



RECETARIO



#Primeros
1000Días

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.



GUISO DE POLLO Y LENTEJAS

4 porciones

400g de pollo
1 y 1/2 taza de lentejas
1 cta de aceite
1/2 unidad de cebolla
1/2 unidad de morrón
2 zanahorias
2 zapallitos
3 dientes de Ajo
500 gr de pulpa de tomate
1/2 cta de sal
Pimienta
Pimentón
Oregano
1 hoja de laurel
2 ramitas de tomillo
1 litro agua caliente

Llevar las lentejas con 3 tazas de agua al microondas durante 14 minutos a potencia máxima y luego dejar reposar por 5 minutos.

Rehogar la cebolla picada chico, el morrón picado chico, el ajo y la zanahoria picada chico o rallada, en el aceite.

Agregar el pollo y dorar.

Cuando la carne adquiera color marrón retirar y agregar los condimentos, el agua caliente restante y la pulpa de tomate.

Agregar las lentejas, cocinar tapado 15 minutos.

Agregar los zapallitos y continuar la cocción durante 6 minutos.

Dejar tapado 5 minutos.

Servir.



BROCHETAS CON PURE DE GARBANZOS Y ENSALADA DE CHOCLO Y TOMATE

4 Porciones

700 g de carne picada magra
1 cebolla rallada
1/2 taza de perejil
1 cda de orégano
3 dientes de ajo rallados
Sal

12 palitos de brocheta
3 limones

Acompañamiento

400 g de garbanzos cocidos (200 g de garbanzos crudos)
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 cdas de aceite
2 cdas de perejil
Sal (opcional)

2 tomates
2 choclos (unidades)

Mezclar todos los ingredientes y dejar macerar la mezcla durante 1 hora.

Luego formar 24 bolitas de carne y pincharlas en un palito de brocheta de a 2 con 1/4 de limón en el medio de las 2 bolitas.

Llevar a plancha caliente durante 4 minutos.

Servir caliente.

Cocinar la cebolla y el ajo hasta transparentar.

Remojar y cocinar los garbanzos, luego procesarlos con el ajo, la cebolla, el aceite y el perejil.

Cortar en cubos los tomates. Cocinar los choclos hasta que estén tiernos y desgranar, luego mezclar y aderezar con aceite.



HAMBURGUESAS DE CERDO CON ENSALADA DE ARROZ

4 porciones

500g carne de cerdo picada
1 zanahoria rallada fina
2 cebollas de verdeo picada o una cebolla
pimentón
1 huevo
1 cta tomillo
sal/pimienta negra

Acompañamiento

1 taza de arroz
1 cebolla colorada
1 tomate en cubos
1/2 taza de arvejas
1 cda perejil
Sal/pimienta
Aceite,
Aceto balsámico

Saltear en 1 cta de aceite la cebolla de verdeo (opcional).

Mezclar hasta lograr una masa homogénea con la carne picada con los vegetales, los condimentos y el huevo.

Dar forma a las hamburguesas. Acondicionar en una asadera aceitada y llevar a horno moderado.

Cocinar el arroz hasta que quede tierno y dejar enfriar.

Agregar los vegetales y los condimentos y mezclar.



BASTONES DE CERDO CON HUMUS

4 porciones

500g carne de cerdo picada
1 zanahoria rallada fina
2 cebolla de verdeo picada
pimentón ahumado
2 huevos
2t de pan rallado
1 cta tomillo
sal/pimienta negra

HUMUS

400 g de garbanzos cocidos
(200 g garbanzos crudos)
1 cebolla chica
3 dientes de ajo
3 cdas de aceite de oliva
2 cdas de perejil
pimentón
sal (opcional)

Saltear en 1 cta de aceite la cebolla de verdeo (opcional)

Mezclar hasta lograr una masa homogénea con la carne picada con los vegetales, los condimentos, el salvado de avena y el huevo.

Dar forma de cilindros y pasar por pan rallado luego por huevo ligeramente batido y luego por pan rallado. Acondicionar en una asadera aceitada y llevar a horno moderado

Remojar y cocinar los garbanzos, luego procesarlos con el ajo, la cebolla, el aceite, el perejil y pimentón.

Acompañamiento: pancitos de pita pequeños.



BROCHETAS DE KOFTA CON PURE DE GARBANZOS Y ENSALADA DE PALTA Y TOMATE

4 Porciones

700 g de carne picada magra
1 cebolla rallada
1/2 taza de perejil seco
2 cdas de cilantro fresco
Nuez moscada
1/2 cda de oregano fresco
1/2 cta de hierba buena
Sal

2 palitos de brocheta
3 limones

Acompañamiento

400 g de garbanzos cocidos (200 g garbanzos crudos)
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 cdas de aceite de oliva
2 cdas de perejil
Sal (opcional)

2 tomates
2 paltas chicas

Mezclé todos los ingredientes y deje macerar la mezcla durante 1 hora.

