

SOUFFLÉ DE ZAPALLITO, ZANAHORIA Y VERDEO ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Zapallito de tronco 1 pequeño (100g)
- ✓ Zapallo 1 taza (80 g)
- ✓ Zanahoria 1/2 chica (35 g)
- ✓ Cebollita de hoja 3 cdas. (15 g)
- ✓ Queso ricotta 2 cdas. (40g)
- ✓ Leche descremada fluida ¼ taza (100 ml)
- ✓ Fécula de maíz ½ cda. (5 g)
- ✓ Clara de huevo 1 (30g)
- ✓ Aceite 1/2 cda. (5 ml)

Ensalada

- Remolacha ½ pequeña (50g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Berro 1 taza (70g)

Preparación

Rehogar la cebollita en el aceite

Rallar el zapallito de tronco, el zapallo amarillo y las zanahorias, agregar al rehogado, tapar y dejar secar. Batir las claras a punto nieve.

En un recipiente bien amplio mezclar el rehogado, el queso, la leche, la fécula de maíz y por último las claras batidas a nieve.

Lubricar un pirex con rocío vegetal

Volcar la preparación en él y llevar a horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente.

SO' O APU' A ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne magra 150 g
- ✓ Cebolla 1/2 pequeña
- ✓ Perejil 1 cdas
- ✓ Cebollita 1 cda
- ✓ Locote ¼ chico
- ✓ Ajo 1 dientes
- ✓ Harina de maíz (50g)
- ✓ Aceite 1 cda

Caldo

- ✓ Cebollas ½ pequeña
- ✓ Locote ¼ pequeño
- ✓ Zanahoria 1/4 pequeña
- ✓ Tomates 1 pequeño
- ✓ Aceite 1 cda
- ✓ Perejil 1 cda

Ensalada

- ✓ Repollo o lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Cebollita 2 cdas (10g)

Preparación

Procesar o moler la carne junto con las verduras. Colocar en un bol junto con la harina de maíz, aceite, sal y las hierbas picadas (cebollita y perejil). Amasar muy bien hasta integrar los ingredientes de modo que puedan formarse las albóndigas del tamaño deseado.

Caldo: En una olla, llevar el aceite al fuego y rehogar las verduras con un poco de sal. Agregarle 2 litros (aproximadamente) de agua caliente y el zapallo.

Dejar cocinar unos minutos y agregar las albóndigas una a una. Cocinar de 15 a 20 minutos, dependiendo del tamaño del so'o apu'a.

Apagar el fuego y agregar el perejil picado.

HAMBURGUESA DE POLLO

(RINDE 8 PORCIONES)

Ingredientes

- ✓ Pollo (sin hueso ni piel) 3 pechugas medianas
- ✓ Zanahoria rallada precocida 1 taza te (90g)
- ✓ Avena fina 5 cdas. (25g)
- ✓ Clara de huevo 1 chica (30g)
- ✓ Cebollita de hoja 2 cdas (10g)
- ✓ Sal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Berro 1 taza te (70g)
- ✓ Tomate 1 chico (100g)
- ✓ Pepino ½ taza te (50g)

Preparación

Cortar el pollo. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea. Dividir en 8 porciones y formar las hamburguesas.

Cocinar al horno en una placa previamente lubricada con rocío vegetal.

Servir 2 unidades con ensalada.

CARNE AL HORNO CON PAPAS ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne 1 bife magro (150g)
- ✓ Papa 1 mediana (200g)
- ✓ Sal cantidad necesaria
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Mostaza a gusto

Ensalada

- ✓ Lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Cebolla ½ chico (45g)

Preparación

Condimentar la carne con el ajo, la mostaza y la sal. Pelar y cortar la papa en rodajas.

En una placa, previamente lubricada, colocar la carne y las rodajas de papa, cocinar a fuego moderado.

Servir con la ensalada.

GRILLE DE POLLO CON FIDEO INTEGRAL ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo (sin hueso ni piel) ½ pechuga (170g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Cebolla ½ chica (45g)
- ✓ Fideo integral ¾ taza (70g)
- ✓ Perejil 1 mazo
- ✓ Sal una pizca
- ✓ Rocío Vegetal cantidad necesaria
- ✓ Aceite 1 cda

Ensalada

- ✓ Repollo 1 taza te (100g)
- ✓ Zanahoria ½ taza (40g)
- ✓ Cebollita 2 cdas (20g)

Preparación

Condimentar el pollo, con el orégano y la sal.

