



RECETARIO

LO RICO Y FÁCIL
DE COCINAR
SALUDABLE,
DE LUNES A DOMINGO.



LUNES

ENSALADA CAPRESE

(PARA 8 PERSONAS)

INGREDIENTES: ½ kg de tomates • 300 g de queso • ½ atado de albahaca • sal y pimienta al gusto • 2 cucharadas de aceite • aceto balsámico a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO: Lavar los tomates y cortarlos en rodajas al igual que el queso, alternándolos en una fuente. Condimentar con aceite, albahaca cortada a mano, sal, pimienta recién molida y aceto balsámico. Decorar con hojas de albahaca enteras.

Información nutricional por porción

energía:	114 kcal
proteínas:	8 g.
grasa total:	4,2 g.
colesterol:	6,4 mg.
carbohidratos:	13,2 g.
fibra:	3,5 g.
sodio:	236 mg.



ESPIRALES CON PAVO Y VERDURAS

(PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: Un paquete de espirales • 200 gramos de pechuga de pavo • 1 zanahoria • 1 pimentón verde • 1 taza de choclo • 1 taza de arvejas • 1 cebollín • orégano • sal y aceite

PROCEDIMIENTO: Picar el pavo en cuadritos y saltear con un poco de aceite, aliñar con sal y orégano. Agregar el pimentón picado en cuadritos, el choclo y arvejas cocidos, la zanahoria rallada y la parte blanca del cebollín picada en rodajas. Cocinar durante 3 minutos y agregar a los espirales.

Información nutricional por porción

energía:	349 kcal
proteínas:	19,2 g.
grasa total:	2,7 g.
colesterol:	38 mg.
carbohidratos:	59,2 g.
fibra:	6,3 g.
sodio:	251,2 mg.

JALEA CON FRUTA PICADA

(6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 jalea sin calorías • 1 manzana • 1 naranja • 1 plátano

PROCEDIMIENTO: Pelar y picar una manzana, naranja y plátano. Preparar la jalea como indican las instrucciones. Repartir la fruta en 6 pocillos y agregar la jalea, refrigerar.

Información nutricional por porción

energía:	97 kcal
proteínas:	9,2 g.
grasa total:	0,9 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	14,9 g.
fibra:	1,4 g.
sodio:	0 mg.



MARTES

CREMA DE COLIFLOR

(PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 750 g de coliflor • 1 cebolla picada • 200 g de almendras • 800 ml de caldo de ave • 3 cucharadas de aceite • sal y pimienta • 2 cebollines

PROCEDIMIENTO: Pelar las almendras y tostarlas levemente en el horno. Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y dorar levemente, incorpore las flores de coliflor y el caldo de ave. Hervir tapado durante 25 minutos. Licuar la sopa con las almendras para obtener una crema y volver a la olla. Agregar sal y pimienta.

PESCADO A LA MEXICANA

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 2 tomates medianos • 1 cebolla • 1 cucharada de salsa de tomates • cucharadita de comino • ½ cucharada de cilantro • tabasco al gusto • ¼ cucharadita de pimienta molida • 1 cucharada de jugo de limón • 2 cucharadas de aceite • 4 filetes de pescado (merluza o reineta) • ½ taza de queso mantecoso rallado

PROCEDIMIENTO: Picar la cebolla y el cilantro fino. Pelar los tomates, sacar las semillas y picar fino. Calentar el horno a temperatura media. Pincelar una fuente para horno con aceite. Mezclar en un bol los tomates con la cebolla, salsa de tomates, comino, cilantro y tabasco. En otro recipiente juntar la pimienta, jugo de limón y aceite. Colocar los filetes de pescado dentro de la fuente. Untar cada filete con la mezcla de limón y pimienta y cubrir con la mezcla de tomates. Espolvorear con el queso rallado y hornear durante 15 minutos.



Información nutricional por porción

energía:	66 kcal
proteínas:	2,7 g.
grasa total:	3,7 g.
colesterol:	18,7 mg.
carbohidratos:	7 g.
fibra:	2,6 g.
sodio:	200 mg.

PURÉ DE PAPAS CON ALBAHACA

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 atado de albahaca • ½ taza de aceite (de preferencia de oliva) • 1 cucharadita de mostaza dijon • ½ kg de papas • ¼ de cebolla morada finamente picada • 2 tomates en gajos, para decorar.

