



Recetario saludable:

SALSAS:

Salsa de tomate natural: cocinar en una sartén de teflón con rocío vegetal, cubos pequeños de cebolla, ajo y morrón. Agregar tomate cubeteado, pimienta, orégano, pimentón y los condimentos que desee. Luego de unos minutos y fuera del fuego, agregar un poco de aceite.

Salsa blanca Light: Disolver la fécula de maíz en la leche descremada o parcialmente descremada fría. Cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que tome hervor. Continuar la cocción durante un minuto y retirar del fuego. Condimentar con pimienta, nuez moscada y un poco de aceite.

ENTRADAS:

Bruschettas: Cocinar en una sartén con rocío vegetal zucchini y berenjenas cortadas en tiras finas. Por otro lado, tostar rodajas de pan en el horno, a fuego bajo. Por último, untar las tostadas con queso untable Light y colocar por encima los zucchini y las berenjenas. Condimentar.

Zucchini rellenos: Cocinar los zucchini por hervido o al horno hasta que estén tiernos. Cortarlos a lo largo por la mitad y retirar la pulpa. Reservar. En una sartén de teflón con rocío vegetal transparentar cebolla, agregar la pulpa de los zucchini. Condimentar con pimienta y un poco de mostaza. Rellenar los zucchini y recalentar en el horno.

PREPARACIONES A BASE DE CEREALES Y VEGETALES:

Fideos con vegetales al wok: Cocinar la pasta elegida, dos minutos menos que lo que indica el paquete. Colar y remojar en agua fría para cortar la cocción. Reservar.

Cortar zucchini, cebollas, berenjenas y morrón en tiras finas (en el caso de la berenjena y el zucchini utilizar sólo la pulpa que está junto a la cáscara).

En una sartén con rocío vegetal cocinar cebolla de verdeo picada y tiras de morrón, zucchini y berenjenas. Incorporar los fideos. Cocinar durante dos minutos y servir.

Crepes de verdura: Blanquear la espinaca (pasar por agua hirviendo apenas 5 segundos y colocar rápidamente en agua fría), escurrir, picar y reservar. Dorar las cebollas y el morrón en una sartén de teflón con rocío vegetal. Fuera del fuego incorporar la espinaca y la ricota descremada. Condimentar con pimienta y nuez moscada. Rellenar crepes y colocarnos en una placa para horno con rocío vegetal. Cubrir con salsa blanca Light y/o salsa de tomate. Cocinar en horno fuerte durante 10 minutos. ¡Este relleno puede utilizarse también para hacer tartas o empanadas de verdura!

Ñoquis de calabaza: Cocinar en el horno calabaza y pisarla hasta obtener un puré. Condimentar con pimienta y nuez moscada. Agregar harina hasta que se forme una masa de consistencia blanda. Separar

porciones de masa, hacer rollitos y luego cortar cubos. Cocinar en agua hirviendo con sal, hasta que suban a la superficie de la olla.