En una sartén previamente lubricada con rocío vegetal, rehogar la cebolla y el ajo, colocar el pollo y cocinar. Colocar agua en una olla, una vez que rompa en hervor, agregar el fideo. Una vez cocido, escurrir y agregar el perejil picado con una cucharada de aceite

PECETO CON VERDURAS Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Peceto (150 g)
- ✓ 1 zanahoria pequeña (70g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 papa pequeña (100g)
- ✓ Comino una pizca
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío Vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ ½ taza de pepino (50g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100g)
- ✓ 2 cdas de cebollita (10g)

POLLO AL HORNO CON VEGETALES

Ingredientes

- ✓ ½ pechuga de pollo sin piel (170g)
- ✓ 1 papa pequeña (100g)
- ✓ 1 locote pequeño (80g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 zanahoria pequeña (70g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Mostaza 1 cda
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal, cantidad necesaria

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ QUESU ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne molida 4 cdas (160g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Perejil 1 mazo
- ✓ Cebollita 4 cdas (20g)
- ✓ Huevo 1 chico (50g)
- ✓ Tomate 2 chicos (200g)
- ✓ Cebolla ½ chico (45g)
- ✓ Arroz 3 cdas (45g)
- ✓ Queso Paraguay fresco ½ porción chica (25g)

Ensalada

- ✓ Repollo 1 taza (100g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Zanahoria Rallada ½ taza (50g)

Preparación

Picar el ajo, la cebollita y el perejil, colocar en un bowl y agregar la carne y el huevo, mezclar todos los ingredientes y formar las albondiguitas.

Cortar el tomate y la cebolla, llevar a fuego en una cacerola previamente lubricada con rocío vegetal, una vez cocidas, agregar agua e incorporar las albóndigas.

En una cacerola agregar agua y llevar a fuego moderado, una vez que rompa en hervor, agregar el arroz. Una vez cocido el arroz, agregar el queso.

ENSALADA CESAR

Ingredientes

- ✓ Lechuga repollada 1 plato (100g)
- ✓ Tomate 1 pequeño
- ✓ Pan integral tostado 1 rodaja
- ✓ Queso Light 50 g
- ✓ Pechuga de pollo 1/2 (170 g)

Preparación

Hervir el pollo con hierbas aromáticas, una vez cocido dejar enfriar y cortar en trozos.

Tostar el pan integral y cortarlo en cuadrados. Incorporar todos los ingredientes y aderezar con limón y sal.

CALDO DE POLLO ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo ¼ pechuga (90g)
- ✓ Arroz 1 cda (15g)
- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Locote ½ pequeño (40g)
- ✓ Cebolla ½ pequeña (45 g)
- ✓ Espinaca ½ mazo
- ✓ Cebollita 1 cda (5g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Repollo o lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate ½ pequeño (50g)
- ✓ Arveja 1 cda (25g)

Preparación

Lavar y cortar las verduras. En una cacerola, rehogar las verduras junto con el pollo. □ Agregar agua (cantidad necesaria) y agregar el arroz. Una vez cocido, retirar del fuego. Servir.

ARROZ QUESU CON SALSA DE LENTEJAS ACOMPAÑADO ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Lentejas 1 cda (15g)
- ✓ Tomate 1 mediano (150g)
- ✓ Cebolla ½ pequeña (45g)
- ✓ Cebollita 2 cdas (10g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Arroz 3 cdas (45g)
- ✓ Queso Paraguay fresco 2 cdas (40g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate ½ pequeño (50g)
- ✓ Berro ½ taza (35g)

Preparación

Lavar y cortar las verduras. En una cacerola, rehogar las verduras. Agregar agua (cantidad necesaria) y agregar las lentejas. Una vez cocido, retirar del fuego. En una cacerola hervir el arroz, una vez cocido, agregar el queso. Servir con la salsa de lentejas.

SUPREMAS RELLENAS ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo ½ pechuga (170g)
- ✓ Jamón de pollo 1 feta (20g)
- ✓ Queso sándwich ligh 1 feta (30g)
- ✓ Espinaca ½ mazo
- ✓ Cebollita 2 cdas (10g)
- ✓ Perejil 2 cdas
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Remolacha 1 pequeña (100g)
- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Cebolla 1 pequeña (90g)

Preparación

Cortar las supremas por la mitad, condimentarlas bien con sal y orégano. Reservar. Agregar el perejil picado, la cebollita, la espinaca, las fetas de jamón y queso. Envolver en papel aluminio, colocarlas en asadera, llevar al horno por 35 minutos y a mitad de tiempo girarlas. Servir.

