTROS TRES MINUTOS

AGREGA EL BRÓCOLI, EL KALE Y EL JUGO DE LIMA

DEJA QUE SE COCINE POR CUATRO MINUTOS O HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN BLANDAS

RETIRE DEL FUEGO Y AGREGUE EL PEREJIL

VIERTE TODO EN LA LICUADORA Y BATE HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA.



SOUFFLE DE PUERRO

INGREDIENTES

- 4 PUERROS
- 2 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR O QUESO CREMA
- 500 ML DE AGUA
- 6 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE QUESO RALLADO

PREPARACIÓN

CORTAR EL PUERRO EN RODAJAS FINAS

FREÍR EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE MANTECA

AÑADIR EL AGUA Y EL YOGUR SIN AZÚCAR, REVOLVER HASTA QUE SE CALIENTE PERO NO LLEVAR A EBULLICIÓN, AÑADIR LAS YEMAS Y SEGUIR MEZCLANDO SIN QUE HIERVA

DESPUÉS DE QUE ESPESE, BATA LAS CLARAS DE HUEVO A PUNTO NIEVE Y AGREGUE A LA MEZCLA

COLOCAR EN UN MOLDE ENGRASADO, ESPOLVOREAR CON EL QUESO Y HORNEAR A 210°C DURANTE 30 MINUTOS.



2 PORCIONES



40
MINUTOS



SOUFFLE DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE ESPINACAS COCIDAS
- CALDO CASERO (OPCIONAL)
- 1/2 TAZA DE HARINA DE MARACUYA O CUALQUIERA DE SU PREFERENCIA SIN GLUTEN
- 1/4 TAZA DE SEMILLAS DE GIRASOL MOLIDAS SIN CASCARA
- 5 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR



2 PORCIONES

40
MINUTOS

PREPARACIÓN

AGREGUE EN UN BOWL LA HARINA DE SU PREFERENCIA, LOS HUEVOS Y LAS ESPINACAS COCIDAS (PUEDE AGREGAR UN POCO DEL CALDO, SI LO PREFIERE)

MEZCLAR MUY BIEN PARA FORMAR LA MASA

AGREGUE EL POLVO PARA HORNEAR Y UNA SUAVEMENTE

LLEVAR MEZCLA A MOLDE RECTANGULAR, O A VARIOS MOLDES REDONDOS Y PEQUEÑOS CON ACEITE DE OLIVA Y SALPIMENTAR, AGREGUE LAS SEMILLAS DE GIRASOL POR ENCIMA

HORNEE POR 30 MINUTOS EN EL HORNO TEMPERATURA MEDIA PRECALENTADO.



TARTAR DE SALMON**INGREDIENTES**

- 2 TAZAS DE SALMON CRUDO CORTADO EN CUBITOS
- JUGO DE 1 LIMON
- 2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS
- 1 AJO MACHACADO
- SAL, PIMIENTA Y UN POCO DE VERDE
- 1 CUCHARADA DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

PREPARACIÓN

PICAR TODO Y COLOCARLO EN UN BOWL

AGREGARLE QUESO CREMA O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR POR ENCIMA

REFRIGERA POR ALREDEDOR DE UNA HORA

LISTO PARA COMER!



1 PORCION



20
MINUTOS





SALSAS Y PATÉS

MAYONESA CETOGENICA**INGREDIENTES**

- 3 HUEVOS GRANDES
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA
- GOTITAS DE JUGO DE LIMÓN A GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGA LOS HUEVOS, EL JUGO DE LIMÓN Y VINAGRE A LA LICUADORA

AÑADIR POCO A POCO ACEITE DE OLIVA HASTA LLEGAR A LA CONSISTENCIA DESEADA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA



1 PORCION



15
MINUTOS



MAYONESA DE PALTA

INGREDIENTES

- PULPA DE 1/2 PALTA (EL INTERIOR DE LA MISMA)
- 1 DIENTE DE AJO
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- CILANTRO
- SAL A GUSTO
- PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA COLOCA LA PULPA DE PALTA, EL AJO, EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA Y EL CILANTRO Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGÉNEA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



1 PORCION



15
MINUTOS



MAYONESA DE LINO

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE HARINA DE LINAZA/LINO
- 1/2 TAZA DE AGUA
- JUGO PURO DE 2 LIMONES
- 1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

CUBRE LA HARINA DE LINAZA CON AGUA Y DÉJALA EN REMOJO HASTA QUE TENGA LA CONSISTENCIA DE CLARAS DE HUEVO

AGREGA LA MEZCLA DE JUGO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA Y HARINA DE LINAZA A LA LICUADORA

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO;



1 PORCION



25
MINUTOS



SALSA PICANTE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE MAYONESA CASERA (VER RECETAS ANTERIORES)
- 1 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 2 CUCHARADITAS DE ENDULZANTE EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE PAPRIKA/PIMENTÓN DULCE
- 1 CUCHARADITA DE JUGO PURO DE LIMON
- 1 CUCHARADITA DE AGUA
- COMINO Y TOMILLO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



1 PORCION

25
MINUTOS

PREPARACIÓN

COMBINE LA MAYONESA CASERA, EL AJO EN POLVO, EL EDULCORANTE, EL PIMENTÓN, EL JUGO DE LIMÓN, EL COMINO Y EL TOMILLO EN UN BOWL

MEZCLA/BATE BIEN EN LICUADORA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA AGUA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

MIXEAR DE NUEVO

LLEVAR A LA HELADERA POR APROXIMADAMENTE 1 HORA PARA QUE TOME MAS SABOR



SALSA BALSAMICA PARA ENSALADA

INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/4 TAZA DE VINAGRE BALSAMICO
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- 1/4 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 1/4 CUCHARADITA DE SAL
- PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE CON TAPA Y AGITA PARA QUE SE MEZCLEN TODOS LOS INGREDIENTES

LA SALSA ESTÁ LISTA Y SE PUEDE SERVIR CON LA ENSALADA QUE MÁS TE GUSTE



1 PORCION



25
MINUTOS



SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES

- 200 GR DE QUESO CREMA
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE CREMA LIVIANA
- 1 CUCHARADA DE JUGO PURO DE LIMON
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE MORRON VERDE PICADOS
- 2 CUCHARADAS DE ALBAHACA PICADA
- 1/2 TAZA DE LECHE DE COCO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



1 PORCION

200
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE MEZCLA EL QUESO CREMA, LA CREMA, EL JUGO DE LIMÓN, LA ALBAHACA Y LA LECHE DE COCO

BATIR EN LICUADORA UNOS SEGUNDOS PARA LOGRAR CONSISTENCIA CREMOSA

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO

REFRIGERAR APROXIMADAMENTE POR 3 HORAS PARA QUE OBTENGA UN SABOR MAS INTENSO



SALSA DE MENTA

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE HOJAS DE MENTA PICADAS
- JUGO DE 1/2 LIMA
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 DIENTE DE AJO MACHACADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA RALLADA
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA

PREPARACIÓN

AGREGA A LA LICUADORA LAS HOJAS DE MENTA, EL JUGO DE LIMÓN, EL ACEITE DE OLIVA, EL AJO MACHACADO, LA CEBOLLA RALLADA Y LA SAL MARINA

BATE BIEN HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGÉNEA

DISPONER LA SALSA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO Y LLEVAR A HELADERA POR 2 HORAS APROXIMADAMENTE



1 PORCION



140
MINUTOS



SALSA DE MANTECA CON PEREJIL**INGREDIENTES**

- 100 GR DE MANTECA SIN SAL
- 1/2 CUCHARADA DE SAL
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 1/2 CUCHARADA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

PREPARACIÓN

PONER LA MANTECA EN UNA CACEROLA, A FUEGO BAJO/LENTO

CUANDO EMPIECE A FORMAR UNA CAPA DE ESPUMA BLANCA, COLAR EL AGUA Y LOS SÓLIDOS

OBTENDRÁ LA MANTECA CLARIFICADA. AÚN A FUEGO LENTO, AGREGARLE EL PEREJIL, LA CEBOLLA DE VERDEO, SALPIMENTAR Y COCINAR POR 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE O HASTA QUE ESTÉN DORADOS.