Luego forme 24 bolitas de carne y pincelas en un palito de brocheta de a 2 con 1/4 de limón en el medio de las 2 bolitas.

Llevar a plancha caliente durante 4 minutos.

Servir caliente.

Cocinar la cebolla y el ajo hasta transparentar.

Remojar y cocinar los garbanzos, luego procesarlos con el ajo, la cebolla, el aceite y el perejil.

Cortar en cubos los tomates y las paltas, luego mezclar y aderezar con aceite de oliva.



HAMBURGUESAS DE CERDO CON ENSALADA DE LENTEJAS

4 porciones

500g carne de cerdo picada
1 zanahoria rallada fina
2 cebolla de verdeo picada
pimentón ahumado
1 huevo
1 cta tomillo
sal/pimienta negra

Acompañamiento

1 y 1/2 taza de lentejas
1 cebolla colorada
1 tomate en cubos
1/2 taza de arvejas
1 cda perejil
Sal/pimienta
aceite de oliva
aceto balsámico

Saltear en 1 cta de aceite la cebolla de verdeo.

Mezclar hasta lograr una masa homogénea con la carne picada con los vegetales, los condimentos, el salvado de avena y el huevo.

Dar forma a las hamburguesas. Acondicionar en una asadera aceitada y llevar a horno moderado.

Cocinar las lentejas hasta que queden tiernas y dejar enfriar.

Agregar los vegetales y los condimentos y mezclar.



CROQUETAS DE CARNE Y ESPINACA CON COUSCOUS CON VEGETALES

4 porciones

500g de carne picada
300 g de espinaca cocida
3 cdas salvado de avena
2 huevo
2 cebolla de verdeo picada
1 cda de oregano
1 cda de pimenton
sal / pimienta negra
2 tazas de pan rallado
aceite girasol alto oleico

Acompañamiento

1 y 1/2 taza de cous cous
1 zanahoria rallada
2 tomates cortados en cubos
1 pepino en medias rodajas
jugo de 1 limón
1 cda de cilantro picado
2 cdas de aceite de oliva

Saltear la cebolla de verdeo en 1 cta de aceite girasol alto oleico.

Mezclar hasta lograr una masa homogénea, la carne picada, la espinaca bien escurrida, el salvado de avena, la cebolla de verdeo los continentes y un huevo.

Dividir, en bolitas y pasar por pan rallado, luego por 1 huevo batido ligeramente y luego por el pan rallado.

Acondicionar en asadera aceitada y llevar a horno moderado hasta que doren.

Cortar todos los vegetales.

Hervir 1 y media taza de agua y agregárselo al cous cous. Dejar reposar para que se hidrate.

Agregar al cous cous la zanahoria, el tomate y el pepino y los condimentos y mezclar. Servir las croquetas y el cous cous.



POSTRE COPA DE FRUTOS ROJOS Y CUSTARD DE LIMÓN

4 porciones

- 2 taza de jugo de limón
- 3 cdas de almidon de maíz
- 1/4 taza + 2 cdas de azúcar rubia
- 1 taza de frutillas
- 1 taza de arándanos
- 2 tazas de merengues

Mezclar las frutillas cortadas y los arándanos con 2 cdas de azúcar rubia y dejar reposar.

Romper los merengues

Mezclar el almidón de maíz y el resto de la azúcar y agregarle 1/2 taza del jugo de limón frío.

Calentar el jugo de limón y agregarle la mezcla de almidón, azúcar.

Cocinar revolviendo hasta que espese.

Retirar y enfriar.

Acondicionar en un vaso pequeño en el fondo la crema luego la mezcla de frutas y luego los merengues, si se desea se puede volver a realizar la secuencia.



ENSALADA DE FRUTA ARCOIRIS

8 porciones

- 2 bananas
- 2 mandarinas
- 2 kiwis
- 2 duraznos
- 2 tazas de merengues
- 8 plantillas

Pelar y cortar la fruta en trozos

Acondicionarla en recipiente en capas alternando frutas, merengue y plantillas.

Servir.



TRIFLES COLORIDOS

4 porciones

Yogur natural 3/4 Tazas

Frutillas 3/4 Tazas

Arándanos 3/4 Tazas

Cereales de desayuno sin azúcar 3/4 Tazas

Merengues 1 Taza

Hojitas de menta

Coloque yogur en un vaso o envase un capa en el fondo, luego ponga encima frutas, merengue picado y cereales de desayuno sin azúcar. Repita las capas según capacidad del recipiente

Decore con hojas de menta.

Bebida: Agua con pepino, naranja y menta