

8 recetas saludables al alcance de tu mano



01 Vitel toné de pollo y tomates rellenos



Las fiestas son una época especial para cuidar nuestra alimentación. Te presentamos esta idea para un plato festivo y saludable.

Ingredientes

Base de vitel toné de pollo

Verduras para caldo
(zanahoria, apio, puerro, ajo, etc.)

2 pechugas de pollo

Salsa del vitel toné de pollo

1 lata de atún al natural

50 gr de queso azul

4 cucharadas soperas de mayonesa light

2 cucharadas soperas de crema de leche light

20 cm cúbicos de vino blanco

Pimienta a gusto

Tomates rellenos

4 tomates redondos grandes

250 g de arroz integral

1 lata de atún al natural

2 cdas. de mayonesa light

2 limones

4 huevos duros.

PASO A PASO

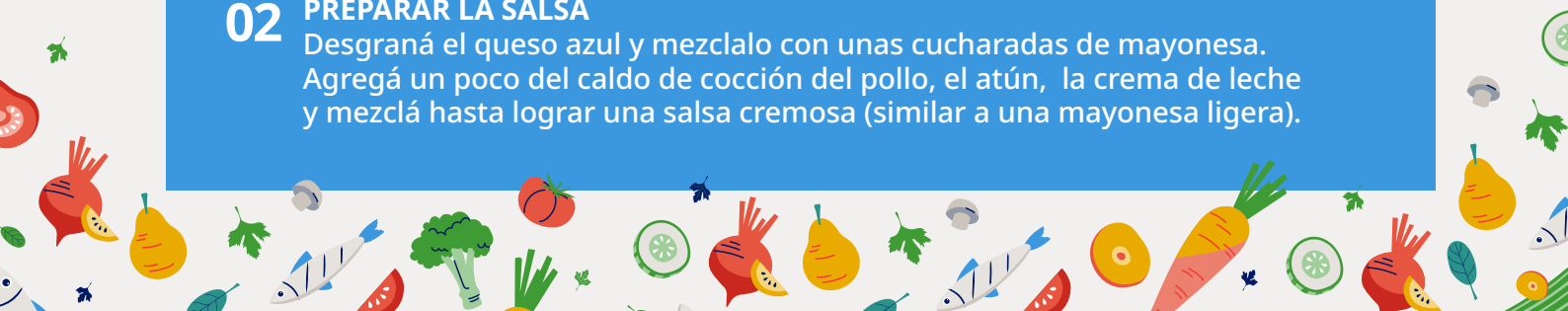
¡Y MIRALO ACÁ!

01 COCINÁ EL POLLO

Herví las pechugas de pollo en un caldo casero hasta que estén bien cocidas. Podés condimentar con pimienta a gusto. Una vez listas, dejalas enfriar y filetealas.

02 PREPARAR LA SALSA

Desgraná el queso azul y mezclalo con unas cucharadas de mayonesa. Agregá un poco del caldo de cocción del pollo, el atún, la crema de leche y mezclá hasta lograr una salsa cremosa (similar a una mayonesa ligera).



03 HACER EL RELLENO DE LOS TOMATES

Cociná el arroz integral. Una vez cocido, dejalo enfriar y mézclalo con el atún y agregale la mayonesa light, el jugo de limón, los huevos duros picados a gusto, un chorrito de aceite de oliva y perejil. Ahuecá los tomates y agregales el relleno que preparaste.

04 MONTAR EL PLATO

En un plato, colocá las lonchas de pollo y cubrí con la salsa de vitel toné. Decorá con alcaparras y serví junto a los tomates rellenos.



02 Matambre relleno



Cuando llegan las vacaciones, lo último que queremos es estar mucho tiempo en la cocina. Te compartimos una receta fácil, rápida y fresca, ¡ideal para el verano!

Ingredientes

1 matambre

5 fetas de queso tybo o algún queso sin sal

2 fetas de jamón cocido (opcional)

1 zanahoria

1 cebolla

1 morrón

1 diente de ajo

2 cdas. de mostaza

Pimienta a gusto

Palitos de brochette

PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 PINCELÁ EL MATAMBRE

Extendé el matambre con la grasa hacia abajo y pincelalo con mostaza.

02 PREPARAR EL RELLENO

Salteá los vegetales que quieras, por ejemplo: choclo, cebolla, brócoli, zanahoria, champiñones, morrón, etc.

03 RELLENAR Y ENROLLAR

Colocá fetas de jamón cocido y de queso sobre el matambre pincelado, dejando un borde libre para poder cerrarlo. Enrollalo con cuidado, cerrandolos costados como si fuera un sobre, y aseguré el rollo con palitos de brochette.

04 COCINAR

Llevá al horno a 180° hasta que esté bien dorado y cocido (aprox dos horas).

Montar el plato: En un plato, colocá las lonchas de pollo y cubrí con la salsa de vitel toné. Decorá con alcaparras y serví junto a los tomates rellenos.



¿Estás buscando nuevas opciones para tu almuerzo en el trabajo? ¡Ideal para disfrutar de una comida diferente, rápida y sencilla en tu día a día!

