



1000Prep

UNA GUÍA PARA COCINAR Y GUARDAR

Paulina  *Cocina*

Copyright © 2018 por Paulina Cocina. Todos los derechos reservados. Edición autorizada de este libro, no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Está totalmente prohibida la re-venta de este documento y sus recursos adicionales por parte de terceros. Si encontrás cualquier problema escribinos a almacen@paulinacocina.net

Fotos libres de derecho y uso. Excepto fotos de páginas 4, 69, 87 y 8. Gentileza Ediciones Continente, fotógrafa: Alejandra López. Fotos de páginas 42, 49, 74, 106 y 114 de mi autoría registradas en la web www.paulinacocina.net



¿Por qué un libro de Mealprep?



Soy Paulina, cocino en mi canal de YouTube y en mi casa todos los días. Tengo algunos seguidores en redes ;) , un libro, un curso online, una página llena de recetas que algunos de ustedes ya conocerán.

Hace un tiempos decidí hacer videos con lo que hago hace muchos años en mi cocina: preparar comida para guardar para aquellos días en que no tengo tiempo o ganas de cocinar.

Buscando material para inspirarme, me encontré con que casi todos los artículos de mealprep (así se llama este “arte”), eran de Estados Unidos y estaban sobre todo orientados al fit o a las dietas bajas en calorías.

Decidí entonces diseñar recetas y “sesiones” de mealprep más adaptadas a lo que yo consumo y cocino, no solo en ingredientes sino en el tipo de preparación

Por empezar no me gusta toda la comida recalentada. El arroz, por ejemplo. Nunca comería arroz que estuvo congelado y prefiero hacerlo en el momento.

Una carne a la plancha: jamás la haría de un día para el otro o para congelar, por más práctico que sea. O sea: en mis mealpreps intento balancear practicidad con sabor.

En segundo lugar, cocino con un ingrediente base. O sea: no suelo, salvo en algunas ocasiones, hacer comidas para cada día de la semana sino “aprovechar” el preparado de un tipo de alimento para hacer stock. Ejemplo: si cocino garbanzos, que llevan su buen tiempo de cocción, hago guisos, veggie burgers, ensaladas, etc. , pero no significa que comeré garbanzos toda la semana, simplemente lo tengo y voy sacando de acuerdo a mis ganas... porque no me gusta tener decidido de antemano qué voy a comer. ¿Cómo sé que mañana voy a tener “hambre de guiso” y no de otra cosa?

Así fue que de a poco fui haciendo unos videos explicando varias recetas para guardar y tener en casa, que dejaron a todos con ganas de más.

“Hacé uno de comida vegana”, “hacé

uno de pescado”, “queremos mealprep apto celíacos”, este ebook surge de tanto pedido imposible de complacer a corto plazo, ya que los videos de lo que en mi canal llamé #1000PREP son trabajosos de hacer y salen una vez al mes.

Aquí tienen entonces, 20 recetas de #1000PREP hermosas para que cuando llegues a casa y suspires aliviad@ porque tenés algo listo en el freezer te acuerdes de mi <3.

Un abrazo,

Paulina

¿Querés saber más? Seguime!

Youtube

@paulinacocina

Instagram

@paulinacocina

Facebook

@paulinacocina.net

Web

Paulinacocina.net

#1000prep es para vos si...

- Trabajás todo el día y llegas cansado a casa
- Tenés pilas de ropa para lavar
- Querés ver una serie antes de dormir pero el tiempo no da para todo
- Probaste con Yoga pero no entendés por qué todos se vuelven locos
- Sucumbís más de una vez a la tentación del delivery
- Te gusta cocinar pero no que la cocina domine tus tiempos
- Hacer un tostado es tu mayor logro culinario

Ventajas de Mealprepear

- Ahorras tiempo y dinero
- Eliminás el estrés de pensar qué cocinar o qué comer
- Evitás terminar comiendo cosas poco saludables, comés mejor y más equilibrado
- Hacer las compras se vuelve más fácil, ahorras mucho dinero
- Si estás haciendo una dieta, te ayuda a tener registro de lo que comés y a no salirte del plan.
- Controlás la porciones de lo que comés
- Comés más sano y ordenado
- La empezás a pasar mejor en la cocina y en la mesa

Vas a necesitar

- **Tablas para cortar:** hacer una buena mise en place es el secreto de un buen #1000PREP. Tené tablas para cortar diferenciadas para carnes, frutas y verduras, así podés preparar todo de una vez.
- Un set copado de **cuchillos:** fundamental para la vida.
- **Sartenes y cacerolas:** cocinarás varias cosas a la vez, necesitarás al mismo tiempo diferentes cacharros.
- **Procesadora y/o licuadora:** la uso en algunas recetas.
- **Papel film y separadores** para el freezer.
- Papel aluminio y papel manteca.
- **Etiquetas:** siempre confiá en que te vas a olvidar. En 1 semana no vas a saber qué tenía esa bolsa amorfa.
- Freezer o congelador, por que sin él no somos nada.





Contenedores

Te cuento los que yo uso

Contenedores de plástico con tapa: un comodín para cualquier cosa. Ideales para recetas hechas que calentaremos en microondas (siempre fijate que sean aptos). Genial tener de varios tamaños.

Frascos de vidrio: ideales para las ensaladas en frasco ya que son higiénicos y mantienen el aderezo debajo, lejos de las hojas, que van arriba.

De plástico descartables: los uso en algunos casos pero siempre elijo

reutilizar. Aparte no son aptos microondas.

Bolsas herméticas: las amo, las uso mucho para carnes marinadas. Ocupan mucho menos espacio, son higiénicas y reutilizables varias veces.

Bandejas de aluminio: para comidas que van directo al horno. Cuidado que no son aptas microondas.

Cuando recalientes y cocines

Tratá siempre de descongelar con tiempo. Algunos platos simplemente no te quedarán bien si los cocinás congelados, por ejemplo, las carnes crudas. Otros, como las empanadas, nuggets de pollo o la mayoría de alimentos ya cocinados, pueden ir al horno o al microondas directamente, aunque siempre es mejor descongelarlos.

CÓMO DESCONGELAR

- **Con tiempo:** sacá del congelador y bajá a la heladera la noche anterior, es la mejor forma.
- **Sin tiempo:** descongelá en el microondas con función descongelar y si no tenés microondas podés sumergir en agua caliente, con cuidado de que no entre el agua a tu comida. No es lo mejor, pero bue.
- **Ni con tiempo ni sin tiempo:** nunca dejes descongelar a temperatura ambiente porque se crea un entorno propicio para las bacterias. Preferible el método trucho del agua caliente.
- Sólo descongelo a temperatura ambiente panes, muffins, etc., porque llevan muy poco tiempo, en 15 minutos ya se pueden comer.

Cuando recalientes y cocines

CÓMO RECALENTAR COMIDA YA PREPARADA Y CONGELADA

- **Directo del freezer al microondas:** no es lo que más me gusta pero si lo hacés, chequeá que el recipiente sea apto y poné el microondas en potencia media o baja para evitar que se caliente por fuera y quede congelado por dentro.
- **Horno:** si van directo del freezer, mismo que el microondas: temperatura baja al inicio y luego ya la podés subir.
- **Sartén u olla:** ponés “el budoque” y agregás un chorrito de agua para que no se te arruine la olla. Tapás para que actúe el vapor y revolvés cada tanto hasta que esté descongelado.
- **Plancha:** para medallones y hamburguesas vegetales. Las de carne es mejor descongelarlas.

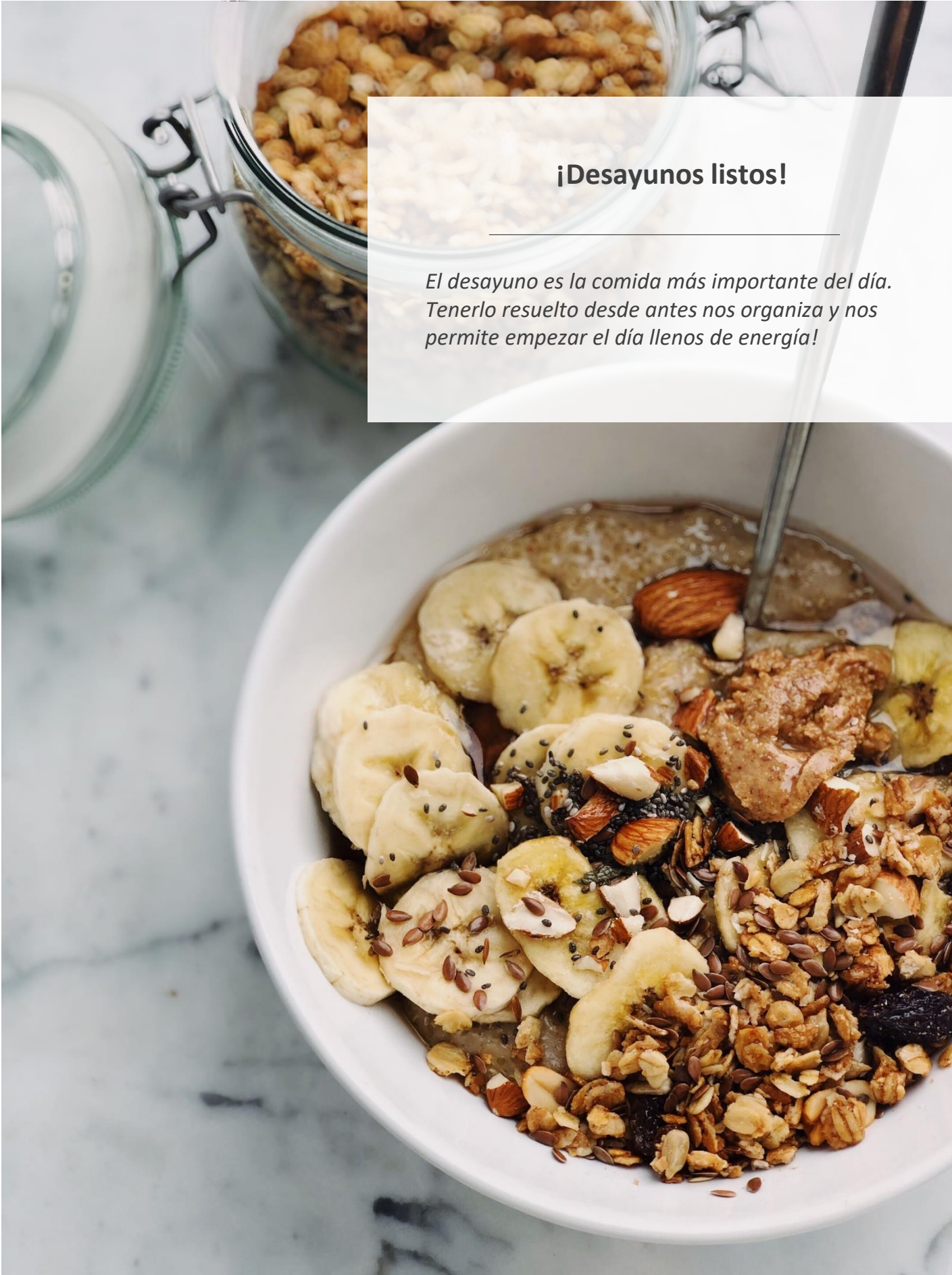
¡No hagas esto!

- No intentes sobreorganizarte porque saldrá mal. No creas que vas a tener todo solucionado y ordenado. Andá de a poco, cuando quieras, puedas o lo necesites. Y relajate un poco que la vida no es así, che.
- Si querés empezar, hacé, por ejemplo, uno al mes. Verás como esas 5-6 comidas de más y ya listas te salvan.
- Mucho cuidado al hacer la compra: te aseguro que no hay nada peor que estar en medio de tamañana preparación y que te falte algo.
- Cuidado al comer: si hiciste 5 comidas con pollo, no significa que tengas que comer 5 días seguidos pollo, balanceá las comidas.

Índice

<u>Desayunos listos!</u>	13
<u>Meriendas resueltas</u>	18
<u>5 comidas a base de panqueques</u>	22
<u>Pizzas y panes para freezar</u>	27
<u>5 comidas con 1 pollo entero</u>	33
<u>5 comidas con carne picada ya cocidas!</u>	38
<u>4 recetas de pescado</u>	44
<u>5 platos con carne picada para cocinar</u>	49
<u>De todo con churrosquitos!</u>	54
<u>5 comidas a base de garbanzos</u>	58
<u>Muchas recetas con lentejas!</u>	64
<u>Opción Bajas Calorías</u>	69
<u>Preparaciones aptas para celíacos</u>	74
<u>La comida de una fiesta resuelta!</u>	82
<u>Comidas listas para los niños</u>	87
<u>Viandas para llevar al trabajo</u>	94

<u>Todo un cumpleaños listo!</u>	99
<u>Una picada entera!</u>	106
<u>Tartas y empanadas</u>	111
<u>Bolsitas para freezar</u>	116



¡Desayunos listos!

*El desayuno es la comida más importante del día.
Tenerlo resuelto desde antes nos organiza y nos
permite empezar el día llenos de energía!*



Budín de coco
Budín de manzana
Bolsitas para batidos
Overnight oats (avenas de toda la noche)

Frascos de cereales
Sanguichito de huevo
Tostadas francesas

INGREDIENTES

4 huevos
2/3 taza azúcar
1/2 taza aceite
2/3 taza harina integral
2/3 taza harina común
100g de almendras
1/2 taza de coco
1 taza leche
1 manzana
pasas de uvas 1 cda
cacao en polvo 1 cdita
lino molido 1 cda
1 manojo de perejil
1 rodaja jengibre

6 frutas de estación:
durazno, naranja, banana, ciruela,
mandarina, pera
1 manojo de espinacas
1 taza avena
2 potes de yogurt natural
6 cdas de miel
1 taza cereales
2 pancitos negros
1 pancito blanco
2 fetas de lomito
2 fetas de queso
3 cdas de manteca

Desayuno N°1 y 2 Budines

1. Colocar 2 huevos en un bol con el azúcar y batir bien. Agregar el harina integral, batir, sumar el aceite y seguir batiendo!
2. Sumar el coco rallado y el harina común. Si quedó muy seco pueden agregar un chorrito de leche. Dividir la masa en dos.
3. Volcar la mitad en un molde pequeño y colocar almendras picadas por encima.
4. Cortar una manzana en rodajas finas. Llenar el segundo molde hasta la mitad, colocar una capa de manzana, completar con el resto de la preparación y decorar con rodajas de manzana a los costados, para que no se muevan cuando suba el budín.
5. Llevar los dos budines por 30 minutos al horno a 180°. Una vez fríos, los pueden guardar enteros, por la mitad o en rodajas en el congelador.
6. para consumir lo bajan a la heladera o lo dejan en la mesada 15 minutos y listo.