• sal y pimienta

PROCEDIMIENTO: Cocer las papas y hacer un puré con ellas. Pasar la albahaca por agua hirviendo, colar y pasar por agua fría, licuar con el aceite, mostaza, cebolla, sal y pimienta. Agregar esta vinagreta al puré de papas. Batir con batidora.

FLAN DE FRUTILLAS

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 250 ml de leche descremada • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 1 cucharadita de endulzante líquido • 1 clara • 2 sobres de gelatina sin sabor • ¾ taza de frutillas licuadas

PROCEDIMIENTO: Hervir la leche descremada con la esencia de vainilla. Retirar e incorporar el endulzante. Agregar la gelatina previamente hidratada en media taza de agua fría, llevar nuevamente al fuego hasta que la gelatina esté totalmente disuelta. Retirar y dejar enfriar. Cuando esté fría, añadir la clara batida y las frutillas licuadas y mezclar. Poner la mezcla en un molde apenas mojado, refrigerar durante unas horas y desmoldar.

Información nutricional por porción

energía:	424 kcal
proteínas:	36,6 g.
grasa total:	14 g.
colesterol:	136 mg.
carbohidratos:	40,9 g.
fibra:	5,8 g.
sodio:	385 mg.

Información nutricional por porción

energía:	50 kcal
proteínas:	2,6 g.
grasa total:	0,6 g.
colesterol:	5 mg.
carbohidratos:	6 g.
fibra:	1 g.
sodio:	46 mg.

MIÉRCOLES

ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y MANÍ (PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 3 tazas de repollo blanco • 3 tazas de repollo morado • 3 zanahorias • ½ taza de maní sin sal • sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO: Picar los repollos en juliana y rallar las zanahorias, mezclar con el maní y aliñar.

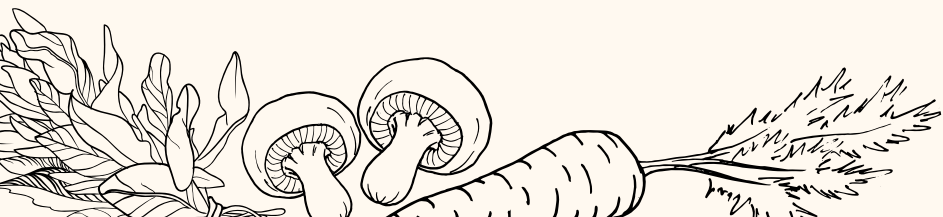
Información nutricional por porción	
energía:	68 kcal
proteínas:	1,9 g.
grasa total:	4,1 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	6 g.
fibra:	2,3 g.
sodio:	225,8 mg.

BERENJENAS, CON ZAPALLITOS Y TOMATES (PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 2 berenjenas • 3 zapallitos • 2 cucharadas de perejil picado • ¼ taza de aceite • 4 tomates • 1 diente de ajo • sal y pimienta

PROCEDIMIENTO: Pelar las berenjenas y zapallitos en rodajas, saltear con el ajo picado fino. Agregar los tomates pelados y cortados en cuatro. Agregar sal, pimienta y el perejil picado. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Información nutricional por porción	
energía:	126 kcal
proteínas:	0,1 g.
grasa total:	8,2 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	10,2 g.
fibra:	4 g.
sodio:	345 mg.



ARROZ CON CHAMPIÑONES (PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 taza de arroz • 1 bandeja de champiñones cortados finitos • 1 taza de arvejas cocidas • 3 tazas de agua • ½ taza de cebolla picada fina • 1 taza de tomate picado • 2 cucharadas de aceite • sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO: En una olla grande saltear el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 10 minutos, revolver de vez en cuando. Agregar agua, sal y pimienta a gusto, mezclar bien, tapar y cocinar por 20 minutos, añadir las arvejas y revolver.

Información nutricional por porción	
energía:	234 kcal
proteínas:	5 g.
grasa total:	5 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	39,6 g.
fibra:	2 g.
sodio:	232,4 mg.

POSTRE FRUTAS CON YOGURT DESCREMADO NATURAL

Una taza de frutas de la estación con 2 cucharadas de yogurt descremado natural.