1 PORCION



30 MINUTOS



SALSA DE MARACUYA PICANTE

INGREDIENTES

- 4 MORRONES
- 1 Y 1/2 TAZA DE JUGO NATURAL DE MARACUYA
- 1/3 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- SAL A GUSTO



1 PORCION



140
MINUTOS

PREPARACIÓN

HERVIR LOS MORRONES DURANTE UNOS 10-15 MINUTOS

COLOQUE LOS MORRONES EN AGUA HELADA PARA QUE SE ENFRÍEN
RETIRE LA PIEL, LAS SEMILLAS Y LAS PARTES BLANCAS DE LOS MORRONES

BATE LOS MORRONES, EL JUGO DE MARACUYÁ, EL ACEITE DE OLIVA Y EL JUGO DE LIMÓN EN UNA LICUADORA HASTA OBTENER UNA SALSA CREMOSA

SAZONE CON SAL Y COLOQUE EN UN RECIPIENTE

DEJE EN EL REFRIGERADOR POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS PARA QUE OBTENGA UN SABOR MAS INTENSO



SALSA DE MARACUYA SALADA**INGREDIENTES**

- 1 Y 1/2 TAZA DE JUGO NATURAL DE MARACUYA
- 1/3 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO PURO DE 1 LIMON
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

BATE EL JUGO DE MARACUYÁ, EL ACEITE DE OLIVA Y EL JUGO DE LIMÓN EN UNA LICUADORA HASTA OBTENER UNA SALSA CREMOSA

SAZONE CON SAL Y COLOQUE EN UN RECIPIENTE;

DEJE EN EL REFRIGERADOR POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS



1 PORCION



140
MINUTOS



SALSA DE MOSTAZA Y LIMON**INGREDIENTES**

- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- 1 CUCHARADITA DE ENDULZANTE
- 1/2 TAZA DE CREMA DE LECHE LIGERA
- 1 CUCHARADA SOPERA DE JUGO PURO DE LIMON
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLA LA MOSTAZA, EL ENDULZANTE, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA

AGREGA LA CREMA POCO A POCO HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA EL LIMÓN, BATE EN LICUADORA Y REFRIGERA POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS



1 PORCION



140
MINUTOS



SALSA DE QUESO PARMESANO**INGREDIENTES**

- 2 TAZAS DE CREMA DE LECHE LIGERA
- 1 Y 1/2 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO O EN HEBRAS
- ROMERO PICADO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

PREPARACIÓN

MEZCLAR LA CREMA EN UNA CACEROLA HASTA QUE HIERVA

AGREGA EL QUESO PARMESANO RALLADO, EL ROMERO PICADO, SAL Y PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

REVUELVA CONSTANTEMENTE HASTA QUE SE JUNTE TODO

SI QUIERE MAS CREMOSIDAD, BATA POR UNOS SEGUNDOS EN LICUADORA TODA LA MEZCLA



1 PORCION



15 MINUTOS



SALSA DE PESTO**INGREDIENTES**

- 1 MANOJO DE ALBAHACA
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 Y 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 9 NUECES PELADAS
- 60 GR DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGA A LA LICUADORA LA ALBAHACA, LOS DIENTES DE AJO, EL ACEITE DE OLIVA, LAS NUECES, EL QUESO PARMESANO RALLADO Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGUE MÁS ACEITE DE OLIVA SI ES NECESARIO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

GUARDAR EN CONTENEDOR DE VIDRIO DE SER POSIBLE



1 PORCION



15 MINUTOS



SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PEREJIL VERDE PICADO
- 3 DIENTES DE AJO
- 260 ML DE LECHE DE ALMENDRAS
- ACEITE DE OLIVA
- SAL A GUSTO

PREPARACIÓN

AGREGA EL AJO Y LA LECHE DE ALMENDRAS A LA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA QUE EL AJO SE TRITURE

AGREGA EL PEREJIL PICADO Y SIGUE BATIENDO HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA

AGREGA EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESPESE Y SAZONA CON SAL AL GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DE MANI**INGREDIENTES**

- 500 GR DE MANI TOSTADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATE TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA HASTA HACER UNA PASTA



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DE ATUN

INGREDIENTES

- 1 LATA DE ATUN
- 1 CUCHARADA DE CREMA, RICOTTA O MAYONESA CASERA (PUEDE ENCONTRAR EN ESTE RECETARIO)
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS PICADAS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- SAL, PIMIENTA, PEREJIL

PREPARACIÓN

BATIR TODOS LOS INGREDIENTES EN LICUADORA

PICAR LAS HIERBAS MUY FINAS Y MEZCLAR SUAVEMENTE

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE HERMETICO



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DE ATUN CON PALTA**INGREDIENTES**

- 1 LATA DE ATUN
- 1 PALTA MACHACADA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITUNAS PICADAS
- 1/2 CEBOLLA PICADA
- SAL, PIMIENTA Y PEREJIL

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y BATIR EN LICUADORA POR UNOS SEGUNDOS

PICAR LAS HIERBAS MUY FINAS Y MEZCLAR SUAVEMENTE

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE HERMETICO



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE POLLO DESMENUZADO
- 1 CUCHARADA DE CREMA, RICOTTA O MAYONESA CASERA (QUE PUEDE ENCONTRAR EN ESTE RECETARIO)
- SAL, PIMIENTA Y PEREJIL

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y BATIR EN LICUADORA

PICAR LAS HIERBAS MUY FINAS Y MEZCLAR SUAVEMENTE

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE HERMETICO



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DE HUEVO COCIDO**INGREDIENTES**

- 4 HUEVOS COCIDOS
- 1/2 CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA SIN AZÚCAR
- SAL Y PIMIENTA NEGRA
- 1 CUCHARADA DE MORRON VERDE PICADO O DE ENELDO



1 PORCION



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

PICAR LOS HUEVOS COCIDOS Y LA CEBOLLA Y MEZCLAR

AGREGAR MAYONESA Y CREMA DE LECHE, LA MOSTAZA Y EL MORRON PICADOS

AGREGAR SAL Y PIMIENTA

BATA LA MEZCLA EN LICUADORA O MIXER POR UNOS SEGUNDOS

LISTO!



PASTA DULCE DE AVELLANAS**INGREDIENTES**

- 500 GR DE AVELLANAS
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO
- 1/2 DE ENDULZANTE EN POLVO

PREPARACIÓN

BATE TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA HASTA QUE SE HAGA LA PASTA



1 PORCION



15 MINUTOS



PASTA DULCE DE LIMON

INGREDIENTES

- JUGO DE 4 LIMONES
- 1/2 TAZA DE ENDULZANTE
- 100 GR DE MANTEQUILLA DE MANI (ENCUENTRA LA RECETA EN ESTE RECETARIO!)
- 3 HUEVOS GRANDES

PREPARACIÓN

BATE EL ENDULZANTE CON LA MANTEQUILLA HASTA QUE QUEDE CREMOSO

AGREGA LOS HUEVOS Y BATA

AGREGA EL JUGO DE LIMON Y BATA

PON TODO EN UNA SARTEN Y REVUELVA A FUEGO LENTO

CUANDO ESPESE, SACALO Y DEJA QUE SE ENFRIE



1 PORCION



15 MINUTOS



PATE CON HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE HARINA DE BERENJENA O CUALQUIER HARINA SIN GLUTEN
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA
- 1/2 CEBOLLA RALLADA
- PEREJIL Y CEBOLLA DE VERDEO A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, MEZCLE LA HARINA DE BERENJENA, LA MAYONESA CASERA Y LA CEBOLLA RALLADA

AGREGUE EL PEREJIL Y LA CEBOLLA AL GUSTO Y MEZCLE BIEN

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO Y VUELVA A MEZCLAR



PATE DE AJO

INGREDIENTES

- 3 DIENTES DE AJO EN PASTA O TRITURADOS
- 200 GR DE CREMA LIGERA
- 4 CUCHARADAS DE MAYONESA CASERA (QUE PUEDE ENCONTRAR EN ESTE RECETARIO)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR REFRIGERANDO EN HELADERA POR 24 HORAS, PARA QUE EL SABOR DEL AJO SEA MAS INTENSO.