1. Eligen las frutas de estación que más les gusten, las lavan y si no les gusta con cáscara, las pelan. Las cortamos todas en trozos similares y armamos las bolsitas.
2. Antes de congelar, nos aseguramos que no quede mucho aire y las mandamos al freezer. Para consumir lo sacamos y lo ponemos directamente en la licuadora con un líquido, puede ser leche, agua, leche de almendras, lo que más les guste. Y listo! en minutos un desayuno saludable!

Desayuno N°3 Bolsitas para batidos

1. Mezclar la taza de avena con el yogurt natural (puede ser de vainilla si no consiguen). Cortar la fruta (pueden usar la misma de las bolsitas de recién!)
2. Armarlos en vasitos como más les guste, estas son mis ideas :
 - banana + avena + miel + banana + avena
 - avena + ciruela + avena + miel + ciruela
3. Los tapamos con papel film y los llevamos a la heladera toda la noche. Pueden comerse los dos días siguientes y son riquísimos!

Desayuno N°4

Avena

de toda la

noche

Desayuno

N°5

Frascos

de cereales

1. Agarrar un frasco de vidrio bien lindo y con tapa, es lo que vamos a usar para ensamblar nuestros desayunos.
2. Ponemos primero el yogurt, sumamos un poco de miel si les gusta, y agregamos la fruta cortada. Lo ideal es una fruta más bien dura, como una pera o un durazno.
3. Arriba sumamos el cereal o los tipos de cereal que quieran. La idea es que los cereales no toquen el yogurt para que no se humedezcan. Tapamos y llevamos a la heladera. Este es ideal para sacar en una corrida y comer mientras viajan!

**Desayuno
N°6:
Sanguchito
de huevo**

1. En un bol mezclar dos huevos y batirlos bien. Calentar una sartén con un poco de manteca, enmantecar un aro y colocar 3 o 4 cucharadas de huevo batido, salpimentar y cocinar de los dos lados. Si no tienen, no pasa nada, hacen el huevo como salga y después lo cortan. Repetir.
2. Cortar los panes negros a la mitad y untar con un poco de manteca, colocar el huevo, el jamón y el queso. Tapamos y los envolvemos en rollo de cocina o papel manteca y al congelador! Para comer los meten así como están envueltos al microondas unos 30 segundos, 1 minuto en función descongelar y ya!

Desayuno N°7: Tostadas francesas (Oh Oui!)

1. A lo que sobró de la mezcla de huevo, le agregamos una cucharada de azúcar y un chorrito de leche.
2. Cortamos el pan blanco en rodajas, lo pasamos de ambos lados por la mezcla de huevo y lo llevamos a una sartén con manteca. Lo doramos por los dos lados sin cocinarlo demasiado.
3. Cuando estén frías, organizamos nuestras french toast en un tupper y lo llevamos al congelador. Para comerlo, lo sacan y lo llevan a unas sartén caliente unos minutos o al horno. Pueden calentarlas en el microondas a potencia mínima.



Meriendas Resueltas

Opciones para acompañar el mate, el té o la chocolatada!



Menú

Muffins de coco

Muffins de chocolate con chips

Mini crumbles

Galletitas de vainilla

Galletitas con chips

Bizcochitos de queso

INGREDIENTES

4 huevos

3 tazas harina leudante

150g de harina común

2 taza azúcar

1 taza aceite

3 cdas de coco rallado

1 cdita esencia de vainilla

1 cda de cacao en polvo

1 taza de chips de chocolate

230gr de manteca

½ cda de canela

125g de queso

Semillas de sésamo

frutas secas a elección

Pirotines para muffins

Lo primero que tenemos que hacer es precalentar el horno a 180°. Además vamos a preparar los moldes para los muffins. Si ya tienen un molde, le ponen pirotines, si no tienen molde, les recomiendo usar doble pirotín, así se sostiene mejor.

Muffins de coco y de chips

1. En un bol batir 2 huevos con $\frac{3}{4}$ taza de azúcar hasta que esté bien aireado y clarito. Agregar $\frac{3}{4}$ taza de aceite y continuar batiendo.
2. Agregar 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de harina leudante.
3. Separamos la mezcla en dos. A una parte le vamos a agregar el coco rallado y empezamos a rellenar pirotines.
4. A la segunda parte agregarle el cacao en polvo, mezclar bien. Si queda muy espeso podemos agregar un poco de leche.
5. Por último sumamos los chips de chocolate. Llevar los muffins al horno por uno 25 minutos, cuando lo pinchamos y el cuchillo sale sequito, ya están!
6. Los podemos freezar así y cuando los querramos comer, los descongelamos a temp. ambiente 15 minutos

1. Mientras los muffis están en el horno, preparar la masa de las galletitas: Mezclar 60gr de manteca blanda con 1 taza de azúcar. Agregar 1 huevo e integrar bien. Agregar la esencia de vainilla, la canela y 1 taza generosa de harina leudante. Quedará una pasta. Dividir en dos.
2. A una mitad incorporar los chips de chocolate y revolver. A la otra mitad agregar esencia de vainilla. Dejar reposar en la heladera mínimo 30 min. (Seguimos con los bizcochitos)
3. Pasado ese tiempo, armar bolitas y congelar en una placa. Una vez están duras se pasan a una bolsa así no ocupa espacio. A la hora de comerlas, llevarlas en una placa para horno bien separadas durante 20 minutos a fuego mínimo, o hasta que estén doradas. Cuando las saquemos estarán blandas pero al enfriarse se endurecen.

Galletitas de vainilla y chocolate

Bizcochitos de queso

1. En un bol o en la mesada, mezclar 150gr de harina 0000, la sal, la pimienta y el queso. Hacer una corona en el medio y agregar 60gr de manteca fría.
2. Hacer un arenado con las manos integrando todo hasta que se forme una masa. Si no se une podemos agregar apenas un chorrito de leche. Hacer un cilindro y refrigerar por media hora. (Mientras seguimos eh!)
3. Cuando la masa esté más dura, armar un cilindro y cortar rodajas de 1cm. Las ponemos en una placa y las congelamos. También pueden congelar en cilindro entero y bajar a la heladera un día antes. Para cocinarlas colocarlas en una placa y decorar con semillas de sésamo o frutos secos, y llevar a un horno a 180° por 20.....25 minutos.

Mini Crumle

1. Pelar y cortar en cubitos una manzana. En un bol mezclar 50gr de manteca fría con 3 cdas de harina leudante, ¼ taza de almendras picadas, 1 cda de semillas de sésamo y 1 cda de azúcar.
2. Armar en los moldes una capa de arenado, una buena capa de manzana y coronar con más arenado.
3. Congelar crudo en bandejita de papel aluminio o en un molde de muffin.
4. Para consumir enviar directamente al horno a 180° hasta que estén dorados!

5 comidas a base de panqueques

¡Se puede hacer de todo con panqueques!





Menú

Panqueques
Canelones de ricota
Lasaña de verdura

Crepes de champiñones
Crepes de espinaca

INGREDIENTES

Masa

250g. de harina 0000

500cc. de leche,

4 huevos

1 atado de espinaca

Rellenos

Acelga 2 paquetes

Ajo 3 dientes

Queso rallado 20 grs

Ricota 400 grs

Jamón 200gr

Queso fresco 200gr

Parmesano 150gr

Champiñones 1 bandeja

Salsa de tomate c/n

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Masa de panqueques

1. Poné en la licuadora los huevos, la harina y un chorrito de leche. También se puede hacer con mixer o a mano. Licuá hasta unir todo.
2. Colocá el resto de la leche y volvé a batir hasta que quede una mezcla bien lisita.
3. Llevá la mezcla a la heladera por una media hora para que la harina se hidrate.
4. Separá $\frac{1}{4}$ de la mezcla y volvé a licuarla con la espinaca cruda y un poquito de agua.
5. Colocá una sartén o panquequera siempre a fuego mínimo. Untar con manteca o rociar con aceite. Cocinar todos los panqueques de ambos lados e ir tapando con un repasador para que no se sequen.
6. Dividir la masa clásica en 4 torres iguales.
7. Una de las torres la congelamos directamente envuelta en film. Para descongelar, hacerlo unas horas antes así no se rompen intentando despegarlos. Los podés usar para wraps, panqueques con dulce de leche, lo que quieras!



Plato 2: Canelones

1. Cortar y saltear la acelga con un poquito de aceite, es sólo unos minutos que cambie de color. Escurrir bien, condimentar y agregar la ricota con el queso rallado. Dividir en dos.
2. Con una mitad del relleno, y una de las cuatro torres de panqueques, armar los canelones repartiendo el relleno y enrollandolos. Congelar separados. Para cocinar sólo hay que bañarlos con salsa blanca y mandarlos al horno en mínimo hasta que estén dorados.



1. Con otra torre de panqueques, armar la lasaña en una fuente pequeña poniendo 1 capa de panqueques, la mitad del relleno de ricota, otra capa de panqueques, salsa de tomate, la mitad del jamón y del queso fresco y cerrar con otra capa de panqueques y salsa de tomate.
2. Congelar en la misma fuente. Para consumir descongelar en la heladera y llevar a horno mínimo con más queso encima hasta que esté todo bien caliente.

Plato N°3 Lasaña rápida

Plato N°4

Crepes de champiñones

1. Saltear la cebolla de verdeo picada con un poco de manteca, cuando esté transparente agregar los champiñones y dorar.
2. Armar el crep poniendo un poco de queso parmesano rallado grueso y un poco de champiñones. Cerrar a la mitad y luego nuevamente a la mitad. Queda un triángulo. Congelar separados.
3. Para consumir descongelar en la heladera o en el microondas. Calentar en el horno medio hasta que el queso esté derretido.

1. Con la masa de espinaca vamos a armar unos creps. En el centro de los panqueques colocar una feta de jamón y un trozo de queso.
2. Cerrar como un paquetito. Congelar separados.
3. Para consumir descongelar en la heladera o en el microondas y cocinar en el horno moderado con salsa blanca.

Plato N°5

Crepes de espinaca



Pizzas y panes para freezar

Una panadería dentro del congelador



Menú

Pan para panchos
Pan para hamburguesas
Chips

Bollos de pizza
Prepizza

INGREDIENTES

Panes

Harina 500 grs

Azúcar 30 grs

Agua tibia c/n

Sal 10 grs

Levadura seca 15 grs

Agua 250 cc

Manteca 50 grs

Pizzas

Harina 0000 1 kilo

Sal 20 grs

Aceite 4 cdas

Agua 550 cc

Levadura seca 15 grs

Base



1. Sobre la mesada, hacer una corona con la harina. Agregar al centro la levadura con una cda de agua tibia, la manteca pomada y el azúcar. Sumar la sal por fuera de la harina para que no esté en contacto directo con la levadura.
2. Incorporar y amasar unos 10 minutos hasta que esté lisa. Dejar levar tapada y en un lugar cálido.
3. En el tiempo de levado, preparar la masa de pizza. El procedimiento es el mismo que la masa de pan, pero cambian un poco los ingredientes. Poner en el centro de la harina la levadura con el agua y el aceite. La sal también va por fuera en este caso. Integrar bien y dejar levar al doble. En este caso no hace falta amasar tanto como en el pan

Panes para freezar

1. Mientras leva la pizza, vamos cortando la masa de pan. Dividir en 3 partes iguales:
 - a) **Pan de panchos:** separar la masa en bollitos. Estirar cada bollito hasta formar un círculo y enrollar sobre sí mismo como si fuera un pionono, terminar de darle la forma tradicional.
 - b) **Pan de hamburguesas.** Armar bollos del tamaño de la palma de la mano, redondear bien y aplastar un poco.
 - c) **Chips:** hacer bollitos pequeños y redondear bien.
2. Pueden pintar los panes con huevo batido y espolvorear con semillas de sésamo.
3. Hornear unos 12-15 minutos en horno precalentado a 200°C, hasta que se vean dorados. Una vez fríos congelar separados.
4. Para descongelarlos pueden bajarlos el día anterior a la heladera, descongelar en el horno bien bajo, o descongelar envueltos en una servilleta de papel en el microondas a potencia muy baja.



Bollo de pizza y prepizza para congelar

Aprovechamos que el pan está el en horno para terminar la pizza.

Les voy a dar dos opciones

- a) **OPCIÓN 1:** Dividen la masa leudada en 4, y arman unos buenos bollos. Los envuelven en film y lo mandan al congelador.

Para cocinar tiene que descongelarla el día anterior en la heladera. La estiran sobre una pizzera y la hornean sin dejar levar, es importante no dejar levarla.

- b) **OPCIÓN 2:** Estirar los 4 bollos, colocar en asaderas y cocinar 10 minutos sin que se dore mucho. Acá pueden agregar salsa de tomate o cebolla salteada si quieren.

Si, hicimos prepizzas. Dejar enfriar y congelar.

Se pueden mandar al horno directamente del congelador o también descongelar en la heladera unas horas antes de preparar, o unos 15 minutos a temperatura ambiente.



5 comidas con un pollo entero

Aprovechá todo el pollo!





