



Nuevo Recetario para subirle la temperatura al invierno

Figurella nutrición

índice

El objetivo de este recetario es tener a mano ideas fáciles, prácticas y deliciosas para comer rico y sano. Parte de una alimentación saludable implica comer vegetales de diversos colores y en diversas formas de preparación para lograr un buen aporte de fibras, vitaminas, minerales, antioxidantes, etc.

Generalmente, asociamos a los vegetales con las ensaladas, pero ésta no es la única forma de consumirlos. En este recetario te queremos compartir diferentes ideas de preparaciones con vegetales cocidos que ayuden a variar tu alimentación y evitar la monotonía en el día a día. Recordá que si hay algo en alguna receta que no es de tu agrado podés intercambiarlo por alguna opción que siga siendo saludable.

Es importante intentar reducir o incluso evitar el uso de aceites para cocinar, en caso de utilizarlos procurá que sea una mínima cantidad.

Caldos y Sopas _____	3
Caldito concentrado casero _____	4
Cazuela de vegetales con pollo o carne _____	5
Lasagna de zucchini _____	6
Puré de berenjenas _____	6
Puré de coliflor _____	7
Ratatouille _____	7
Revuelto de verduras _____	8
Salteado de berenjenas _____	8
Salteado de brocoli _____	9
Tartas _____	10
Tarta de acelta y calabaza _____	10
Tarta de brocoli _____	11
Tarta de zuchinis _____	12
Tortilla de vegetales _____	13
Vegetales asados _____	14
Vegetales al vapor _____	14
Vegetales gratinados _____	15
Zapallitos rellenos _____	15

Caldos y Sopas

CALDOS

Idealmente prepararlos sólo con vegetales (zanahoria, calabaza, cebolla, puerro, apio, ajíes, zucchini, berenjenas, etc.). El grado de concentración de sabores depende de la relación entre las cantidades de hortalizas y el agua: cuantas más hortalizas y menos agua, tendremos un sabor más fuerte.

El agua a utilizar debe cubrir todos los ingredientes sólidos y estar al menos un par de dedos por encima. Si hiciera falta podés ir agregando agua durante la cocción.

Para saborizar aconsejamos aromáticas como: laurel, albahaca, perejil.

SOPAS CALIENTES

Se pueden preparar incontables combinaciones, a gusto de cada uno. Idealmente no incorporar mucha sal ni calditos concentrados y utilizar condimentos secos.

Algunas combinaciones posibles son: calabaza y garbanzos, espinaca y arvejas, zanahoria y pollo, hinojo, zucchini y papa, puerro y zanahoria, cebolla tomate y calabaza.

Las recetas de estas sopas se encuentran disponibles en el “Recetario Saludable Figurella”.

CONDIMENTOS SECOS RECOMENDADOS PARA LOS CALDOS Y SOPAS

- Curry
- Pimienta
- Nuez moscada
 - Canela
 - Azafrán
- Clavo de olor
- Pimentón
- Ají molido
 - Ajo

Caldito Concentrado

(reemplaza cualquier cubito de caldo comercial)

ingredientes

- apio
- cebolla de verdeo
 - puerro
- zapallito / zucchini
 - zanahorias
- zapallo / calabaza
 - morrón
 - cebolla
 - ajo
- acelga / espinaca
 - choclo
- berenjena
 - tomate
 - perejil
- 300g de sal gruesa

La selección de vegetales puede variar, es a gusto. Lo importante es completar a tope una olla de 24cm de diámetro con buena variedad. A más variedad más sabor.

preparación

Lavar, pelar y cortar en cubos los vegetales. Colocarlos en una olla de 24cm de diámetro junto con la sal grues, SIN AGUA y CON TAPA.

Llevar a fuego mínimo durante 20 minutos hasta que los vegetales hayan reducido su volumen.

Destapar y cocinar unos minutos hasta verificar la evaporación completa del agua (el agua es de los vegetales mismos, no la agregamos).

Una vez evaporado todo el líquido mixeamos, dejamos enfriar, guardamos en recipientes y conservamos en freezer.

Al momento de utilizarlo en alguna preparación: utilizar 1 cdita al ras tipo té por cada litro de agua.

Evitá sumar sal a las preparaciones en donde lo incluyas (recordá que la preparación ya cuenta con una gran concentración de sal).