SI DESEA UNA CONSISTENCIA MAS CREMOSA, PUEDE LICUAR/MIXEAR LA MEZCLA



1 PORCION



15 MINUTOS



PATE DE ATUN**INGREDIENTES**

- 2 LATAS DE ATUN
- 1 HUEVO COCIDO PICADO
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA SIN AZUCAR
- 3 CUCHARADAS DE MAYONESA LIGERA
- 1 CEBOLLA PICADA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE COLOCAR EL ATUN ESCURRIDO, LA MAYONESA, Y LA CEBOLLA PICADA.

MEZCLAR BIEN

AGREGUE EL HUEVO COCIDO PICADO, LA MOSTAZA Y LUEGO SAZONE CON SAL Y PIMIENTA NEGRA



1 PORCION



15 MINUTOS



PATE DE BROCOLI

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 CEBOLLA
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 TAZA DE RICOTTA
- 1 MANOJO DE BROCOLI COCIDO
- 200 GR DE CREMA LIGERA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



1 PORCION

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

TRITURE LA CEBOLLA Y EL AJO EN UN PROCESADOR

EN UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA, SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO

TRITURE EL BRÓCOLI EN PROCESADORA Y AGREGUELO TAMBIÉN EN LA SARTÉN

AGREGA LA RICOTTA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

MANTENGA A FUEGO LENTO, SIEMPRE REVOLVIENDO

AÑADIR LA CREMA Y MEZCLAR BIEN.



PATE DE PECHUGA DE PAVO**INGREDIENTES**

- 1/2 CEBOLLA GRANDE
- 150 GR DE PECHUGA DE PAVO
- 1/2 TAZA DE RICOTTA
- PEREJIL A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

PICAR LA CEBOLLA Y LA PECHUGA DE PAVO EN TROZOS PEQUEÑOS, O TRITURAR EN UN PROCESADOR Y LUEGO RESERVAR

EN UN BOWL GRANDE, MEZCLE LA PECHUGA DE PAVO, LA CEBOLLA, LA RICOTA Y EL PEREJIL

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS



**PATE DE PEPINO CON QUESO
CREMA****INGREDIENTES**

- 1 PEPINO GRANDE SIN PELAR
- 1 POTE DE QUESO CREMA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

COLOCA EL PEPINO PELADO EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y LICÚA HASTA QUE ESTÉ FINAMENTE PICADO

SAZONE CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

LICÚE UN POCO MÁS

CON LA MEZCLA PUESTA EN UN RECIPIENTE, AGREGA EL QUESO CREMA Y EL ACEITE DE OLIVA

AGREGA UN POCO MÁS DE SAL Y PIMIENTA SI ES NECESARIO.



PATE DE TOMATE SECO

INGREDIENTES

- 100 GR DE TOMATES SECOS
- 60 GR DE QUESO CREMA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- ACEITE DE OLIVA A GUSTO
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



1 PORCION



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

PONER LOS TOMATES SECOS EN UN RECIPIENTE

AGREGAR VINAGRE, SAL Y PIMIENTA

AGREGAR QUESO QUEMA Y MEZCLAR BIEN HASTA OBTENER UNA CREMA HOMOGENEA

AGREGAR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SEGUIR MEZCLANDO

SI LO DESEA, PUEDE MIXEAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LICUADORA O PROCESADORA



QUESO DE CASTAÑAS DE CAJU

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE CASTAÑAS DE CAJÚ SIN SAL (REMOJADAS DURANTE AL MENOS 4 HORAS)
- 1 DIENTE DE AJO
- JUGO DE 1/2 LIMA
- SAL Y PIMIENTA NEGRA A GUSTO



1 PORCION



145
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA PROCESAR LAS CASTAÑAS DE CAJÚ, EL AJO Y EL JUGO DE LIMA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGENEA.

DEBERA IR COLOCANDO AGUA POCO A POCO HASTA OBTENER LA CONSISTENCIA DESEADA

SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO Y MEZCLAR

TRANSFERIR LA MEZCLA A UN RECIPIENTE Y REFRIGERAR POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS



HARINAS Y LECHES



HARINA DE MANI**INGREDIENTES**

- **1 KG DE MANI PELADO SIN SAL**

**1 PORCION****30 MINUTOS****PREPARACIÓN**

MANTENIENDO EL MANI EN SU TAMAÑO ORIGINAL, LLEVAR AL HORNO A 80°C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE PARA QUE SE SEQUE, REVOLVIENDO CADA TANTO PARA QUE NO SE QUEME

RETIRE LOS MANIES DEL HORNO Y DÉJELOS ENFRIAR

PASA LOS MANIES EN UN PROCESADOR HASTA OBTENER EL PUNTO DE HARINA

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO.



HARINA DE BERENJENA**INGREDIENTES**

- 1 KG DE BERENJENA



1 PORCION



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

LAVA BIEN LAS BERENJENAS Y SÉCALAS QUITANDOLES LA PIEL. CÓRTALOS EN RODAJAS FINAS Y DALES FORMA

LLEVAR AL HORNO A 80°C HASTA QUE LAS BERENJENAS ESTÉN BIEN DESMENUZABLES, PERO SIN QUEMARSE

RETIRE LAS BERENJENAS DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

MUELE BIEN LAS BERENJENAS EN LA LICUADORA O PROCESADORA HASTA OBTENER EL PUNTO DE HARINA

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO.



HARINA DE COCO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE COCO RECIEN RALLADO
- 1 Y 1/2 TAZA DE AGUA CALIENTE FILTRADA



1 PORCION



300
MINUTOS

PREPARACIÓN

DISPONER EL COCO RALLADO EN UN RECIPIENTE Y AGREGAR ENCIMA EL AGUA CALIENTE

DEJE REPOSAR DURANTE UNOS 15 MINUTOS

BÁTELO TODO EN LA PROCESADORA Y CÚBRELO CON UN PAÑO FINO Y LIMPIO

EXPRIMA BIEN PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA

COLOQUE LA PULPA RESULTANTE EN UN MOLDE APTO HORNO Y HORNEE A 100°C DURANTE 3 A 4 HORAS O HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE SECA, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE PARA EVITAR QUE SE QUEME

RETIRE DEL HORNO Y DEJE QUE SE ENFRÍE BIEN

PASA LA PULPA EN EL PROCESADOR HASTA OBTENER UNA HARINA FINA

OBTENDRÁS EL PUNTO DE HARINA CUANDO SE PONGA AMARILLA Y NO SE PEGUE A LAS MANOS

ALMACENAR LA HARINA EN UN RECIPIENTE BIEN CERRADO Y CONSERVAR EN UN LUGAR SECO.