Menú

Bolsita para wok
Nuggets de pollo
Pollo para arroz

Rollitos de pollo
Mayonesa de ave

INGREDIENTES

	100g de jamón
1 pollo entero	1 chorro de vinagre
2 papas	1 cda de azúcar
3 rodajas de calabaza	2 cdas de queso crema
1 trozo de morrón rojo	100gr de queso cremoso
1 trozo de morrón verde	aceto balsámico
3 cebollas de verdeo	1 huevo
1 manojo de chauchas	2 cdas de puré de tomate
100gr de jamón	1 puerro
1 cebolla	Sal, pimienta
1 zapallito	condimento para arroz
6 cdas de pan rallado	mayonesa, mostaza
1cda de maicena	orégano

Base (o mise en place)

1. Preparar el pollo para tenerlo listo. Cortar en cuartos y a deshuesar. De una pechuga vamos a sacar unos 6 churrasquitos, el resto lo vamos a cortar en trozos medianos, y vamos a separar todos los excedentes que se puedan rescatar del pollo.
2. Preparar las verduras. Cortamos una papa en cubos y la ponemos en una olla con agua y sal. Sumamos 3 rodajas de calabaza. Picamos el morrón rojo en cubitos, y el morrón verde en trozos más grandes.
3. A las chauchas les sacamos los extremos y las cortamos en trozos, las sumamos a la olla con papa y calabaza y lo llevamos al fuego hasta que la papa esté lista. También vamos a picar una cebolla, un zapallito en cubos y la cebolla de verdeo en rodajas.
4. Con la mitad de la calabaza hervida vamos a hacer un puré. Ponemos los pedacitos chiquitos de pollo en la procesadora y los trituramos un poco. Agregamos el jamón, el queso crema, sal, pimienta y el puré de calabaza. Volvemos a procesar hasta que esté integrado.
5. Pasamos la mezcla a un bol y agregamos más puré de calabaza y 2 cdas de pan rallado. Mezclar un poco y si es necesario agregar más pan rallado hasta poder armar una masa que se una y amasar. La vamos a llevar a la heladera unos 30 minutos.

Plato 1: Wok de pollo

1. En un plato hondo ponemos la salsa de soja, una cucharada de agua y una cucharada de maicena. Revolvemos hasta disolver la maicena. Cuando esté bien disuelto agregamos un chorro de vinagre (si puede ser vinagre de arroz mucho mejor) y una cucharada de azúcar, que en mi caso usé mascabo pero pueden usar la común.
2. A la marinada le vamos a agregar 1/3 de los trozos medianos de pollo, salpimentamos y llevamos a una bolsa o un tupper. Sumamos el zapallito cortado, un poco de la cebolla, el morrón verde y un poco de la cebolla de verdeo. Volvemos a salpimentar, cerramos la bolsa y mezclamos bien para que se integre el pollo con la marinada, con los vegetales, con los condimentos, con todo!
3. Así como está lo pueden llevar al congelador y **decongelar** antes de comer, o lo pueden cocinar después de media hora de marinado en un wok bien caliente.

1. Pisamos el resto de calabaza que nos quedó, le agregamos un poco de queso crema y salpimentamos.
2. Tomamos los churros más grandes que cortamos y los vamos a pintar con esta preparación, agregamos un poco de jamón, una tirita de queso y enrollamos como si fuese un mini matambrito. Le ponemos un palillo para que no se suelte y los acomodamos en un tupper.
3. Se puede cocinar en el momento salteado o al horno, o lo pueden congelar y cocinar después.

Plato 2: Rollitos de pollo

Plato 3: Arroz con pollo

1. Llevamos una sartén con un chorrito de aceite al fuego y agregamos el morrón rojo, la cebolla y la cebolla de verdeo que nos quedaba.
2. Cuando la cebolla esté medio transparente, agregamos un poquito de sal y llevamos los vegetales al costado de la sartén, al lado vamos a poner otro 1/3 de trozos medianos de pollo. Lo mezclamos bien con los vegetales y agregamos sal, pimienta, el puré de tomate y un poco de caldo (unas 3 cucharadas)
3. Una vez que esté bien cocido le ponemos pimentón y condimento de arroz, mezclamos un poco y dejamos cocinar unos minutos más.
4. Para preparar: ponemos directo del freezer (sin descongelar) en una olla tapada con un par de cucharadas de agua. Cuando se descongeló, ahí mismo agregamos el arroz, revolvemos hasta que esté brillante, cubrimos con el agua necesaria, revolvemos una vez más y no tocamos hasta que esté cocido

1. Batimos un huevo con sal y pimienta y lo ponemos en un plato hondo. En otro plato ponemos pan rallado.
2. Sacamos de la heladera la mezcla de pollo y calabaza que hicimos al principio. Hacemos bolitas, las pasamos por huevo, por el pan rallado y vamos dándole forma. A mi me salieron 16 mas o menos.
3. Los llevan al freezer separados y cuando estén bien congelado los ponen en una bolsa. Se pueden hacer al horno o fritos

Plato 4: Nuggets de pollo

Plato 4:
Mayonesa de ave

1. En una sartén con aceite salteamos el último 1/3 de pollo en trozos medianos y cuando estén bien dorados los llevamos a una olla con agua. Agregamos sal y el puerro.
2. Cuando esté cocido lo retiramos y lo dejamos enfriar. Ahora lo vamos a cortar en trozos pequeños y lo vamos a mezclar con la papa hervida del principio y la mitad que nos quedaba de las chauchas. Sumamos mayonesa, mostaza, un poquitín de orégano y mezclamos bien.



Este plato es para comer en el momento o unos días en la heladera pero no muchos.

A close-up photograph of a rich, brown meat sauce (carne picada) with a visible texture of ground meat and vegetables. A fresh green herb leaf, likely parsley, is placed on top as a garnish. A slice of red tomato is visible in the foreground, and a white onion is partially visible on the left side. The background is blurred, showing more of the dish and some red and yellow elements.

5 comidas carne picada cocida

*Boloñesa, empanadas,
pastel de papas y zapallitos rellenos!*



Menú

Salsa boloñesa
Empanadas de carne

Pastel de papas
Zapallitos rellenos

INGREDIENTES

2 kg. de carne picada

2 cebollas

1 morrón

1 lata de puré de tomates

1 lata de tomates cortado
o cubeteados

Aceite de oliva

Aceto balsámico o vino tinto

200g. de aceitunas picadas

cebolla de verdeo

tapas para empanadas

2 huevos duros

queso rallado

4 papas

1 cda de leche

Manteca

Sal, pimienta, pimentón, orégano

4 zapallitos

Queso fresco

Base (o mise en place)

1. En una olla con aceite caliente agregar la cebolla y el morrón picados, cuando estén a medio cocer, agregar el ajo y un poco de sal.
2. Subir el fuego y agregar de una toda la carne picada. Mover la carne para que no quede pegada. Cuando la carne esté sellada agregar media lata de tomate en cubos, y media
- lata de puré de tomates. Condimentar y mezclar bien. Tapar (no del todo) #TapaEnChanfle y dejar cocinar una media hora revolviendo de a poco.
3. Separar en dos. Reservar una mitad en un bol (A) y volver a dividir la otra mitad. Un cuarto va a otro bol (B), y el otro cuarto se queda en la olla (C)

Plato N°1 Bolognesa

1. Llevar el cuarto de carne que quedó en la olla (C) nuevamente al fuego, y cuando esté bien caliente agregar un chorro de aceto balsámico (o vino) y unos trozos grandes de zanahoria (se sacan después)
2. Agregar las mitades restantes de tomate en cubos y puré de tomate. Agregar el caldo (o agua). Tapar y dejar cocinar entre 30 y 40 minutos. Cuando se enfríe llevar a un tapper y guardar.

1. Agregar aceitunas a la mitad de carne reservada en el bol (A) y mezclar
2. Repartir el relleno en las tapas de empanada, agregar cebolla de verdeo por encima y cerrar con un repulgue.
3. Envolver en el plástico que traen la tapas en el paquete así no se pegan en el freezer. Se pueden cocinar en el momento o congelar para más adelante.

Plato Nº2
Empanadas
de carne



Plato Nº3
Pastel de
Papas

1. Mientras se cocina la carne, hervir las papas hasta que estén tiernas. Colarlas y aplastarlas con un poco de leche y manteca. Condimentar.
2. Mezclar la carne que sobró de la empanadas con el huevo duro picado.
3. En bandejas individuales colocar una base de puré, luego el relleno de carne, y volver a cubrir con puré. Espolvorear con queso rallado. Envolver en papel film y congelar o guardar en la heladera.

1. En agua hirviendo colocar 4 zapallitos entre 5 y 7 minutos dependiendo del tamaño. Dar vuelta y volver a dejar entre 5 y 7 minutos más. Retirar del agua y dejar enfriar.
2. Sacar una tapita de cada zapallito y ahuecar. Reservar la pulpa
3. Escurrir y picar la pulpa. Mezclar con la carne que nos queda (B)
4. Rellenar los zapallitos hasta más de la mitad, agregar un pedacito de queso y seguir relleno. Agregar otro pedazo de queso y cubrir con la tapita de zapallito. Envolver en papel film para congelar o guardar.

Plato Nº 4
Zapallitos
rellenos

4 recetas con pescado

Están hechas con merluza, pero se pueden hacer con el pescado que más les guste!





Menú

Milanesas de pescado
Merluza en papel aluminio
Rollitos de pescado

Albóndigas de pescado
Merluza al roquefort

INGREDIENTES

2 kg de merluza

1 cebolla

1 morrón

1 tomate

3 ajos

Pan rallado

Queso en hebras

Espinaca

2 huevos

1 taza de pan rallado

1 rodaja de jengibre

1 cda. de cilantro picado Opcional

1 diente de ajo

Semillas de sésamo (cant. nec.)

100 g. de queso roquefort

50g. de manteca

sal

pimienta

1. Preparar un plato hondo con harina común, otro con 1 huevo batido con un chorrito de agua, sal, pimienta y perejil; y un tercero con pan rallado.
2. Separar ½ kilo de merluza y pasarlo primero por harina, luego por huevo, y por último por pan rallado. Si les gusta con más costra pueden repetir el paso 2 y 3.
3. Para congelar: colocar en una placa y freezar hasta que estén duras, luego pasar a una bolsa hermética para evitar olores.
4. También se puede congelar en un tupper con plásticos separadores entre cada milanesa.
5. **Para consumir:** las pueden poner en una placa precalentada con aceite y hacer al horno, o descongelar en la heladera o microondas y hacerlas fritas en aceite caliente, o al horno.

Plato N° 1 Milanesas de merluza

Plato n° 2 Merluza en papel de aluminio

1. Preparar un rectángulo de papel aluminio de unos 40cm de largo. Pintar con aceite el aluminio, colocar ½ kilo de merluza y salpimentar.
2. Encima colocar cebolla y morrón en tiras, tomate en cubitos y ajo picado. Rociar con un poco de aceite.
3. Cerrar el paquete con otro trozo de igual tamaño de papel aluminio. La clave es quede bien hermético, pueden plegar varias veces los bordes para tener un paquete bien compacto. Congelar.
4. **Para consumir:** así cerrado lo bajan de la heladera un día antes, colocar en una placa para horno y cocinar hasta que el paquete esté inflado, por unos 20 minutos.

Plato N° 3 Rollitos de pescado

1. Picar el ajo y el perejil. Mezclar en un bol: el ajo y perejil picados, el pan rallado, el queso en hebras, sal, pimienta y 1 cda. de aceite de Oliva. Quedará una especie de arena, no debe quedar líquido o como una pasta.
2. Separar $\frac{1}{4}$ de filet de merluza. Sobre cada filet colocar una hoja de espinaca, un poco del relleno que hicimos anteriormente y enrollar. Asegurar con un palillo.
3. Congelar separados. Para consumir se pueden cocinar en una crema con un poco de caldo en una sartén, directamente congelado. También se pueden hacer al horno.

1. Picar $\frac{1}{4}$ de pescado en trocitos muy pequeños, debe quedar como carne picada. También se puede utilizar la minipimmer.
2. Mezclar la picada de pescado con el pan rallado, el huevo, el jengibre y el ajo picados. Salpimentar. Debe quedar una pasta homogénea.
3. Formar bolitas pequeñas y pasarlas por el sésamo hasta que queden cubiertas. Congelar.
4. Para consumir descongelar en la heladera la noche anterior. Se pueden hacer fritas en aceite hasta que estén doradas o al horno.

Plato N° 4 Albóndigas de pescado



Plato N° 5
Merluza al
roquefort

1. Salpimentar el ½ kg que queda de filetes de merluza.
2. Cortar el roquefort en láminas finas. Poner sobre cada filete un trocito de roquefort y un trocito de manteca. Colocar en una fuente de aluminio o en una bolsa hermética.
3. Para cocinar, pelar y cortar 2 papas en rodajas, colocarlas en una fuente para horno y agregar el pescado congelado encima. Llevar a horno moderado unos 20 minutos. Sacar del horno y echarle la crema de leche por encima. Volver al horno unos 5 minutos más.



5 platos con carne picada para cocinar

*Opciones prácticas para tener
en el congelador y cocinar rápidamente!*



Menú

Pan de carne
Hamburguesas
Albóndigas

Kofta
Huevos escoceses

INGREDIENTES

1,5k de carne picada
1/2 atado de espinacas
1 cebolla
2 dientes de ajo
1/2 taza de pan rallado
2 tomates secos

3 huevos
100g. de pancetta
50g. de jamón cocido
50g. queso mozzarella
sal, pimienta, curry

Base (o mise en place)

1. Para la base, picar toda la cebolla y el ajo, agregar a la carne picada y condimentar con sal, pimienta y perejil.
2. Poner a hervir 2 huevos duros. Es muy importante que hiervan sólo 6 minutos! Dejar enfriar, pelar y reservar.
3. Separar un tercio (A) y reservar para el pan de carne. Dividir el resto de la carne en 4 (B, C, D, E)



1. Tomar una de las partes (B) y repartir en 4 o 5 bolitas según prefieran el tamaño.
2. Rellenar con un trozo pequeño de queso y aplastar hasta conseguir la forma de hamburguesa. Congelar sobre una placa y una vez que estén freezadas pasar a una bolsa o tupper.
3. Se pueden hacer al horno, a la plancha o a la parrilla, directamente del freezer

Plato N°1 Hamburgesas

Plato N°2 Albóndigas

1. A otra de las porciones de carne y vegetales (c), le agregamos 1 huevo batido y un par de cucharadas de pan rallado. Mezclar bien.
2. Vamos a formar unas 12 bolitas para las albóndigas. Pueden pasarse aceite por las manos para que sea más fácil.
3. Las llevamos al freezer de la misma forma que las hamburguesas. Una vez congeladas se pueden enbolsar y guardar.
4. Para cocinarlas, las pueden hacer al horno bien bajo o en una olla con salsa.