Verduras con líquido evaporado



Verduras mixeadas



Caldito envasado, listo para freezar

Cazuela de Vegetales

con pollo o carne

ingredientes

- 2 pechugas de pollo chicas
 - 4 rodajas de calabaza
 - 2 cebollas
 - 2 zanahorias
 - 1 zucchini
 - 1 berenjena chica
 - ½ morrón rojo
 - ½ morrón amarillo o verde
- 2 ramitas de cebolla de verdeo
 - 2 ramitas de puerro
 - 2 choclos
- C/N de laurel, pimienta, pimentón, sal y orégano.

.....
: RINDE 4 PORCIONES :
.....

También podés hacer esta preparación con carne en vez de pollo con cortes como lomo, cuadril o bola de lomo.

preparación

Lavar y pelar todos los vegetales. Picar la cebolla, el puerro, verdeo y el morrón.

En una cacerola previamente calentada colocar 1 gota de aceite y esparcir con pincel siliconado. Luego colocar los vegetales picados y saltear hasta dorar.

Agregar las pechugas de pollo cortadas en cubos y dorar junto con los vegetales (en caso de ser necesario, se pueden agregar unas gotas de agua).

Una vez dorado el pollo y los vegetales, agregar las calabazas, las zanahorias, el zucchini y la berenjena cortados en cubos.

Sumar un litro de agua hirviendo o caldo casero a la cacerola junto con los condimentos, tapar la olla y dejar cocinar a fuego mínimo por 30 minutos aprox.

10 minutos antes de finalizar la cocción, sumar los choclos cortados en rodajas chicas (tienen corto tiempo de cocción).

Lasagna de Zucchini

ingredientes

- 250g de ricota descremada
 - 2 zucchini grandes
 - 2 berenjenas grandes
 - 1 cebolla chica
 - 1 tomate grande triturado
- 3 cdas. soperas de queso crema
 - Sal y pimienta al gusto
 - ½ cda. cebolla en polvo
 - ½ cda. pimentón dulce

.....
: RINDE 4 PORCIONES :
.....

preparación

Cortar en láminas finas los zucchini y las berenjenas. Cocinarlos en una sartén salpimentados hasta que estén tiernos.

En otra sartén caliente con unas gotitas de aceite de oliva saltear la cebolla, condimentar con sal y cocinar hasta que esté transparente. Retirar y reservar.

Para el relleno colocar en un bowl la ricota magra, la cebolla y los condimentos.

En una fuente intercalar láminas de berenjena y zucchini, luego extender una capa del relleno y cubrir nuevamente con las láminas. Repetir hasta terminar y cubrir con puré de tomate natural, ajo picado y daditos de queso descremado.

Cocinar la lasagna en horno precalentado hasta que el queso se derrita.

Puré de Berenjenas

ingredientes

- 3 Berenjenas grandes
- 1 diente de ajo chico
 - 1 cebolla mediana
- 2 cdas de aceite de oliva

.....
: RINDE 2/3 PORCIONES :
.....

preparación

Precalentar el horno a 180°C.

Lavar bien y pelar los vegetales. Cortar las berenjenas a la mitad (a lo largo) y disponer sobre una asadera previamente engrasada con 1 gota de aceite esparcido.

Llevar a horno por 45 minutos aprox. Mientras, picar el diente de ajo y la cebolla y saltear en el wok hasta que esté blando.

Una vez cocidas las berenjenas, retirar del fuego y pisar con tenedor. Sumar el ajo y la cebolla junto con el aceite de oliva.

Puré de Coliflor

ingredientes

- 1 flor de coliflor
- 1 papa mediana/chica
- 1 cda de aceite de oliva
- C/n sal, pimienta y nuez moscada

RINDE 4/6 PORCIONES

preparación

Separar la flor de coliflor en “arbolitos” y lavar bien. Luego, lavar, pelar y cortar en cubos la papa.

En una cacerola con agua hirviendo colocar la papa y los arbolitos de coliflor. Una vez bien blandos retirar el fuego y escurrir. Pisarlos en caliente y agregar la cucharada de aceite de oliva.

Condimentar a gusto.

Otros tipos de puré que se pueden preparar con estas técnicas son de calabaza con tomillo, de zanahoria, de espinaca/acelga, de zucchinis.

Ratatouille

ingredientes

- 1 zucchini
- 1 berenjena
- 3 tomates perita
- 1 diente de ajo
 - ½ cebolla
 - 1 morrón
- 1 lata de tomate cubeteado
 - Sal 1 cdita.
- Laurel, tomillo y pimienta a gusto
 - Aceite de oliva

preparación

Picar el ajo, la cebolla y el morrón bien chiquitos. Cocinarlos en una sartén precalentada con un chorrito de agua y luego agregar la sal.