Ingredientes

Masa de burritos

400 g de harina integral
200 g de harina 000
50 g de semillas molidas

4 cdas. de aceite
300-350 ml de agua

Relleno de burritos

1 morrón rojo
1 morrón verde
1 morrón amarillo
1 palta
1 cebolla morada
300 g de pollo asado

3 cdas. de queso crema light
1 limón
Cilantro
Pimentón
Comino a gusto

PASO A PASO

¡Y MÍRALO ACÁ!

01 HACER LA MASA

Mezclá las harinas y las semillas en un bowl. A medida que vas revolviendo, le vas agregando el agua y el aceite de a poco hasta formar una masa elástica. Dividila en 6 u 8 bollos y dejalos reposar un momento. Luego, estirá cada bollo con un palo de amasar y dale forma de tortilla. Cocinalos en una sartén caliente sin aceite (apenas se doran, cocinar de cada lado). Una vez que están cocidas las tortillas, guardá cada una en caliente dentro de una bolsa limpia para que se mantenga súper flexible y no se seque.

02 PREPARAR EL RELLENO

Salteá los morrones y la cebolla morada en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados, incorporá el pollo asado desmenuzado. Condimentá a gusto con pimienta, pimentón.

03 ARMAR LOS BURRITOS

Rellená cada disco de masa con queso crema, palta y luego sumale la mezcla de pollo y vegetales. Y si te gusta, sumale cilantro. Envuelvelo en forma de burrito y sellalo llevándolo a la sartén que está caliente sin aceite.

04 Sándwich de pancitos de avena



¿Buscás opciones saludables para comer durante el día? Mirá esta opción para un snack nutritivo y no llegar con tanta hambre a la próxima comida.

Ingredientes

Pancitos

2 huevos
1 taza de harina de avena
1 cdita. de polvo de hornear
Agua c/n
Pimienta a gusto
2 cdas. de semillas (chía, lino, girasol, etc)

Crema de remolacha

3 remolachas cocidas
4 cdas. de aceite de oliva
Agua c/n
1 cda. de queso crema light
Jugo de limón c/n
Pimienta a gusto

Relleno | ¡Elegí lo que más te guste!

Jamón natural (opcional)
Queso en fetas (preferentemente sin sal)

Lechuga
Tomate

PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 HACER LOS PANCITOS

Mezclá la harina de avena, el polvo de hornear y las semillas. También se le pueden sumar especias que te gusten para reemplazar la sal sin resignar sabor, como por ejemplo, el orégano. Luego, se le agregan los huevos y el agua de a poco hasta lograr una mezcla de panqueque pero más denso. Cociná pequeñas porciones en una sartén antiadherente hasta que estén dorados de ambos lados.

02 PREPARAR LA CREMA

Procesá las remolachas cocidas sin piel, hervidas o al vapor, y agregale agua, aceite de oliva, queso crema, jugo de limón y pimienta hasta obtener una crema suave y homogénea.

03 ARMAR EL SÁNDWICH

Untá la crema de remolacha en los pancitos y rellená con jamón, queso y vegetales a gusto (espinaca, tomate, rúcula, etc).

05 Tarta vegetariana



¿Te gustaría cocinar algo rico en fibras?
Esta opción vegetariana con masa integral es ideal para brindar sensación de saciedad.

Ingredientes

Masa

400 g de harina integral

350 ml de agua caliente

200 g de harina 000

50 ml de aceite de oliva

Relleno

2 latas de choclo cremoso

2 huevos

3 zanahorias

100 g de queso por salut light

PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 HACER EL RELLENO

Rallá las zanahorias crudas y mezclalas con el choclo cremoso, los huevos y el queso por salut.

02 PREPARAR LA MASA

Mezclá ambos tipos de harinas. Sumale ralladura de limón, agua caliente, aceite de oliva y revolvé hasta obtener una masa flexible.

03 ARMAR LA TARTA

Estirá la masa en forma de tarta, colocala en un molde. Agregale unos trozos de queso por salut sobre la masa, y por último sumale el relleno que preparaste. Doblá los bordes de manera rústica.

04 HORNEAR

Llevá al horno a 180° por 45-50 minutos.



Disfrutá de los sabores tradicionales de una manera saludable. ¡Tené a mano esta receta que es fácil y rica!

Ingredientes

Base de pizza

1 pechuga de pollo
1 pata muslo
1 huevo
3 cdas. de avena
1 cda. de condimento para pizza
1 cda. de pimentón
1/2 cebolla blanca

Topping

Salsa de tomate
200 g de mozzarella sin sal
1 cebolla blanca
Cebolla morada
2 cebollitas de verdeo
1 chorrito de vinagre
Condimento para pizza a gusto
Pimentón a gusto
Pimienta a gusto

PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 HACER LA BASE

Procesá el pollo crudo con el huevo, la avena, la cebolla y los condimentos (pimienta, pimentón, condimentos para pizza). Extendé la mezcla en una fuente para pizza (o tartera), formando una base fina de pizza. Cociná al horno a 180° por 30 minutos.