1. A la porción (D) le vamos a agregar nuez moscada y la vamos a dividir en 2.
2. Vamos a darle forma de medallón a cada parte y vamos a colocar el huevo duro entero en el medio. Envolvemos el huevo con la carne obteniendo una bola de tamaño medio. Por eso los hervimos sólo 6 minutos!

Plato N°3 Huevos escoceses

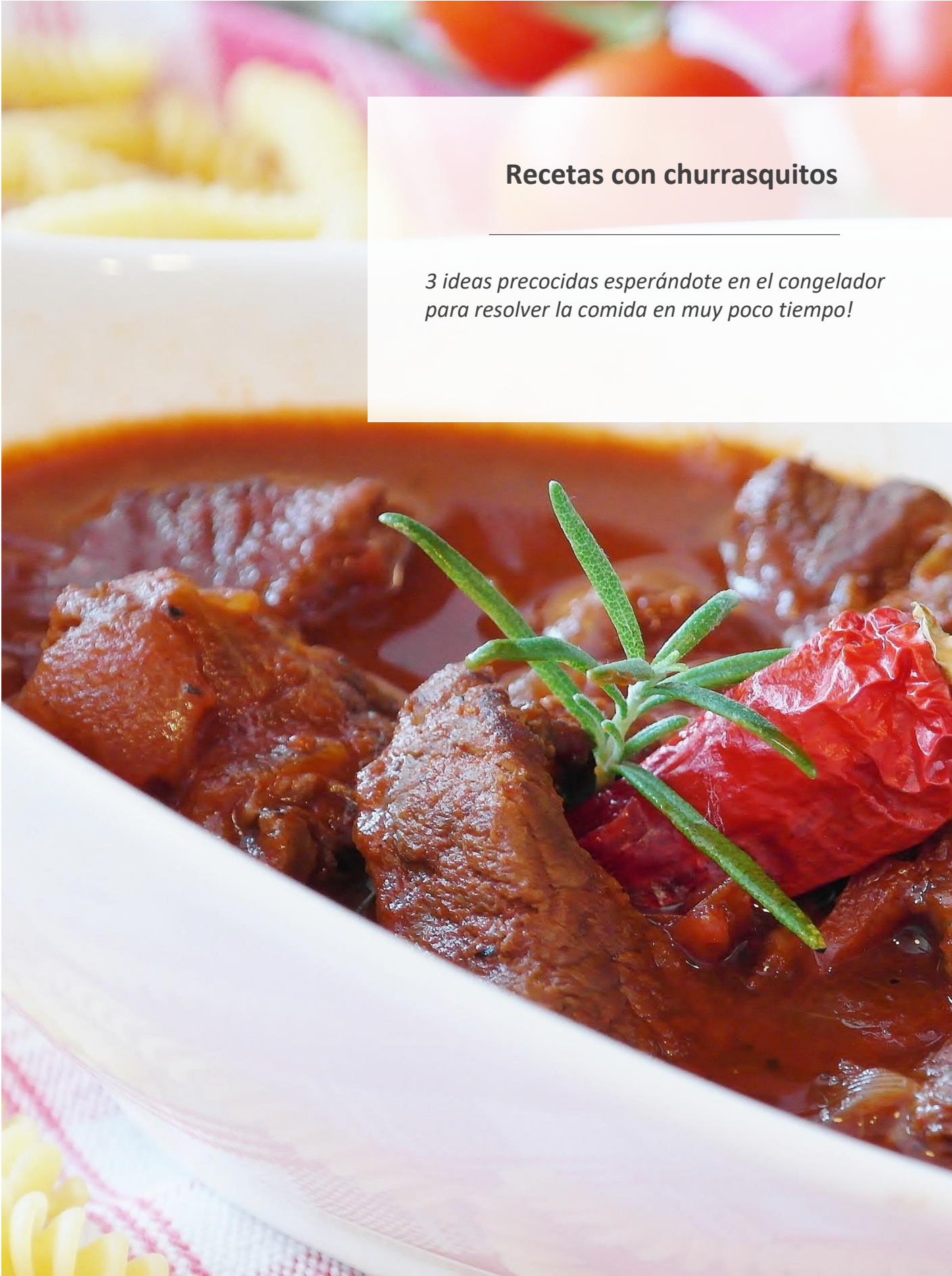
3. Pasamos cada bola por harina, luego por el huevo que nos quedó de las albóndigas y por último por el pan rallado.
4. Es muy importante descongelarlos para cocinarlos, ya que se hacen fritos en aceite. La idea es que se cocine rápidamente la carne sin que se llegue a cocinar del todo la yema del huevo que está en el centro.

1. Agregar a la última porción (E) canela, comino, cúrcuma y sésamo. Agregar la espinaca en tiritas. Dividir en 4 partes iguales y darle forma cilíndrica a cada una.
2. Atravesar cada kofta con un palo de bochet y envolver con una hoja de espinaca.
3. Cocinar en una placa con aceite en el horno, las tienen que descongelar en la heladera o en el microondas

Plato N°4
Kofta

Plato N°5
Pan de
carne

1. Colocar papel film en la mesada. Encima poner las fetas de panceta. Sobre la panceta colocar la mezcla de carne picada y aplastar.
2. Colocar hojas de espinaca, jamón y queso.
3. Enrollar como un matambre y llevar al freezer.
4. Para consumir: colocar en una placa y llevar al horno bajo hasta que esté dorado.

A close-up photograph of a white bowl filled with a rich, dark red beef stew. Several chunks of tender beef are visible, along with a whole roasted red pepper and a fresh sprig of rosemary garnish. In the background, a plate of golden french fries is partially visible.

Recetas con churrasquitos

*3 ideas precocidas esperándote en el congelador
para resolver la comida en muy poco tiempo!*



Menú

Niños envueltos Milanesas

Bifes a la criolla

INGREDIENTES

Carne de ternera, nalga o
cuadrada 1.5kg
jamón cocido 150g
2 Zanahorias
1 morrón
2 tomates
1 lata de arvejas
1 atado de espinaca
un puñado de perejil picado

4 dientes de ajo
1/2 taza de pure de tomates
1 taza de caldo
Sal
Pimienta
Aceite

Base (o mise en place)

1. Quitar la grasa de los churraquitos y dividir en 3 partes.
2. Picar el ajo y el perejil y dividir en 3 partes. Cortar 1 zanahoria y el morrón en tiritas, y la otra zanahoria en rodajas.
3. Pelar y picar el tomate y la cebolla bien pequeños. Cortar la cebolla de verdeo en rodajitas. Lavar las hojas de espinaca.

Plato N°1 Niños envueltos

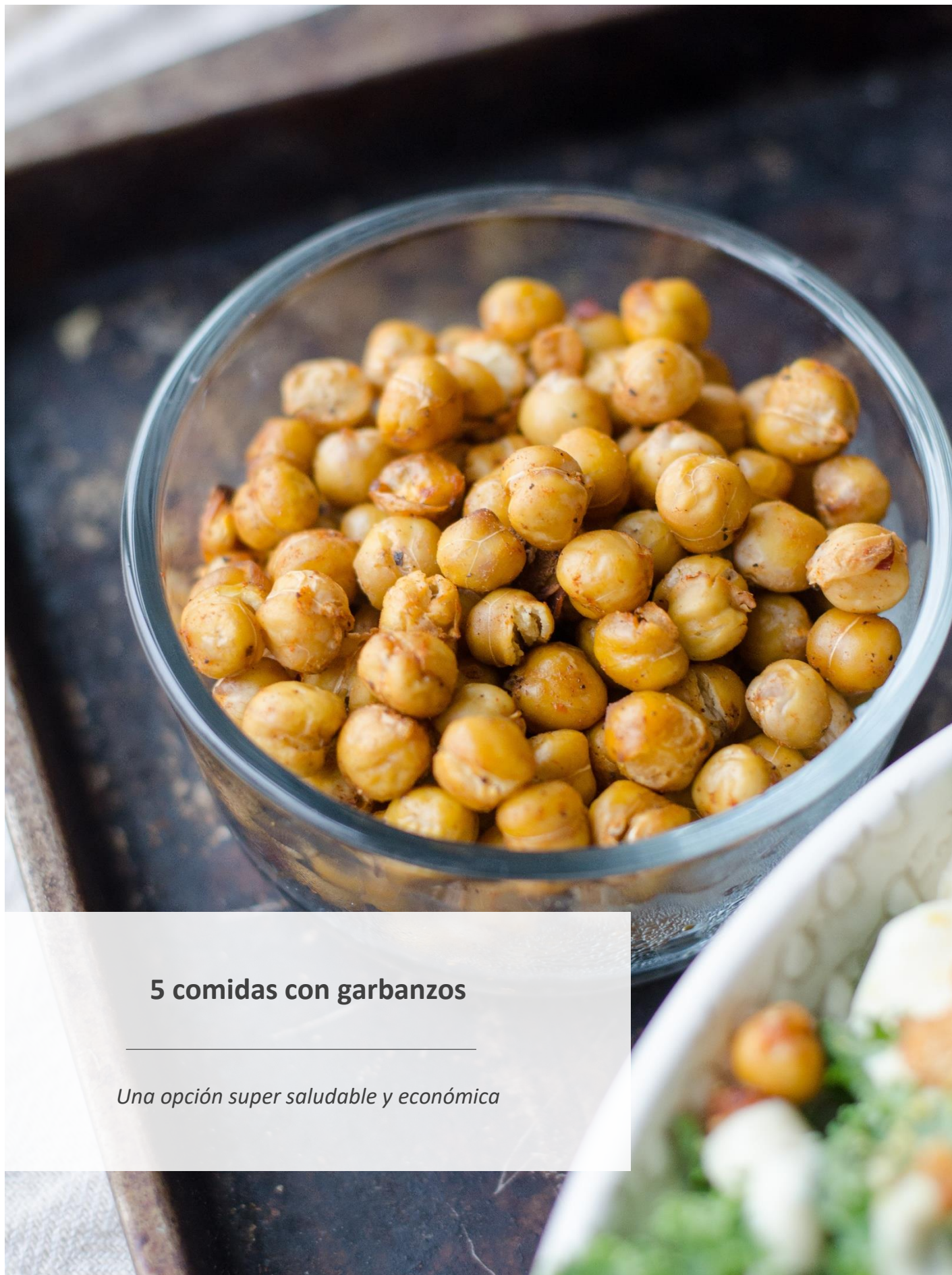
1. Con $\frac{1}{3}$ de los churraquitos, estirar y untar con el ajo y el perejil. Agregar una feta de jamón (si es muy grande se recorta), encima colocar una hoja de espinaca.
2. En un extremo colocar un bastón de zanahoria y un bastón de morrón.
3. Enrollar los churrascos sobre sí mismos para que el relleno quede adentro. Atravesarlos con un palillo y congelar.
4. Para cocinar se pueden llevar directamente a una olla con un poco de aceite, dorar de los dos lados y tapar con caldo por unos 45 minutos a fuego mínimo.

Plato N°2 Milanesas

1. Preparar un plato hondo con harina, otro con 2 huevos batidos con perejil y ajo picados y un poco de sal. En el último bol prepará el pan rallado.
2. Pasar otro $\frac{1}{3}$ de la carne primero por la harina, luego por el huevo y por último por el pan rallado. Repetí el paso 2 y 3 para que quede más crocante.
3. Congelar separadas en una placa y una vez que se endurezcan, pasar a una bolsa.
4. Para cocinar, descongelar en la heladera o al microondas. Se pueden cocinar en una placa con aceite al horno o en una plancha.

Plato N°3 Bifes a la criolla

1. Cortar el resto de los bifes a la mitad. Salpimentar.
2. Colocar en una olla con aceite de oliva capas de verdura: cebolla, morrón, zanahoria, ajo, cebolla de verdeo y carne en ese orden. Repetir hasta completar, ir salpimentando las capas. Por último agregar el tomate.
3. Añadir encima el puré de tomate, aceite de oliva y una taza de caldo. Sin revolver, colocar la olla tapada a fuego alto hasta que rompa hervor.
4. Cuando rompa hervor abrir la olla y revolver hasta mezclar todos los ingredientes. Retirar del fuego y dejar enfriar. Congelar en un tupper.
5. Para consumir: En una olla colocar un poco de aceite, agregar rodajas de papa, el bloque congelado encima y 1 lata de arvejas. Dejar descongelar durante la noche o unas horas en la heladera. Prender el fuego a mínimo y cocinar hasta que la papa esté lista.



5 comidas con garbanzos

Una opción super saludable y económica



Menú

Milanesas de garbanzos
Faláfel
Ensalada

Hummus
Garbanzos al curry

INGREDIENTES

Para la base:

½ kg de garbanzos
cocidos
1 taza de arroz yamaní
o integral

1. De base vamos a necesitar 1/2 kg. de garbanzos cocidos
2. Colocar el arroz yamaní o integral en una olla y agregar 3 tazas de agua. Llevar al fuego hasta que se evapore el agua o esté bien tierno.
3. Vamos a tomar todo los garbanzos, cocidos o de lata, y vamos a dividirlos en 4. Reservar 1/4 (A) y triturar el resto en una licuadora o procesadora. No es necesario que quede una pasta homogénea, si quedan un par de trozos de garbanzos está todo bien. De la pasta que sale, vamos a dividirla de nuevo en dos, (B) y (C). Ésto va a ser la base de nuestras recetas saludables.



INGREDIENTES

1 cebolla de verdeo
1 manojo de perejil o
cilantro
1/2 taza de harina
1 diente de ajo
jugo de 1 limón
Pan rallado
1 pizca de comino
sal y pimienta.

Plato N°1 Faláfel

1. Picar un ajo, una cebolla de verdeo y un puñado de perejil. Una vez picado, unir en un bol con la mitad de garbanzos (B). Agregamos sal, pimienta, un poco de comino.
2. Agregar el harina y el jugo de limón y mezclar bien con la mano hasta que quede unido. Vamos a hacer una bolitas del tamaño de una nuez y por último las pasamos por pan rallado. Se pueden hacer fritas o en el horno en el momento, o se pueden guardar hasta 6 meses en el freezer hasta el momento de cocinarlas.

