



# RECETARIO

---



**#Primeros  
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.

# 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 almidón 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.