Cuando la cebolla esté transparente, agregar la lata de tomate cubeteado, el tomillo, el laurel y la pimienta. Una vez cocida la salsa, triturar.

Cortar la berenjena, el zucchini y los tomates en rodajas lo más finas y parejas posibles.

En una fuente apta para horno, poner la salsa en la base bien distribuida. Luego colocar las rodajas de verduras cortadas de manera intercalada.

Llevar a horno (precalentado por 1 hora aprox.) hasta que las verduras queden tiernas.

Revuelto de Verduras

ingredientes

- 300 gr de verduras variadas y de temporada: repollitos de bruselas, zanahoria, cebolla y morrón.
 - 1 diente de ajo
 - 2 huevos grandes o 3 chicos
 - Aceite de oliva, sal y pimienta
- Especias a gusto: sal, nuez moscada, pimienta, ají molido
- Opcional: unos cuadraditos de jamón cocido natural.

.....
 : RINDE 2 PORCIONES :

preparación

Lavar bien los vegetales. Cortar los repollitos a la mitad y el resto de los vegetales en tiritas. Luego picar el ajo.

Hervir o cocinar o al vapor los vegetales durante 8 a 10 minutos (deben quedar al dente y no aguados).

Luego saltear las verduras en una sartén precalentada con unas gotitas de aceite de oliva y el ajo picado por unos minutos.

En otro recipiente batir los huevos con los condimentos y los cuadraditos de jamón. Agregar la mezcla a los vegetales y remover hasta que cuaje el huevo.

Es muy importante que los vegetales no queden aguados y que se evaporen todos los líquidos de la sartén. Si usas vegetales de distintas cocciones tendrás que cocinar por separado o cortar la verdura más dura en trozos más chicos.

Salteado de Berenjenas

ingredientes

- 3 berenjenas medianas
 - 3 cebollas
 - ½ morrón rojo chico
 - ½ morrón amarillo chico
 - ½ morrón verde chico
- Condimentos a gusto. Sugerencia: orégano, pimienta y cúrcuma.

.....
 : RINDE 4 PORCIONES :

preparación

Lavar y pelar los vegetales. Cortar en Juliana las cebollas, los morrones y las berenjenas.

En una sartén o wok previamente calentado colocar 1 gota de aceite y esparcir. Colocar primero las cebollas y los morrones y saltear por unos minutos hasta que empiecen a ablandarse.

Colocar las berenjenas (tienen menor tiempo de cocción) y mezclar ocasionalmente para que no se pegue. En caso de ser necesario, se le puede agregar un poquito de agua.

Una vez reducido el volumen y cocidos los vegetales, retirar del fuego y condimentar.

Salteado de Brócoli

ingredientes

- 2 flores de brócoli medianas
 - 2 cebollas
 - 1 diente de ajo
 - 2 ramitas de puerro
- Condimentos a gusto. Sugerencia: pimienta, nuez moscada.

RINDE 4 PORCIONES

preparación

Lavar y pelar los vegetales. Picar las cebollas, el puerro y el diente de ajo. Cortar las flores de brócoli.

En una sartén o wok previamente calentados colocar 1 gota de aceite y esparcir. Colocar primero las cebollas, el puerro y el ajo, y saltear por unos minutos hasta que se empiecen a dorar y a ablandar.

Luego colocar el brócoli y mezclar ocasionalmente para que no se pegue. En caso de ser necesario, se le puede agregar un poquito de agua.

Una vez reducido el volumen y cocidos los vegetales, retirar del fuego y condimentar.

OTRAS COMBINACIONES PARA HACER SALTEADOS

- Espinaca, cebolla, morrón y ajo.
- Brócoli, coliflor, ajo y cebolla.
- Puerro, verdeo, champiñones y zanahorias.
- Zanahoria, berenjena, zucchini, cebolla y morrón.
- Zucchini, cebolla, morrón y zanahoria.

CUALQUIER OPCIÓN DE SALTEADO PUEDE UTILIZARSE:

- Como guarnición
- Como parte de rellenos de tartas o tortillas
- Como relleno de fajitas caseras

TARTAS DE VEGETALES

Al momento de hacer tartas, lo ideal es usar solamente masa para la base, y siempre que puedan ser caseras, ¡mucho mejor!

En el “Recetario Saludable” de Figurella vas a encontrar la receta para la masa de tarta tradicional. En esta sección nos vamos a centrar en rellenos de Zucchini, Brócoli y Acelga+Calabaza.

Otras opciones de combinaciones para hacer rellenos de tartas son: puerro + verdeo + jamón + champignones; cebolla + calabaza; acelga + espinaca; acelga + ricota magra.