Plato N°2 Ensalada en frascos

INGREDIENTES

1. Picar 3 ajos, y reservar la mitad. Cortar el tomate en cubos y picar el morrón y media cebolla morada.
2. Para armar las ensaladas, vamos a poner en el fondo de los frascos, primero el aceite, luego el aceto o vinagre, la sal. De los garbanzos (A), vamos a colocar dos cucharadas de garbanzos en cada frasco y reservar lo que queda. Agregamos la cebolla, el morrón, aceitunas, ajo, el tomate y espinaca fresca. Tapar y llevar a la heladera. Duran entre una semana y 15 días, son ideales para llevar al trabajo

1/2 cebolla morada
1/2 morrón
aceitunas
espinaca fresca
sal, aceite y aceto.

INGREDIENTES

Plato N°3 Hummus

1 cda. de tahini
jugo de 1/2 limón
1 diente de ajo
1 cda. de queso crema
aceite de oliva, sal y
pimienta.

1. Es super fácil, solo hay que mezclar todo en un bol: De la pasta (C) vamos a tomar unas dos o tres cucharadas y las mezclamos con tahini, el ajo picado, limón, pimienta, un poquito de aceite de oliva, sal. Revolver bien y agregar un poco más de aceite de oliva, y queso crema.
2. Llevar a un pote para guardar en la heladera. Antes de servir, decorar con pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva.

Plato N°4 Garbanzos al curry

1. Picar 1/2 cebolla, y cortar 3 rodajas de calabaza en cubos.
2. Llevar una olla al fuego con un poco de aceite. Agregar el cebolla, el ajo reservado de antes, jengibre picado. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los cubos de calabaza.
3. Cortar el tomate sin piel en cubos y agregar a la olla cuando la calabaza esté un poco dorada. Es importante siempre ir revolviendo. Sumar media cucharada de curry, medio vaso de agua, tapar y dejar a fuego medio hasta que la calabaza esté bien cocida.
4. Retirar unas dos o tres cucharadas de calabaza cocida y reservar. Apagar el fuego y colocar los garbanzos enteros que sobraron de las ensaladas. Mezclar bien y agregar las espinacas crudas. Con el mismo calor de la preparación se van a cocinar. Llevar a un tupper y conservar en el freezer hasta el momento de comerlo. Lo pueden descongelar en microondas o bajar a la heladera la noche anterior.

INGREDIENTES

1/2 cebolla
blanca
3 rodajas de
calabaza
2 dientes de ajo
2 rodajas de
jengibre
1 cda. de curry

Plato N°4 Medallones de garbanzos

INGREDIENTES

3 cdas. de calabaza cocida
1 puñado de perejil
3 cdas. de pan rallado, sal y pimienta.

1. Para ésto, vamos a tomar lo que nos queda de pasta de garbanzos (C) y la vamos a mezclar con el arroz yamaní, que para esta altura ya está re cocido (esta bueno que se pase un poco) y frío.
2. Aplastar con una cuchara o un pisapapas hasta que se forme una pasta. Pisar la calabaza que habíamos reservado del curry y agregarla a la mezcla de garbanzos y arroz. Sumar el perejil picado y el pan rallado, y mezclar con la mano hasta unir todo.
3. Armar bolitas y luego aplastarlas para darle forma a los medallones, sale más o menos media docena. Llevar a una placa y conservar en el freezer hasta cocinarlos. Se pueden descongelar o cocinar directamente congelados.





Muchas comidas con lentejas!

*Las lentejas son un gran alimento, acá les dejo
varias recetas para tener listas!*



Menú

Guiso de lentejas
Ensalada
Hamburguesas

Croquetas y albóndigas
Sopa de lentejas

INGREDIENTES

Lentejas 1.5kg

3 dientes de ajo

1/2 morrón

cebolla 1

zanahoria 1

1 1/2 tomate

1 trozo chorizo colorado

Cebolla de verdeo

1 trozo panceta

1 papa grande

1 huevo

2 y 1/2 cda. harina

ajo y perejil

2 rodajas calabaza

1 taza agua

curry

limón

Base (o mise en place)

1. Poner en remojo las lentejas y cocinar, 1 kg, remojar, o mandar directamente al fuego, si las remojan, descartar esa agua.
2. Preparar todas las verduras: cortar la calabaza y la papa en rodajas y hervir hasta que estén tiernas. Rallar media zanahoria y cortar la otra mitad en dados o en rodajitas, y picar la cebolla, el morrón y el ajo. Pelar y picar el tomate en cubos. Reservar todo. Con este paso ahorramos mucho tiempo y va a ser mucho más práctico hacer nuestras recetas con lentejas!

Plato N°1 Guiso de lentejas

1. Empecemos por el guiso de lentejas así lo dejamos cocinando mientras avanzamos con el resto. En una olla colocar el chorizo colorado en trozos y la panceta en tiritas, llevar al fuego sin aceite y cocinarlas mientras van desprendiendo la grasa.
2. Cuando las carnes estén bien doradas, agregamos 1/2 ajo picado, cebolla y 1/4 de morrón. Sumamos un poco de sal para que largue el jugo, y cuando esté cocido, agregamos la zanahoria en dados, 1/2 papa y 1 tomate.
3. Una vez que largó el jugo colocar 1 taza de lentejas cocidas, agregar agua hasta tapar, sal y dejar cocinar unos 20....30 minutos. Recuerden dejar reposar el guiso en la olla antes de servir!

1. Vamos a mezclar un poco de la cebolla picada, un trozo de morrón, 1/2 tomate, 1/2 zanahoria rallada y 1/2 diente de ajo picado. Sumamos un poco de cebolla de verdeo picada y una taza de lentejas.
2. No lo vamos a condimentar, así los vegetales quedan bien frescos a la hora de comer. Lo guardamos en un tupper o en un contenedor en la heladera y lo condimentamos justo antes de servir. Se puede conservar unos 3 días.

Plato N°2

Ensalada de lentejas

Plato N°3

Hamburguesas de lentejas

1. En un plato hondo, vamos a pisar 1 taza de lentejas con 1 rodaja de calabaza y 1 rodaja de papa. Cuando se haya hecho un puré, vamos a agregar un poco de perejil y un poco de ajo picado.
2. Sumamos 1 cda de harina, amasamos un poco con la mano y llevar a la heladera para dejar reposar.
3. Luego de una media hora, vamos a retirarlo de la heladera. Vamos a forrar una tabla con papel film, y nos vamos a untar las manos con aceite para poder manipular la pasta de lentejas. Formamos unas 6 bolitas y luego las aplastamos para obtener medallones o hamburguesas de lentejas. Las freezamos así y una vez que estén duras, las envolvemos con film en el medio para poder retirarlas por unidad.
4. Se puede hacer al horno o a la plancha, las mandamos directamente del freezer!

Plato N°4

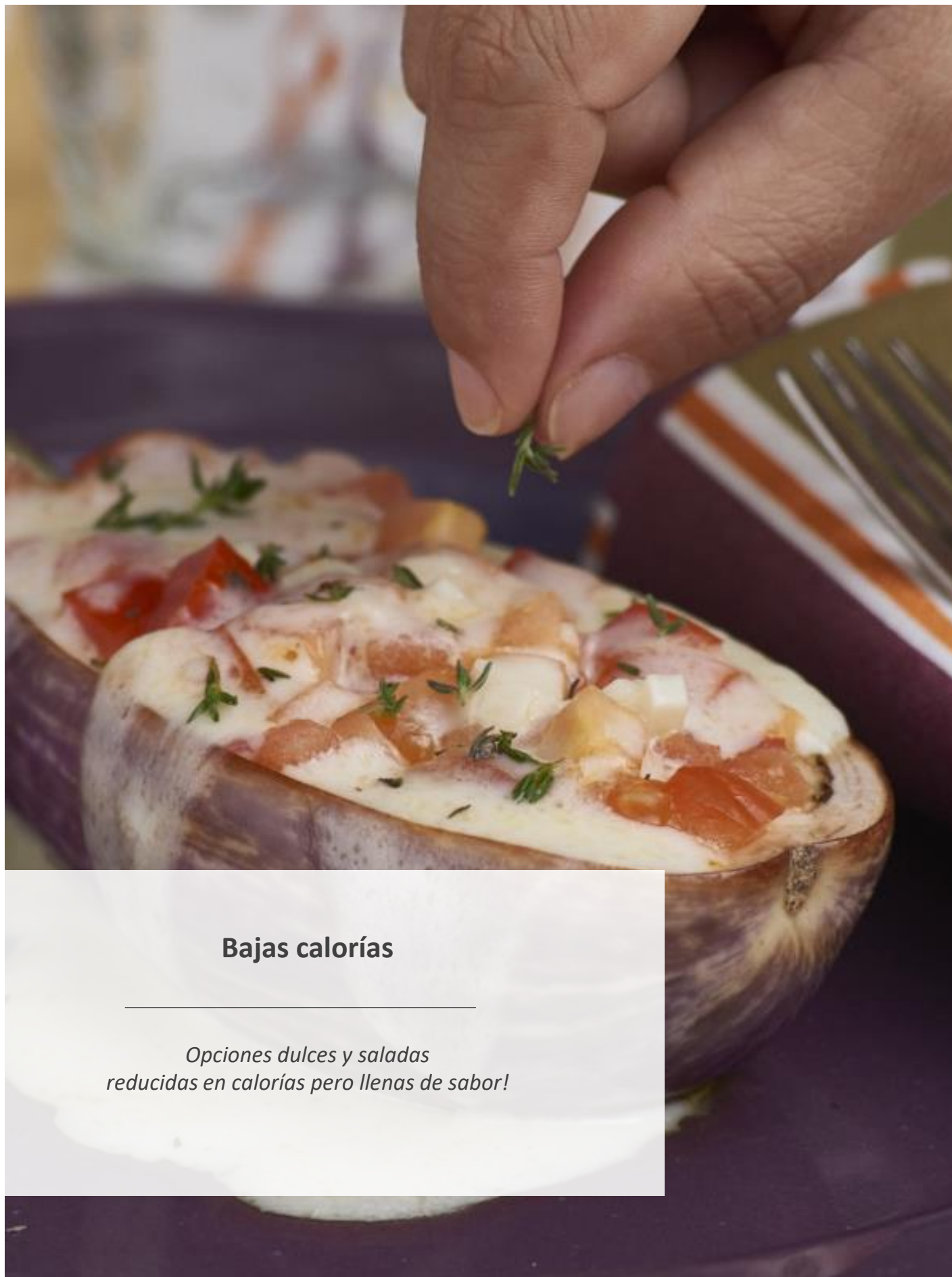
Croquetas y albóndigas

1. Pisar 1 1/2 taza de lentejas, agregar 1/2 cebolla picada bien chiquita y 1 huevo. Vamos a mezclar y sumar 1 cda de harina. Lo dejamos reposar en la heladera media hora y lo dividimos en dos.
2. **Croquetas:** con una mitad vamos a armar croquetas con forma de zeppeling. Las pasamos por pan rallado y listo! Se pueden hacer fritas o al horno y son ideales para las picadas!
3. **Albóndigas:** con la otra mitad de pasta de lentejas, vamos a hacer bolitas y pasarlas por pan rallado. ¿son iguales? mas o menos, pero se cocinan distinto. Las albóndigas se hacen en una salsa.

1. En una olla con un poco de aceite, colocamos los vegetales y cuando están cocidos agregamos la calabaza que faltaba y el resto de la papa y las lentejas cocidas. Tapamos con agua y agregamos 1 cdita de curry. Cocinar unos 20 minutos.
2. Retiramos del fuego y trituramos. Guardar en un tupper, decorar con cebolla de verdeo. Para descongelar poner el bodoque en una olla con un dedo de agua para que no se pegue, fuego mínimo destapado, antes de servir un chorro de limón.

Plato N°5

Sopa de lentejas



Bajas calorías

*Opciones dulces y saladas
reducidas en calorías pero llenas de sabor!*



Berenjenas al microondas
Zapallitos rellenos
Medallones de quinoa

Budín integral sin azúcar
Barritas de cereal

INGREDIENTES

1 Berenjena
1 tomate
1 diente de ajo
2 trozos de queso
descremado
Aceite de oliva
Sal
Orégano

Berenjenas al microondas

1. Partir las berenjenas en mitades a lo largo. Con un cuchillo cortar el centro sin llegar al final, haciendo un cuadriculado.
2. Salar y poner un poco de ajo picado por encima. Llevar al microondas 2 minutos a potencia máxima.
3. Sacar del microondas, colocar el tomate picado y el queso en trozos. Se puede congelar envuelta en film así y descongelar en el microondas.
4. Si las quieren comer en el momento, llevar 2 minutos más al microondas. Al retirar rociar con orégano y aceite de oliva

Base para Zapallitos y Medallones

INGREDIENTES

500g de quínoa
2 zapallitos
1 taza de quínoa
cocido (yo le puse
arroz yamaní)
2 cebollas de verdeo
1 trozo de morrón rojo
1 cebolla
4 dientes de ajo
1/2 berenjena
1 cda. de pan rallado
Sal, pimienta y aceite
3 cucharaditas de
Jengibre rallado
2 Huevos
Avena instantánea c/n

1. Para la base vamos a cocinar la quínoa. Primero es importante lavarla bien. El proceso de cocción es muy similar al arroz. Por una medida de quínoa, van dos medidas de agua o caldo. La llevamos a fuego bajo hasta que esté cocida.
2. Retirar y colar. Dividir en 3. Vamos a usar $\frac{1}{3}$ para los zapallitos rellenos y el resto para los medallones.
3. Hervir los zapallitos durante 10 minutos. Cuidado que flotan, así que a mitad de la cocción hay que darlos vuelta. Sino nos quedarán cocidos de un solo lado.
4. Mientras cortar y picar las verduras y el ajo. Separar un poco de ajo y de cebolla para los medallones y el resto para los zapallitos

Plato N°2 Zapallitos rellenos

1. Dejar que se enfríen, cortarlos por la mitad y ahuecarlos con una cucharita. Si el centro no está cocido no te preocupes, porque lo cocinaremos con las verduras.
2. Saltear las verduras en un poco de aceite a fuego bajo junto con la pulpa de los zapallitos que ahuecamos y picamos.
3. Dejar enfriar las verduras y triturarlas hasta que quede una pasta suave. Salpimentar.
4. Mezclar las verduras trituradas con la quinoa, quedará una especie de pasta cremosa. Rellenar con esto los zapallitos.
5. Esparcir por encima el pan rallado y un chorrito de aceite, esto hará que queden dorados por encima. Los pueden congelar así y llevar directamente al horno a la hora de consumir.

