

M a r i a n o O r z o l a

Selección de
84 Recetas
de VERANO



DELICIOSAS ENSALADAS, PLATOS FRÍOS,
POSTRES LIVIANOS Y BEBIDAS TROPICALES

SELECCIÓN DE 84 RECETAS DE VERANO

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock (Getty Images)
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2014-2015, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Abril, 2015 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-84RVR-0045-14042015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 84 recetas caseras para preparar diferentes platos tibios y fríos ideales para consumir en las épocas más calurosas del año. La preparación de ensaladas, pastas frías, sándwiches, tartas, postres helados y bebidas frías aportan los nutrientes necesarios para una dieta estival. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina práctica".



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

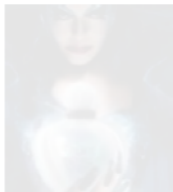
Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[La alimentación de verano](#)

[Ensaladas](#)

[Sopas Frías y Gazpachos](#)

[Pastas frías](#)

[Sándwiches](#)

[Tartas](#)

[Postres Helados](#)

[Batidos y Bebidas Tropicales](#)

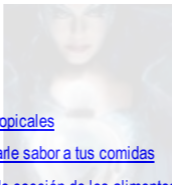
[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)



En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

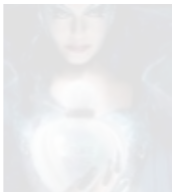
1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas "c/n" significan "cantidad necesaria"



La alimentación de verano

Como primera medida, resulta fundamental no cambiar la estructura de la dieta por más que sea verano. Hay que respetar una alimentación balanceada y equilibrada. Lo que debemos tener en cuenta es que, debido al calor, tenemos mayores posibilidades de deshidratarnos. Por ello es recomendable beber una mayor cantidad de líquido, y priorizar el consumo de alimentos frescos, en particular verduras y frutas, ya que son ricas en agua, vitaminas y minerales, y sirven para mantenerse hidratados. Sin embargo, los alimentos básicos como los cereales, lácteos, carnes y aceites no deben eliminarse de la dieta. Cada uno de ellos aporta un componente primordial para una buena nutrición, ya sea calcio, hierro, o proteínas, y no se debe descuidar ningún aspecto.

Es recomendable evitar las grasas, y en lo posible elegir quesos y cortes magros de carne. Por otro lado, se aconseja que todos aquellos alimentos enlatados sean ingeridos eventualmente, es decir, que se consideren como algo "extra" en la dieta. Para lograrlo es aconsejable planificar un menú semanal, y en base a ello realizar las compras. De este modo se puede diagramar una dieta variada, evitando comer siempre lo mismo, y aumentando la cantidad de alimentos frescos. Otro aspecto clave es comprar todo aquello que necesite heladera al final del recorrido, evitando de este modo que pierda la cadena de frío.

Conservar los alimentos

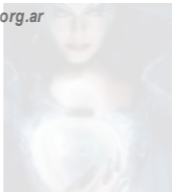
Todo lo que se consumió se debe conservar en la heladera, en recipientes tapados. Es importante que lo que ya está cocido vaya en los estantes superiores, mientras que lo crudo debe colocarse en los inferiores. Por ejemplo, arroz cocido arriba y carne cruda abajo. De este modo evitamos que caigan cualquier tipo de residuos, y afecte lo que ya está cocido. Otro aspecto a considerar es que no se debe guardar ningún tipo de alimento en el horno a temperatura ambiente. Si se recalienta una comida guardada en la heladera, deberá ser solamente la porción que vaya a comer, ya que no se deben calentar más de una vez las preparaciones. Si lo que se recalentó no fue utilizado, es preferible desecharlo. Es primordial lavarse las manos antes de cocinar, así como también limpiar con agua potable todo lo que se vaya a comer crudo. No se deben utilizar los mismos cuchillos ni las mismas tablas para cortar alimentos crudos y cocidos, ya que

pueden transmitirse bacterias mediante estos utensilios.

Consejos de alimentación para la playa

- Llevar la comida en una conservadora, y estar seguros de que mantiene la temperatura. Es desaconsejable que los alimentos pierdan el frío.
- Tratar de llevar adelante una dieta variada, no comer todos los días sándwich.
- En caso de querer comer sándwich, variar el contenido, no deben estar siempre hechos con fiambre, se puede intercalar pollo, carne fría, huevo, lechuga, tomate, entre otros. También es aconsejable reducir la cantidad de pan, utilizando rodajas finas.
- Llevar yogures, frutas, o amar recipientes herméticos con ensaladas individuales

Fuente: hospitalaleman.org.ar



Ensaladas

ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo).
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 taza de croutons al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación paso a paso:

Poner el ajo en un tazón grande y aplastar con el tenedor. Agregar el aceite y batir vivamente. Retirar el ajo. Agregar zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor.

Tostar la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se tome verde, desmenuzar y agregar al aderezo. Añadir la sal y batir bien.

Lavar la lechuga y secar bien, trocear y descartar las partes duras. Agregar al tazón y mezclar bien con el aderezo. Agregar los croutons al ajo y pimienta al gusto y volver a removerla. Servir de inmediato.

RECETA DE CROUTONS AL AJO

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación rápida:

Corta el pan en cubitos. Derretir la mantequilla en una sartén pequeña y agregar el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retirar el ajo, agregar el pan y saltar, removiéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Agregar los daditos de

pan a la ensalada.

ENSALADA ESPECIAL DE PATATAS, HUEVO Y ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lechuga
- 4 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún en aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates de ensalada
- 100 grs. de aceitunas rellenas
- 1 pimiento en conserva
- Vinagre, cantidad necesaria
- Salsa mayonesa, cantidad necesaria
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner a cocer las patatas en agua con sal, mondar y dejar enfriar mientras en el fondo de una ensaladera colocar la lechuga, bien lavada y picada finamente; la cebolla cortada en rodajas muy finas y las aceitunas.
- 2) Mezclar con todo ello el atún, incorporando un poco de vinagre; con estos ingredientes se forma una pirámide. Alrededor colocar los huevos duros cortados en gajos, los tomates y las patatas en rodajas, alternando con rajitas de pimiento morrón. Cubrir con la salsa mayonesa y servir de inmediato.

ENSALADA ARCOIRIS CON QUINOA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de quinoa preparada
- 1 taza de morrones verdes, cortados en cubitos
- 4 rabanitos, cortados en cubitos
- 1 choclo, cocido y desgranado
- 1 taza de repollo morado, picado
- 1 ½ tazas de tomates cherry, cortados y sin semillas

- 1 zanahoria, rallada
- 1 pepino, pelado y cortado en cubitos
- 1 aguacate pelado y cortado en cubos
- 3 cucharadas de cebollas al Malbec (opcional)
- Aderezo a base de jugo de lima y cilantro, c/n
- Sal al gusto
- 6 hojas grandes de lechuga francesa

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol grande, colocar la quinoa y agregar todos los ingredientes excepto la lechuga. Mezclar bien para integrar.
- 2) Lavar y secar las hojas de lechuga. Colocar las hojas en el borde del bol o ensaladera en el que se sirve la ensalada. Aliñar y salar al gusto. Servir de inmediato.

ENSALADA DE CUSCÚS CON GARBANZOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 1/3 tazas (240 gr) de cuscús instantáneo
- 1 taza (250 cc) de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 tomates perita
- 2 cebollitas de verdeo
- 1/2 taza (40 gr) de perejil fresco, finamente picado
- 1 lata de garbanzos (300 gr), enjuagados y escurridos
- 200 gr de salame picado fino, en una sola pieza

PARA LA VINAGRETA:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola mediana, poner a hervir 1 taza de agua. Retirar del fuego. Añadir

el cuscús y la sal y se dejar absorber el líquido durante 20 minutos. Dejar enfriar. Cortar los tomates por la mitad, quitar las semillas y cortar en dados pequeños. Cortar las cebollitas de verdeo en aros.

Para hacer la vinagreta, mezclar el aceite, el vinagre, 2 cucharadas de jugo de limón, el ajo, el comino y el pimentón en un bol grande. Añadir sal y pimienta al gusto. Agregar el perejil, el cuscús, los garbanzos, los tomates y la cebollita de verdeo en la vinagreta.

Justo antes de servir, probar la ensalada y condimentar con sal, pimienta y el jugo de limón restante. Cortar el salame en cubos pequeños y mezclar en la ensalada.

ENSALADA DE CEBADA CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de cebada perlada
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 2 tallos de apio, picados en cubitos
- 1 ají colorado, en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de ciboulette fresco, picado
- 1 cucharadita de estragón fresco, picado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola hervir 4 tazas de agua. Agregar sal y la cebada perlada. Cocinar 15-20 minutos o hasta que esté al dente. Colar y enjuagar con agua fría. Volcarla en un bol.

Picar los tomates en cubitos descartando las semillas y agregar al bol. Agregar el ají picado, el cilantro, perejil, ciboulette y estragón. Mezclar muy bien.

Para la vinagreta, mezclar el aceto con aceite de oliva y sal al gusto. Rociar sobre la ensalada y mezclar bien. Dejar reposar 20 minutos para que los sabores se asienten antes de servir.

ENSALDA ESPECIAL CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 remolachas, lavadas
- 3 tazas de mezcla de hojas verdes (berro, rúcula, espinaca)
- ½ taza de nueces, picadas
- 70 gr de queso de cabra, en grumos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Separar una asadera. Envolver cada remolacha en papel aluminio, colocar sobre la asadera y llevar al horno.

