

Recopilación

Lic. Lucía Rey

Bastones de calabaza

(4 porciones)

Ingredientes:

800 gs. de calabaza
1 huevo
pan rallado y semillas
aceite
condimentos.

Preparación:

Cortar la calabaza en rodajas, colocar la placa de horno pincelada con aceite y cocinar en el horno. Una vez cocida, dejar enfriar. Cortar en bastones y pasar por huevo y por la mezcla de pan rallado y semillas. Colocar los bastones rebozados sobre una placa de horno nuevamente.

Vegetales al horno

(2 porciones de guarnición)

Ingredientes:

1 zapallito verde
1 zanahoria
1 cebolla
¼ de morrón
2 rodajas de calabaza
condimentos.

Preparación:

Lavar los vegetales, pelar la cebolla y la zanahoria. Cortar los vegetales en trozos. Colocar los vegetales en una placa para horno pincelada con aceite. Llevar al horno y cocinar. Condimentar con sal, romero y pimentón.

Masa de tartas casera

(1 tarta)

Ingredientes:

300g de harina integral
2 cucharadas de semillas
3 cucharadas soperas de aceite
1 huevo
9 cucharadas soperas de agua.

Preparación:

Colocar en un bowl la harina, las semillas y sal a gusto. Incorporar el aceite, el huevo y el agua. Integrar todos los ingredientes. Amasar durante dos minutos y estirar. Colocar en un molde para tartas. Colocar el relleno y llevar a horno moderado.

Relleno de tarta de cebolla

(1 tarta)

Ingredientes:

1kg de cebollas
3 huevos
3 cucharadas de queso untable descremado
¼ de taza chica de leche descremada
1 cucharadita de aceite
condimentos.

Preparación:

Lavar y pelar las cebollas. Cortar la cebolla en cubitos. Colocar la cebolla cortada y una cucharadita de aceite en la sartén. Cocinar la cebolla. Agregar agua cada tanto para que no se pegue. Colocar la cebolla cocida en un bowl. Agregar los huevos, el queso untable descremado y la leche descremada. Condimentar. Integrar los ingredientes. Rellenar la tarta y cocinar en el horno.

Relleno de tarta de zapallitos

(1 tarta)

Ingredientes:

1kg de zapallitos
1 cebolla mediana
3 huevos
3 cucharadas de queso untable descremado
¼ de taza chica de leche descremada
cucharadita de aceite
condimentos.

Preparación:

Lavar los vegetales. Retirar parte de la pulpa del zapallito. Cortar el zapallito en tiritas. Cortar la cebolla en cubitos. Colocar el zapallito, la cebolla cortada y una cucharadita de aceite en una sartén. Cocinar los vegetales. Colocar los vegetales cocidos en un bowl. Agregar los huevos, el queso untable descremado y la leche descremada. Integrar todos los ingredientes. Condimentar. Rellenar la tarta y cocinar en el horno.

Relleno de tarta de brócoli

(1 tarta)

Ingredientes:

1 brócoli grande
2 cebollas grande
3 huevos
3 cucharadas de queso descremado
¼ taza de leche descremada
1 cucharadita de aceite
condimentos.

Preparación:

Lavar los vegetales. Hervir el brócoli. Pelar, picar y saltear las cebollas en poquito aceite. Mezclar los vegetales cocidos con huevo, el queso untable descremado y la leche descremada. Condimentar. Integrar los ingredientes. Rellenar la tarta y cocinar en el horno.

Coliflor salteada

(2 porciones de guarnición)

Ingredientes:

1 coliflor
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo
condimentos.

Preparación:

Lavar la coliflor. Retirar las hojas y el tallo. Cortar las partes duras y poner a hervir como pequeños "arbolitos". Una vez que estén tiernos colocar en una sartén con una cucharada de aceite y el diente de ajo picado. Saltear hasta que este dorado. Condimentar.

Tortilla de espinaca

(1 tortilla)

Ingredientes:

2 tazas tipo de té de espinaca o acelga cocida
4 huevos
condimentos a gusto.

Preparación:

Mezclar la espinaca o acelga cocida con los huevos. Opcional: agregar un puñado de choclo cocido. Colocar la mezcla en una sartén pincelada con aceite. Cocinar de un lado y cocinar del otro.

Calabaza a la napolitana

(2 porciones)

Ingredientes:

4 rodajas de calabaza
salsa de tomate
queso por salud descremado.

Preparación:

Colocar las rodajas de calabaza en una placa de horno pincelada en aceite. Una vez que las calabazas estén cocidas colocar una cucharada de salsa y un cubo de queso por salud descremado encima. Colocar nuevamente en el horno hasta que el queso se derrita.