HARINA DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 PECHUGAS DE POLLO



1 PORCION



50 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA A PRESIÓN, CUECE EL POLLO CON AGUA SOLO POR UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ COCIDO AL PUNTO DE DESMENUZARSE BIEN Y SECAR COMPLETAMENTE EL AGUA

RETIRE LOS HUESOS Y CARTÍLAGOS DEL POLLO Y DESMENÚCELO BIEN

PONLO LENTAMENTE EN LA LICUADORA Y BATE BIEN HASTA OBTENER UNA ESPECIE DE MASA

PONGA EL POLLO EN UNA SARTÉN, PARA SECAR LA MASA, EXPRIMIENDO Y EXTENDIENDO LA MASA ALREDEDOR DE LA SARTÉN, HASTA QUE PIERDA TODA LA HUMEDAD

LLÉVALA A LA LICUADORA O PROCESADORA Y LICÚA BIEN PARA REFINAR MÁS LA HARINA

PASAR TODA LA HARINA POR UN COLADOR FINO

LO QUE QUEDE EN EL COLADOR, PÁSELO NUEVAMENTE EN LA LICUADORA Y LUEGO PÁSELO NUEVAMENTE EN EL COLADOR

REPITE EL PROCESO HASTA ACABAR CON TODA LA HARINA

GUARDE LA HARINA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO EN EL REFRIGERADOR.



HARINA DE LINO**INGREDIENTES**

- 1 KG DE SEMILLAS DE LINO

PREPARACIÓN

COLOQUE LAS SEMILLAS DE LINO EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA Y MEZCLE HASTA QUE LAS SEMILLAS SE CONVIERTAN EN POLVO

GUARDE LA HARINA DE LINAZA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO Y MANTÉNGALO EN UN LUGAR SECO Y PROTEGIDO DE LA LUZ



1 PORCION



30 MINUTOS



HARINA DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- CASCARA DE 6 MARACUYÁ



1 PORCION



40
MINUTOS

PREPARACIÓN

CON UNA CUCHARA, RETIRA LA PULPA Y LA PIEL DEL MARACUYÁ, DEJANDO SOLO LA PARTE BLANCA DE LA PIEL

COLOCAR EN UN MOLDE Y HORNEAR A 80°C, CUIDANDO QUE NO SE QUEME, HASTA QUE ESTÉ SECO Y QUEBRADIZO

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

BATE LAS CÁSCARAS EN LA LICUADORA HASTA OBTENER EL PUNTO DE HARINA

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO.



HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 KG DE SEMILLAS DE 2 CALABAZAS



1 PORCION



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

SEPRE LAS SEMILLAS Y LLEVELAS AL HORNO A 80°C POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE PARA QUE SE SEQUE, IR MOVIENDO CONSTANTEMENTE PARA QUE NO SE QUEMEN

RETIRE LAS SEMILLAS DEL HORNO Y DEJELAS ENFRIAR

PONER LAS SEMILLAS EN UNA PROCESADORA HASTA OBTENER EL PUNTO DE HARINA

ALMACENAR EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO.



HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE SEMILLAS DE GIRASOL



1 PORCION



20
MINUTOS

PREPARACIÓN

DISPONER LAS SEMILLAS DE GIRASOL EN UN MOLDE Y HORNEAR EN HORNO PRECALENTADO A 180°C DURANTE 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE E IR MOVIENDO CONSTANTEMENTE PARA QUE NO SE TUESTEN

RETIRE DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR

MIXEAR LAS SEMILLAS DE GIRASOL EN EL PROCESADOR HASTA OBTENER EL PUNTO DE HARINA

GUARDE LA HARINA DE GIRASOL EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO BIEN CERRADO.



LECHE DE MANI

INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 TAZA DE MANI CRUDO (SIN SAL NI CASCARA)
- 1 LITRO DE AGUA FILTRADA
- 1 CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA



1 PORCION



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE REMOJAR LOS MANIES CUBIERTOS DE AGUA POR 12 HORAS

DESPUÉS DE REMOJAR LOS MANIES, ESCURRA EL AGUA Y LÁVELOS CON AGUA CORRIENTE

COLOCA LOS MANIES EN UNA CACEROLA, CUBRE CON AGUA Y COCINA A FUEGO MEDIO HASTA QUE HIERVA

APAGA EL FUEGO Y DÉJALO REPOSAR POR 5 MINUTOS

COLAR LOS MANIES Y LAVA NUEVAMENTE EN AGUA CORRIENTE

LLEVA LOS MANIES A LA LICUADORA O PROCESADORA CON UN LITRO DE AGUA FILTRADA Y EL EXTRACTO DE VAINILLA Y LICÚA BIEN

CUELE LA LECHE DE MANÍ A TRAVÉS DE UN COLADOR FINO

CONSERVAR EN EL FRIGORÍFICO.



LECHE DE CASTAÑAS DE CAJÚ**INGREDIENTES**

- 2 TAZAS DE CASTAÑAS DE CAJÚ



1 PORCION



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

REMOJE LAS CASTAÑAS EN AGUA FILTRADA DURANTE 8 HORAS

DESPUÉS DE REMOJAR LAS CASTAÑAS, ESCURRE EL AGUA Y LLÉVALA A LA LICUADORA O PROCESADORA

AGREGA EL AGUA FILTRADA Y LICÚA BIEN

CUELE LA LECHE DE CASTAÑAS A TRAVÉS DE UN COLADOR FINO

GUÁRDELO EN EL REFRIGERADOR;



AGUA DE COCO

INGREDIENTES

- PULPA DE 2 COCOS
- 4 TAZAS DE AGUA FILTRADA (CALIENTE)



1 PORCION



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, REMOJA LA PULPA DE COCO EN AGUA CALIENTE DURANTE 20 MINUTOS

DESPUÉS DE REMOJAR EL COCO, PÓNGALO EN UNA LICUADORA Y LICÚA DURANTE UNOS 3 MINUTOS

CUELE LA LECHE DE COCO A TRAVÉS DE UN COLADOR FINO

MANTENGA LA LECHE EN EL REFRIGERADOR;



LECHE DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE SESAMO
- 6 TAZAS DE AGUA FILTRADA

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE, REMOJAR LAS SEMILLAS DE SÉSAMO CUBIERTAS DE AGUA Y DEJAR REPOSAR DURANTE 8 HORAS

DESPUÉS DE REMOJAR EL SÉSAMO, COLAR EL AGUA Y LÁVELO CON AGUA CORRIENTE

LLEVA EL SÉSAMO A LA LICUADORA JUNTO EL AGUA FILTRADA Y BATE BIEN

CUELE LA LECHE DE SÉSAMO A TRAVÉS DE UN COLADOR FINO

GUÁRDELO EN EL REFRIGERADOR;



1 PORCION



25 MINUTOS





BEBIDAS

CAFE CON CREMA DE LECHE

INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE CAFE DESCAFEINADO INSTANTANEO
- 50 ML DE AGUA HIRVIENDO
- 5 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 100 ML DE CREMA LIGERA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



1 PORCION



10 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN EL VASO DE LA BATIDORA, AGREGA EL CAFÉ INSTANTÁNEO Y EL AGUA HIRVIENDO.

DISOLVER EL CAFE SOLUBLE Y LUEGO AGREGAR GOTAS DE ESENCIA, CREMA Y ENDULZANTE

BATIR CON BATIDORA HASTA OBTENER UNA MEZCLA CREMOSA

TAMBIEN PUEDE DISFRUTARLO FRÍO CON HIELO!



CAPUCCINO

INGREDIENTES

- 200 ML DE CAFE COLADO, DESCAFEINADO Y SIN AZUCAR
- 3 CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE LIVIANA
- 1/2 CUCHARADITA DE CACAO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES CON UNA BATIDORA Y COLOCAR EN UNA TAZA

SI LO DESEA, ESPOLVOREE MAS CANELA EN POLVO POR ENCIMA

TAMBIÉN PUEDE DISFRUTARLO FRÍO Y CON HIELO!