Cocinar 50 minutos. Retirar, pelarlas y cortar en cubos.

En una ensaladera, colocar la mezcla de hojas verdes, salpicar con los cubos de remolacha y las nueces. Distribuir encima los grumos de queso de cabra. Hacer una simple vinagreta con sal, pimienta, aceto, aceite de oliva y miel. Rociar sobre la ensalada y servir.

ENSALADA MURCIANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 5 tomates grandes y maduros cortados en trozos
- 150 gr de pimientos rojos asados, en tiras
- ½ cebolla pequeña en láminas finas
- 150 gr de atún en conserva
- Sal al gusto
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre

Preparación en un paso:

En una ensaladera poner el tomate troceado, los pimientos rojos, la cebolla, las alcaparras y sazonar con la sal, el aceite y el vinagre, mezclando bien.

Finalmente colocar el atún por encima y servir.

ENSALADA MARINERA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 4 tacitas de arroz
- 1 cebolla
- 1 kg de mejillones
- 1 ramito de perejil
- 200 gr de colas de gambas
- Sal al gusto
- Aceite, c/n
- Vinagre, c/n
- 1 huevo duro

Preparación paso a paso:

Cocer el arroz en abundante agua con sal. Escurirlo, refrescarlo y volverlo a escurir. Raspar las conchas de los mejillones y lavarlos bien bajo el grifo.

Colocarlos en una cazuela con un chorrito de agua, taparlos y dejar que se abran al vapor. Según se vayan abriendo, sacarlos y quitarles las conchas. Pasar el líquido de cocción por un tamiz y reservarlo para el sofrito posterior.

Poner la cebolla muy picada en una sartén con un poco de aceite y dejar que se ablande, agregar entonces las colas de las gambas ya peladas y por último los mejillones y su caldo de cocción. Cocer un par de minutos todo junto.

Poner el arroz en una ensaladera y mezclar con los mejillones y las gambas. Batir aceite, un poco de vinagre, sal y perejil picado y rociar con ello el arroz. Meter en la nevera una media hora antes de servir. Picar el huevo duro y decorar con él la ensalada. Se puede aliñar la ensalada con una mayonesa clarita si se prefiere.

ENSALADA MEDITERRÁNEA A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz
- 2 tomates maduros
- 1 cucharadas de alcaparras
- 1 zanahoria
- Aceitunas negras al gusto
- 16 langostinos
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- Perejil, c/n

- 1 cucharada de mostaza
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal, cuando esté en su punto, colarlo, pasarlo por el chorro del agua fría y dejarlo escurrir muy bien. Lavar los tomates y cortarlos en cuadraditos pequeños.

A continuación, batir el huevo con sal y cuajar una tortilla muy plana en una sartén antiadherente. Picarla menuda. Raspar la zanahoria y rallarla. Pelar la cebolleta y picarla muy menuda. Cocer los langostinos y pelarlos.

Colocar el arroz en una ensaladera y agregarle la tortilla, la cebolleta, los tomates picados, las alcaparras y la zanahoria. Mezclar en un cuenco el aceite, el vinagre, la mostaza y sal. Regar con ello la ensalada, mezclar bien y servir espolvoreada con perejil y adornada con aceitunas.

ENSALADA MEDITERRÁNEA AL TOMILLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz largo vaporizado
- Zumo de medio limón
- 400 gr de mejillones
- 1 chomito de vino blanco
- 400 grs. de almejas
- 1 cucharada pequeña de tomillo seco
- 8 cucharadas de mayonesa
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En un cazo con agua y sal hirviendo, cocer el arroz durante 15 minutos. Escuirlo (no hace falta pasarlo por agua fría) y dejarlo enfriar.

Poner las almejas y los mejillones (previamente lavados) en un cazo con un chomito de vino blanco y el tomillo. Tapar y poner al fuego para que se abran al vapor. Retirar las conchas de las almejas y de los mejillones. Colar el jugo de la cocción y añadirle el zumo de limón.

Poner los mejillones y las almejas en un recipiente junto con este jugo y dejarlos macerar durante una hora. En un bol poner la mayonesa y añadir el arroz, las almejas y los mejillones.

ENSALADA DE POLLO AL CURRY

Ingredientes (para 2-4 porciones):

- 4 tazas de lechuga, lavada, seca y partida en trozos pequeños
- 2 tazas de espinacas, picadas gruesas
- ½ taza de brotes de alfalfa
- 2 tazas de Pollo asado (grillado) sin piel y desmenuzado
- 2 tazas de espárgagos
- ½ taza de zanahorias en bastoncitos
- 1 cucharadita de curry
- Aderezo de mayonesa al curry (ver receta abajo)

Preparación paso a paso:

En una ensaladera grande, combinar la lechuga, las espinacas y los brotes. Quitar la parte dura de los espárgagos y córtalos diagonalmente en trozos de 2 cm. Echar en agua hirviendo y cocinar 3 o 4 minutos, o hasta que se pongan de color verde brillante.

Retirar del agua hirviendo y poner inmediatamente en agua fría. Echar el agua hirviendo sobre las zanahorias y dejar blanquear durante 1 o 2 minutos. Escurrir. Agregar el pollo, los espárgagos y las zanahorias a la ensalada verde. Servir de inmediato.

RECETA DEL ADEREZO DE MAYONESA AL CURRY

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- 1 a 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de miel.
- ½ cucharadita de polvo de curry.
- ½ cucharadita de albahaca seca, o bien 2 cucharaditas de albahaca fresca picada.
- 1 cucharadita de cebolletas o chalotes picadas
- ¼ cucharadita de sal marina (optativo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación del aderezo:

Es un tazón pequeño, combinar el aceite, el zumo de limón, la mayonesa y la miel. Batir hasta que esté cremoso. Agregar el curry, la albahaca, las cebolletas y la sal marina y vuelve a batir. Verter sobre la ensalada, sazonar con pimienta a gusto.

ENSALADA PRIMAVERA DE VEGETALES SELECCIONADOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de judías verdes
- 250 gr de coliflor
- 250 gr de puntas de espárragos
- 4 hojas de lechuga
- Un pepino
- 1 cogollo de lechuga
- 2 huevos duros
- 3 tomates
- Cebolla, al gusto
- Perejil, al gusto
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar las judías verdes en trozos cuadrados y cocer destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, escurir y reservar.

Separar la coliflor en cogollos pequeños, raspar los troncos, cocer destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la coliflor, escurir y, cuando esté fría, dividir en fragmentos y reservar.

Raspar los espárragos, cortar en trocitos y cocinar en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, escurir y reservar.

Pelar el pepino, cortar en rodajas finas y colocar extendidas en un plato; espolvorear con sal fina y dejar durante media hora. Transcurrida ésta, escurir, secar con un paño y reservar.

Preparar una salsa vinagreta. Picar la lechuga y reservar.

Poco antes de llevarlo a la mesa, mezclar en una ensaladera los espárragos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, colocar en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara extender por encima la lechuga.

Alrededor de la fuente colocar las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

Sopas Frías y Gazpachos

SOPA FRÍA DE ZUCCHINI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 4 tomates, sin semillas, picados
- 6 hojitas de menta
- 3 zucchinis, cortados en rodajas
- 1 cucharada de fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 2 ramitas de albahaca
- El jugo de 1 limón

Preparación paso a paso:

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla picada hasta que se ponga transparente. Agregar los tomates y cocinar por 2 minutos, revolviendo constantemente.

Añadir 1 litro de agua y dejar que hierva. Incorporar las hojas de menta y los zucchinis. Tapar, bajar el fuego y dejar que se cocinen por 15 minutos.

Retirar las hojas de menta. Disolver la fécula de maíz en un vasito de agua fría, e incorporar a la sopa. Volver al fuego mediano, y revolver constantemente con un batidor de alambre hasta que se espese la sopa. Salpimentar a gusto y dejar que se enfríe.

Una vez fría, llevar a la heladera por 2 horas. Antes de servir, agregar un chomito de jugo de limón y decorar con aceite de oliva, hojas de menta y albahaca.

AJOBLANCO (SOPA DE ALMENDRAS ANDALUZA)

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de almendras blanqueadas
- 1 diente de ajo, picado
- 100 cc de aceite de oliva
- 50 cc de vinagre de vino tinto
- Agua fría, cantidad necesaria
- 1 puñado de uvas verdes, peladas

Preparación en un paso:

En una olla grande, combinar las almendras con el ajo, el aceite de oliva, el vinagre y un poco de agua. Con una licuadora de mano, licuar y hacer un puré hasta que esté bien cremoso. Incorporar agua fría, hasta lograr la consistencia deseada. La sopa debe ser espesa pero se debe poder verter en un bol. Servir fría decorada con las uvas.

SOPA FRÍA DE AGUACATE CON CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 aguacates (paltas), picados en cubos
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- 3 ½ tazas (825 ml) de caldo de pollo frío
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de salsa picante (tipo Tabasco)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco o al gusto
- 1 cucharada de tequila (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso crema (tipo Mendicrim®)

Preparación paso a paso:

En una licuadora, combinar los aguacates, las cebollas de verdeo, el caldo de pollo, el puré de tomate, la salsa picante, el jugo de limón y el tequila. Reservar un poco del cilantro para utilizarlo como decoración, y licuar hasta lograr una crema suave y homogénea.

