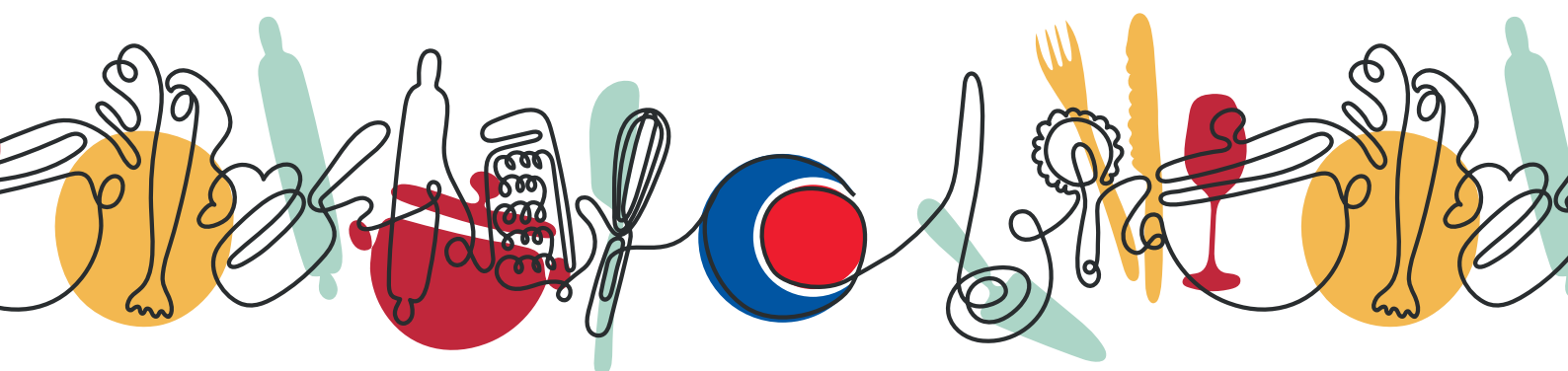


Comer verduras en invierno ¡Una misión POSIBLE!



Recetas saludables, fáciles y económicas

Budín de zapallitos y zanahoria

Por un lado: 500 gramos de zapallitos rallados y cocidos (podés cocinarlos en el microondas).

Mezclar con 2 huevos + 1 cucharada de maicena + 2 cucharadas de queso rallado + 20 gramos de queso crema.

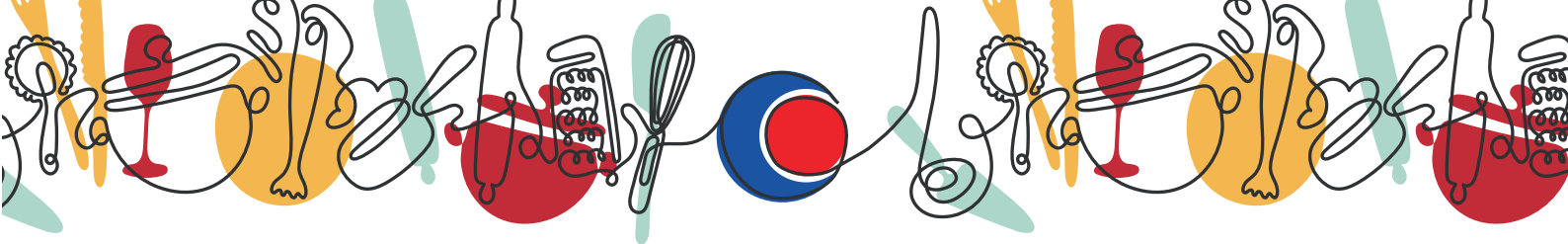
Por otro lado: 500 gramos de zanahoria cocida y hecha puré. Mezclar con 2 huevos + 1 cucharada de maicena + 2 cucharadas de queso rallado + 20 gramos de queso crema. Condimentar ambas mezclas con sal, pimienta, y nuez moscada.

Va en molde para budín. Horno precalentado. 45 minutos aproximadamente.

