

# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Entrada:

### Arrollado de acelga

#### INGREDIENTES

1 atado de acelga cocida y procesada  
2 huevos  
60 cc de leche  
6 cucharadas de harina

#### Para el relleno:

1 lata de atún al natural y  
queso crema  
Condimentos: pimienta,  
nuez moscada y ciboulette

Se mezclan los ingredientes para el arrollado. Condimentar.  
Distribuir la preparación en una placa para horno rectangular con papel  
manteca (para que no se pegue). Llevar a horno moderado durante 15 minutos.  
Dejar enfriar y desmoldar.  
Rellenar con la pasta (mezcla de atún con queso crema) y agregar el ciboulette.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Entrada:

### INGREDIENTES

1 taza de garbanzos  
Agua  
Aceite

Ajo en polvo  
Perejil  
Verduras a gusto (zanahoria,  
remolacha, palta)

*Hummus*  
(común, de zanahoria,  
remolacha, palta)

Dejar en remojo, toda la noche, una 1 taza de garbanzos. A la mañana siguiente, tirar el agua de remojo y cocinar con unas hojas de laurel. Ya cocidos, procesar (en procesadora) e ir agregando agua y aceite (cantidad necesaria, es a ojo), hasta obtener una pasta homogénea. Condimentar con un poquito de ajo en polvo y perejil.

En un bowl colocar la pasta de garbanzos con los condimentos y la verdura que elijan. Procesar con minipimer. ¡Listo!



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Entrada

### Muffins salados



#### INGREDIENTES

½ taza de verduras salteadas (cebolla, morrón y zanahoria rallada)  
2 huevos  
50 cc de aceite  
200 cc de leche  
200 g de harina leudante

Mezclar todo en un bowl y colocar en los moldes de muffins.  
Horno precalentado unos 20 minutos aproximadamente.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Plato principal

### Pollo al curry



#### INGREDIENTES

1 pollo  
Cebollas  
Leche

1 pote de yogur natural  
Curry  
Cúrcuma

Por un lado, cocinar el pollo hasta que esté bien cocido.  
Por otro lado, saltear cebolla, y cuando está bien transparente,  
apagar el fuego. Agregar un chorrito de leche, el pote de yogur  
natural, 2 a 3 cucharadas de curry y 1 cucharada de cúrcuma. Esta  
es la salsita que va con el pollo ya cocido. Así que cuando tengas  
todo, ¡mezclá y listo!



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Plato principal

### INGREDIENTES

3 zanahorias ralladas  
3 huevos

2 cebollas (podés hacerlas  
caramelizadas: saltear con  
muy poquito aceite e ir agregando  
agua, para que no tome color marrón)

1/2 taza de queso rallado  
Sal, pimienta y curry

### Tortilla de zanahorias

Mezclar todo y llevar a sartén antiadherente. Cocinar de un lado, luego dar vuelta y seguir cocinando con la sartén tapada. Si es necesario, agregar un poquito de aceite. Cocinar hasta que esté bien firme.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Plato principal

### Tarta de champiñones

#### INGREDIENTES

Harina	1/2 taza de leche
Aceite	Queso crema
Agua	Queso rallado
2 cebollas	3 huevos
1 lata de champiñones	Pimienta

Para la masa podés usar la receta 9-6-9 (9 cucharadas de harina, 6 cucharadas de aceite, 9 cucharadas de agua). Integrar todo y dejar descansar 15 minutos. Luego, estirar bien la masa y forrar una tartera, y llevar a horno para que se dore un poco.

Aparte, saltear 2 cebollas picadas. Cuando ya estén bien transparentes, agregar una lata de champiñones (antes, enjuagarlos bien, para sacarles el líquido de conserva). Agregar 1/2 taza de leche, unas cucharadas de queso crema, un poco de queso rallado, 3 huevos y pimienta.

Incorporar en la tartera. Y llevar todo al horno.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Plato principal

### INGREDIENTES

100 g de manteca  
(seguramente la podés reemplazar  
por aceite. Pero aprendí que tengo  
que seguir la receta al pie de la letra)  
4 huevos  
1 pote de yogur natural

5 choclos (3 van rallados)  
Queso rallado, un poco  
300 g de harina leudante  
Sal, pimienta

### Choclo-torta

Mezclar todos los ingredientes, hasta que quede una masa homogénea.  
Colocar en un molde para horno, enmantecado y enharinado.  
Se puede comer frío o caliente.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Plato principal

### Opciones de ensaladas

- Zanahoria y remolacha cruda rallada
- Zanahoria cocida y remolacha cocida
- Repollo blanco y colorado
- Repollo y zanahoria
- Remolacha rallada y manzana verde
- Rúcula y tomate
- Berenjena, zucchinis, cebolla, morrón, calabaza y tomate grillados
- Lechuga, tomate y choclo
- Lechuga, tomate y cebolla
- Chauchas y tomate
- Chauchas y zanahoria
- Chauchas y remolacha
- Remolacha y espinaca

### Podés agregar:

- Proteína: pollo, huevo, atún, queso fresco, ricotta.
- Carbohidrato integral: choclo, arroz, fideos, quinoa, trigo burgol, lenteja, poroto, arveja, garbanzo, texturizado de soja.
- Grasa saludable: aceite de oliva extra virgen, girasol alto oleico, palta, semillas (chía, lino, sésamo, calabaza, amapola, girasol, etc.), frutas secas (nueces, castañas de cajú, etc.), aceitunas.