Sazonar con sal y pimienta a gusto. Agregar más caldo o agua para lograr la consistencia deseada. Llevar a la heladera por 2 horas como mínimo.

Para servir, colocar la sopa entre 4 platos hondos fríos. Rociar una cucharada de queso crema en el centro de cada plato y decorar con una hojita de cilantro y algunas tortillas o nachos.

SOPA FRÍA DE TOMATE Y ROMERO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1,5 kg de tomates bien maduros
- 2 rodajas gruesas de pan de campo
- 1 cucharadita de romero picado
- 1 diente de ajo picado
- 250 cc de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- El jugo de 1 limón

Preparación paso a paso:

Hacer una cruz con un cuchillo en la parte superior de los tomates. Colocar los tomates en agua hirviendo hasta que la piel se empieza a salir. Dejar que se enfríen bien y luego pelarlos completamente. Retirar las semillas y picarlos gruesos.

Colocar las rodajas de pan (sin la corteza) en un bol, y rociar con agua fría. Dejar remojar bien, y luego exprimir bien el exceso de agua.

Pasar el pan y los tomates por la licuadora, junto con el romero y ajo. Agregar el caldo. Salpimentar a gusto y aderezar con jugo de limón. Servir bien fría.

SOPA FRÍA DE VEGETALES

Ingredientes (para 12-16 porciones):

- 2,5 litros de agua
- 1 pizca de sal gorda
- 3 zanahorias, peladas y picadas
- 1 puerro, en rodajas
- 170 gr de arvejas congeladas, descongeladas
- 2 patatas, peladas y picadas
- 2 cubitos de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra, al gusto

Preparación paso a paso:

Llenar una cacerola grande con agua y colocar a hervir. Agregar las zanahorias, los puerros, las patatas y arvejas. Colocar los cubitos de caldo y dejar cocinar.

Tapar, bajar el fuego y cocinar 40 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

Una vez que todo está tierno, retirar 225 cc del caldo de cocción y reservar. Triturar el resto de la sopa en una procesadora o licuadora. Condimentar a gusto con sal y pimienta, y agregar más caldo hasta conseguir la consistencia deseada.

Enfriar toda la noche en la heladera o por lo menos 3 horas. Servir en vasos medianos, decorada con ruedas de zanahorias o hierbas picadas.

SOPA FRÍA DE PEPINO CON YOGUR NATURAL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr yogur natural
- 2 pepinos
- 530 cc de yogur griego
- 2 dientes de ajo
- Un puñado de hojas de menta
- Un puñado de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Dejar colar el yogur por 30 minutos en un filtro de café, sobre un colador. Descartar el líquido.

Pelar los pepinos y sacar las semillas. Pasar parte del yogur, el yogur griego, ajo y pepinos por la licuadora hasta que se forme un puré. Agregar el resto de yogur, la menta y el perejil, y seguir licuando.

Por último, añadir el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta a gusto. Guardar en la heladera y servir bien fría.

SOPA FRÍA DE MELÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 melón cortado en cubos y sin semillas
- 475 cc de jugo de naranja
- El jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de canela
- Hojitas de menta para decorar

Preparación en un paso:

Colocar en la licuadora los cubos de melón con el jugo de naranja hasta lograr una crema homogénea. Colocar la preparación en un bol y añadir el jugo de limón y el resto del jugo de naranja y la canela. Tapar el bol y llevar a la heladera por lo

menos por una hora. Decorar el plato al servir con hojitas de menta.

SOPA FRÍA DE PUERRO CON ZUCCHINI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cucharada de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 puerros, lavados y picados
- 3 zucchinis medianos, pelados y picados
- 50 gr de queso feta en grumos
- Croutons (tostaditas de pan), cantidad necesaria
- Sal y pimienta a gusto

Preparación paso a paso:

Colocar el caldo de pollo en una olla a fuego mediano y dejar que hierva.

Mientras tanto, calentar el aceite de oliva en otra sartén y cocinar el puerro hasta que esté bien tierno. Añadir los zucchini y el curry, y mezclar bien. Luego cubrirlos con el caldo de pollo.

Salpimentar a gusto. Una vez que hirvió, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 30 minutos.

Dejar enfriar unos minutos, y luego añadir la nata. Pasar por la licuadora y llevar a la heladera por lo menos durante 1 hora. Mezclar bien antes de servir en cazuelas individuales. Decorar con los croutons y el queso feta.

SOPA FRÍA DULCE DE SAUCO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de agua
- 1 kg de sauco
- 125 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de canela
- La ralladura de ½ limón
- 2 peras en almíbar (de lata)

- 20 gr de fécula de maíz
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Lavar el sauco y retirar los cabitos. Poner el agua en una olla a hervir. Una vez que soltó el hervor, agregar el sauco y dejar que se cocinen por 15 minutos. Colar y guardar el jugo de cocción.

Mezclar el jugo con el azúcar, sal, canela y ralladura de limón y poner en una olla a fuego mediano. Una vez que hirvió, agregar la fécula disuelta en el vino blanco. Dejar que hierva nuevamente, revolviendo constantemente con batidor de alambre hasta que se espese.

Por último, agregar las peras cortadas en cubos, y cocinar por algunos minutos más.

Retirar del fuego y rectificar el sabor con azúcar y canela si fuese necesario. Llevar a la heladera.

Batir la nata a punto chantilly. Servir la sopa en cazuelas con copete de nata.

GAZPACHO ESPESO CON CROUTONS AL AJILLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 dientes de ajo, pelados
- 4 rebanadas de pan francés crocante (integral si es posible), de 2 cm de espesor
- 1 cucharadita de pimienta
- 85 gr de cebolla morada, picada gruesa
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates
- 25 gr de pan molido
- 4 cucharadas de perejil, picado
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 pepinos, pelados y picados
- 2 pimientos verdes, sin semillas y picados
- 2 pimientos rojos, sin semillas y picados

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Cortar un diente de ajo a la mitad y frotar los lados cortados en el interior de un bol grande y en ambos lados de las

rebanadas de pan. Con la mano, cortar el pan en cubos de 2 cm. Colocar en el tazón y cubrir con aceite vegetal en aerosol. Espolvorear con ½ cucharadita de pimienta. Revolver para cubrir, pasar a una bandeja. Homear los croutons hasta que estén dorados. Dejar enfriar.

Procesar la cebolla y el resto del ajo en un procesador o una licuadora hasta que estén bien picados. Agregar la mitad de los tomates con su jugo y hacer un puré. Agregar el pan molido, el perejil, el vinagre, el aceite y el resto de la pimienta. Procesar hasta que se mezclen. Verter en un bol grande, que no sea metálico. Cortar el resto de los tomates. Incorporarlos a la mezcla con la mitad de los pepinos cortados y la mitad de los pimientos verdes y rojos. Enfriar 1 hora. Colocar en platos hondos y agregar el resto de los pepinos, de los pimientos verdes y rojos, y los croutons. Servir frío.

GAZPACHO A LA ESPAÑOLA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kg de tomates, pelados y cortados al medio
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla, en trozos
- 1 ají verde, en trozos
- 1 pepino, pelado y en trozos
- Sal al gusto
- 50 cc de aceite de oliva
- 25 cc de vinagre de vino
- Agua fría, cantidad necesaria

PARA DECORAR:

- ½ cebolla, picada
- 1 ají verde, picado
- 1 pepino, picado

Preparación en un paso:

Colocar los tomates, ajo, cebolla, ají verde, pepino, sal, aceite de oliva y vinagre en una procesadora o licuadora. Licuar hasta que quede bien suave y liso, agregando agua de a poquitas cantidades, para lograr la consistencia deseada. Servir el gazpacho bien frío, y decorar con la cebolla, pepino y ají picados.

GAZPACHO AROMÁTICO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 tazas de tomates cortados en cubos
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de caldo de carne
- $\frac{3}{4}$ taza de morrón verde picado
- $\frac{3}{4}$ taza de apio picado
- $\frac{3}{4}$ taza de pepino picado
- $\frac{1}{3}$ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de té de albahaca picada
- 1 cucharadita de té de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa picante (tipo Tabasco)
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol grande, mezclar los tomates, el jugo de tomate, el caldo, los morrones, cebollas, apio, pepinos, ajo, aceite de oliva, jugo de limón y el vinagre tipo aceto balsámico. Por último, salpimentar y agregar la salsa picante y la salsa Worcestershire.
- 2) Cubrir y llevar la nevera por lo menos por 8 horas, pero mejor si es toda la noche. Servir bien frío.

Pastas frías

MACARRONES DE VERANO

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 400 gr de macarrones
- 2 latas de atún
- ½ planta de lechuga
- 100 gr de gambas cocidas
- Mayonesa, cantidad necesaria
- 2 yemas de huevo
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cocinar en una olla con abundante agua los macarrones con sal hasta que estén al dente, mientras en una ensaladera picar en juliana la lechuga. Añadir las latitas de atún, pelar las gambas e incorporar. Por último, agregar los macarrones escurridos y ya tibios o fríos. Añadir la mayonesa, removiéndolo todo. Por último espolvorear con las yemas de huevo cocidas.