1 PORCION



10 MINUTOS



TE BLANCO DETOX**INGREDIENTES**

- 900 ML DE AGUA
- 3 CUCHARADAS DE TE BLANCO
- 1 CUCHARADA DE HIBISCO
- 2 CUCHARADAS DE HIERBA CARQUEJA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CALIENTA EL AGUA, PERO SIN DEJAR QUE HIERVA

RETIRAR DEL FUEGO, AGREGAR TE BLANCO, HIBISCO Y CARQUEJA

TAPAR Y DEJAR EN INFUSION DURANTE 15 MINUTOS Y LUEGO COLAR



5 PORCIONES



20
MINUTOS



**TE DE MANZANILLA CON
HIERBAS CIDREIRA****INGREDIENTES**

- 900 ML DE AGUA
- 5 CUCHARADAS DE MANZANILLA
- 3 CUCHARADAS DE BALSAMO DE LIMON
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



5 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA
AGREGA EL AGUA Y EL
ENDULZANTE

DEJE QUE HIERVA Y
APAGUE

AGREGA LA MANZANILLA,
EL BALSAMO DE LIMON Y
TAPA

DEJE REPOSAR DURANTE 10
MINUTOS Y CUELE ANTES
DE SERVIR.



TE DE CARQUEJA CON PEREJIL**INGREDIENTES**

- 3 CUCHARADAS DE CARQUEJA SECA
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- 1 CUCHARADA DE SALVIA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 900 ML DE AGUA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, CALIENTA EL AGUA CON ENDULZANTE SIN DEJAR QUE HIERVA

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE LA CARQUEJA, EL PEREJIL Y LA SALVIA

CUBRE Y DEJA REPOSAR DURANTE 8 MINUTOS, LUEGO COLAR.



5 PORCIONES



15 MINUTOS



**TE DE LIMON CON HOJAS DE
CANELA****INGREDIENTES**

- 5 CUCHARADAS DE HIERBA DE LIMON
- 10 HOJAS DE CANELA
- 800 ML DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN UNA CACEROLA
AGREGA EL AGUA Y EL
ENDULZANTE

DEJA QUE HIERVA Y
APAGUE

AGREGUE LA HIERBA DE
LIMON Y LAS HOJAS LA
CANELA

TAPAR Y DEJAR EN
INFUSION DURANTE 10
MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



TE DE HINOJO CON CLAVO**INGREDIENTES**

- 6 CUCHARADAS DE HINOJO
- 2 CUCHARADAS DE CLAVO INDIO O CLAVO DE OLOR
- 800 ML DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



4 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA Y EL ENDULZANTE

LLEVAR A FUEGO Y CUANDO HIERVA, AGREGAR LOS CLAVOS DE INDIO

BAJA EL FUEGO Y ESPERA 5 MINUTOS

RETIRAR LA CACEROLA DEL FUEGO, AGREGAR HINOJO, TAPAR Y DEJAR EN INFUSION DURANTE 8 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



TE DE HOJA DE MORA**INGREDIENTES**

- 10 HOJAS DE MORA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 900 ML DE AGUA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA Y EL ENDULZANTE

APAGA APENAS HIERVA Y AGREGA LAS HOJAS DE MORA

TAPAR Y DEJAR EN INFUSIÓN DURANTE 15 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR.



5 PORCIONES



20
MINUTOS



TE DE HOJAS DE GUANABANA CON MENTA

INGREDIENTES

- 5 CUCHARADAS DE HOJAS SECAS DE GUANÁBANA
- 2 CUCHARADAS DE HOJAS DE MENTA FRESCA
- 2 GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DE NARANJA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE EN POLVO (XILITOL)
- 900 ML DE AGUA



5 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA Y EL XILITOL

APAGAR APENAS HIERVA Y AGREGAR LAS HOJAS DE GUANÁBANA Y LAS HOJAS DE MENTA FRESCA

TAPAR Y DEJAR EN INFUSIÓN DURANTE 8 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR Y MEZCLAR CON LAS GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DE NARANJA.



TE DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 TROZO DE JENGIBRE PELADO (7 CM)
- 2 CUCHARADAS DE CLAVO DE INDIO O CLAVO DE OLOR
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 700 ML DE AGUA



4 PORCIONES

20
MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA SARTÉN AGREGA EL ENDULZANTE, EL CLAVO DE INDIO Y EL JENGIBRE EN TROCITOS

CARAMELIZAR A FUEGO LENTO HASTA QUE TOME COLOR, CON CUIDADO DE NO QUEMARLO

AGREGA EL AGUA A TEMPERATURA AMBIENTE Y ESPERA A QUE SE DISUELVA EL CARAMELO

RETIRE LA SARTÉN DEL FUEGO, CUBRA Y ESPERE OTROS 10 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



TE DE HIBISCO CON ANIS**INGREDIENTES**

- 4 CUCHARADAS DE HIBISCO SECO
- ANIS
- 1 RAMA DE CANELA
- 900 ML DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



5 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA Y EL ENDULZANTE

LLEVAR A FUEGO Y CUANDO HIERBA AGREGAR EL HIBISCO, EL ANIS Y LA CANELA

BAJE EL FUEGO Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 5 MINUTOS

RETIRE LA SARTEN DEL FUEGO, CUBRA Y ESPERE OTROS 10 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



TE DE LAUREL CON ROMERO**INGREDIENTES**

- 1 LITRO DE AGUA
- 6 HOJAS DE LAUREL
- 3 CUCHARADAS DE ROMERO
- 3 CUCHARADAS DE MANZANILLA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CALENTA AGUA PERO SIN QUE HIERVA

RETIRAR DEL FUEGO, AGREGAR LAS HOJAS DE LAUREL, EL ROMERO Y LA MANZANILLA

TAPAR Y DEJAR EN INFUSION DURANTE 15 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



5 PORCIONES



20
MINUTOS



TE DE MARACUYA Y CANELA**INGREDIENTES**

- 1 PULPA DE MARACUYA
- 3 PALITOS DE CANELA
- 900 ML DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA, EL ENDULZANTE Y LAS RAMAS DE CANELA

LLEVAR A FUEGO Y UNA VEZ QUE EMPIECE A HERVIR, BAJAR EL FUEGO Y ESPERAR 10 MINUTOS

AGREGAR LA PULPA DE MARACUYA Y DEJALA AL FUEGO POR OTROS 3 MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



5 PORCIONES



20
MINUTOS



TE MELISA CON HIERBA DE LIMON**INGREDIENTES**

- 4 CUCHARADAS DE MELISA
- 2 CUCHARADAS DE HIERBA/PASTO LIMON
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 2 GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DE NARANJA
- 800 ML DE AGUA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA CON EL ENDULZANTE

LLEVAR A FUEGO Y APAGARLO CUANDO COMIENZE A HERVIR

AGREGUE MELISA Y HIERBA DE LIMON

TAPAR Y DEJAR EN INFUSION DURANTE 10 MINUTOS

LUEGO CUELE Y AGREGUE LAS GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DE NARANJA



4 PORCIONES



15
MINUTOS



**TE DE CIENTE DE LEON
(PANADERO) CON HIBISCO****INGREDIENTES**

- 900 ML DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE HIERBA DE DIENTE DE LEON (PANADERO)
- 3 CUCHARADAS DE HIBISCO
- 1 RAMITA DE MENTA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA CALIENTA EL AGUA, PERO SIN DEJAR QUE HIERVA

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE EL DIENTE DE LEÓN, EL HIBISCO Y LA MENTA

TAPAR Y DEJAR EN INFUSIÓN DURANTE 15 MIN

LUEGO COLAR.