También podés condimentar con hierbas y condimentos varios: aceto, vinagre, limón.

Además, quedan ricos los tomates secos, los hongos hidratados o frutas frescas (quedan geniales, por ejemplo pera, frutillas o naranja) o frutas deshidratadas (pasas de uvas).



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Postre

### Helado casero

#### INGREDIENTES

1 banana y otras frutas a gusto

#### OTRAS COMBINACIONES QUE QUEDAN MUY BIEN:

- banana congelada, mantequilla de maní y cacao en polvo
- banana y durazno
- banana y palta
- banana, dulce de leche y chocolate
- banana, mantequilla de maní y café

Pelar y cortar una banana en rodajitas. Podés sumarle otra fruta (frutillas, naranja, arándanos, durazno, etc.). Llevar al freezer por al menos 2 hs. Colocar en la licuadora y licuar (podés esperar 5 minutos, para que se ablande un poquito la fruta, eso va a depender mucho de la potencia de la licuadora). ¡Listo! ¡¡¡Receta súper fácil!!!

Tips

Podés licuar hasta que quede bien espumoso o podés dejarle pedacitos de fruta para morder mientras lo comés.

Además, si querés, le agregás pasta de maní o palta, queda más cremoso.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Postre

### INGREDIENTES

4/5 manzanas verdes  
Canela  
1/2 taza de harina  
1/2 taza de avena  
1/2 taza de azúcar  
Aceite o manteca

### Crumble de manzanas

Cortar 4 o 5 manzanas verdes en cuadraditos. Cocinar un poco en el microondas (unos 5 minutos), espolvoreado con canela.

Después, preparar el arenado que va arriba de las manzanas: 1/2 taza de harina, 1/2 taza de avena, 1/2 taza de azúcar y un poco de aceite o manteca, para formar el arenado.

Podés agregar también granola, le da un toque rico y crocante.

Llevar al horno hasta dorar (30 minutos aprox.)



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Postre

### Peras al horno

#### INGREDIENTES

Peras  
Granola  
Canela  
Miel

Cortar unas peras al medio y sacar las semillas.  
Rellenar con granola (podés ponerle lo que tengas en casa, frutas secas o semillas).  
Espolvorear con canela y agregar un poco de miel encima.  
Llevar al horno o hasta dorar.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Postre

### INGREDIENTES

1 L de leche  
5 huevos  
1 taza de azúcar  
Esencia de vainilla

### Flan casero

Acaramelar una flanera.

En un bowl, mezclar todos los ingredientes y colocar en la flanera acaramelada.  
Llevar al horno y cocinar a baño maría durante 45 minutos aproximadamente.  
Listo, ¡a disfrutar!



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Mesa dulce

### Bombones de avena y banana

#### INGREDIENTES

1 banana  
1 taza de granola o avena instantánea  
2 cucharadas de cacao amargo  
1 cucharada de pasta de maní natural  
Coco rallado

Mezclar la banana bien madura, la taza de granola o avena instantánea, el cacao amargo y la pasta de maní natural.

Integrar todo y llevar un rato a heladera. Luego, armar los bombones espolvoreando con coco rallado.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## Mesa dulce

### INGREDIENTES

100 g de chocolate negro  
2 cucharadas de mantequilla de maní  
100 g de chocolate blanco  
2 cucharadas de mantequilla de maní

Marroc

Derretir en un bowl el chocolate negro (podés hacerlo en el microondas. Tenés que cortarlo y vas poniendo 30 segundos a máxima potencia y mezclando. Repetir este procedimiento hasta que esté bien derretido). Agregar 2 cucharadas de mantequilla de maní.  
Poner en un molde una capa de chocolate negro y llevar al freezer o heladera (hasta que endurezca)  
Luego, derretir el chocolate blanco y agregar la mantequilla de maní. Volcar la preparación arriba del chocolate negro. Llevar al freezer.



# ¿CÓMO ARMAR UN *menú saludable* PARA LAS FIESTAS?

Recetas ricas,  
saludables y  
económicas

Julieta Pasquini  
Lic. en nutrición - MP760

## ..... *Mesa dulce* .....

### Bombones crochantes



.....

Usar la misma preparación que la receta anterior, de Marroc y agregar cualquiera de estas opciones: coco, granola, copos de cereales, quinoa inflada, amaranto inflado, arroz inflado, maní tostado. También le podés agregar maní, almendras, nueces, coco o copos de maíz.

Colocar en moldecitos para bombones y a la heladera, hasta endurecer.

.....