ENSALADA TIBIA LEVANTINA

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 200 gr de pasta cocida (a elección)
- 100 gr de garbanzos cocidos
- 100 gr de lentejas cocida
- 50 gr de guisantes cocidos
- 100 gr de bacón (panceta), cortado a tiras
- 1 cebolleta
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

En una ensaladera, colocar la pasta cocida y escurrida con los garbanzos, las lentejas y los guisantes. Salpimentar y rociar con 2 cucharadas de aceite. Antes de servir, poner una sartén a fuego lento con el resto del aceite, el bacón y la cebolleta. Saltear unos minutos hasta que todo empiece a dorarse. Retirar del fuego y añadir sobre la pasta. Mezclar bien y servir inmediatamente.

GUARNICIÓN FRÍA DE MACARRONES

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 2 tazas de macarrones
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal al gusto
- 1 cebolla
- 1 pollo mediano
- Salsa de tomate
- 1 taza de mayonesa
- Aceitunas, cantidad necesaria
- Jamón cocido (tipo York), al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Hervir en una olla con abundante agua los macarrones con sal. Aparte hervir el pollo por más de una hora, cuando esté blandito retirar del fuego y desmenuzar retirando hueso y piel.
- 2) En la sartén calentar aceite y agregar los ajos bien triturados, la cebolla, pimienta, la salsa de tomate, después agregar el pollo desmenuzado y dejar cocer durante 5 minutos.
- 3) En un recipiente agregar los macarrones junto con la salsa y el pollo, mezclar bien, echar el jamón, los pimientos rojos cortados en tiritas, la mayonesa y revolver todo. Decorar con aceitunas verdes.

GUARNICIÓN DE VERANO CON PASTA FRÍA Y MAÍZ

Ingredientes (para 4-5 porciones):

- 250 gr de pasta
- 4 cucharadas de maíz, en grano y cocido
- 1 lata de atún en aceite (aprox. 200 gr) desmenuzado
- 2 pimientos morrones en lata, troceados
- 50 gr aceitunas verdes deshuesadas (sin carozo)
- 1 zanahoria rallada

- 200 ml de salsa mayonesa
- 3 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cocer la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Una vez cocida, escurrir y refrescar con agua fría. En una ensaladera, mezclar la pasta con el maíz, el atún, los pimientos, las aceitunas y la zanahoria. Salar al gusto y rociar con el aceite de oliva. Remover y dejar en el frigorífico. Antes de servir, mezclar la salsa mayonesa con el ketchup. Remover bien y agregar a la ensalada. Remover de nuevo y servir.

PASTA MULTICOLOR EN ENSALADA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de pasta de colores (tres verduras)
- 1 kg de mejillones
- 100 gr de guisantes cocidos o de lata
- 50 gr de aceitunas negras
- 50 gr de maíz cocido
- 1 pimiento morrón
- 1 ½ cucharada de vinagre de jerez
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer la pasta en abundante agua hirviendo y sal, hasta que esté "al dente". Escurrir, pasar por agua fría, volver a escurrir y colocar en una ensaladera.
- 2) Poner los mejillones en una cazuela tapada, con un poco de agua, y acercar al fuego hasta que se abran. Separar de las conchas y seguidamente, incorporar a la pasta.
- 3) Agregar los guisantes, el maíz, el pimiento y las aceitunas. Aliñar con el aceite, el vinagre y la sal, remover y servir.

PASTA FRÍA CON MOZZARELLA

Ingredientes (para 6-7 porciones):

- 400 gr de espárragos trigueros (solo la parte tierna)
- 500 gr de macarrones
- 250 gr de mozzarella fresca en daditos
- 2 cebolletas medianas cortadas en láminas muy finas
- 2 docenas de tomates cherry maduros
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de 1 limón
- Un puñado de hojas de albahaca fresca picada

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar los tomates cherry por la mitad y dejarlos escurir en un colador durante 20 minutos. Llevar a ebullición abundante agua hirviendo con sal para cocer la pasta. Añadir los espárragos y dejar que cuezan hasta que estén tiernos (aproximadamente 5 a 7 minutos). Sacarlos del agua con una espumadera, dejarlos escurir en un colador y pasarlos bajo el chorro de agua fría para evitar que se cuezan demasiado y para que conserven un bonito color verde. Escuir bien y reservar.
- 2) Volver a llevar a ebullición el agua y cocer la pasta hasta que esté al dente. Pasarla bajo el chorro de agua fría para que se enfríe rápidamente y escurir muy bien.
- 3) En una ensaladera grande mezclar la pasta, los espárragos y el resto de los ingredientes. Salpimentar y mezclar hasta que la pasta esté bien cubierta por el aliño. Servir a temperatura ambiente.

PASTA FRÍA CON TOMATES**Ingredientes (para 6-7 porciones):**

- 500 gr de espirales de pasta
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla tierna pequeña
- 2 latas de atún en aceite
- Maíz en conserva
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Mostaza, cantidad necesaria
- Orégano, al gusto
- Pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una olla con abundante agua, hervir la pasta hasta que quede "al dente". Pasar por agua fría y colocarla en un recipiente muy hondo.

Cortar los tomates a cuadrados muy pequeños y añadir junto a la pasta. Picar finamente la cebolla e incorporar junto a la pasta. Añadir luego el maíz (al gusto) junto con las latas de atún y finalmente una cucharada de café de mostaza y unas 10 cucharadas soperas de mayonesa.

Sazonar al gusto con orégano y pimienta. Llevar a la nevera unos 25 minutos y lista para servir.

PASTA FRÍA CON VEGETALES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de pasta
- 150 gr de guisantes cocidos
- 150 gr de judías verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de finas hierbas picadas
- 150 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

En una ensaladera, agregar la pasta cocida y enfriada, los guisantes, la zanahoria rallada, las judías verdes cortadas a trocitos y el pimiento cortado a cuadraditos. Espolvorear con las finas hierbas y sazonar con sal. Dejar en el frigorífico. Antes de servir, aliñar con el aceite de oliva.

PASTA FRÍA CON ATÚN Y MAYONESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 gr pasta corta (penne, moñitos o caracoles)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 200 gr lata de atún
- 2 cucharadas alcaparras o 1 cucharada de vinagre de vino blanco

- 150 cc mayonesa
- ½ pimiento rojo, finamente picado
- Un trozo de 5 cm de pepino
- 75 gr choclo (maíz amarillo) en lata
- El jugo de ½ limón
- 2 huevos duros, en cuartos

Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10 a 12 minutos. Escurrir bien en un colador. Colocar la pasta en un recipiente grande y mezclar bien con el aceite de oliva.

Escurrir el atún y usar un tenedor para desmenuzar en trozos medianos. Poner el atún en una licuadora o procesadora de alimentos. Añadir el jugo de limón a gusto, las alcaparras o vinagre de vino, y la mayonesa, procesar hasta lograr una crema suave. Añadir a la pasta y mezclar hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Quitar las semillas al pimiento rojo y luego cortarlo en dados pequeños. Cortar el pepino sin pelar. Añadir el pimiento, el pepino y el choclo a la pasta y mezclar bien. Colocar la mezcla en una fuente de servir.

Retirar la cáscara de los huevos duros y cortar en cuartos. Organizar los cuartos de huevo duro sobre la ensalada, en forma decorativa y servir.

PASTA FRÍA MARGARITA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 350 gr de pasta cocida (margaritas o espirales)
- 2 latas de atún
- 6 palitos de surimi (cangrejo)
- 1 taza de gamba cocida
- 100 gr de guisantes congelados (pueden ser de bote)
- 100 gr de zanahoria cocida en cubos
- 100 gr de maíz (de bote o congelado)
- Aceitunas negras en rebanadas, al gusto
- 3 huevos duros
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Cocer la pasta con un poco de sal y aceite. Hervir los guisantes y la zanahoria a trocitos unos minutos y reservar.

En una cazuela con agua, sal, agregar los palitos de Surimi cortaditos, las 2 latas de atún, las gambas, el maíz, los guisantes y la zanahoria y el huevo duro a trocitos.

Agregar la pasta y revolver todo salpimentamos un poco y servimos con un poco de aceite.

Dejar enfriar en el frigorífico y servir.

PASTA FRÍA CON POLLO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de tomillos de pasta
- 1 tomate
- 1 huevo duro
- 2 pechugas de pollo a la plancha
- 1 lata de maíz
- Sal al gusto
- Vinagre de vino, cantidad necesaria
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Hervir la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras tanto lavar el tomate y poner a hervir el huevo por 12 minutos. Cortar el tomate a tacos pequeños y reservar. Abrir la lata de maíz, escurir y reservar.

Poner una sartén al fuego y preparar las pechugas de pollo. Se pueden cortar y freír o freír y cortar. Reservar y dejar que se enfríen.

Probar la pasta y, al dente retirar, escurir y dejar que se enfríe con un chorro de aceite de oliva. Poner el huevo bajo el grifo de agua fría y pelar. Cortar a tacos el huevo duro y dejamos que se enfríe.

Cuándo todo está frío mezclar y dejar en la nevera en un recipiente cerrado. Al día siguiente aliñar en el momento de servir.

ENSALADA DE VERANO CON PASTA INTEGRAL

Ingredientes (para 1 porción):

- 30 gr de macarrones integrales

- 52 gr de atún al natural (una lata de atún)
- 50 gr de zanahoria
- 60 gr de lechugas variadas
- 40 gr de maíz dulce
- 30 gr de queso semiduro (a elección)
- 10 ml de aceite de oliva (una cucharada)
- Una pizca de sal (opcional)

Preparación paso a paso:

Hervir los macarrones integrales al gusto. Colar y dejar enfriar. Tener en cuenta que la pasta integral tarda un poco más en cocerse que la pasta blanca.

