

IDEAS PARA COMER RICO Y SALUDABLE

Sopa de verduras (sin papas)

(6 a 8 porciones)

Pon en una olla 2 zapallitos italianos lavados y picados pero CON cáscara + 2 zanahorias peladas y picadas + 1 trozo de zapallo (del porte de tu mano completa) picado en cuadritos + 1 cebolla + 1 pimentón, sal y pimienta. Agrega agua justo hasta tapar las verduras (no más que eso) y cocina hasta que las verduras estén “al dente”, o sea no muy cocidas. Unos minutos antes de cortar el fuego agrega 10 hojas de espinaca o acelga. NO cuezas las verduras más de la cuenta, ya que pierden nutrientes (principalmente fibra). Pasa por la juguera hasta licuar. Puedes agregar un trozo de pavo, pollo o posta a la sopa y cocinar con las verduras. Si no cocinaste con carne, puedes agregar 2 claras de huevo cuando calientes la sopa.



↪ Esta sopa la puedes congelar en pocillos individuales.

Para que no aburra la ensalada...

(2 porciones)

Corta en cuadritos del tamaño de un dado: 1 zapallito italiano, 1 cebolla y ½ pimentón (si tienes pimentón de varios colores, haz ¼ de uno y ¼ de otro). Mezcla la cebolla y el pimentón con 1 cucharadita de ciboulette deshidratado o fresco, una pizca de merkén y un poco de ajo en polvo (estos 3 aliños están en el supermercado con los aliños en bolsitas), agrega 1/4 cucharadita de aceite de oliva o mejor aún, un chorrito de aceite spray (lo venden en el Jumbo y Líder, no es barato pero dura mucho).

Calienta el sartén y agrega la mezcla hasta que esté casi lista, agrega los zapallitos y termina la cocción cuando los zapallitos estén “al dente”. Agrega un poco de sal al final (para que el zapallito no suelte tanta agua).

↪ Puedes usar esta mezcla fría sobre ensaladas crudas, o caliente como acompañamiento de pescado, pollo o carne.

Salteado de verduras

(3 porciones)

Corta en cuadritos 1 zapallito italiano, 1 atado de cebollines (con un poco del tallo verde), 1 paquete de champiñones y ½ pimentón. Calienta el sartén, agrega 1/4 cucharadita de aceite de oliva o un chorrito de aceite spray, y luego el cebollín y el pimentón con 1 cucharadita de perejil deshidratado, ajo en polvo y pimienta. Luego agrega el zapallito y cocina hasta que las verduras estén casi “al dente”. Finalmente, agrega el champiñón y sal. Puedes mezclarlo con ½ taza de fideos integrales y acompañarlo con un trozo de pollo asado.



↪ Cuando comas legumbres, agrégale esta mezcla, así la cantidad de legumbres será menor y la de verduras será mayor.

Otra alternativa de verduras

(1 porción)

Rebana 1 cebolla en rodajas y 1 pimentón en tiritas, mezcla con ajo en polvo, ciboulette deshidratado o fresco y $\frac{1}{4}$ cucharadita de aceite de oliva y sal. Calienta un sartén y cocina hasta que la cebolla esté dorada (si se te pega, le vas agregando agua, pero muy de a poco).

↪ Utiliza esto para mezclarlo con fideos, acompañar arroz o frío con ensalada.

Una tercera alternativa de verduras

(1 porción)

Pica $\frac{1}{2}$ cebolla en pluma. Parte 2 tomates en 8 trozos cada uno, agrégale 1 cucharadita de albahaca deshidratada o fresca picada, pimienta, sal y un chorrito de aceite spray. Calienta un sartén y cocina la cebolla, cuando esté dorada, agrégale el tomate con los aliños.



↪ Puedes comer la mezcla fría o caliente.

Zapallito solo

El zapallo italiano picado en rodajas CON cáscara y cocinado igual que las otras verduras queda muy rico, puedes aliñarlo con cúrcuma o curry y ajo en polvo. Úsalo para tus ensaladas. Puedes agregarle tomates cherry partidos en 2 y cocinarlos con el zapallito.

Tacos

Corta $\frac{1}{2}$ cebolla y $\frac{1}{4}$ de pimentón como pluma, aliña con ajo en polvo, cocina con una gota de aceite o aceite spray (si se te pega, anda agregando agua de a poco, hasta que esté cocido). Si quieres agregarle pollo, corta la pechuga o trutro deshuesado y sin piel en trozos chicos, mézclalo con salsa de soya. Calienta el sartén y cocina el pollo (sin agregar aceite, el pollo ya lo trae). Pica 2 hojas de lechuga, mézclala con 1 ó 2 cucharadas de yogurt natural light (la marca Quillayes tiene un yogurt sin grasa, azúcar ni endulzante que viene en envase de 800 cc., fijate que diga 0%. Danone también tiene yogurt natural sin endulzar y bajo en grasa). Pica $\frac{1}{2}$ tomate en cubitos y mézclalo con cilantro. Con todo esto rellena tu TACO. Puedes agregar un poco de mayonesa Kraft TAPA ROJA, mostaza y 1 cucharadita de ketchup, en lo posible sin azúcar. Si te quedas con hambre puedes repetirte el relleno pero SIN otra masa.