Información nutricional por porción	
energía:	73 kcal
proteínas:	3,8 g.
grasa total:	0,6 g.
colesterol:	0,9 mg.
carbohidratos:	14,3 g.
fibra:	3,9 g.
sodio:	39,6 mg.

JUEVES

ENSALADA DON FAUSTO

(PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 2 tazas de tomates pelados y picados en cubitos chicos
• 2 tazas de palta en cuadritos chicos • 2 tazas de choclo • ¼ taza de cebollines en rodajas

ALIÑO: 3 cucharadas de vinagre • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharada de jugo de limón • 2 cucharadas de perejil picado fino • 2 cucharadas de cilantro picado fino • 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO: Pelar los tomates y picar, poner en un colador para que estilen. Cocer el choclo. Pelar y picar la palta, picar los cebollines en rodajas y mezclarlos con la palta. En una fuente de vidrio, poner 1 taza de tomates. Encima poner una capa de palta con cebollín. Encima poner 1 taza de choclo. Luego repetir el procedimiento. Verter el aliño sobre la ensalada y cubrir con perejil y cilantro.

Información nutricional por porción

energía:	230 kcal
proteínas:	5,8 g.
grasa total:	13,2 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	30,6 g.
fibra:	14,6 g.
sodio:	116 mg.



TORTILLA DE ATÚN

(PARA 2 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 tarro de atún al agua • 2 huevos • sal y aceite

PROCEDIMIENTO: Separar las claras de las yemas, batir las claras durante 2 minutos, luego incorporar las yemas y sal. Eliminar el agua del atún y mezclar con los huevos. Calentar un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente verter la mezcla, distribuir uniformemente. Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocinar durante 5 minutos más.

Información nutricional por porción

energía:	203 kcal
proteínas:	24,2 g.
grasa total:	9,9 g.
colesterol:	233,3 mg.
carbohidratos:	2 g.
fibra:	0 g.
sodio:	506 mg.

TUTIFRUTI

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: Una taza de frutillas • una taza de cerezas • 2 naranjas y • 2 manzanas.

PROCEDIMIENTO: Picar las frutas en cuadritos pequeños y mezclar.

Información nutricional por porción

energía:	72 kcal
proteínas:	1,1 g.
grasa total:	0,7 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	17,5 g.
fibra:	3,1 g.
sodio:	0,4 mg.



VIERNES

ENSALADA WALDORF

(PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES: 4 tazas de apio • 3 manzanas verdes • 6 nueces

- 4 cucharadas de yogurt natural descremado • jugo de ½ limón
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO: Limpiar el apio y cortarlo en rodajas no muy gruesas. Cortar las manzanas en dados y rociarlas con el jugo de limón. Picar las nueces en forma gruesa y mezclar todo.

Agregar sal y pimienta al yogurt e incorporar a la preparación anterior.

Información nutricional por porción

energía:	99 kcal
proteínas:	2,2 g.
grasa total:	4,2 g.
colesterol:	0,2 mg.
carbohidratos:	15,4 g.
fibra:	3,1 g.
sodio:	207 mg.

PANQUEQUES DE ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE CHAMPIÑONES

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 2 tazas de zapallos italianos • 2 huevos • 2 cucharadas de aceite • ¾ taza de harina

- ¼ taza de queso parmesano rallado • ½ cucharadita de nuez moscada • sal, pimienta

RELLENO: 2 cucharadas de aceite • 4 chalotas • 400 g de champiñones • 400 g de puntas de espárragos

PROCEDIMIENTO: En un bol mezclar el zapallo italiano rallado fino con los huevos, mantequilla derretida, harina, queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta. Calentar en un sartén a fuego medio y colocar 3 cucharadas de la mezcla de zapallo italiano, cocinar 2 minutos y dar vuelta el panqueque. Cocinar 2 minutos más por el otro lado. Retirar el panqueque a un plato y repetir el procedimiento. Preparar el relleno, en un sartén calentar 2 cucharadas de aceite a fuego bajo y cocinar las chalotas picadas fino. Agregar los champiñones cortados en láminas, y las puntas de espárragos cocidas. Aumentar la temperatura y cocinar a fuego medio. Distribuir la mezcla en cada uno de los panqueques y enrollar. Servir caliente.