Lavar y cortar la zanahoria. Esta vez la corté con ayuda de un pelador. Escumir el atún y el maíz dulce. Mezclar todo.

Aliñar con aceite de oliva, una cucharada por persona. Si se desea se puede añadir una pizca de sal. Conservar en el frigorífico si se desea tomar frío.

Sándwiches

SÁNDWICH NATURAL

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan integral ligeramente tostado
- 2 o 3 rodajas gruesas de tomate
- 3 o 4 rodajas de pepino, cortadas a lo largo
- Varias rodajas de aguacate
- Lechuga o brotes
- Mayonesa, mostaza o mantequilla

Preparación:

Para hacer el sándwich, para una persona, usar el pan, los condimentos y varias rodajas gruesas de palta, tomate y pepino, solas o en cualquier combinación, coronadas por un generoso puñado de brotes de alfalfa, con o sin el agregado de lechuga. Si deseas bajar de peso y no ex cederte, cuida de no comer más de uno de estos sándwiches por día.

*Para una versión con mayor cantidad de calorías se pueden incorporar una feta o rodaja de jamón cocido natural (York) y una feta o rodaja de queso duro dietético.

SÁNDWICH INTENSO DE BERENJENA

Ingredientes (para 1 unidad):

- 3-4 rodajas finas de berenjena en escabeche
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- Medio tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 lonchas de mozzarella
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación:

Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra

con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cocinando dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear con huevo picado y cubrir con las lonchas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

SÁNDWICH VEGANO

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas gruesas de pan integral (tipo casero)
- 2 cucharadas de queso crema, a temperatura ambiente
- 6 rebanadas de pepino
- 2 cucharadas de brotes de alfalfa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1 tomate, cortado en rodajas
- 1 hoja de lechuga
- 30 gr de pepinillos en vinagre, cortados en rodajas
- ½ aguacate (palta), hecho puré

Preparación:

Untar cada rebanada de pan integral con 1 cucharada de queso crema. Sobre una rebanada de pan, colocar las rodajas de pepinillos en una sola capa. Cubrir con brotes, luego rociar con aceite y vinagre. Colocar una capa de rodajas de tomate, lechuga y el resto de los pepinillos. Untar la otra rebanada de pan con el aguacate hecho puré. Cerrar el sándwich y servir de inmediato.

SÁNDWICH ÁRABE RELLENO

Ingredientes (para 4 unidades):

- 4 panes árabes de salvado
- 1 pepino
- 1 tomate grande
- 16 olivas (aceitunas) negras descarozadas
- ½ taza de puré de garbanzos con pimentón rojo
- 4 cucharadas de cebollas al malbec (opcional)

Preparación:

Pelar el pepino y cortar en rodajas finas. Cortar el tomate en rodajas finas. Cortar las olivas por la mitad, a lo largo. Con una tijera, cortar hasta la mitad el borde de cada pan árabe, para formar un bolsillo. Dividir los ingredientes en 4 porciones iguales. Untar el puré de garbanzos dentro de cada bolsillo y rellenar con los vegetales. Servir.

SÁNDWICH CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 unidades):

- 2 focaccias (de 10 cm x 15 cm), divididas horizontalmente
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- 1 taza de pimiento rojo en rodajas
- 1 zucchini pequeño, en rodajas
- 1 cebolla roja, pelada y en rodajas
- 1 zucchini amarillo pequeño, cortado
- 3 cucharadas de mayonesa
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, mezclar la mayonesa, el ajo y el jugo de limón. Colocar en la heladera para usar más adelante. Precalentar la parrilla a fuego fuerte. Pincelar las verduras con aceite de oliva por ambos lados. Pincelar la parrilla con aceite. Colocar el pimiento y el zucchini en el centro de la parrilla, y colocar la cebolla y el zucchini amarillo alrededor. Cocinar durante 3 minutos, dar vuelta y cocinar durante otros 3 minutos. El pimiento puede tardar un poco más. Retirar de la parrilla y dejar a un lado.

2) Untar un poco de la mezcla de mayonesa en ambos lados de la focaccia cortada y espolvorear con queso feta. Colocar la focaccia en la parrilla con el lado con queso hacia arriba. Cubrir con una tapa de cacerola y cocinar 2 o 3 minutos. Esto sirve para calentar el pan y derretir el queso. Cuidar que no se quemé la base del pan. Retirar de la parrilla y rellenar con las verduras. Disfrutar como sándwich abierto al plato.

SÁNDWICH DE VEGETALES

CON ALBAHACA

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 rebanada de pan focaccia, cortada por la mitad horizontalmente
- ¼ taza de pimientos rojos asados
- ½ taza de queso Feta desmenuzado
- ½ taza de hojas de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de pesto de albahaca
- 2 cucharadas de pesto de tomates secos
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación:

En un bol pequeño mezclar la mayonesa y el pesto de albahaca, luego untar en una mitad del pan. Untar la otra mitad del pan con el pesto de tomates secos. Colocar los pimientos asados en la parte inferior. Cubrir con queso feta y hojas de albahaca fresca. Cubrir con la rodaja de pan restante.

SÁNDWICH INTEGRAL AL HUEVO

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan integral de molde
- 3 Huevo duros
- Rúcula (o berros o lechuga, lo que prefieras)
- Mayonesa light y mostaza, cantidad necesaria

Preparación:

Tostar ligeramente el pan de molde integral. Picar los huevos en trozos pequeños y mezclar con la mayonesa light y la mostaza. Untar los panes con esta preparación, agregar una buena cantidad de rúcula o las hojas verdes que hayas elegido.

Cortar los sándwiches por la mitad en triángulos y servir. Es conveniente y queda muy rico acompañar con una ensalada de vegetales frescos, por ejemplo de zanahoria rallada y remolacha o de col.

SÁNDWICH INTENSO DE PANCETA

Ingredientes (para 1 unidad):

- 2 rebanadas de pan de molde tostado

- 1 loncha de panceta
- 1 cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de ají molido
- 2 rodajas de tomate
- Hojas de lechuga
- Mantequilla, cantidad para untar

Preparación:

Colocar la panceta en una sartén a fuego medio. Mezclar la mostaza en polvo, el curry en polvo y el ají molido. Al dar vuelta la feta de panceta para dorar del otro lado, espolvorear con la mezcla de especias en el lado recién tostado. Untar el pan tostado con mantequilla y colocar la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan, y luego la panceta encima. Cubrir con la otra rebanada de pan tostado.

SÁNDWICH FRESCO CON PAN ÁRABE

Ingredientes (para 1 unidad):

- 1 pan árabe, cortado por la mitad
- ½ taza de jamón picado (tipo York)
- ½ taza de lechuga picadita
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de aderezo (mayonesa con queso crema, mezclados)

Preparación:

Colocar el jamón, la lechuga y la zanahoria en un bol y mezclar todo. Armar rellenando el pan árabe con una cucharada con la mezcla de jamón y vegetales, y salsear con el aderezo cremoso por encima. Llevar 5 minutos al refrigerador. Servir.

SÁNDWICH AL YOGUR

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 rebanadas de pan de molde integral
- 200 gr de queso en lonchas o láminas
- 1 tomate y 1 pepino

PARA UNTAR:

- 200 gr de sésamo tostado

- 20 gr de pasas (sin semillas)
- 1 planta de lechuga
- 1 pote de yogurt natural desnatado

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes para untar hasta obtener una masa homogénea. Luego untar todas las rebanadas del pan de molde. Finalmente colocar el queso, y el tomate y pepino en rodajas en una de las rebanadas y cerrar con otra tapa. Repetir el proceso con los cuatro sándwiches.

SÁNDWICH AMERICAN CLUB

Ingredientes (para 4 unidades):

- 8 hojas de lechuga
- 12 rodajas de pan lacteado
- 80 gr de mayonesa
- 3 a 4 tomates, cortados en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- 16 lonchas de panceta, cocidas y bien crocantes
- 16 lonchas de pavita
- 8 palillos o escarbadiantes

Preparación:

Cortar las hojas de lechuga por la mitad, del mismo tamaño que el pan lacteado. Colocar 3 panes lacteados y untarlos con mayonesa. Colocar por arriba 2 piezas de lechuga y 2 rodajas de tomate. Cubrir con 1 feta de panceta y 2 lonchas de pavita. Salpimentar a gusto.

Repetir el mismo proceso sobre otro pan lacteado. Reservar.

Colocar la feta de pan lacteado que sobra sobre la pavita, y luego colocar el segundo pan lacteado (con todos los ingredientes) sobre el otro pan lacteado, en forma invertida, quedando el pan lacteado hacia arriba. Pinchar el sándwich para que se mantenga todo junto con los palillos y no se desame. Cortar cada sándwich en diagonal con un cuchillo de pan quedando 2 triángulos.

Preparar otros 3 sándwiches.

SÁNDWICH PARISINO

Ingredientes (para 1 unidad):

- ½ baguette bien crocante
- 1 feta de jamón cocido
- Mantequilla, cantidad necesaria
- 5 pickles (verduras avinagradas), cortados en tiritas finitas
- 1 cucharada de mostaza Dijon

Preparación:

Cortar la baguette por la mitad a lo largo y untarla con mantequilla. Untar con la mostaza Dijon y colocar el jamón en el medio. Por último, colocar los pickles en tiritas.