1. Colocar la quinoa en un bol, agregar la cebolla, el ajo, el jengibre, los huevos, salpimentar. Si esta mezcla queda muy líquida, se puede agregar avena.
2. Formar medallones y rebozar en pan rallado (opcional). Se congelan separadas en una placa hasta que se endurezcan y luego se pasan a una bolsa o un tupper.

Plato N°3 Medallones de quinoa

3. Para consumir llevar directo del congelador a una plancha a temperatura baja o al horno mínimo hasta que esté dorada de ambos lados.

INGREDIENTES

1 taza de dátiles

1 taza de avena

Extras: Almendras,
semillas de girasol,
semillas de sésamo

Para cubrir: Coco
rallado

Plato N°4 **Barritas de cereal**

1. Abrir los dátiles con un cuchillo y quitamos el carozo si es que tienen.
2. Agregar los dátiles junto con la avena en el mixer o procesadora, y procesar hasta que esté triturado, debe quedar como una pasta. Si está muy duro, agregar un chorro de agua caliente, y si está muy blando le agregar más avena.
3. Pasar la pasta a un recipiente y agregar otros frutos secos extra: almendras, semillas de sésamo, girasol, chía.
4. Tapar de film una fuente para que no se pegue y agregar nuestra pasta terminada, lo aplastamos para que quede compacto. Quitar el film un momento para agregarle coco rallado, y volvemos a taparlo.
5. Enfriar en la heladera mínimo 2 horas para que se pongan un poco más duras.
6. Cortar en forma de barrita de cereal, bolita, o como más les guste y están listas! Las pueden conservar en un frasco hermético o en la heladera, duran muchísimo!



Plato N°5 Budín integral sin azúcar

INGREDIENTES

1. Colocar los huevos en un bol con el azúcar mascabo, batir con un tenedor. Cuando esté bien aireado, agregar 3/4 tazas de harina integral y seguir batiendo.
2. Cuando esté integrado, sumar el aceite y seguir batiendo. Agregar las avellanas, nueces, coco, pasas y almendras. También sumamos la canela, la esencia de vainilla y el jengibre rallado!
3. Una vez que mezclamos bien, agregamos el resto de la harina y el polvo de hornear. Si la mezcla queda muy espesa se puede agregar un poquito de leche.
4. Volcar la preparación en 2 moldes chicos y llevar 30 minutos al horno a 180°.
5. Los podés congelar en porciones y descongelar bajando a la heladera el día anterior o a temperatura ambiente. También se pueden descongelar en microondas envueltos en una servilleta de papel

2 huevos
3/4 tazas de azúcar
mascabo
1 y 1/2 taza de harina
integral
3/4 taza de aceite
neutro
1 rodaja de jengibre
rallado
3 cdas. de coco rallado
1 cdita. canela, esencia
de vainilla
1 cdita y 1/2 de polvo
para hornear
avellanas, nueces,
pasas, almendras
1 chorro de leche



Opciones aptas para celíacos

5 recetas sin T.A.C.C. y libres de gluten



Menú

Pan nube
Masa de pizzetas
Panqueques

Pionono
Barritas de cereal

Plato N°1
Pan nube

INGREDIENTES

1 huevo
Queso crema 1 cda
1 cdita. de polvo para
hornear
condimentos a gusto

1. Separar la yema y la clara del huevo. Mezclar la yema con el queso crema hasta que quede bien integrado. Condimentar esta mezcla a gusto.
2. Batir la clara con el polvo de hornear hasta punto nieve. Tiene que quedar bien esponjosa, esto le va a dar la textura aireada al pan.
3. Integrar la mezcla de yema y queso crema con la clara batida en tres partes de forma suave y con movimientos envolventes.
4. Aceitar una placa o una fuente. Colocar la mezcla con una cuchara en 6 pancitos, bien separados uno del otro para que no se peguen.
5. Llevar al horno previamente precalentado a 180° hasta que estén dorados. Dejar enfriar y conservar en la heladera o congelar. Para consumir se pueden descongelar en la heladera o a horno mínimo.

Plato N°2 Pizzetas

1. En un bol colocar la leche y entibiarla levemente en el microondas. Agregar la levadura y el azúcar. Reposar hasta que se haga una espuma.
2. En otro bol mezclar los secos: el almidón de maiz, la harina (de maíz o de mandioca), la leche en polvo y la sal. En el centro colocar el huevo, el aceite y la levadura activada.
3. Integrar todo con la mano hasta que quede una masa un poco firme. No busquen la consistencia típica de la masa de pizza. Dividir en 6 partes iguales.
4. Acomodar las pizzetas en una fuente y dejar que leve unos 7 minutos. Llevar un horno moderado por unos 15 minutos para pre cocinarla.
5. Congelar una vez fría. Para consumir se puede colocar en una placa agregar salsa de tomate y queso y llevar al horno.

INGREDIENTES

30 gr de levadura
10 gr de sal
1 cda de azúcar
150 gr almidón de maíz
150 gr harina de maíz o
mandioca
4 cdas de leche en
polvo.
1 Huevo.
3 cdas de aceite de
maíz.
Leche c/n

Plato N°3 Panqueques

INGREDIENTES

1. Mezclar el almidón de maíz con la leche e integrar bien. Batir el huevo e incorporar la leche, el aceite y el polvo de hornear.
2. Batir bien hasta que esté todo integrado y parejo. Agregar sal o azúcar. (Pueden hacer mitad y mitad) Es ideal dejar la mezcla reposar unos 30 minutos.
3. En una sartén caliente con un poco de manteca o rociada con aceite, colocar un poco menos de un cucharón de masa (depende mucho de la sartén) y cocinar de ambos lados.
4. Es preferible hacerlos más finos que los tradicionales, así no se rompen.

1 huevo
120 gr almidón de maíz
250 c.c. Leche
1 cda de aceite



INGREDIENTES

3 huevos.

3 cdas azúcar.

3 cdas almidón de maíz

1 cdita esencia de

vainilla.

1 cdita glicerina o de

aceite de coco

Plato N°4 Pionono

1. Batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y la glicerina o el aceite de coco líquido. Lleva unos 2 a 3 minutos de batido, hasta llegar al punto letra, es decir que con la misma preparación se puede dibujar sobre ésta y no se va rápidamente.
2. Agregar el almidón de maíz tamizado en 3 partes, generando movimientos envolventes con una espátula y sin golpear.
3. Forrar una placa con papel manteca enmantecado de ambos lados. Colocar la preparación y llevar al horno fuerte por unos 6 a 8 minutos, hasta que los bordes estén levemente dorados.
4. Mientras preparar un trozo de papel manteca cubierto con azúcar impalpable. Cuando retirás la placa del horno, la vas a dar vuelta sobre el papel manteca. Esperar 5 minutos y despegar el papel de la base. Enrollar sobre el papel con azúcar y conservar.
5. Se puede freezar y bajar a la heladera o dejar a temperatura ambiente para descongelar.

INGREDIENTES

5 tazas de cereal de
arroz inflado
¼ de taza de
anacardos, picados en
trozos pequeños
¼ taza de semillas de
sésamo
¼ taza de semillas de
girasol
½ taza de manzanas,
cortadas en cubitos
1 cucharadita de
canela molida
⅔ taza de mantequilla,
derretida
⅔ taza de miel

Plato N°5 Barritas de cereal

1. Rociar una placa con aceite o aceite en aerosol.
2. En un bol colocar el arroz inflado, las nueves picadas, las semillas de sésamo y de girasol, las manzanas cortadas en cubitos y la canela molida. Integrar bien todo.
3. Derretir la manteca y agregarle la miel líquida (si está muy dura la pueden llevar unos segundos al microondas). Sumar ésto a la preparación inicial. Mezclar bien para que todos los cereales y semillas queden bañados en miel y manteca.
4. Colocar la mezcla sobre la placa aceitada y extender bien hasta cubrir todo. Con la parte de atrás de una cuchara un poco aceitada compactar bien todo.
5. Llevar al horno bajo entre 30 a 35 minutos. Cuando salga volver a presionar con el dorso de la cuchara. Dejar enfriar por completo y cortar del tamaño que quieran.
6. Se pueden conservar en un frasco o bolsa hermética unos 5 días, o en el congelador. Para consumir se tiene que bajar a la heladera.



La comida de una fiesta resuelta!

Todo preparado para recibir a invitados en casa!

Sopa de remolachas
Brochettes de cerdo, de pollo
y de vegetales

Torre de vegetales
Pionono

Plato N°1
Sopa de remolacha

INGREDIENTES

4 remolachas
medianas
1 tallo de apio
1 zanahoria
laurel, pimienta, sal,
comino,
1/2 cebolla
1 tomate
1/2 diente de ajo
vinagre, aceite.

1. En una olla con agua colocar las remolachas lavadas y enteras (sin los tallos), las zanahorias enteras, la cebolla y el apio en trozos (con las hojas también). Agregar el laurel, pimienta, sal, una pizca de comino.
2. Llevar al fuego medio hasta que la remolacha esté tierna. Retirar y dejar enfriar en la olla con el jugo. Cuando esté fría, sacar el laurel, las hojas del apio y algunos trozos del apio.
3. Agregar el tomate en rodajas, medio ajo, el vinagre y el aceite. (como si estuvieran condimentando una ensalada). Llevar a la licuadora o triturar con un mixer o mini pimer hasta que esté cremoso y liso. Llevar a una fuente para freezer y ya está! La pueden acompañar con unos croutones encima, o con una cucharada de queso crema o yogurt.

INGREDIENTES

1 berenjena
1 zapallito
1 cebolla
2 tomates
pesto

Plato N°2 Torre de vegetales

1. Cortar las berenjenas, el zapallito y la cebolla (grande) en rodajas de 0.5cm aproximadamente.
2. En un trozo de papel aluminio colocar las verduras apiladas. Entre verdura y verdura vamos a untar con pesto. Cebolla, pesto, zapallito, pesto, berenjena, pesto, zapallito, berenjena, pesto y al final tomate con pesto encima. Envolver en el papel aluminio y llevar al freezer.
3. Cuando lo vayan a comer, sacar del freezer y llevar directamente a un horno medio bajo unos 45...50 minutos.

INGREDIENTES

300g. bondiola de cerdo
1/3 morrón rojo
1/2 cebolla
1 manzana verde
1 diente de ajo
2 rodajas de jengibre
sal, pimienta
aceto balsámico, aceite de oliva.
300g. de pollo
100g. de panceta ahumada
1/3 morrón
1/2 cebolla

Plato N°3 Brochettes

sal, pimienta, jugo de naranja
1 cda. de mostaza.
1 berenjena
1/3 de morrón
champiñones
1 zucchini
sal, pimienta, aceite de oliva
romero, vinagre de manzana o vino.

1. Cortar un morrón entero y 1 y 1/2 cebolla en trozos, dividir en tres partes y reservar.
2. Cortar el cerdo en trozos de 2 cm de lado, aproximadamente. Cortar la manzana verde en cubos y picar el diente de ajo. Agregar 1/3 de morrón y cebolla. Salpimentar y colocar todo en una bolsa tipo ziploc. Agregar unas rodajas de jengibre, aceto y aceite. Cerrar la bolsa y mezclar. Llevar al freezer.
3. Cortar el pollo igual que el cerdo, sacando el exceso de grasa. Cortar la panceta en trozos. Agregar un tercio de morrón y cebolla y salpimentar. Colocar todo en la bolsa y agregar jugo de naranja y una cucharada de mostaza, cerrar la bolsa y mezclar. Llevar al freezer.
4. Para las de verduras: cortar la berenjena y el zucchini en cubos y los champignones en mitades. Agregar el último tercio de morrón y cebolla. Salpimentar y llevar todo a la bolsa. Condimentar con romero, vinagre de manzana y aceite. Mezclar bien y llevar al freezer.
5. Para cocinarlas, sacarlas un rato antes del freezer, descongelar, abrir la bolsa y armar las brochettes. Para ésto intercalar los ingredientes en un pincho largo y al horno!



Plato N°4 Postre de helado y pionono

INGREDIENTES

1 pionono
helado
frutillas
azúcar impalpable
para el final

1. Estirar el pionono y rellenar un tercio con helado. Es muy fácil pero el helado a veces puede oponer un poco de resistencia si está muy duro. Paciencia
2. Colocar encima del helado las frutillas cortadas (acá se pueden volver locos eh!: chips de chocolate, caramelo, duraznos en almíbar, lo que quieran)
3. Envolver el pionono hasta cubrir el helado y cortar el excedente. Los bordes van a quedar vacíos, pero por ahora los dejamos así. Llevar al freezer hasta el momento de comer.
4. A la hora de servir, espolvorear con azúcar impalpable y cortar en rodajas.

