

Ideas originales para cocinar rico con verduras.



FIDEOS DE ZAPALLO ITALIANO CON PESTO DE PALTA

- Lavar y pelar los zapallos italianos. Luego con ayuda de un espiralizador se cortan los zapallos en forma de fideos y reservar.
- Colocar en vaso de juguera o mini-primero la albahaca, cilantro, almendras, aceite, ajo, palta, queso parmesano, orégano y gotas de jugo de limón y moler todo bien hasta formar una pasta homogénea y reservar.
- Saltear los tomates cherry en un sartén con sal y pimienta, reservar.
- Cortar los puerros en forma de anillos y saltear hasta que se doren. Agregar los fideos de zapallo, cocinar por un minuto o hasta que se encuentran al dente.
- Retirar los fideos y servir acompañado del pesto de palta y tomates cherry.

INGREDIENTES (6 personas)

Zapallos Italianos 2 und.; Puerros 1 tallo; tomates Cherry en mitades 1 tza.; Almendras Peladas y Laminadas 1/4 Tza.; Palta, 1 und.; Hojas de Albahaca 1/2 tza.; Cilantro 1/4 tza.; Orégano 1 cda.; Queso Parmesano 3 cda.; Diente Ajo 1/2 und.; Aceite Oliva 1/4 tza.; Sal y Gotas de Limón.

APORTE POR PORCIÓN
Calorías 200kcal
Proteínas 4 gr.
Lípidos 18 gr.
Carbohidratos 8 gr.

ARROZ PRIMAVERA DE COLIFLOR

- Dividir la coliflor en ramos pequeños y colocar los floretes crudos en una procesadora y moler, o simplemente rallarlos.
- Luego saltear en un sartén durante dos minutos a fuego alto. Reducir la llama al mínimo, tapar y dejar cocinando sólo durante 5 minutos. El arroz debe quedar "al dente", por eso no exceder en la cocción para que la coliflor no se desarme completamente.
- Se cortan todas las verduras en forma de dados, se rallan las zanahorias y los champiñones.
- Colocar un poco de aceite de oliva en una sartén y saltear las verduras revolviendo constantemente.
- Agregar la coliflor a las verduras, y cocinar unos minutos más hasta que haya tomado temperatura.
- Condimentar con sal y pimienta a gusto.

INGREDIENTES (6 personas)

Coliflor 1 und., Zanahoria rallada 1 tza.; Champiñón 1 bandeja, Pimentón rojo 2 und.; Apio 4 varas, Cebollín 3 und. y Aceite de oliva 2 cda.

APORTE POR PORCIÓN
Calorías 80kcal
Proteínas 3 gr.
Lípidos 3,5 gr.
Carbohidratos 10 gr.





PIZZA DE COLIFLOR

·Precalentar el horno a 180 grados. Cortar la coliflor en ramilletes. En la picadora se tritura, como está seca y bastante dura, resulta una especie de harina de coliflor, (materia prima para crear la pizza).

·En el microondas se coloca la 'harina de coliflor' tapada y se deja por 4 minutos a plena potencia. Luego se deja reposar otros 4 minutos al interior del microondas. Se retira y se deja enfriar por 3 minutos más.

·Lavar y rebanar en corte rodelle (rodajas delgadas) el zapallo italiano, los champiñones, y el tomate. El pimentón en corte brunoise (dados de 1 a 2 cm) y el jamón en cuadros.

·La masa se prepara mezclando la harina de coliflor, el huevo, el orégano, el queso parmesano y un poquito de sal, hasta que quede una masa homogénea.

Para que resulte fina y delgada se uslerá fácilmente, colocando la masa entre dos papeles de mantequilla, sobre una mesa. Una vez lista, se pone al horno durante 9 minutos aprox.

· Después se prepara la pizza, añadiendo todos los ingredientes del relleno y se hornea nuevamente por 5 a 7 minutos o hasta se vea el queso derretido.

INGREDIENTES (6 personas)

MASA

Coliflor 300 grs.; Huevo 1 und.; Orégano ½ cdta. y Queso rallado parmesano 60 grs.

RELLENO

Queso granulado pizza 80 grs.; Salsa de tomate 5 cdas; Champiñones ¾ tza.; Tomate 1 tza.; Choclo ½ tza. y Zapallo italiano 1 tza.; Pimentón verde ½ tza.; Albahaca a gusto; Jamón de pavo cocido 4 lámina y ajo, sal, orégano a gusto.

APORTE POR PORCION (1/6 de Pizza)

Calorías 197 kcal
Proteínas 16.8 grs.
Lípidos 9,3 grs.
Carbohidratos 13 grs.



QUICHE DE VERDURAS

· Trozar la cebolla, el pimiento morrón, los puerros y jamón de pavo cocido en brunoise y los champiñones en láminas delgadas (eminance). Reservar en recipientes separados.

· En un sartén echar una cucharada de aceite vegetal, una cucharadita de ajo molido y calentar por 2 a 3 minutos.

· Incorporar la cebolla, el puerro y el pimiento morrón, cocinar durante 5 minutos y mezclar constantemente.

· Luego se incorpora el jamón, los champiñones y cocinar durante 5 minutos. Se retira del fuego y se pone a enfriar durante unos minutos.

· Con ayuda de una toalla nova, se aceita el molde del quiche y se monta la masa de quiche sobre el molde.

· En un bowl se vierten los 3 huevos y se revuelven, con sal y pimienta. Luego se añade ¾ del frasco de crema y 2 tazas de leche.

· En el molde se vierte el contenido del sartén y posteriormente el batido de huevos.

· Hornear por 30 minutos en horno tradicional a 210°C.

INGREDIENTES (6 personas)

Cebolla 1 und.; Pimiento morrón rojo 1 und.; Puerros 2 tallos; ¼ Jamón de pavo cocido; Ajo 1 cdta.; Huevos 3 und.; Leche descremada 2 tzas.; Aceite vegetal 1 cda.; crema ¾ frasco y Masa de Quiche 1 und.

APORTE POR PORCION

Calorías 372 kcal
Proteínas 18 gr.
Lípidos 20 gr.
Carbohidratos 13 gr.