Tartas

TARTA CLÁSICA DE ZAPALLITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre (para tarta)
- 3 zapallitos redondos
- 2 cebollas, medianas
- 4 huevos
- 200 gr de queso fresco (tipo Quartirolo)
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Rociar con aceite vegetal un molde para tarta y colocar la masa estirándola un poco. Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Cortar las cebollas y los zapallitos en rodajas.
- 2) Colocar un poco de aceite en una olla, cuando esté caliente agregar las cebollas cortadas y revolver y dejar que se cocinen por 3 minutos. Salpimentar a gusto. Incorporar los zapallitos y mezclar hasta que el zapallito quede blando. Agregar el queso fresco en cubos, y luego, retirar del fuego.
- 3) En un bol, romper los huevos y batirlos solo un poco. Condimentar con un poco de sal. Agregar el huevo a la mezcla, unificar y verter en la tartera. Llevar al horno durante 20 minutos.

TARTA DE PUERRO CON CHAMPIÑÓN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 masa de hojaldre
- 1 cucharada de manquilla
- 1 puerro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 gr de champiñones fileteados
- 3 huevos
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de queso Gruyere rallado

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera con la masa de hojaldre. Reservar. Rehogar el puerro en una sartén a fuego mediano junto con la mantequilla hasta que se ponga transparente, más o menos 5 minutos. Agregar el aceite de oliva y los champiñones, y cocinar por otros 5 minutos.
- 2) Mientras tanto, en un bol, batir los huevos con la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con la nuez moscada. Agregar el queso rallado y mezclar. Colocar el relleno sobre la masa de hojaldre y cubrir con la mezcla de huevo. Llevar al horno durante 30 minutos. Servir la tarta tibia.

TARTA SIMPLE DE BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa de hojaldre
- 40 gr de mantequilla
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 tazas de brócoli fresco picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 4 huevos, bien batidos
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla, derretida

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar la tartera con el disco de masa. Reservar.
- 2) En una cacerola grande, derretir 40 gr de mantequilla a fuego medio-bajo. Agregar la cebolla, el ajo y el brócoli. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén blandas. Colocar la mezcla en la masa y espolvorear con el queso.
- 3) Combinar los huevos y la leche. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la cucharada de mantequilla derretida. Volcar la mezcla de huevo sobre las verduras y el queso. Hornear en horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que el centro esté firme.

TARTA MIXTA CON ALBAHACA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 cebolla grande, picada
- 1 zucchini, cortado al medio y en rodajas
- 7 champiñones limpios, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 100 gr de tomates secos, picados
- 3 cucharadas de albahaca, fresca y picada
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de queso rallado (a elección)
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa y reservar. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla.

2) Agregar la cebolla y saltear hasta que esté transparente. Agregar el ajo y condimentar con sal, pimienta, y tomillo. Cocinar 2 minutos y agregar los tomates secos picados y los zuchinis. Cocinar 5 minutos o hasta que larguen su jugo y estén tiernos. Incorporar los champiñones en rodajas y la albahaca, cocinar 5 minutos más y retirar del fuego.

3) En un bol grande, volcar toda la mezcla de vegetales salteados y dejar entibiar. Agregar la nata, el queso rallado, y los huevos ligeramente batidos. Mezclar bien y verter sobre la masa de tarta. Llevar al horno. Hornear 35-40 minutos o hasta que la masa esté dorada y la superficie esté bien gratinada. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de servir.

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre para tarta
- 1 ½ kg de zapallo

- 2 clara de huevo
- 700 gr de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 gr de requesón (ricota) magro
- 60 gramos de queso magro rallado
- 30 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al gusto)

Preparación:

Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de en forma pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a homo moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

TARTA PASCUALINA DE BERENJENA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ Morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano.

Rehogar las berenjenas, la cebolla y el Morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.

2) Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa hojaldre (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 Morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar
- Sal y pimienta a gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precaentar el horno a 180 C (moderado). Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.
- 2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el Morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.
- 3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar enfriar y servir.

TARTA MIXTA DE PATATAS,

PUERRO Y RÚCULA

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 170 gr de harina común
- 2 chiles rojos, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de agua

PARA EL RELLENO:

- 350 gr de patatas, limpias y cepilladas
- 250 gr de puerros, en rodajas
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 55 gr de rúcula, picada gruesa
- 2 huevos
- 150 cc de leche desnatada
- 55 gr de queso Gruyere, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera de 3 cm de profundidad. Para hacer la masa, tamizar la harina y la sal en un bol. Agregar los chiles y el tomillo. Mezclar y hacer un hueco en el centro. Batir juntos el huevo, el aceite, y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir con un tenedor hasta formar un bollo.
- 2) Volcar la masa sobre la mesada y amasar unos segundos. Colocar el bollo en un bol y dejar descansar en la heladera 30 minutos. Mientras tanto, cocinar las patatas enteras en agua hirviendo de 10 a 12 minutos o hasta que estén casi tiernas pero no del todo. Colocar los puerros en un colador sobre el agua hirviendo de las patatas, y cocinar al vapor 7 minutos. Colar todo y dejar enfriar. Estirar la masa sobre la mesada y forrar la tartera. Esparcir la mitad del queso en la base.
- 3) Cortar las patatas en rodajas finas y mezclar con los puerros, el resto del queso, sal, pimienta, y ciboulette. Colocar la mitad del relleno en la tartera y esparcir. Cubrir con rúcula picada, y colocar encima el resto de relleno de patatas. Batir los huevos en un bol. Calentar la leche sin hervirla y mezclar con los huevos. Verter la mezcla sobre la tarta.
- 4) Llevar al horno y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C (moderado) y hornear 35 minutos más. Servir una vez tibia.

TARTA DE ZAPALLITO CON REQUESÓN

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 zapallitos redondos, picados
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de queso crema
- 4 cucharadas de requesón (ricota)
- 50 gr de queso Cheddar, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). Enmantecar y enharinar una tartera de 23 cm de diámetro. Forrar la tartera con el disco de masa y reservar. En una sartén, calentar la mantequilla y cocinar los zapallitos hasta que estén ligeramente dorados y tiernos. Colocar sobre la masa.

2) En un bol, batir juntos los huevos, el queso crema, el requesón y el queso Cheddar. Condimentar bien con sal y pimienta. Verter en la tartera y extender. Llevar al horno. Cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y ligeramente firme. Servir tibia.

TARTA COMBINADA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 disco de masa hojaldre (para tarta)
- 100 gr de hojas de espinaca tierna
- 200 gr de champiñones, picados
- 2 tallos de brócoli, cortados en ramitos chicos
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado (opcional)
- 2 huevos
- 50 cc de leche desnatada
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de queso rallado (a elección)
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera. Forrar con el disco de masa. En un sartén, saltear la cebolla, el ajo, el brócoli y los champiñones. Pasados 5 minutos, agregar la espinaca y dejar que se ablande. Retirar el exceso de agua que sueltan las verduras.

2) En un bol, batir los huevos, la nata, la leche, y el queso. Agregar las verduras salteadas y mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Finalmente, extender en la tartera y llevar al horno. Hornear 30 minutos o hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA PASCUALINA DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 350 gr de champiñones, en rodajas finas
- 1 zanahoria mediana, en rodajas
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 ½ tazas (375 cc) de caldo de verduras
- ¼ taza (65 cc) de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 huevo
- 1 cucharada de agua

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. Cubrir con la masa. Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y los champiñones y saltear hasta que esté todo bien dorado. Añadir la zanahoria y revolver. Agregar el caldo y dejar hervir. Tapar y bajar el fuego a mínimo. Cocinar entre 8-10 minutos a fuego suave hasta que las zanahorias estén tiernas.

2) Agregar la salsa de soja y el aceto balsámico. Rociar la sartén con harina, y revolver. Cocinar a fuego lento y revolver hasta que la salsa se espese (1-2 minutos). Retirar del fuego y agregar el tomillo. Agregar la preparación de vegetales a la masa, y extender uniformemente. Cubrir con el otro disco. En un bol, batir el

huevo y el agua con un tenedor. Pintar con esta mezcla la superficie de la tarta. Llevar al horno y cocinar 35-40 minutos hasta que esté dorada. Servir tibia.

TARTA DE MORRONES ROJOS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 disco de masa hojaldrada para tarta
- 2 morrones rojos, picados
- 1 cebolla, finamente picada
- 150 gr de queso Comté, rallado
- 3 huevos
- 100 cc de leche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. En una sartén, calentar el aceite y saltear la cebolla 5 minutos. Agregar los morrones y cocinar hasta que estén tiernos.
- 2) En un bol, batir los huevos y mezclar con el queso, la leche, sal y pimienta a gusto. Estirar la masa y forrar la tartera. Rellenar con la mezcla de cebollas y morrones. Verter encima la preparación de huevos y queso. Llevar al horno. Hornear 30 minutos. Servir tibia.

Postres Helados

COPA FRANCESA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata bien fría
- 25 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café
- Chantilly para decorar
- Chips de chocolate para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora. Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.
- 2) Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.
- 3) Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de crema chantilly y chips de chocolate.

POSTRE HELADO DE YOGUR CON BANANAS AL CAMELO

Ingredientes (para 1 litro):

- 900 gr de yogur griego natural
- 4 bananas muy maduras
- 330 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 ° C (horno moderado). Forrar una placa para horno de 20 cm con papel aluminio. Pelar las bananas y cortarlas a lo largo. Colocar las bananas en la placa y cubrir con el azúcar. Hornear hasta que el azúcar se derrita y las bananas estén tiernas y acarameladas.
- 2) Reservar una banana y transferir las demás, junto con el azúcar acaramelada a

un bol grande. Agregar el yogur y la vainilla. Verter el yogur en la máquina para hacer helados y poner a funcionar de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Agregar la banana reservada justo antes de apagar la máquina para hacer helados, este paso asegura trozos de banana en el yogur helado.