Pasta de pollo casera (en vez de paté)

Como alternativa para tu pan, puedes hacer una rica pasta de pollo casera. Echa a cocer una pechuga de pollo con aliños varios (el caldo te sirve como consomé). Cuando esté lista, sácale el hueso y mézclala en la 1,2,3 o con una “minipimer”, con $\frac{1}{2}$ tarro de pimentón en conserva. Agrega el jugo del pimentón para darle la consistencia que te guste. Si quieres, puedes agregarle mayonesa Kraft TAPA ROJA.

↪ Puedes guardar la pasta en el refrigerador como 4 a 5 días.

Gohan alternativo

Cocina arroz especial para sushi (el que venden en el supermercado), según las indicaciones del envase, pero en vez de azúcar agrega unas gotas de sucralosa. Cuando esté listo, mide 1/2 taza y repártelo en un plato chico. Agrégale encima 1/4 de palta en láminas, cebollín picado chico, camarones y/o trocitos de salmón crudo (aprox. 50 grs.), espolvorea con ciboulette fresco y salsa soya. Si lo acompañas con ensalada, NO la aliñes con aceite.

Ceviche de Champiñones

(2 porciones)

Lava 1 bandeja de champiñones y córtalos en láminas delgadas. Pica 1 cebolla chica en cuadritos muy finos (la cebolla morada tiene un sabor especial, pruébala), amortíguala con sal unos minutos y luego enjuágala muy bien. Pica un poco de cilantro y 1/4 de pimentón rojo, también muy fino. Mezcla los champiñones con el pimentón, la cebolla y el cilantro y aliña con el jugo de 1 ó 2 limones, un poco de agua, 1/2 cucharadita de aceite oliva o canola, sal, pimienta y un poco de merkén. Deja reposar unos 15 minutos antes de comer.



Puedes hacer este mismo ceviche pero en vez de champiñones usar salmón (en este caso no agregues aceite, el salmón ya tiene).

Hamburguesa saludable

Haz las hamburguesas con carne de pavo molida o tártaro, o mezcla un poco de cada una. A un paquete de carne agrega una cebolla picada muy fina, cilantro o perejil picado, sal, pimienta, un huevo y una rebanada de pan de molde remojada.

Arma las hamburguesas no muy gruesas y cocínalas en un sartén con un chorrillo de aceite spray o una gota de otro aceite. Fíjate que estén bien cocidas. Si están secas anda agregando agua de a poco hasta que se terminen de cocer.

Trucha tipo Sushi

(1 porción de trucha es entre 80 y 100 grs.)

Corta láminas de trucha salmónida o salmón. Extiéndelas en un plato y agrégale salsa soya y semillas de sésamo. Mezcla ricotta light (conozco la marca Quillayes, si encuentras otra, da lo mismo, pero que sea light) con ciboulette fresco picado fino y una pizca de merkén, agrégale un poco de sal si lo encuentras necesario. Decora cada lámina de pescado con un "poquito" de tu mezcla. Come esto con un plato de ensaladas, ojalá aliñadas sin aceite, ya que este pescado ya tiene el aceite necesario.



Aliña tus ensaladas con las diferentes hierbas que venden en el supermercado, alternalas para que no te aburra el sabor, puede ser eneldo, ciboulette, romero, aliño deshidratado César, etc.

Hay muchos distintos! Pruébalos!

BEBESTIBLES APETITOSOS

Para el Invierno

- ✓ Mezcla 1 taza de leche descremada caliente con 1 cucharadita rasa de café, ½ cucharadita de Cola Cao light, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 10 gotas de sucralosa líquida (ó 1 sobre de sucralosa en polvo). Revuelve bien. Es importante calentar la leche antes de mezclar con los demás ingredientes, así lograrás mejor textura.
- ✓ Prepara té verde, agrégale sucralosa y una rodaja de limón.
- ✓ Todas las infusiones de hierbas endulzadas con sucralosa o stevia son una buena alternativa para tomar líquido, hidratarse y controlar las ganas de comer.



Para el Verano

- ✓ Echa en la juguera ½ taza de leche descremada, 10 cubos de hielo, 1 cucharadita colmada de café, 10 gotas de sucralosa líquida y 1 cucharadita de esencia de menta. Bate bien y sirve.
- ✓ Echa en la juguera 10 cubos de hielo, ¼ taza de leche descremada, 1 fruta o 1 taza de frutas variadas, 10 gotas de sucralosa líquida. Bate bien y sirve. Es igual que un smoothie y muy sano!
- ✓ **Para 3 porciones:** Echa en la juguera: 1 durazno maduro, ½ taza de frutillas y ½ taza de frambuesas, bate hasta que quede como puré. Agrega 2 tazas de leche descremada y vuelve a batir. Sirve en vasos, ponles 3 cubos de hielo y agrega el batido. Si quieres, agrega sucralosa a gusto.