Información nutricional por porción

energía:	249 kcal
proteínas:	10,7 g.
grasa total:	10,2 g.
colesterol:	73,9 mg.
carbohidratos:	29,2 g.
fibra:	38 g.
sodio:	349 mg.

AUEVOS FALSOS

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 4 duraznos pelados, cortados en mitades • 2 yogurt descremados natural o vainilla

PROCEDIMIENTO: Utilizar platos de color. Poner 5 cucharadas de yogurt (como si fuese clara de huevo) y sobre él, poner dos mitades de duraznos.

Información nutricional por porción

energía:	87,4 kcal
proteínas:	2,5 g.
grasa total:	0,5 g.
colesterol:	1,5 mg.
carbohidratos:	18 g.
fibra:	0,6 g.
sodio:	3,6 mg.



SÁBADO

ENSALADA ORIENTAL

(PARA 10 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 paquete de dientes de dragón • 4 tazas de lechuga • 2 tazas de colitas de camarones o pavo o pollo picado en cubos • 1 zanahoria • 4 cebollines chicos con la parte verde • 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

ALIÑO: 6 cucharadas de aceite • 5 cucharadas de vinagre blanco • 1 cucharada de azúcar • 2 cucharadas de salsa de soya • ½ cucharadita de pimienta molida • ½ cucharadita de jengibre en polvo • ¼ cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO: Poner los brotes en hileras en la base de una fuente y al lado por filas el resto de los ingredientes. La lechuga y zanahoria se cortan en juliana fina. Se espolvorea todo con sésamo. Para el aliño mezclar todos los ingredientes y poner en un salsero. Cada persona aliña su plato.

Información nutricional por porción

energía:	141 kcal
proteínas:	15,7 g.
grasa total:	8,4 g.
colesterol:	33,1 mg.
carbohidratos:	8,4 g.
fibra:	2,2 g.
sodio:	402 mg.



GARBANZOS AL PEREJIL

(PARA 10 PERSONAS)

INGREDIENTES: 2 tazas de garbanzos • 2 cucharadas de perejil fresco

ALIÑO: 3 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) • 1 cebolla pequeña picada fina • 1 ají verde sin semillas y picado fino • 2 cucharadas de yogurt natural • sal, pimienta

PROCEDIMIENTO: Remojar los garbanzos desde el día anterior. Botar el agua de remojo y poner en una olla con agua fresca. Hervir a fuego lento por 1 a 2 horas o hasta que estén tiernos, agregar sal al final. Para preparar el aliño, calentar aceite en un sartén. Poner la cebolla y el ají y cocinar por 2 minutos. Agregar sal y pimienta y cocinar 1 minuto más. Llevar este sofrito a un bol y agregar el yogurt, revolver. Escurrir los garbanzos, enfriar un poco y sacarles la piel mientras estén calientes. Mezclar con el aliño y dejar reposar por 2 horas. Servir decorado con perejil picado fino.

Información nutricional por porción

energía:	176 kcal
proteínas:	17,2 g.
grasa total:	3,8 g.
colesterol:	21,7 mg.
carbohidratos:	18,3 g.
fibra:	1,8 g.
sodio:	253 mg.

SEMÁFOROS HELADOS

(PARA 8 PERSONAS)

INGREDIENTES: • 4 plátanos • 8 palitos de helados • 4 bolitas de melón tuna • 4 bolitas de durazno • 4 bolitas de sandía

PROCEDIMIENTO: Cortar los plátanos por la mitad. Insertar en cada mitad un palito de helado. Decorar con las bolitas de fruta partidas por la mitad (sacar con un sacabocado), poner sandía arriba, al medio durazno y abajo melón tuna, simulando un semáforo. Llevar al congelador por 1 hora.

Información nutricional por porción

energía:	102 kcal
proteínas:	1,2 g.
grasa total:	0,4 g.
colesterol:	0 mg.
carbohidratos:	17,8 g.
fibra:	1,8 g.
sodio:	3 mg.

