

## Milanasas de berenjenas

(2 porciones)

### Ingredientes:

1 berenjena grande  
1 huevo  
pan rallado y avena  
queso por salud descremado  
tomate  
aceite  
condimentos.

### Preparación:

Pelar la berenjena. Cortar en láminas finas. Condimentar. Pasar por huevo y luego por la mezcla de pan rallado y avena. Colocar en una placa para horno pincelada con aceite. Cocinar en el horno hasta que las milanasas estén tiernas. Una vez que estén cocidas colocar 1 rodaja de tomate y un cubito de queso por salud descremado. Llevar al horno hasta que se derrita el queso.

## Revuelto de zapallitos

(2 porciones, guarnición)

### Ingredientes:

3 zapallitos redondos  
1 cebolla  
2 huevos  
1 cucharadita de aceite  
1 chorrito de leche descremada  
condimentos.

### Preparación:

Lavar los zapallitos, retirar la pulpa y cortar en tiritas. Lavar y pelar la cebolla, cortarla en cubos. Cocinar la cebolla y el zapallito en una sartén con una cucharada de aceite. Una vez que los vegetales se encuentran cocidos mezclar con dos huevos y un chorrito de leche descremada. Revolver. Llevar a una sartén y revolver hasta que el huevo se haya cocinado. Condimentar.

## Calabaza rellena de pollo

(2 porciones)

### Ingredientes:

½ calabaza (600 o 700 gs. aprox)  
Relleno: 300 gs. de pechuga en cubos  
1 cebolla chica picada  
2 tazas de tomate en conserva,  
condimentos  
aceite.

### Preparación:

Cocinar la calabaza a horno bajo. Cuando está cocida descartar las semillas y ahuecar un poco. Reservar la pulpa. Saltear la cebolla y los cubos de pollo con una cucharada de aceite. Condimentar. Agregar la pulpa de la calabaza y el tomate en conserva. Dejar cocinar por 20'. Rellenar la calabaza y calentar al horno. Opcional: espolvorear las semillas y el queso por salud descremado.

## Budín de zanahorias

(4 porciones)

### Ingredientes:

4 zanahorias  
4 huevos  
3 cucharadas de queso untable descremado  
condimentos.

### Preparación:

Hervir la zanahoria, hacer un puré, mezclar con los huevos y el queso untable descremado. Condimentar. Colocar la preparación en un molde pincelado de aceite. Llevar a horno fuerte durante 20 o 30 minutos. Opcional: agregar queso por salud descremado.

## Canastitas de espinaca

(6 unidades)

### Ingredientes:

6 tapas de empanadas  
1 cebolla  
½ morrón  
1 atado de espinaca  
300 gs. de ricota descremada  
2 cucharadas de pan rallado  
2 huevos  
1 cucharada de queso untable descremado.

### Preparación:

Saltear las cebollas previamente lavadas y peladas junto al morrón. Lavar e incorporar la espinaca junto a la cebolla hasta cocinar. Agregar la ricota descremada y el pan rallado, los huevos y el queso untable descremado. Condimentar. Formar con la tapa de empanada una canastita y rellenar. Opcional: agregar queso por salud descremado. Llevar a horno hasta que se cocinen.

## 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.

## Fideos con brócoli y coliflor

### Ingredientes:

Fideos  
brócoli  
aceite  
queso untable descremado.

### Preparación:

Por un lado, hervir los fideos y por otro hervir el brócoli hasta que esté tierno. En una sartén colocar los fideos, el brócoli picado y el queso untable descremado. Revolver y calentar. Opcional: agregar queso por salud descremado.

## Pollo salteado con vegetales

(2 porciones)

### Ingredientes:

300 gs. de pechuga de pollo  
2 zapallitos  
1 zanahoria  
1 cebolla  
1 cebolla de verdeo  
½ morrón rojo  
media berenjena  
ajo  
condimentos  
salsa de soja  
aceite.

### Preparación:

Cortar la pechuga en cubos. Lavar y pelar los vegetales, cortarlos en cubos. Picar el diente de ajo. Colocar una cucharadita de aceite en la sartén e incorporar los vegetales salteados y el ajo, saltear. Cuando lleguen a punto medio de cocción, agregar el pollo cubeteado. Terminar de cocinar los vegetales junto al pollo. Condimentar y agregar salsa de soja a gusto. Opcional: espolvorear con semillas.