02 PREPARAR EL TOPPING

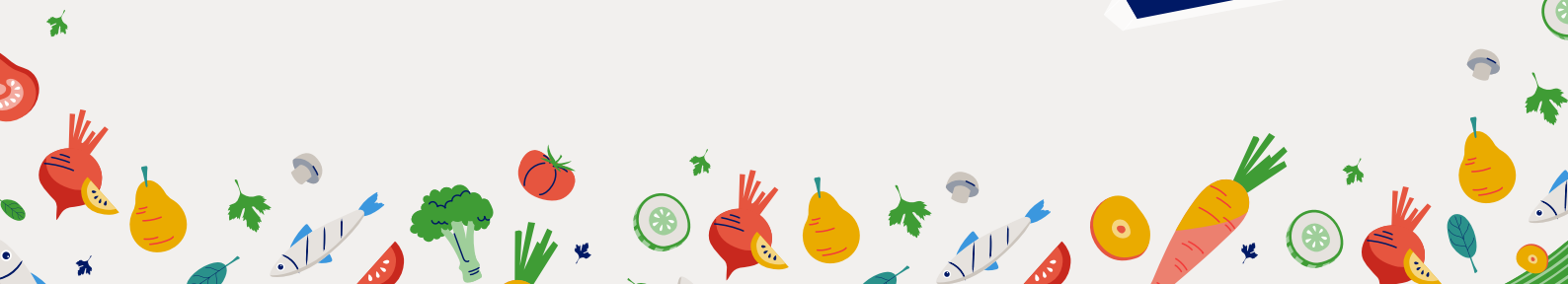
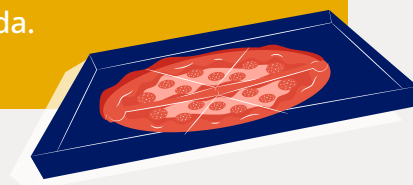
Cortá el mix de cebollas en juliana y dejalas macerar (5 o 10 minutos) con un poco de vinagre, condimento para pizza y pimienta.

03 ARMAR LA PIZZA

Sobre la base de pollo pre-cocida, agregá la salsa de tomate, la mozzarella y las cebollas maceradas.

04 HORNEAR

Llevá nuevamente al horno, esta vez a 220°, por 10 minutos o hasta que la mozzarella esté derretida y la cebolla dorada.



07

Cheesecake de frutos rojos sin horno



¡Festejar de forma saludable es posible!
Te compartimos esta receta para un torta de cumpleaños saludable:

Ingredientes

Base de la torta

400 g de galletas sin azúcar
100 g de nueces o frutos secos
Un chorrito de leche descremada
Esencia de vainilla

Salsa

500 g de frutos rojos
Jugo de medio limón
50 g de semillas de chía

Relleno

500 g de queso crema firme light
100 ml de leche descremada
Ralladura de limón
1 cdita. de esencia de vainilla
Edulcorante a gusto
10 g de gelatina sin sabor
50 ml de agua



PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 HACER LA BASE

Triturá las galletas y las nueces. Mezclá con un chorrito de leche y esencia de vainilla. Colocá la mezcla en la base de un molde de torta, aplastá bien y llevá a la heladera por 30 minutos.

02 PREPARAR EL RELLENO

Batí el queso crema con la leche, ralladura de limón, esencia de vainilla y edulcorante. En un recipiente aparte, hidratá la gelatina en agua caliente. Mezclá un poco del relleno con la gelatina para igualar densidades y luego incorporá a la mezcla principal.

03 ARMAR LA TORTA

Vertí el relleno sobre la base de galletas y refrigerá por al menos 4 horas.

04 HACER LA SALSA

Cociná los frutos rojos con el jugo de limón y edulcorante. Cuando la fruta se ablande, agregá las semillas de chía para que la salsa espese. Dejela enfriar y luego cubrí la torta con esta salsa antes de servir.



Combiná lo delicioso de los brownies, con los nutrientes de la batata. Te compartimos la receta de un postre rico, saludable y diferente.

Ingredientes

1 huevo

50 g de manteca

50 g de chocolate sin azúcar

150 cc de leche descremada

Edulcorante apto cocción

200 g de batata cocida

50 g de cacao amargo

1 cdita. de esencia de vainilla

1 cda. de polvo de hornear

100 g de harina de trigo integral

100 g de chips de chocolate amargo

PASO A PASO

¡Y MIRALO ACÁ!

01 PREPARAR EL PURÉ

procesá la batata cocida, un huevo, leche descremada, esencia de vainilla hasta formar una suerte de puré.

02 FUNDÍ EL CHOCOLATE

Calentá en el microondas (30 segundos) la manteca y el chocolate sin azúcar.

03 MEZCLAR INGREDIENTES

En un bowl, combiná el puré de batata, el huevo, la leche, la esencia de vainilla y la mezcla de chocolate derretido. Sumá el cacao amargo, el edulcorante, el polvo de hornear y la harina integral. Mezclá hasta obtener una consistencia densa y húmeda.

04 HORNEAR

Colocá la preparación en un molde de 20x20 cm con papel manteca. Agregá chips de chocolate y nueces por encima (opcional). Llevá al horno a 180° por 35 minutos.