DOMINGO

LASAGNA DE ALCACHOFAS, ACEITUNAS, ESPINACAS Y RICOTTA (PARA 10 PERSONAS)

INGREDIENTES MASA LASAÑA: 2 tazas de harina • 4 huevos grandes

RELLENO: 1 litro de leche descremada • ½ taza de harina • ½ taza de aceite • 200 g queso mantecoso • hojas de espinacas • 1 tarro aceitunas negras • 5 fondos de alcachofas cocidos • 2 salsas de tomates • orégano

PROCEDIMIENTO: Batir los huevos con tenedor 1 minuto. Agregar la harina y juntar con las manos hasta formar una masa uniforme. Para verificar que esté lista, introducir un dedo seco en la masa, si sale limpio y seco, está lista, si está muy húmeda agregar más harina. Amasar, estirar y doblar por la mitad varias veces, hasta que quede suave. Pasar por una máquina de pasta, adelgazándola hasta que tenga el grueso deseado. Cortar las láminas para lasaña con cuchillo. Hervir abundante agua con sal en una olla y agregar las masas para cocerlas “al dente”, luego pasarlas por un bol con agua fría para que no se peguen. Para el relleno, en una fuente aceitada, poner una capa de masa, luego ricota mezclada con salsa blanca y aliñada con sal y pimienta. Para la salsa blanca, calentar el aceite y la harina en una olla, agregar la leche caliente y cocinar durante 5 minutos. Distribuir alcachofas picadas en trozos. Para la segunda capa, poner masa y esparcir la salsa de tomates. Rallar queso mantecoso y espolvorear aceitunas picadas en rodajas y cubrir con orégano. Poner hojas frescas de espinacas lavadas. Poner la tercera capa de masa y terminar con el resto de la mezcla de ricota con salsa blanca. Gratinar con queso mantecoso.

Información nutricional por porción

energía:	374 kcal
proteínas:	20,3 g.
grasa total:	9,8 g.
colesterol:	23,3 mg.
carbohidratos:	51,4 g.
fibra:	4,3 g.
sodio:	384 mg.

ENSALADA ORIENTAL

(PARA 10 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 paquete de dientes de dragón • 4 tazas de lechuga • 2 tazas de colitas de camarones o pavo o pollo picado en cubos • 1 zanahoria • 4 cebollines chicos con la parte verde • 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

ALIÑO: 6 cucharadas de aceite • 5 cucharadas de vinagre blanco • 1 cucharada de azúcar • 2 cucharadas de salsa de soya • ½ cucharadita de pimienta molida • ½ cucharadita de jengibre en polvo • ¼ cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO: Poner los brotes en hileras en la base de una fuente y al lado por filas el resto de los ingredientes. La lechuga y zanahoria se cortan en juliana fina. Se espolvorea todo con sésamo. Para el aliño mezclar todos los ingredientes y poner en un salsero. Cada persona aliña su plato.

Información nutricional por porción

energía:	141 kcal
proteínas:	15,7 g.
grasa total:	8,4 g.
colesterol:	33,1 mg.
carbohidratos:	8,4 g.
fibra:	2,2 g.
sodio:	402 mg.

MOUSSE DE ARÁNDANOS Y SALSA

(PARA 8 PORCIONES)

INGREDIENTES: 1 taza de arándanos • 2 claras • 1 yogurt natural descremado (125 g aprox.) • 3 hojas de colapez • ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo • hoja de menta para decorar

SALSA DE ARÁNDANOS: 2 tazas de arándanos • ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo

PROCEDIMIENTO: Licuar la taza de arándanos. Agregar ¾ taza de azúcar o endulzante. Batir las claras a nieve y mezclarlas suavemente con el yogurt natural. Disolver las hojas de colapez en un poco de agua tibia. Mezclar con la pulpa de arándanos y las claras a nieve con el yogurt, con movimientos suaves y envolventes. Poner la mezcla en un molde. Refrigerar hasta cuajar. Para preparar la salsa de arándanos, mezclar las 2 tazas de arándanos en la juguera, de ser necesario agregar un poco de agua hasta lograr una consistencia de salsa. Al servir, decorar con arándanos frescos y hojas de menta.

Información nutricional por porción

energía:	374 kcal
proteínas:	20,3 g.
grasa total:	9,8 g.
colesterol:	23,3 mg.
carbohidratos:	51,4 g.
fibra:	4,3 g.
sodio:	384 mg.