Comidas listas para los niños

*Ideas ricas, divertidas y rápidas
para resolver la comida de los chicos!*





Menú

Figers de pollo
Salchichas de pollo
Empanadas de jamón y queso

Tarteletas de choclo
Sandwich de omelette



INGREDIENTES

Fingers y salchichas

800gr de pollo

2 cdas. de yogurt neutro sin sabor

2 dientes de ajo

Jugo de medio limón

1 chorro de aceite de oliva

2 huevos

1 taza de copos de maíz NO
azucarados

1 puñado de almendras (opcional)
mostaza

1 cda de harina

Sal y pimienta

Plato N°1 Fingers de pollo

1. Cortar la mitad del pollo en tiritas o bastoncitos.
2. Mezclar el yogurt con el jugo de limón, los dientes de ajo picados y el chorro de aceite de oliva. Integrar bien el pollo con esta preparación. Tapar con film y llevar a la heladera por media hora mínimo y si es más, mejor.
3. Colocar los copos de maíz y las almendras en una bolsa y romperlas con el palo de amasar, sin moler del todo.
4. Rebozar el pollo pasándolo por huevo con todo el yogurt que tengan, y luego por la mezcla de almendras y copos.
5. Congelar en una placa sin que se toquen. Para consumir se pueden poner en el aceite sin descongelar pero siempre es mejor descongelar en heladera o microondas

Plato N°2

Salchichas de pollo

1. Picar la otra mitad de la carne de pollo en una minipimer o procesadora.
2. Colocar en un bol con sal, pimienta , mostaza, el ajo picado, la cucharada de harina y el huevo. Mezclar bien hasta que esté completamente integrado todo.
3. Colocá en la mesada un papel film bien estiradito. Poner porciones de masa con forma de salchicha dejando un buen pedazo de film al costado de cada una.
4. Envolver cada salchicha en film procurando que no quede aire dentro y cerrar las puntas como un caramelo dando vueltas hasta que adquiera la forma tradicional. Colocá las salchichas en un plato y refrigerá un rato.
5. Herví en agua caliente las salchichas con el papel film por unos 8 minutos. Una vez que estén frías, retirá el papel film.
6. Congelar por separado. Para cocinar es mejor descongelarlas el día anterior en la heladera y después dorarlas en una sartén de cada lado.

Plato N°3 Empanadas de jamón y queso

INGREDIENTES

6 tapas para
empanadas

150g. de jamón cocido
en fetas

150g. de queso

cremoso u otro queso
que se derrita

1 cda. panzona de
queso de untar

1. Cortar el jamón en tiras finas y el queso en cubos, mezclar todo bien en un bol. Agregar a esta mezcla la cucharada de queso de untar y mezclar bien, sin que quede una pasta.
2. Colocar cada tapa de empanada sobre la mesada y 1 cda. de relleno de jamón y queso en el centro.
3. Mojar con agua la mitad de la tapa para empanada y cerrar, apretando con fuerza los bordes y hacer el repulgue.
4. Congelar por separado. Para consumir llevar a horno medio hasta que se vean doradas por fuera.

Siempre que vayas a llevar algo congelado al horno recordá calentar la fuente primero. Esto evitará que se pegue!

Tarteletas de choclo y Sandwich de omelette

INGREDIENTES

4 tapas de empanada
3 huevos
3-4 cdas de queso
crema
4 pancitos
150g. de jamón cocido
en fetas
150g. de queso
cremoso u otro queso
que se derrita
1 lata de choclo

*Para comer los meten
así como están
envueltos al
microondas unos 30
segundos, 1 minuto en
función descongelar y
ya!*

1. En un bol partimos 4 huevos, agregar sal, 3-4 cdas de queso crema y batir bien hasta que se una, condimentar con ajo en polvo y reservar.

Sandwich

1. En una sartén caliente con un poco de aceite, colocar 4 cucharadas de preparación. Cuando esté semicocido agregar un trozo de queso.
2. Doblar por la mitad y terminar de cocinar de ambos lados. Cuando esté frío, cortar el omelette en dos.
3. Armar los sanguchitos: cortar los panes a la mitad y untar con un poco de manteca, colocar en el medio el omelette y el jamón.
4. Envolver en rollo de cocina o papel manteca y congelar.

1. Usar 4 tapas de empanadas para forrar moldes pequeños de tarta, o armar canastitas.
2. Repartir lo que queda de mezcla de huevo entre las tarteletas. Colocar unos trozos de queso y repartir el choclo. Colocar un poco de queso al final para gratinar.
3. Las pueden freezar así o cocinar en un horno fuerte hasta que estén doradas y las conservan en la heladera.

Tarteletas de choclo

Viandas para llevar al trabajo

*Convertite en la persona
con el almuerzo más canchero de la oficina.*





Menú

**Mini tarta
omelette de pollo
Frittatas de choclo**

**Ensalada en frascos
Sándwich de verduras
Ensalada en frasco**

INGREDIENTES

6-8 tomates secos

1 choro de aceto

1 taza de trigo burgol

brócoli 1 arbolito

1 puñado de champiñones

4 huevos

1 atado de espinaca

1 pechuga de pollo

5 cdas. de queso crema

1 tapa de empanada

250g. de mozzarella

1 lata de choclo

2 panes

1 palta

ralladura de naranja, orégano,
ajo en polvo

aceite de oliva, sal, pimienta.

Base (o mise en place)

1. Hidratar los tomates secos en un bol con un chorrito de aceto y un poco de agua tibia. También vamos a hidratar el trigo burgol con 2 tazas de agua tibia. Dejamos las dos preparaciones a un lado.
2. Ponemos una olla al fuego y mientras cortamos las verduras. Separar el brócoli en sus arbolitos, cortar los champignones en cuartos, y picar 3/4 partes del paquete de espinaca. Cocinar el brócoli 1-2 minutos en el agua hirviendo y retirar. Conservamos el agua en la olla!
3. En una sartén con un chorro de aceite dorar una pechuga de pollo, cuando esté sellada de cada lado, llevar al agua del brócoli con un poco de sal y dejar unos 15-20 minutos hasta que está cocida. Una vez que esté, lo fileteamos y lo reservamos.
4. En un bol partimos 4 huevos, agregamos sal, 3-4 cdas de queso crema y batimos bien hasta que se una, condimentamos con ajo en polvo y reservamos.

Plato N°1 Mini tarta

1. Tomamos una tapa de empanada y la estiramos para cubrir un molde de tarta individual. Forramos el molde y colocamos unas cucharadas de la mezcla de huevos.
2. Acomodamos unos brócolis, un poco mas de mezcla, unas tiritas de los tomates secos rehidratados, queso fresco y ya estamos! La pueden freezar así como está o cocinar en un horno fuerte hasta que esté dorada y la conservan en la heladera.

1. Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite. Colocamos mas o menos 4 cucharadas de mezcla de huevos, condimentamos con orégano.
2. Cuando esté cuajado en la base pero todavía crudo arriba, ponemos unas tiritas de pollo y unos champignones. Si quieren le pueden sumar queso. Cerrar el omelette a la mitad ayudándose de una espátula y listo! Lo pueden envolver en film para freezar o conservar en la heladera.

Plato N°2
omelette de
pollo



Plato N°3
Mini frittatas
de choclo

1. A lo que nos quedó de la mezcla de huevos, vamos a agregar 1 puñado de espinaca fresca picada, media lata de choclo, cubitos de queso fresco o mozzarella y un poco de pimienta.
2. Llevamos la preparación a moldes de muffin o magdalenas, sin llenarlos del todo. Los podemos cocinar en un horno mediano hasta que estén bien panzones y doraditos, o congelar en los moldes para cocinar más adelante.

Plato N°4
Ensalada en
frasco

1. En un frasco ponemos un poco de aceite de oliva y aceto. Es importante que respetemos el orden armando de las viandas para que el aderezo no toque las hojas.
2. Así que ponemos: la mitad del trigo burgol hidratado, unas tiras de pollo, un poco de choclo, unas hojas de espinaca en tiras y ralladura de naranja.

1. Partir un pan a la mitad y untar con queso crema.
2. Colocamos hojas de espinaca enteras, unos tomates secos, media palta y fetas de queso fresco. Los envolvemos en film y a la heladera o a la vianda!

Plato N°5
Sándwich
de vegetales

Plato N°6
Ensalada en tupper

1. Esta es la ensalada con todo lo que nos fue quedando: el resto del trigo burgol, el pollo, el brócoli y los últimos tomates secos.
2. La dejamos sin aderezo hasta antes de comer.



Todo un cumpleaños listo

Prepará con anticipación todo y disfrutá de un cumpleaños stress-free!

Menú

Alfajores
Sandwich helado
Chipa

Pochoclos
Torta de cumpleaños
Cake pops



INGREDIENTES

3 huevos

1 taza de azúcar

2 tazas de harina leudante (o
harina común + polvo de
hornear)

2 cdas. gordotas de cacao
amargo sin azúcar

Torta de cumpleaños

½ cdita. de canela en polvo

1 taza de aceite neutro (de
girasol o maíz)

1 chorrito de leche

1. Lo primero que vamos a cocinar es la torta, así mientras se hornea y se enfría podemos avanzar con el resto.
2. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agregar la primera taza de harina leudante y unir bien. Agregar la taza de aceite y mezclar.
3. Agregar el cacao y la canela. Unir bien todos los ingredientes e incorporar la última taza de harina y el chorrito de leche.
4. Colocar en un molde rectangular con rocío vegetal (no hace falta enharinar: ¡upi!) y llevar a horno mínimo por 50 minutos. Retirar cuando al meter un palillo salga seco.
5. Cuando se enfríe, le damos la forma que querramos: un círculo, un corazón, un cubo. Para esto se pueden ayudar cortando la forma que quieren en un papel y usarlo de molde. Reservar lo que sobra para los cake pops.
6. La pueden congelar envuelta en papel film y descongelar a temperatura ambiente unos 20 minutos antes de rellenar y decorar el mismo día de la fiesta. Decorar como más les guste: con chocolate derretido, pasta tipo fondant, merengue, crema, lo que quieran!

Alfajores caseros

Los alfajores se conservan mejor en la heladera o a temperatura ambiente.

INGREDIENTES

Alfajores:

16 galletitas María

8 cdas. de dulce de leche

1 vaso de leche

chocolatada

Chocolate cobertura

(cantidad necesaria)

Frutos secos picados

1. Pasar cada galletita por leche. Ir colocándolas sobre la mesada. Una vez que hayamos pasado las 16 galletitas, repetimos la operación. Chequear si quieren pasarla una vez más: no debe quedar ni muy blanda ni muy dura.
2. Colocar una cucharada de dulce de leche en el centro de cada galletita (de 8 galletitas en total). Aplastar con otra parte de las galletitas, formando el alfajor. Emprolijar los bordes para que queden bien cubiertos con dulce de leche.
3. Derretir el chocolate cobertura a baño maría o en el microondas, dividir en dos. Reservar una mitad. Con la otra mitad bañar los alfajores por todos lados y llover la parte de arriba con frutos secos picados o grana. Dejar reposar sobre una rejilla y listo! Conservar en la heladera

Sandwich helado

INGREDIENTES

16 galletitas a elección

¼ kilo Helado de los
sabores que quieran

granos para decorar



1. Colocar una cucharada de helado en una galletita. Tapar con otra galletita. Apretar un poco con cuidado para que no se partan, y corregir los bordes con una cuchara o espátula pequeña.
2. Llevar al freezer inmediatamente para que no se humedezcan. Cada vez que armamos una debemos llevarla al freezer antes de hacer la siguiente.
3. Los dejamos en el congelador unos 30 minutos para que se endurezcan bien, y luego los bañamos con el resto del chocolate cobertura que habíamos derretido. Cuidado con la cantidad de chocolate que utilizamos, porque puede derretir el helado.
4. Conservar en el freezer hasta el momento de comer

Chipá

INGREDIENTES

Chipa

1/2 kg. almidón de
mandioca

3 huevos

120g. manteca

250g. queso pategrás

150g. queso

parmesano

100ml. leche

1 cdita de polvo para
hornear

1. Cortar el queso pategrás sin cáscara en pedacitos bien pequeños, casi picado. Colocar en un bol. Rallar el queso parmesano y unir con el pategrás en el bol.
2. Agregar la harina de mandioca. Romper con la manos un poco la manteca pomada y sumarla. Mezclar todo con un tenedor o cuchara e integrar.
3. Por otro lado preparar los líquidos: mezclar el huevo con la sal, agregar la leche y batir bien; por último sumamos el polvo para hornear.
4. Hacer un hueco en el medio del bol con los secos y colocar ahí los líquidos. Mezclar con la mano hasta que esté bien integrado. Envolver en film y llevar a descansar a la heladera unos 30 minutos.
5. Pasado ese tiempo, retiramos la masa y formar unas bolitas un poco más grandes que una nuez. Colocar en una placa y congelar hasta que esté duros.
6. El día del evento los ponen directamente en una placa y los llevan a un horno precalentado a 230° por 10 minutos hasta que estén dorados.