EMPAREDADO HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LAS TAPAS DEL EMPAREDADO:

- 200 gr de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 2 yemas
- 80 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO:

- ½ kg de helado de chocolate
- 1 taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Poner en la batidora de pie la manteca con la harina y la sal, y batir con la paleta a velocidad mediana baja. Una vez que se integraron, quedando grumosa, agregar el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Agregar las yemas, de a una a la vez. Se formará una masa que se va a despegar del bol. Envolver en film y llevar a la heladera por lo menos por 30 minutos.

Estirar la masa en una superficie enharinada con palote, de ½ cm de espesor. Cortar con cortapastas círculos de 10 cm. Colocar las tapitas en una placa para horno forrada en papel manteca y cocinar en horno precalentado a 180 °C (moderado) por 10 a 15 minutos. Retirar y dejar enfriar en una rejilla.

Colocar el helado en una placa, aplastarlo y estirarlo para que quede de 2 cm de espesor. Llevarlo al freezer. Antes de armar los emparedados, retirarlo del freezer y con una cuchara mojada en agua caliente, colocar 2 a 3 cucharadas abundantes de helado sobre una de las galletitas y tapar con otra por arriba. Retirar el exceso de helado con una espátula o cuchara. Hacer rodar los emparedados por los chips de chocolate para que se peguen al helado. Envolver en papel manteca y volver al freezer hasta el momento de servir.

COPA HELADA DE

FRESAS CON MENTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de fresas (frutillas), cortadas en cuartos
- 6 hojas de menta fresca, finamente picadas
- 4 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 bochas de helado de vainilla
- 250 cc de nata batida
- 4 hojas de menta fresca, para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) En un bol, mezclar las fresas y la menta.
- 2) En una cacerola pequeña, combinar el agua y el azúcar. Hacer hervir, reducir el fuego a medio y cocinar a fuego lento unos 3 minutos o hasta que la mezcla adquiera una consistencia de almíbar ligero. Dejar enfriar 5 minutos.
- 3) Rociar el almíbar sobre las frutillas y la menta, y mezclar suavemente. Dividir las frutillas en cuatro copas o compoteras. Cubrir con una bocha de helado y una cucharada de crema batida. Decorar con una hoja de menta.

SUNDAE EXPRÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de frambuesas congeladas
- 4 cucharadas de azúcar
- 400 gr de helado de vainilla
- Crema chantilly (opcional)

Preparación rápida:

Colocar las frambuesas en una olla, y dejar hervir, para que larguen su jugo. Pasarlas por un colador y agregar el azúcar. Colocar 100 gr de helado de vainilla en una copa para sundae o bol. Cubrir con la salsa, y luego agregar un copete de crema chantilly (nata montada). Repetir el proceso en 3 copas más. Servir de inmediato.

CREMA HELADA DE MIEL CON LICOR DE CEREZAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 cc de nata (crema de leche)
- 2 huevos
- 100 gr de miel
- 2 cucharadas de kirsch, o licor de cerezas

Preparación rápida:

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a nieve. Guardar en la heladera. Batir la nata hasta punto chantilly. Agregar las yemas y la miel, en una olla a baño maría. Batir hasta que se arme una crema de consistencia tipo espuma. Colocar el bol u olla en un recipiente con hielo, y continuar batiendo. Añadir el kirsch. Incorporar en forma envolvente la crema batida y las claras a nieve. Colocar en un envase para freezer, y llevar al freezer por 6 horas, o hasta que esté bien firme.

CREMA HELADA DE VAINILLA CON PISO DE CROCANTE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 peras, sin semillas y cortadas en cubitos
- 100 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 40 gr de galletitas de vainilla, molidas
- 55 gr de nueces picadas
- 1 kg de helado de vainilla
- 6 tortillas de harina, tipo mex icanas
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1 litro de aceite vegetal para freír

Preparación paso a paso:

PARA PREPARAR LOS CROCANTES: En una freidora, calentar el aceite a 190 °C. Colocar una tortilla en el aceite caliente presionando suavemente el centro con una cuchara de madera o un cucharón hasta que la tortilla tome la forma de un bol o una taza. Girar suavemente y freír cada tortilla por separado, hasta que estén doradas por ambos lados.

Combinar las peras, el azúcar, la fécula de maíz, 1 cucharadita de canela y la ralladura de limón. Cocinar y revolver a fuego medio hasta que la mezcla empiece a hervir, cocinar 1 minuto más. Dejar enfriar la mezcla.

Combinar las galletitas molidas, las nueces y el resto de la canela. Formar 6 bolas de helado de vainilla, y pasarlas por las galletitas molidas hasta cubrir bien.

Colocar una bola de helado en cada crocante. Cubrir con la mezcla de peras, fría. Si se desea, antes de rellenar las tortillas fritas se pueden pintar con miel y espolvorear con canela molida y azúcar.

TIRAMISÚ HELADO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 250 gr de queso Mascarpone
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 100 cc de vino marsala
- 250 cc de nata doble
- 12 galletas vainillas
- 150 cc de café bien fuerte, tipo ex preso, frío
- Cacao amargo en polvo, para decorar

Preparación paso a paso:

PARA EL HELADO: Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con la mitad del azúcar hasta que estén bien cremosas. Batir el queso Mascarpone con el vino, y luego agregar a la mezcla de yemas. Batir la crema hasta que formen picos duros, e incorporar a la mezcla anterior. Batir las claras con el resto del azúcar a nieve. Incorporar en forma envolvente.

PARA EL ARMADO: Forrar una budinera alargada con papel film. Colocar un poco de la mezcla de helado en la base, y cubrir con una capa de vainillas. Pasar primero las vainillas, de a una, en el café frío. Cubrir las vainillas con el helado. Repetir las capas.

Golpear suavemente la budinera contra la mesada para eliminar las burbujas. Llevar al freezer por 3 a 4 horas, o hasta que esté medianamente congelado, debe estar blando en el centro. Desmoldar en una fuente, y retirar el papel film. Espolvorear con el cacao en polvo.

TERRINA DE HELADO DE FRUTAS

Ingredientes (para 10 porciones):

- 500 gr de helado de agua de limón
- 500 gr de helado de agua de frambuesas
- 500 gr de helado de agua de mango
- 3 duraznos, cortados en cuñas
- 3 ciruelas, cortadas en cuñas
- 1 racimo de uvas
- Hojas de menta, para decorar

Preparación paso a paso:

Forrar una budinera alargada o con tubo central, con film transparente por la base y los lados.

Colocar el helado de frambuesas en un bol y mezclar con un acuchara para ablandarlo. Ubicarlo en la base de la budinera y presionar con la cuchara para que no queden burbujas de aire. Llevar al freezer 40 minutos.

Colocar en otro bol el helado de limón y mezclar de la misma manera. Colocar encima del de frambuesas y extender formando una capa pareja. Llevar al freezer nuevamente hasta que se ponga un poco firme.

Finalmente repetir los pasos con el helado de mango formando la última capa en la budinera. Cubrir todo con film transparente y llevar al freezer por lo menos 1 hora o más. Hasta este paso, se puede preparar con varios días de anticipación.

Desmoldar la terna de helado en una fuente, despegar el film con cuidado y rodear de frutas frescas para una linda presentación. Servir de inmediato.

ARO HELADO DE VAINILLA CON CENTRO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 litro de helado de vainilla o crema
- 300 gr de frutillas, lavadas y enteras
- 200 gr de frambuesas
- 200 gr de arándanos frescos
- 2 cucharadas de azúcar
- Salsa de frambuesas, a gusto (opcional)

Preparación paso a paso:

Separar una budinera o flanera y forrar la base y los lados con film transparente.

Colocar el recipiente de helado comprador unos minutos en la mesada para que esté cremoso y no muy duro.

Colocar el helado en un bol, de a cucharadas. Agregar la mitad de las frutillas picadas. Mezclar y volcar el helado en la budinera preparada. Presionar con una cuchara para cubrir bien los huecos y que no queden burbujas de aire. Tapar con film y llevar al freezer por lo menos 1 hora o más.

Unos 5 minutos antes de servir el postre, desmoldar el helado en una fuente y despegar el film con cuidado.

En un bol, mezclar las frutillas restantes, los arándanos, y las frambuesas con el azúcar. Volcar las frutas en el centro del aro de helado y dejar caer por los costados. Si se desea, rociar con salsa de frambuesas. Servir de inmediato.

BARRA HELADA CON CHOCOLATE Y NUECES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de helado de crema o vainilla
- 100 gr de chocolate negro, picado
- 50 gr de nueces picadas, o maní picado
- 4 barritas Mars®, trozadas
- 2 barritas de Mantecol®, picado
- Salsa de chocolate, al gusto

Preparación paso a paso:

Sacar el helado del freezer para que se ponga cremoso y fácil de manejar. En un bol, colocar las nueces picadas, las barritas Mars® trozadas, chocolate y el Mantecol® picados. Mezclar y reservar.

Forrar una budinera alargada con film transparente que sobresalga por los costados.