5 PORCIONES



20
MINUTOS



**TE HELADO DE HINOJO CON
CANELA****INGREDIENTES**

- 900 ML DE AGUA
- 2 PALITOS DE CANELA
- 4 CUCHARADAS DE HINOJO
- 1 RAMITA DE MENTA FRESCA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE XILITOL



5 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN UNA CACEROLA
AGREGA EL AGUA Y EL
ENDULZANTE

UNA VEZ QUE HIERVA,
AGREGA LA RAMA DE
CANELA

BAJAR EL FUEGO Y
ESPERAR 5 MINUTOS Y
APAGARLO

AÑADIR EL HINOJO, TAPAR
Y DEJAR EN INFUSIÓN
DURANTE 15 MINUTOS

UNA VEZ FRÍO, COLAR EN
UNA JARRA, AGREGAR LA
RAMITA DE MENTA Y
REFRIGERAR



**TE HELADO DE JENGIBRE CON
MENTA****INGREDIENTES**

- 1 TROZO DE JENGIBRE PELADO (7 CM)
- JUGO DE 1 LIMON
- 1 MANOJO DE MENTA LIMPIA
- 1 Y 1/2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 LITRO DE AGUA



5 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA AGREGA EL AGUA Y EL ENDULZANTE, DEJA HERVIR Y AGREGA EL JENGIBRE EN TROCITOS

BAJAR EL FUEGO Y ESPERAR 10 MINUTOS

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE TODO EL MANOJO DE MENTA, CUBRE Y DEJE REPOSAR DURANTE 15 MINUTOS

UNA VEZ FRIO, COLAR, MEZCLAR CON EL JUGO DE LIMON Y REFRIGERAR



MATE HELADO CON LIMON**INGREDIENTES**

- 4 CUCHARADAS DE YERBA MATE
- JUGO DE 1/2 LIMON
- 600 ML DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO AGREGA EL MATE Y SACA LA OLLA DEL FUEGO

UNA VEZ QUE SE ENFRIE, CUELELO Y AGREGUE ENDULZANTE Y LIMON

TRANSFERIR A UN FRASCO Y REFRIGERAR



3 PORCIONES



15 MINUTOS



TE ANTIESTRES

INGREDIENTES

- 1 FLOR DE MANZANILLA
- 3 HOJAS BOLDO
- MENTA A GUSTO
- 4 HOJAS MENTA
- 1 PIZCA POLVO DE ANÍS
- MIEL PARA ENDULZAR

PREPARACIÓN

PONER EN UNA OLLA CON AGUA TODOS LOS INGREDIENTES

LLEVAR A PUNTO DE HERVOR, SACAR DEL FUEGO Y DEJAR REPOSAR POR 10 MIN

DESPUÉS BEBER BIEN CALIENTE CON UN TOQU DE MIEL



5 PORCIONES



20
MINUTOS



MEZCLA DE TE ANTIFRÍO**INGREDIENTES**

- 800 ML DE AGUA
- 5 CUCHARADAS DE HOJAS DE EUCALIPTO
- 1 TROZO DE JENGIBRE PELADO (3 CM)
- 6 HOJAS DE CANELA
- 2 CUCHARADAS DE VERBENA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN UNA CACEROLA
AGREGA EL AGUA Y
ENDULZANTE

DEJA QUE HIERVA Y
APAGUE

AGREGA LAS HOJAS DE
EUCALIPTO, JENGIBRE EN
TROCITOS, HOJAS DE
CANELA Y VERBENA

TAPAR Y DEJAR EN
INFUSION DURANTE 15
MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



**TE NEGRO CON HIERBAS
DULCES****INGREDIENTES**

- 4 CUCHARADAS DE TE NEGRO
- 1 CUCHARADA DE HIERBA HINOJO
- 800 ML DE AGUA
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE



4 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN UNA CACEROLA
AGREGA EL AGUA Y
ENDULZANTE

APAGAR APENAS HIERVA,
AGREGAR TE NEGRO E
HINOJO

TAPAR Y DEJAR EN
INFUSION DURANTE 10
MINUTOS

COLAR ANTES DE SERVIR



TE VERDE DETOX**INGREDIENTES**

- 900 ML DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE TE VERDE (MATCHA)
- 2 HOJAS DE BOLDO
- 3 CUCHARADAS DE COLA DE CABALLO
- 1 RAMA DE CANELA

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, CALIENTA EL AGUA JUNTO CON LA RAMA DE CANELA, PERO SIN DEJAR QUE HIERVA

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE EL TÉ VERDE, LAS HOJAS DE BOLDO Y LA COLA DE CABALLO

TAPAR Y DEJAR EN INFUSIÓN DURANTE 15 MIN

LUEGO COLAR.



5 PORCIONES



20
MINUTOS



TE VERDE CON LIMON**INGREDIENTES**

- 1 LITRO DE AGUA
- 4 CUCHARADAS DE TE VERDE (MATCHA)
- 1 JUGO DE LIMON
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, CALIENTA EL AGUA PERO SIN DEJAR QUE HIERVA

RETIRE DEL FUEGO, AGREGUE EL TÉ VERDE, TAPE Y DEJE REPOSAR DURANTE 10 MINUTOS

LUEGO COLAR Y AGREGAR ENDULZANTE Y JUGO DE LIMON



5 PORCIONES



15 MINUTOS



**TE VERDE HELADO CON
MENTA****INGREDIENTES**

- 1 LITRO DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE TE VERDE (MATCHA)
- 1 TAZA DE HOJAS DE MENTA
- JUGO DE 1/2 LIMON
- 1 1/2 CUCHARADA DE ENDULZANTE



5 PORCIONES



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UNA CACEROLA, CALIENTA EL AGUA JUNTO CON EL ENDULZANTE, DEJAR HERVIR Y APAGAR

AGREGUE EL TE VERDE Y HOJAS DE MENTA

UNA VEZ QUE SE ENFRIE, CUELE Y SIRVA EN UNA JARRA, AGREGUE EL LIMON Y REFRIGERE

SERVIR CON HIELO Y HOJAS DE MENTA



CHOCOLATE CALIENTE**INGREDIENTES**

- 100 ML DE CREMA LIGERA
- 4 CUCHARADAS DE AGUA
- 1/2 CUCHARADA DE CHOCOLATE EN POLVO AL 70%
- 1/2 CUCHARADITA DE CACAO EN POLVO AMARGO
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 10 GOTAS DE ESENCIA DE CHOCOLATE



1 PORCIONES

20
MINUTOS**PREPARACIÓN**

EN EL VASO DE UNA LICUADORA AGREGA EL AGUA CALIENTE, LA CREMA DE LECHE Y LA ESENCIA DE CHOCOLATE

BATE UN POCO Y AGREGA EL CHOCOLATE 70%, EL CACAO AMARGO EN POLVO Y EL ENDULZANTE

BATIR MAS HASTA QUE TENGA CUERPO Y CONSISTENCIA DESEADA



**ISOTONICO BAJO EN
CARBOHIDRATOS****INGREDIENTES**

- JUGO DE 1 LIMON
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- 1 CUCHARADA DE SAL
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 1 LITRO DE AGUA CON GAS (SODA)
- CANELA MOLIDA AL GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES, SUAVEMENTE, PARA NO SACAR TODO EL GAS



2 PORCIONES



**15
MINUTOS**



BATIDO DE ACAI

INGREDIENTES

- 250 ML DE LECHE DE COCO
- 100 GR DE ACAI (PURA FRUTA O PURA PULPA SIN ALMIBAR NI AZÚCAR)
- 1 TAZA DE HIELO
- 4 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 1 1/2 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- ARÁNDANOS PARA DECORAR

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE EL HIELO SE TRITURE Y SE CONVIERTA EN UNA MEZCLA HOMOGENEA

SERVIR Y DECORAR CON ARÁNDANOS



2 PORCIONES



15
MINUTOS



BATIDO DE MANI**INGREDIENTES**

- 200 ML DE LECHE DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA/PASTA DE MANI
- 1 CUCHARADA DE CACAO EN POLVO AMARGO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- HIELO AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE EL HIELO SE TRITURE Y SE CONVIERTA EN UNA MEZCLA HOMOGENEA

A DISFRUTAR!



1 PORCION



15
MINUTOS



BATIDO DE LIMON**INGREDIENTES**

- 250 ML DE LECHE DE COCO
- JUGO DE 1 LIMON
- 1 TAZA DE HIELO
- 4 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 1 1/2 CUCHARADA DE ENDULZANTE
- 5 GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE EL HIELO SE TRITURE Y SE CONVIERTA EN UNA MEZCLA HOMOGENEA

A DISFRUTAR!