Cake pops

INGREDIENTES

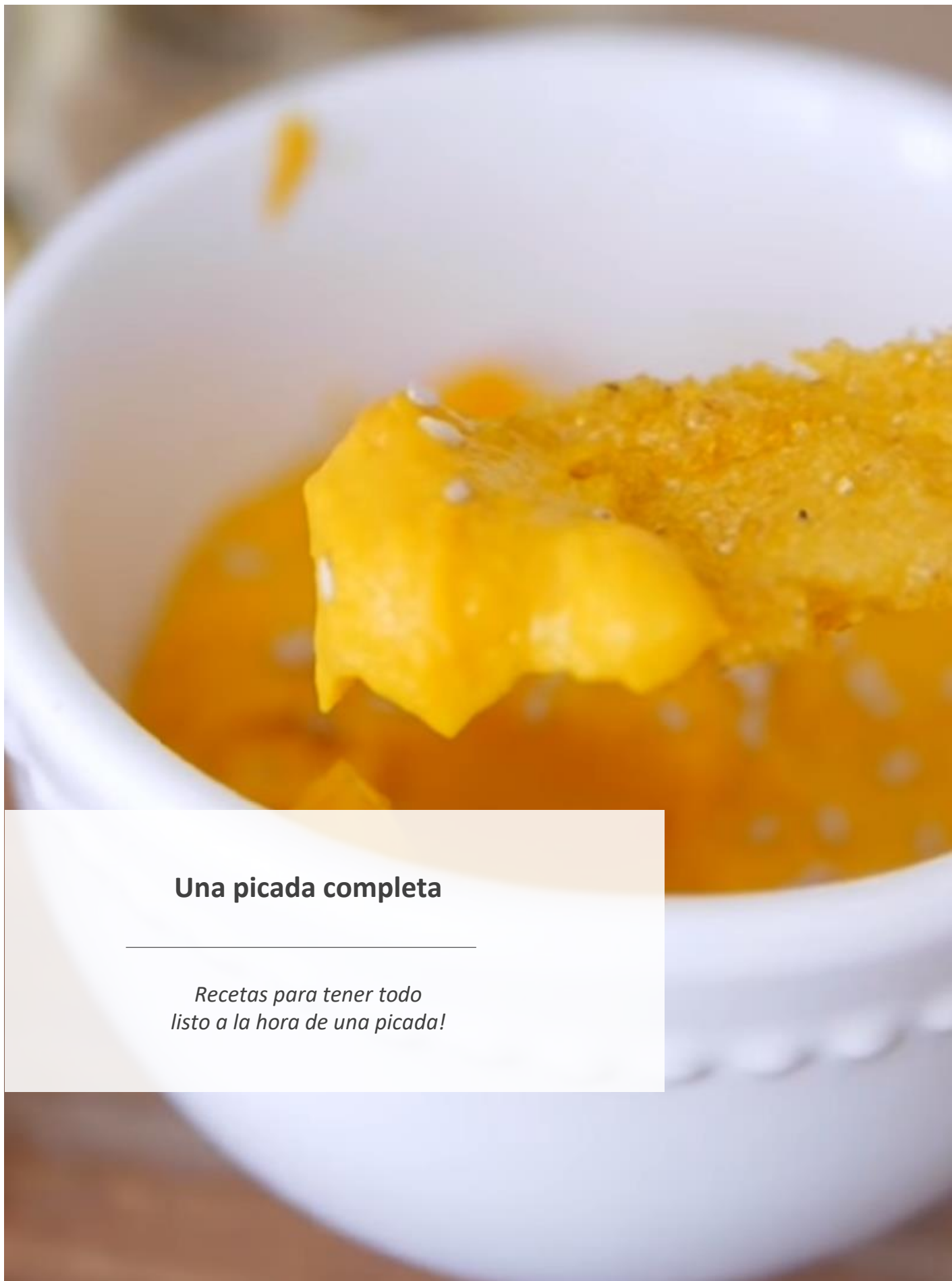
200g. de bizcochuelo

2 cdas. de dulce de
leche repostero

Cobertura de chocolate

Toppings: yo utilicé
grana verde y coco
rallado.

1. Desmenuzar la torta con un tenedor hasta que quede un polvillo. Agregar el dulce de leche y amasar hasta formar una pasta uniforme
2. Formar bolitas parejas y colocarlas en una fuente. Llevar a la heladera mínimo 1 hora, para que se endurezcan.
3. Bañar las bolitas en chocolate cobertura y pincharlas con un palito. Arrojar la grana o el coco mientras el chocolate está húmedo, para que se pegue. Colocarlas en un soporte para que no se peguen.
4. Se pueden conservar unos días en la heladera. Si quisieran congelarlas, dejen el paso del baño de chocolate para cuando las vayan a consumir



Una picada completa

*Recetas para tener todo
listo a la hora de una picada!*



Menú

Chips de batata

Tostaditas saborizadas

Hummus

Bastones de mozzarella

Morrones en conserva

Mayonesa de zanahoria

INGREDIENTES

Chips de batata

1 batata

Hummus y mayonesa de
zanahoria

1 lata de garbanzos

3 dientes de ajo

1 zanahoria grande

1 taza de aceite

2 cdas. de tahini

3 cdas. de jugo de limón

Morrones en conserva

5 morrones

1 taza de azúcar

1 taza de vinagre

1 taza de aceite

1 diente de ajo

Granos de pimienta (opcional)

Tostaditas

3 flautas o mignones (pueden
ser de ayer)

1 ajo

aceite

ají molido

Sal marina o sal gruesa

Orégano, tomillo

Bastones de Mozzarella

Mozzarella 500 grs

Harina c/n

Huevo 4

Sal y pimienta

Ajo y Perejil

Pan rallado c/n.

1. Pelar y cortar la batata bien finita. Llevar a una fuente para horno sin nada, colocarlas evitando que se toquen mucho entre sí.
2. Llevar al horno super mínimo para que se seque. Dar vuelta. Retirar cuando estén dorados de los dos lados. Conservar en un recipiente o bolsa hermética.

Chips de batata

Hummus

1. Poner en el vaso de la procesadora o minipimmer todos los ingredientes menos el agua: garbanzos, ajos, jugo de limón, tahini, sal y pimienta. Triturar. Ir agregando el agua hasta lograr la consistencia deseada. Debe quedar una pasta suave.
2. Rectificar sal y servir con pimentón y servir con aceite de oliva por encima.
3. Se puede congelar o conservar en la heladera. para descongelar bajar a la heladera. Es importante dejar un espacio vacío en el frasco. Si lo vas a conservar en la heladera, cubrilo con aceite

1. Pelar y hervir la zanahoria hasta que esté blanda. Colar y dejar enfriar un poco.
2. En un vaso de procesadora colocar la zanahoria, el ajo, la sal y el sésamo. Triturar con un mixer mientras se agrega aceite. Más o menos 1/3 del volumen de zanahoria en aceite. O sea, para 1 taza de zanahoria, 1/3 de taza de aceite.
3. Se puede congelar en una cubetera. Para descongelar sólo hay que bajar un cubito a la heladera.

Mayonesa de zanahoria

Morrones en conserva

1. Lavar los morrones, cortarlos a la mitad y quitarles el tronquito y las semillas. Trocearlos con la mano en pedazos grandes.
2. Ponerlos en una olla y agregar el vinagre, el azúcar y el aceite y el ajo machacado. Poner a fuego fuerte, tapado, hasta que hierva. Luego destapar parcialmente la olla.
3. Cuando estén de la consistencia deseada (cocidos pero no demasiado blandos), retirar del fuego y dejar entibiar.
4. Enfrascar, dejando siempre 1cm. de aceite por encima de los morrones. Poner el frasco cabeza abajo media hora para generar vacío. ¡Listo! Se pueden comer desde el primer día pero mejorarán con el tiempo.

1. Cortar rodajas en diagonal. En un bol colocar el ajo rallado o picado, una media taza de aceite y el ají molido.
2. Untar los panes con la mezcla y colocar sal gruesa o sal marina por encima.
3. Llevar al horno hasta que estén tostadas de ambos lados. Cuando sale, rociar con orégano o tomillo.
4. Las pueden conservar en un frasco hermético.

Tostaditas picantes

Bastones de mozzarella

1. Cortar la mozzarella en bastones de más o menos 2 cm de lado y unos 8cm de largo.
2. En un plato hondo preparar el huevo con la sal y la pimienta. Pasar la mozzarella por harina, luego por el huevo y por último por pan rallado. Repetir los 3 pasos una vez más.
3. Llevar al congelador. Para cocinar se pueden llevar directamente congelados a una placa de horno aceitada o freír, siempre a temperatura alta.



Tartas y empanadas

*Los clásicos de la cocina
también en version apta congelador!*





Menú

Tarta de acelga

Tarta de atún

Empanadas de verdura

Empanadas de pollo

INGREDIENTES

4 cebollas

2 morrones

2 tomates pelados y picados

4 dientes de ajo

1 paquete de acelga

4 huevos

2 cdas de queso crema

2 latas de atún

1 papa pequeña

2 tapas de tarta

1 chorizo colorado

4 tomates secos

1 verdeo

1 pechuga

Salsa blanca:

80g. De manteca

80g. De harina

1 litro de leche

1 hoja de laurel

Sal, pimienta y nuez moscada

Base (o mise en place)

1. Poner a rehidratar los tomates secos en agua o te caliente.
2. Cortar toda la cebolla y los morrones. Pelar y picar en cubos el tomate y picar todos los ajos.
3. Llevar el ajo, la cebolla y los morrones a una sartén con aceite y cocinar hasta que la cebolla esté transparente.

Por último sumar los tomates y cocinar un minuto más. Dejar enfriar y dividir en 4 partes.

4. En una sartén sin aceite, cocinar el chorizo colorado en trozos hasta que esté crocante.
5. Blanquear la acelga un minuto en agua hirviendo. Escurrir y picar. Dividir en dos

Salsa blanca

1. Calentar la leche con la hoja de laurel y un poco de pimienta sin que llegue a hervir. Cuando empieza a burbujear apenas el borde, retirar del fuego. Reservar.
2. Derretir la manteca en una sartén. Una vez que esté derretida, incorporar la harina toda junta, de una sola vez. Revolver continuamente con una cuchara de madera. Estamos cocinando la

harina para que no nos quede con sabor a harina cruda. Revolver hasta que la harina cambie de color y se oscurezca.

3. Incorporar de a golpe toda la leche, que aún debe estar caliente. Revolver sin descanso. de a poco la leche y la harina comenzarán a unirse y se formará nuestra salsa blanca
4. Salpimentar y agregar nuez moscada. Retirar cuando esté levemente espesa, cuando se enfríe se espesará aún más.



1. Mezclar una de las partes de vegetales con la mitad de la acelga, dos huevos y dos cdas de queso crema. Agregar la mitad de la salsa blanca.
2. Forrar un molde con una tapa de tarta. Volcar el relleno y colocar fetas de queso fresco por arriba
3. Se freeza en la tartera, cruda o cocida. Se puede poner directamente en el horno, primero a fuego suave y luego cuando empiece a dorar, subimos el fuego a medio

Plato N°1
Tarta de
acelga

Plato N°2
Tarta de atún

1. Escurrir las dos latas de atún y colocar en una sartén con una de las partes de vegetales. Rallar la papa encima y llevar dos minutos al fuego.
2. Cuando sale, sumar dos huevos y mezclar bien.
3. Forrar un molde con la tapa de tarta restante y rellenar con la mezcla de atún.
4. Se congela en la tartera, cruda o cocida. Para consumir es igual que la tarta de acelga, poner directamente en el horno, primero a fuego suave y luego cuando empiece a dorar, subimos el fuego a medio

Empanadas de verdura

1. Unir la acelga restante más $\frac{1}{4}$ de la base de vegetales con el chorizo colorado.
2. Cortar los tomates secos rehidratados y agregarlos a la mezcla con unos cubos de queso.
3. Rellenar 6 tapas de empanada
4. Freezar crudas o cocidas, siempre con un separador (puede ser el plastiquito que traen las tapas de empanada). Se pueden poner directamente en el horno , siempre calentando antes la fuente para que no se peguen.

1. Cocinar la pechuga a la plancha, dejar enfriar y desmenuzar.
2. Cortar la cebolla de verdeo y llevarla a una sartén con aceite hasta que esté transparente. Sumar al último $\frac{1}{4}$ de vegetales.
3. En un bol unir los vegetales, la salsa blanca y las tiras de pechuga, mezclar bien y repartir en 6 tapas de empanadas. Hacer el repulgue
4. Congelar crudas o cocidas, bien separadas. Se pueden poner directamente en el horno , siempre calentando antes la fuente para que no se peguen.

Empanadas de pollo



Paquetitos para congelar

*Entre bolsitas y paquetitos,
tenés el congelador lleno de comidas casi listas!*



Menú

Pechugas hasselback
Solomillo a la mostaza
Pata y muslo con verduras

Tapa de asado
Berenjenas rellenas

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo	1 morrón
2 solomillos de cerdo	½ zucchini
1 pata muslo	½ tomate
1 Tapa de asado	Aceite
2 berenjenas grandes	ajo en polvo
1 atado de Espinaca	
200gr Queso parmesano o similar	
3 dientes de ajo	
2 cdas de mostaza	
1 zanahoria	
1 cebolla de verdeo	
1 cebolla	

Base (o mise en place)

1. Picar el ajo, la cebolla y el morrón bien pequeños. Cortar el tomate en cubos.
2. Cortar la zanahoria y la cebolla de verdeo en rodajas, el zucchini en tiras (juliana) y picar la espinaca.

1. Vamos a preparar una mezcla con la espinaca en tiras, el queso en hebras y el ajo picado.
2. A las pechugas le vamos a hacer unos tajos horizontales, separados por un cm aproximadamente.
3. Rellenamos cada tajo con la mezcla de espinaca y salpimentamos. Envolver en papel aluminio o papel film. Congelar
4. Descongelar en heladera o microondas. Para cocinar, llevar a una fuente de horno a fuego medio hasta que estén las pechugas.

Plato Nº1 **Pechugas** **hasselback**

Plato Nº2 **Solomillo a** **la mostaza**

1. Mezclar en un bol la mostaza, un chorro de aceite, el ajo en polvo y agregar sal y pimienta.
2. Untar el solomillo con la mezcla anterior y envolver en film. Llevar al congelador
3. Para cocinar lo pueden sacar del film y llevar al horno, o bridarlo con hilo de matambre y hervir 40 a 55 minutos.

1. Colocar la carne en una fuente de aluminio con aceite, sal y pimienta. Agregar la cebolla, el morrón, la berenjena y el zucchini.
2. Rociar con un poco de aceite y con pimentón. Congelar en bandeja.
3. Para consumir: descongelar en la heladera el día anterior y llevar al horno moderado por unos 40 minutos en la misma bandeja.

Plato Nº3
Tapa de
asado para
horno

Plato Nº4
Bandeja de
pata y muslo

1. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas junto con la cebolla de verdeo. Pelar y cortar el ajo por la mitad.
2. En una bandeja de aluminio o apta para el horno, rociar con aceite, colocar la pata y muslo y encima los vegetales, salpimentar, agregar orégano y un chorro de salsa de soja. Congelar.
3. Para cocinar es ideal descongelarlo antes, aunque también se puede mandar la bandeja directamente al horno hasta que el pollo esté listo y dorado.

1. Lavar las berenjenas y cortarlas por la mitad. En la parte de adentro, hacer cortes horizontales.
2. Entre los tajos vamos a rellenar con queso rallado, los tomates secos y ajo picado. Envolver en papel film y congelar.
3. Para consumir: sacar el papel film y colocar en una placa aceitada. Llevar al horno moderado hasta que las berenjenas estén tiernas.

Plato Nº5
Berenjenas
rellenas

¡Fin!
Gracias!

¿Encontraste algún error o incongruencia en el libro? Por favor
escribinos a almacen@paulinacocina.net para corregirlo. Gracias