Muffins de verduras y arroz

- 3/4 taza de arroz cocido
- 1 taza de arvejas frescas
- 1 cebolla picada y salteada
- 1/2 morrón picado y salteado
- 2 huevos
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 cda. de harina o maicena
- Sal, pimienta, pimentón, cúrcuma

Mezclar todo y llevar a moldes de muffins. Cocinar en horno moderado 20 a 30 minutos.



Tortilla de espinaca o acelga

- 2 cebollas picadas y salteadas
- 1/2 morrón picado y salteado
- Ajo picado y salteado (o en polvo)
- 1 atado de acelga (cocida y procesada)
- Un poco de queso rallado
- 3 huevos batidos
- Sal/pimienta

Podés agregar una cucharada de harina o maicena o avena, para que quede más consistente, porque la acelga larga mucha agua. Mezclar todo y cocinar en sartén antiadherente.

Soufflé de calabaza

- 1 calabaza cocida y hecha puré
- Nuez moscada, sal, pimienta
- 4 huevos (las claras batidas a nieve)
- 1 taza de queso rallado

Mezclar el puré de calabaza con las yemas, el queso rallado y los condimentos. Agregar las claras batidas a nieve. Llevar a horno precalentado en un molde, espolvorear con queso rallado por arriba. Cocinar hasta que esté dorado.

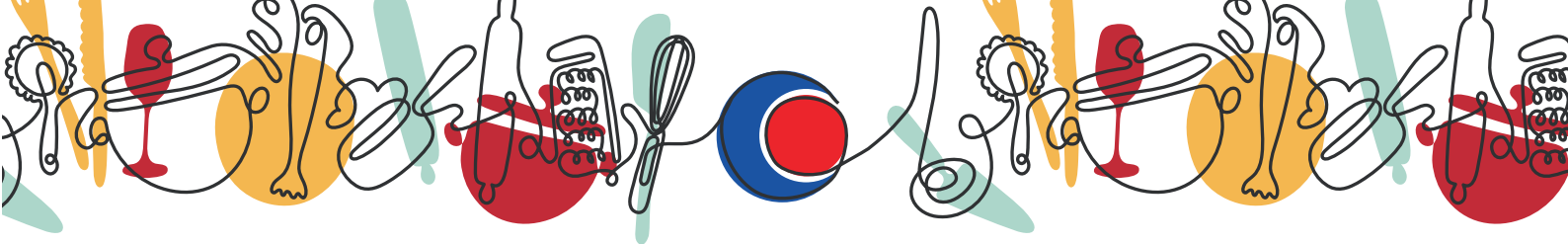
Tarta de cebolla con masa caserita

Para la masa de la tarta podés usar esta receta: 9-6-9 (9 cucharadas de harina + 6 cucharadas de aceite + 9 cucharadas de agua). Integrar todo y dejar descansar 15 minutos.

Pasados los 15 minutos, estirar bien la masa, forrar una tartera y llevar a horno para que se dore un poco.

Aparte, saltear 4 cebollas picadas. Cuando ya están bien transparentes, 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, hasta dorar.



Croquetas de brócoli

- 1 planta chica de brócoli cocida y triturada
- 1 cebolla chica salteada
- 120 gramos de harina + polvo de hornear
- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal, pimienta, nuez moscada

Mezclar todo. Armar las croquetas. Podés cocinarlas en el horno. También podés hacerlas en la sartén o freír (partir de aceite NUEVO, bien caliente, para que la fritura sea más sana).

Espero que disfrutes las recetas!

Acordate que me podés seguir por Instagram @julietapasquininutri o por Facebook Julieta Pasquini, Nutricionista; estaré subiendo más RECETAS e información de valor. Y además podés ver los posteos anteriores. Quizás te sirvan.

Julieta Pasquini
Lic. en Nutrición - MP 760



Actividades
Sociales y Culturales

L10ope
2005

COOPERATIVA
OBRERA

Avanzamos juntos construyendo futuro