1 PORCION



15
MINUTOS



BATIDO DE MARACUYA**INGREDIENTES**

- 250 ML DE LECHE DE COCO
- 1 PULPA DE MARACUYA CONGELADA
- 1 TAZA DE HIELO
- 5 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA BATE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE EL HIELO SE TRITURE Y SE CONVIERTA EN UNA MEZCLA HOMOGENEA

A DISFRUTAR!



1 PORCION



15
MINUTOS



JUGO DE CITRICOS Y FRESA**INGREDIENTES**

- 200 GR DE FRUTILLAS
- JUGO DE 2 LIMONES
- JUGO DE 1 LIMA
- 800 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO AL GUSTO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



5 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE ACAI CON MENTA**INGREDIENTES**

- 250 GR DE ACAI (PURA FRUTA O PURA PULPA SIN ALMIBAR NI AZÚCAR)
- 1/2 TAZA DE MENTA
- 10 GOTAS DE ESENCIA DE MENTA
- 600 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE ACAI CON FRUTILLAS**INGREDIENTES**

- 150 GR DE ACAI (PURA FRUTA O PURA PULPA SIN ALMIBAR NI AZÚCAR)
- 10 FRUTILLAS
- 700 ML DE AGUA
- HIELO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



4 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE CEREZAS Y MORAS**INGREDIENTES**

- 400 G DE CEREZAS MADURAS
- 100 G DE MORAS O ARÁNDANOS MADUROS
- 700 ML DE AGUA HELADA
- HIELO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE CEREZA CON MENTA**INGREDIENTES**

- 400 GR DE CEREZAS MADURAS
- 10 HOJAS DE MENTA
- 700 ML DE AGUA HELADA
- HIELO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



4 PORCIONES



15
MINUTOS



JUGO DE APIO CON HINOJO**INGREDIENTES**

- 3 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE HINOJO
- 4 TALLOS DE APIO
- JUGO DE 2 LIMONES
- 800 ML DE AGUA HELADA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



4 PORCIONES



15
MINUTOS



JUGO DE LECHUGA**INGREDIENTES**

- 7 HOJAS DE LECHUGA (DISTINTAS VARIEDADES SI SE DESEA)
- 1 PIEZA DE JENGIBRE (1 CM)
- JUGO DE 2 LIMAS
- 700 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



4 PORCIONES



15
MINUTOS



JUGO DE LECHUGA CON PEPINO

INGREDIENTES

- 6 HOJAS DE LECHUGA
- 1 PEPINO PEQUEÑO
- JUGO DE 1 LIMON
- 600 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



15
MINUTOS



JUGO DE KALE Y MARACUYA**INGREDIENTES**

- 500 ML DE AGUA FRIA
- 2 HOJAS DE KALE
- 1 PIEZA DE JENGIBRE
- PULPA NATURAL DE 2 MARACUYÁ
- JUGO DE 2 LIMONES
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



2 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE FRUTOS ROJOS**INGREDIENTES**

- 100 GR DE FRUTILLAS
- 1/2 TAZA DE FRAMBUESAS CONGELADAS
- 1/2 TAZA DE MORAS O ARÁNDANOS CONGELADOS
- 800 ML DE AGUA
- 1 1/2 DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



4 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE LIMON Y MENTA**INGREDIENTES**

- JUGO DE 3 LIMONES
- 600 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO
- 10 HOJAS DE MENTA LIMPIAS
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE LIMON CON LECHE DE COCO**INGREDIENTES**

- JUGO DE 4 LIMONES
- 4 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 250 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



1 PORCIONES



**10
MINUTOS**



JUGO DE MARACUYA Y MENTA**INGREDIENTES**

- 3 MARACUYÁ GRANDES
- 10 HOJAS DE MENTA
- 600 ML DE AGUA
- HIELO
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



**15
MINUTOS**



JUGO DE PEPINOS

INGREDIENTES

- 2 PEPINOS (PUEDEN SER DE DISTINTAS VARIEDADES)
- 5 HOJAS DE MENTA
- 1 PIEZA DE JENGIBRE (2 CM)
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE
- 300 ML DE AGUA FRÍA
- HIELO

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



10 MINUTOS



**JUGO DE PITANGA CON
TOMATE****INGREDIENTES**

- 200 GR DE PITANGAS (PUEDEN SER REEMPLAZADOS POR CEREZAS)
- 1 TOMATE
- 600 ML DE AGUA
- HIELO
- 3 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



10 MINUTOS



JUGO DE TOMATE**INGREDIENTES**

- 3 TOMATES MADUROS
- 1 PIEZA DE JENGIBRE (1 CM)
- 3 HOJAS DE MENTA
- JUGO DE 1 LIMON
- 500 ML DE AGUA HELADA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



3 PORCIONES



15 MINUTOS



JUGO DE TOMATE TERMOGENICO

INGREDIENTES

- 2 TOMATES MADUROS
- 1 TROZO PEQUEÑO DE MORRON ROJO
- 400 ML DE AGUA HELADA
- JUGO DE 1 LIMON
- 1 1/2 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

A DISFRUTAR!



2 PORCIONES



15 MINUTOS



JUGO VERDE TRADICIONAL**INGREDIENTES**

- 2 HOJAS DE KALE
- 1/2 APIO
- 1 PUÑADO DE ESPINACAS
- 1 PIEZA DE JENGIBRE (2 CM)
- JUGO DE 1/2 LIMON
- 1/2 PEPINO
- 1/2 MANZANA VERDE
- 300 ML DE AGUA FRIA
- 2 CUCHARADAS DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA.

SI LO CONSIDERA NECESARIO, DEPENDIENDO DE LA TEXTURA QUE PREFIERA, PUEDE COLAR LA MEZCLA

SI LO DESEA, PUEDE USAR EXTRACTOR DE JUGO EN VEZ DE LICUADORA, Y NO SERÁ NECESARIO COLAR



1 PORCION



10 MINUTOS



VITAMINA DE PALTA

INGREDIENTES

- 1 PALTA MEDIANA MADURA
- 200 ML DE LECHE DE COCO FRIA
- 1 PIZCA DE CANELA EN POLVO
- 5 PIEDRAS DE HIELO
- JUGO DE 1/2 LIMON
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA, O BATIR A MANO POR 3 MINUTOS



1 PORCION



15 MINUTOS



VITAMINA DE ARANDANO

INGREDIENTES

- 200 ML DE LECHE DE COCO FRIA
- 7 PIEDRAS DE HIELO
- 1/2 TAZA DE ARANDANOS CONGELADOS
- 2 CUCHARADAS DE YOGURT NATURAL O CREMA LIVIANA
- 5 NUECES
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LA LICUADORA, O BATIR A MANO POR 3 MINUTOS

DECORAR CON ARÁNDANOS O MORAS POR ENCIMA



1 PORCION



15 MINUTOS



VITAMINA DE COCO

INGREDIENTES

- 50 GR DE COCO RALLADO
- 200 ML DE LECHE DE COCO FRÍA
- 3 CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 5 PIEDRAS DE HIELO
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LICUADORA POR 2 MINUTOS



1 PORCION



15 MINUTOS



VITAMINA DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 50 ML DE JUGO CONCENTRADO DE MARACUYA
- 200 ML DE LECHE DE COCO FRIA
- 3 CUCHARADAS DE CREMA LIVIANA FRIA
- 6 PIEDRAS DE HIELO
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE CASTAÑAS
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LICUADORA POR 2 MINUTOS



1 PORCION



15 MINUTOS



VITAMINA DE FRUTILLA

INGREDIENTES

- 100 GR DE FRUTILLAS CONGELADAS
- 200 ML DE LECHE DE COCO FRIA
- 2 CUCHARADAS DE CREMA O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS
- 1 CUCHARADA DE ENDULZANTE

PREPARACIÓN

BATIR TODO EN LICUADORA POR 3 MINUTOS



1 PORCION



15 MINUTOS



A top-down view of a wooden table covered with a variety of Indian dishes and ingredients. In the top right, a stack of golden-brown naan is on a red plate. Below it, a large dark bowl contains a vibrant yellow and orange biryani, garnished with sliced tomatoes, green onions, and almonds. To the left, a white plate features several pieces of tandoori chicken with a charred exterior, served with a green chutney and sliced cucumbers. In the center, a semi-transparent green banner with rounded corners contains the text "RECETAS EXTRAS!". Below the banner, there are several small metal bowls containing different types of spices: red chili powder, yellow turmeric powder, green herbs, and brown seeds. A whole red onion, a bunch of green chilies, and a piece of ginger are also visible. In the bottom right, a blue plate holds a large, golden-brown naan, cut into several pieces. At the bottom center, a white bowl contains a creamy white sauce, possibly a raita. The bottom left shows a dark tray with fried breads (possibly puris or bhajis) and a small bowl of dark sauce. The overall scene is a rich and colorful display of Indian cuisine.