Rellenar con la mitad del helado y extender bien para cubrir la base y las esquinas del molde. Salpicar con la mitad de la mezcla de chocolates y nueces. Colocar encima el resto del helado, cubrir bien, tapar con film y llevar al freezer al menos 2 horas.

Justo cuando vas a servir, retirar del freezer y desmoldar sobre una fuente.

Despegar el film con cuidado y salpicar toda la superficie con el resto de nueces, chocolate picado y barritas. Salsear con salsa de chocolate al gusto. Servir en porciones como si fuera una torta.

MACEDONIA CON HELADO DE MANGO

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de helado de mango
- 1 pomelo en gajos
- 1 cucharada de azúcar
- 250 gr de moras frescas
- 250 gr de arándanos frescos
- 250 gr de frambuesas frescas
- 250 gr de frutillas frescas
- 300 gr de uvas sin semillas
- Nata montada (crema chantilly), c/n

Preparación en un paso:

Lavar y enjuagar toda la fruta. Colocar la fruta en un bol. Espolvorearla con el azúcar y llevarla a la heladera durante 1 hora. Justo antes de servir, retirar la fruta de la heladera y el helado. Rellenar cada bol individual con 2/3 de fruta y 1 bola de helado. Agregar un copete de nata montada.

Batidos y Bebidas Tropicales

BATIDO INTENSO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 4 vasos):

- 1 taza fresas enteras y lavadas
- 1 taza moras enteras y lavadas
- 1 taza agras enteras y lavadas
- 1 taza uvas Isabella enteras y lavadas
- Canela en polvo, cantidad necesaria
- Otros frutos rojos disponibles (opcional)

Preparación rápida:

Mezclar todos los frutos y procesar en licuadora sin utilizar agua. Servir en una copa ancha y espolvorear con canela.

LASSI PICANTE

Ingredientes (1-2 vasos):

- 180 gramos de yogur
- 100 ml de agua fría
- ½ guindilla (dependiendo del grado picante)
- 1 cucharadita de semillas de comino
- Una pizca de sal, pimienta, unos pistachos para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Tostar las semillas de comino en una sartén sin engrasar hasta que desprendan su aroma y dejarlas enfriar.
- 2) Poner en el vaso de la batidora el yogur, el agua, la guindilla, el comino y salpimentar al gusto. Triturar hasta obtener un batido, probarlo y rectificarlo si fuera necesario. Se puede hacer más denso o más claro añadiendo yogur o agua, como se prefiera tomar.
- 3) Servir en vaso alto unos cubitos de hielo y a continuación servir el Lassi Picante. Picar unos pistachos y un poco de guindilla y repartirlos sobre el Lassi. Ya está listo para degustar y disfrutar.

BATIDO DE MANGO Y YOGUR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 mango maduro
- 85 gr de yogur natural bajas calorías, bien frío
- 200 cc de leche desnatada, bien fría
- 1 cucharadita de miel
- Las semillas de 6 chauchas de cardamomo verde

Preparación en 3 pasos:

- 1) Pelar el mango, quitar el carozo y cortar en trozos. Colocar la pulpa en la licuadora o procesadora de alimentos. Procesar hasta que quede un puré suave.
- 2) Agregar el yogur y la leche, y continuar procesando hasta que esté bien mezclado y espumoso. Endulzar con miel.
- 3) Servir el licuado en dos vasos altos, salpicando con las semillas de cardamomo por arriba.

BATIDO ENERGÉTICO DE KIWI

Ingredientes (para 1 copa alta):

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 kiwi, pelado y en cubos
- 1 taza de hojas de kale, limpias y trozadas finamente
- 2 sobrecitos de edulcorante, o azúcar si se prefiere
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación rápida:

Colocar todo en el vaso de la procesadora de inmersión y licuar 5 minutos hasta obtener un batido sin grumos. En este paso se puede colar si se desea un batido sin pulpa o servir directamente en un vaso alto.

BATIDO DE GROSELLAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de grosellas
- 500 cc de leche entera
- El jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de miel

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hojitas de menta para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Enjuagar bien las grosellas y picarlas en la licuadora. Luego pasarlas por un colador para eliminar las semillas.
- 2) Mezclar el puré de grosellas con la leche, jugo de limón, miel y esencia de vainilla.
- 3) Verter la preparación en un vaso de trago alto, y decorar con hojitas de menta.

BATIDO MIXTO TROPICAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 papaya
- 400 cc de jugo de zanahoria
- 4 maracuyás
- 2 cucharadas de germen de trigo
- Hielo molido, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar la papaya por la mitad y retirar las semillas con una cuchara. Pelar la papaya y picarla gruesa. Pasarla por la licuadora y hacerla puré junto con el jugo de zanahoria.
- 2) Cortar el maracuyá por la mitad y pasar la pulpa por un colador para eliminar las semillas.
- 3) Agregar el jugo y el germen de trigo a la mezcla de zanahoria y papaya. Mezclar bien y verter inmediatamente en un vaso con hielo. Listo para tomar.

SORBETE DE MELÓN CON PEPPERMINT

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kilo de melón pelado y despepitado
- 2 claras de huevo
- El zumo de un limón
- 100 gramos de agua
- 100 gramos de azúcar (más o menos según lo dulce que resulte el melón)
- Una pizca de sal

- Peppermint, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Poner a cocer el agua con el azúcar para hacer un almíbar, dejar cocer durante 10-12 minutos una vez que empiece a hervir. Después dejar enfriar.

Triturar el melón con el zumo de limón y mezcla con el almíbar, llevar el recipiente bien cerrado al congelador. Cuando empiece a congelarse, montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal y mezclarlas con el preparado de melón.

Volver a introducir el recipiente en el congelador y retirar cada media hora para volver a mezclar y que se vaya haciendo el sorbete.

Servir el sorbete de melón en copas y riega con un chorrito de peppermint o el licor que prefieras.

MOJITO CLÁSICO

Ingredientes (para 1 mojito):

- 1 cucharada de azúcar (al gusto)
- El zumo de media lima
- Unas hojas de hierbabuena o menta fresca
- 50 mililitros de ron blanco
- Un chorrito de agua con gas
- Hielo picado

Preparación en dos pasos:

1) Colocar en el vaso que se utiliza para servir: el mojito, el azúcar y la menta. Machacar ligeramente para extraer la esencia de la menta, no destrozar las hojas. Añadir a continuación el zumo de lima, las hojas de menta y sobre ellas el hielo picado para que no se vayan a la superficie.

2) Finalmente incorporar el ron y el agua con gas al gusto. Una rodajita de lima, unas hojas de menta para decorar y una cañita para disfrutar del Mojito.

CLERICÓ BLANCO

Ingredientes (para 8-12 vasos):

- 1 litro de vino blanco
- 1 lata de durazno
- 250 gr de ciruelas
- 3 manzanas verdes

- 1 melón
- 1 piña
- 4 naranjas
- 4 bananas
- 250 gr de uvas verdes y negras
- Azúcar, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar la fruta en daditos pequeños (menos la banana) y colocar en una ponchera, agregar el vino blanco y endulzar con azúcar a gusto (2 a 4 cucharadas está bien).
- 2) Llevar a la nevera durante por lo menos 6 horas antes de servir.
- 3) Servir en vasos grandes con una cuchara. Agregar la banana antes de servir el clericó. La fruta debe quedar flotando en vino.

MARGARITA CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 ½ tazas de jugo de limón fresco
- 1 ½ tazas de tequila
- ¾ de taza de Cointreau®
- 1 limón en 8 trozos
- Sal entrefina, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar el agua, el jugo de limón, el tequila y el Cointreau® en una jarra de 2 litros. Revolver bien.
- 2) Para servir, frotar el borde de una copa de margarita con limón y escarchar con la sal. Poner el hielo dentro de la copa y llenar con la mezcla de margarita. Decorar con una rodaja de limón.

MOJITO DE FRESAS SIN ALCOHOL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 limones grandes, partidos en cuartos
- ½ manojo de hojas de menta
- 8 fresas (frutillas), partidas en cuartos

- ½ taza de azúcar, disuelta en agua caliente
- 4 tazas de agua mineral fría
- Cubitos de hielo, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Exprimir los cuartos de limón en una jara de vidrio. Agregar el jugo de los limones junto con la menta, fresas y el agua azucarada. Triturar toda la fruta con el mortero para sacar los jugos a las fresas y a las hojas de menta. Agregar el agua mineral y mezclar todo muy bien. Servir en vasos con hielo.

DAIQUIRI DE LIMÓN

Ingredientes (para 2 porciones):

- 90 cc de Bacardi® o cualquier otro ron blanco
- El jugo de 2 limones
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas de hielo

Preparación exprés:

Poner el ron, el jugo de limón, el azúcar, y el hielo en una licuadora. Licuar durante 10 segundos o hasta que el hielo se haya triturado. Servir en dos copas.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Espicias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y

algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C a 80 C , para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las

vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldrada, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para homeado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.
- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.
- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es

el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.
- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.
- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrigantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotos de Soja
Brotos de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Bero

Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Aroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candéal

Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Came de cerdo
Came de cordero
Came de novillo (sin grasa)
Came de temera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como *Cuerpo de Mujer* y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina *Cosmopolitan*. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000

visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar y afines desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó. Su interés por la gastronomía lo llevó a crear la Colección Cocina Práctica, cuyo espíritu es: "*Para preparar recetas caseras no es necesario ser un chef experimentado.*"

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

T ENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