Tarta de Acelga y Calabaza

ingredientes

- Masa para tarta
 - 1 cebolla
 - 1 diente de ajo
- 2 atados de acelga cocidos
 - 4 huevos
- 6 rodajas de calabaza cocidas
- 100g queso Por Salut descremado
 - 100g de ricota descremada
- C/N: sal, pimienta y nuez moscada.

Si no tenés acelga, o si preferís, podés reemplazarla por 3 atados de espinaca.

preparación

Precalentar el horno a 180°C. Mientras, lavar los vegetales y pelar las cebollas. Picar la cebolla, el diente de ajo y la acelga previamente cocida y escurrida.

Realizar un puré con las rodajas de calabaza hervidas y reservar.

En una sartén o wok previamente calentados, colocar 1 gota de aceite y esparcir. Colocar primero la cebolla y el ajo y saltear por unos minutos hasta que se empiecen a dorar y ablandar. Luego colocar la acelga picada y mezclar.

Una vez cocidos los vegetales y evaporado casi todo el jugo, retirar del fuego, condimentar y dejar enfriar por 15 minutos.

ARMADO DE RELLENOS

Mezclar el salteado de acelga y cebollas junto con 2 huevos y la ricota descremada.

A parte, mezclar el puré de calabaza junto con 2 huevos y cubos de queso fresco.

Colocar el relleno de acelga en la masa pre-cocida y encima colocar el relleno de calabaza. Llevar a horno moderado por 40 minutos o hasta dorar y que el relleno quede sólido.

Tarta de Brócoli

ingredientes

- Masa para tarta
 - 2 cebollas
 - 1 diente de ajo
- 1 rama de cebolla de verdeo
 - 4 tazas de brócoli cocido
 - 3 huevos
 - 3 cdas de leche descremada
- 100g de queso Por Salut descremado
- C/N sal, pimienta y nuez moscada

En este relleno podrías combinar brócoli + coliflor que quedan súper bien.

preparación

Precalentar el horno a 180°C. Mientras tanto, lavar con agua potable los vegetales y pelar las cebollas.

Picar la cebolla, el diente de ajo, la cebolla de verdeo y el brócoli.

En una sartén o wok previamente calentados, colocar 1 gota de aceite y esparcir con pincel siliconado.

Colocar primero la cebolla, el verdeo y el diente de ajo, y saltear por unos minutos hasta que se empiecen a dorar y a ablandar.

Por último agregar el brócoli.. Mezclar ocasionalmente para que no se pegue.

Una vez cocidos los vegetales y evaporado casi todo el jugo, retirar del fuego y dejar enfriar por 15 minutos.

Una vez fríos los vegetales, sumar los huevos batidos junto con la leche, queso fresco cortado en cubos y los condimentos. Mezclar bien.

En una tartera, colocar la masa y precocinar por 10 minutos. Retirar la tartera del horno y colocar el relleno.

Cocinar en horno moderado por 25-30 minutos o hasta dorar y que el relleno quede sólido.

Tarta de Zucchini

ingredientes

- Masa para tarta
- 3 zucchinis medianos
 - 1 cebolla
 - ½ morrón rojo
- 100g de queso Por Salut descremado
 - 3 huevos
- C/N curry, pimienta y sal

RINDE PARA 1 TARTA
DE 8 PORCIONES

También puede hacerse con zapallitos. Nuestra sugerencia es hacerla con zucchinis ya que tienen menos cantidad de agua en su composición, por lo tanto el relleno va a tener luego mejor consistencia.

preparación

Precalentar el horno a 180°C. Mientras tanto, lavar con agua potable los vegetales y pelar las cebollas. Picar la cebolla y el morrón. Cortar en cubos los zucchinis.

En una sartén o wok previamente calentados, colocar 1 gota de aceite y esparcir.

Colocar primero la cebolla y el morrón, y saltear por unos minutos hasta que se empiecen a dorar y a ablandar.

Colocar los cubos de zucchinis. Mezclar ocasionalmente para que no se pegue.

Una vez cocidos los vegetales y evaporado casi todo el jugo, retirar del fuego y dejar enfriar por 15 minutos. Una vez fríos los vegetales, sumar los huevos batidos, queso fresco cortado en cubos y los condimentos. Mezclar bien.

En una tartera, colocar la masa y precocinar por 10 minutos. Retirar la tartera del horno y colocar el relleno.

Cocinar en horno moderado por 25-30 minutos o hasta dorar y que el relleno quede sólido.