RECETAS EXTRAS!

PAN DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- GARBANZOS COCIDOS: 1 TAZA (APROXIMADAMENTE 150 GR)
- 2 HUEVOS
- POLVO PARA HORNEAR: 1 CUCHARADITA (5 GR)
- ACEITE DE OLIVA: 1 CUCHARADITA (5 ML)
- SAL, COMINO Y TOMILLO: AL GUSTO
- SEMILLAS DE SÉSAMO PARA CUBRIR



4 PORCIONES



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN PROCESADOR O LICUADORA, COLOCA LOS GARBANZOS, HUEVOS, POLVO PARA HORNEAR, ACEITE DE OLIVA, SAL, COMINO Y TOMILLO. PROCESA HASTA OBTENER UNA MEZCLA UNIFORME Y SIN GRUMOS.

COLOCA LA MEZCLA EN LOS MOLDES PARA HORNO HORNO Y HORNEA A 180 °C DURANTE 20-25 MINUTOS, O HASTA QUE LOS PANES ESTÉN FIRMES Y LIGERAMENTE DORADOS EN LOS BORDES.

RETIRA DEL HORNO, CUBRE CON SEMILLAS DE SÉSAMO, DEJA ENFRIAR LIGERAMENTE Y SIRVE CALIENTE.



PAN DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ESPINACAS CRUDAS: 1 TAZA (30 GR)
- HUEVO: 1 UNIDAD GRANDE (50 GR)
- YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR: 1 CDA (15 ML)
- HARINA DE ALMENDRA: 3 CDAS (24 GR) PUEDES SUSTITUIR CON HARINA DE COCO SI PREFIERES, USANDO 2 CDAS (14 GR) YA QUE ABSORBE MÁS LÍQUIDO
- SEMILLAS DE SÉSAMO NEGRAS: 1 CDTA (3 GR)
- SAL: 1/2 CDTA (2.5 GR)
- OPCIONAL PARA EL RELLENO: 2 CDAS DE QUESO MOZZARELLA RALLADO (20 GR)



1 PORCION



15 MINUTOS

PREPARACIÓN

PROCESAR TODOS LOS INGREDIENTES MENOS EL QUESO

HORNEA LA MEZCLA EN UN MOLDE A 180 °C DURANTE 10-12 MINUTOS, O HASTA QUE EL PAN ESTÉ FIRME Y DORADO EN LOS BORDES.

AGREGA EL QUESO MOZZARELLA POR ENCIMA SI DESEAS Y VUELVE A HORNEAR HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA Y QUEDE DORADO (3-5 MINUTOS ADICIONALES).

NOTA: SI USAS HARINA DE COCO EN LUGAR DE HARINA DE ALMENDRAS, LA TEXTURA SERÁ UN POCO MÁS DENSA Y LA RECETA TENDRÁ APROXIMADAMENTE 15 KCAL MENOS Y UN POCO MÁS DE FIBRA DEBIDO A LA HARINA DE COCO.



PAN DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- HUEVOS: 2 UNIDADES
- ZANAHORIA RALLADA: 35 GR (1/3 DE TAZA)
- MOZZARELLA RALLADA: 50 GR (1/4 DE TAZA)
- SAL: AL GUSTO
- SEMILLAS DE SÉSAMO PARA CUBRIR

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES

AGREGUE POLVO PARA HORNEAR SI QUIERE ELEVARE EL PAN

COLOCARLOS EN LA WAFFLERA U HORNO A 180°C POR 15 MINUTOS O HASTA QUE EL PAN ESTE FIRME Y LIGERAMENTE DORADO.

CUBRIR CON SEMILLAS DE SÉSAMO



4 PORCIONES



20
MINUTOS



PAN DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- ZUCCHINIS PEQUEÑOS: 2 UNIDADES (150 G)
- HUEVO: 1 UNIDAD
- QUESO PARMESANO RALLADO: 2 CDAS (10 G)
- LINAZA MOLIDA: 2 CDAS (14 G)
- SAL: A GUSTO

PREPARACIÓN

LICÚE O PROCESE TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE QUEDE UNA MASA HOMOGÉNEA

AGREGUE POLVO PARA HORNEAR SI QUIERE ELEVAREL PAN

HORNEA 350 °F (180 °C) DURANTE 15-20 MINUTOS, O HASTA QUE EL PAN ESTÉ FIRME Y DORADO EN LOS BORDES.



2 PORCIONES



25 MINUTOS



PAN DE PALTA

INGREDIENTES

- 1 PALTA MADURA
- 1 HUEVO
- 50 G DE QUESO MOZZARELLA RALLADO (1/4 TAZA)
- PIZCA DE SAL
- HIERBAS MIXTAS AL GUSTO (COMO ORÉGANO, ALBAHACA Y TOMILLO)

PREPARACIÓN

PISAR LA PALTA HASTA QUE QUEDE COMO PAPILLA

MEZCLAR CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES Y UBICAR LA MEZCLA EN UNA BANDEJA (CON PAPEL MANTECA ABAJO)

HORNEA A 190 °C DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE EL PAN ESTÉ FIRME Y LIGERAMENTE DORADO EN LOS BORDES.



1 PORCION



25 MINUTOS



PAN DE QUESO COTTAGE

INGREDIENTES

- QUESO COTTAGE: 1/2 TAZA (100 G)
- HUEVOS: 2 UNIDADES
- SAL Y PIMIENTA: A GUSTO

PREPARACIÓN

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES

AGREGAR POLVO PARA HORNEAR SI DESEA QUE EL PAN SE ELEVE UN POCO

COLOCARLOS EN LA WAFFLERA U HORNO A 180°C POR 15 MINUTOS O HASTA QUE EL PAN ESTE FIRME Y LIGERAMENTE DORADO.



1 PORCION



20
MINUTOS



MASA DE TARTA SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 1 HUEVO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 Y 1/2 TAZA DE HARINA: 1 DE GARBANZOS Y 1/2 DE PREMEZCLA SIN TACC SIN AZÚCAR (O HARINA DE ARROZ)
- 3 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE SU PREFERENCIA
- 1/3 TAZA DE AGUA TIBIA



1 PORCION



25 MINUTOS

PREPARACIÓN

EN UN BOWL AGREGAR TODOS LOS INGREDIENTES EN EL SIGUIENTE ORDEN: HUEVO, ACEITE, HARINA, PREMEZCLA, SEMILLAS Y AGUA

UNIR TODOS LOS INGREDIENTES Y FORMAR UN BOLLO

AMASAR HASTA ESTIRAR LA MASA

LLEVAR A UNA TARTERA O MOLDE ENGRASADO PARA QUE NO SE PEGUE Y DARLE FORMA CON LOS DEDOS PARA QUE CUBRA TODA LA TARTERA

ANTES DE RELLENARLA, COLÓQUELA EN HORNO TEMPERATURA MEDIA POR 15 MINUTOS