Tortilla de Vegetales

ingredientes

- 3 huevos
- 1 cebolla
- 1 Morrón
- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 1 zucchini
- Champiñones
- Ajo, sal y pimienta
- Aceite de oliva

.....
: RINDE PARA 2 PORCIONES :
.....

Esta receta se puede preparar con todo tipo de vegetales y se puede cocinar en horno en recipientes aptos.

preparación

Lavar y secar bien todos los vegetales a usar. Asegurar que queden bien enjuagadas y escurridas. Cortarlos en láminas o en trozos chiquitos.

En un recipiente, batir los huevos. Por otro lado, precalentar la sartén.

Comenzar la cocción de todos los vegetales con unas gotitas de aceite de oliva. Luego continuar con agua, sumándole de a poco hasta que los vegetales queden tiernos.

Salpimentar la preparación. Podés sumarle las especias que más te gusten.

Sacar la verdura y mezclarla con los huevos batidos. Añadir toda la mezcla a la sartén a fuego bajo y dejarla reposar hasta que consideres que está lista para darla vuelta.

Hacer lo mismo del otro lado. Debe quedar dorada de ambos lados.

Vegetales Asados

ingredientes

- ½ morrón rojo
- ½ morrón amarillo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias medianas
- 2 zucchinis medianos
- 1 berenjena mediana
- 4 rodajas de calabaza
- Condimentos a gusto (sugerimos orégano y tomillo)

.....
: RINDE PARA 4/6 PORCIONES :
.....

preparación

Precalentar el horno a 180°C. Lavar bien y pelar, en caso de ser necesario, los vegetales.

Cortar en cubos los vegetales (que sean de tamaño similar, para que la cocción sea homogénea).

Colocar en una placa para horno, 2 gotas de aceite, y esparcir por toda la superficie con pincel siliconado o con la mano y precalentar la asadera x 5 minutos.

Colocar los vegetales en la asadera previamente calentada en el horno y condimentar con especias a gusto: orégano o tomillo quedan muy bien

Cocinar en horno medio durante 45-50 minutos.

Vegetales Asados

ingredientes

Los vegetales sugeridos para cocción al vapor son los siguientes:

- Acelga y/o espinaca
 - Brócoli
 - Coliflor
- Repollitos de Bruselas
 - Calabaza
 - Zanahoria
 - Chauchas
- Papas y/o batatas
 - Choclo
 - Espárragos

preparación

Colocar agua en la vaporera y calentar. En simultáneo, lavar y pelar los vegetales, en caso de ser necesario.

Cortar en cubos de similar tamaño y colocar en la vaporera.

Cocinar por 20 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.

Revuelto de Verduras

ingredientes

- 2 flores de brócoli medianas
- 1 taza de leche descremada
 - 1 cda de almidón de maíz
- 150g de queso Por Salut descremado
- C/N sal, pimienta y nuez moscada.

.....
RINDE 4 PORCIONES
.....

Otros vegetales a tener en cuenta:
espinaca, acelga, espárragos, coliflor,
repollitos de Bruselas

preparación

Lavar las flores de brócoli. y cocinarlas al vapor o hervido

En simultáneo, preparar una salsa blanca dietética: colocar en una cacerola 1 taza de leche descremada junto con 1 cda de almidón de maíz y disolver en frío. Someter a fuego bajo y revolver constantemente para evitar que se queme el fondo de la preparación. Una vez espesa la preparación, retirar del fuego y condimentar a gusto.

Colocar los vegetales cocidos sobre una placa apta para horno y por encima la salsa blanca y cubos de queso fresco. Llevar a horno 180°C por 20 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Salteado de Berenjenas

ingredientes

- 3 zapallitos grandes
 - 1 cebolla
 - 1 morrón chico
- 200gr de carne picada magra
- C/N: orégano, pimienta, pimentón dulce.

.....
RINDE 3 PORCIONES
.....

Otras opciones de vegetales para implementar en la receta son: calabaza, berenjenas, zucchinis, morrones.

Idealmente sumar variedad de vegetales como cebolla, zanahoria o champiñones y otros alimentos como carne picada magra, legumbres, soja texturizada, quínoa.

preparación

Lavar los zapallitos y cocinarlos al vapor o al microondas por unos minutos hasta que estén blandos.

Ahuecar los zapallitos con una cuchara y poner su pulpo en un recipiente.

Por otro lado, cocinar en una sartén la cebolla picada, el morrón picado, la carne picada. Condimentar.

Mezclar la pulpa de los zapallitos con el resto de los ingredientes.

Rellenar los zapallitos y cocinar al horno a fuego bajo hasta dorar.

Figurella[®]

nutrición