CANELONES DE CARNE Y ENSALADA

Ingredientes

Masa

- ✓ Harina 000 (50g)
- ✓ ½ huevo pequeño (25g)
- ✓ ½ cda de aceite (2,5ml)
- ✓ 1 pizca de sal

- ✓ Agua 10 ml aprox.

Relleno

- ✓ Carne de pollo picada (100g)
- ✓ ½ cebolla (45g)
- ✓ 1 feta de queso sándwich light (30 g)

Salsa

- ✓ 1 tomate mediano (150g)
- ✓ 1 diente de Ajo
- ✓ 1 cda de cebollita de hoja
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ 1 taza de repollo o lechuga (100g)
- ✓ 1 cda choclo (25g)
- ✓ ½ taza de zanahoria rallada

Preparación

Para la masa: colocar todos los ingredientes en la licuadora. Mezclar y formar una masa homogénea (líquida). Lubricar una sartén y precalentar. Colocar la masa con un cucharón. Dejar entre 2 a 5 minutos y dar vuelta para que se cocine del otro lado. Retirar del fuego y reservar. Repetir hasta acabar la masa.

Para el relleno: sancochar la carne. Añadir la cebolla picada y mezclar bien. Rellenar cada panqueque.

Para la salsa: rehogar el ajo. Añadir el tomate y la cebollita de hoja picados. Agregar un poco de

agua. Una vez cocidos, licuar la preparación hasta obtener la salsa.

Colocar los canelones en una fuente adecuada para horno. Cubrir los canelones con la salsa de tomate y hornear para que se calienten bien.

Servir 2 canelones por persona, acompañado de ensalada.

MILANESA A LA NAPOLITANA CON ENSALADA MIXTA

Ingredientes

- ✓ Carne vacuna 1 bife magro (150g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Comino a gusto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Galleta molida 2 cdas (20g)
- ✓ Huevo 1 chico (50g)
- ✓ Queso ½ feta (15g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ Rocío vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Remolacha ½ pequeña (50g)
- ✓ Lechuga 1 plato chico (50g)
- ✓ Repollo ½ taza te (50g)

Preparación

Condimentar la carne con el ajo, el comino y la sal. Luego apanar.

Colocar en una placa previamente lubricada con rocío vegetal la milanesa, encima agregar el tomate en rodajas y la feta de queso, orégano a gusto. Llevar a horno moderado.

Servir con ensalada

OMELETTE CON ARROZ BLANCO Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 huevos enteros (50g)
- ✓ ½ feta de queso sándwich light (15g)
- ✓ ½ tomate (50g)
- ✓ 2 cdas de arroz (30g)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Rocío vegetal
- ✓ 1 pizca de sal

Ensalada

- ✓ ½ plato lechuga (50g)
- ✓ ½ taza de zanahoria rallada. (40g)

CHOP SUEY CON POLLO

Ingredientes

- ✓ 200 g de Berenjena
- ✓ 1 cebolla (90g)

- ✓ ¼ pechuga pollo (90g)
- ✓ 1 locote (80g)
- ✓ 1 zanahoria (70g)
- ✓ 1 tomate (90g)
- ✓ 2 cdas de choclo enlatado (50g)
- ✓ 1 cda de aceite
- ✓ 1 pizca de sal

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

ENSALADA DE FIDEO TIRABUZÓN

Ingredientes

- ✓ 1 tomate pequeño(100g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 taza zanahoria rallada (80g)
- ✓ 1 taza de fideo (80g)
- ✓ 2 cdas de arveja enlatada (50g)
- ✓ 1 mazo perejil
- ✓ 1 pizca de sal

SOUFFLE DE ACELGA CON ARROZ Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 huevos (100g)
- ✓ 1 taza de acelga cruda (90g)

- ✓ 1 cda de arroz (15g)
- ✓ 1 porción de queso Paraguay fresco (50g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ 1 remolacha pequeña (100g)
- ✓ ½ tomate pequeño (50g)

SÁNDWICH MEDITERRANEO

Ingredientes

- ✓ 2 unidades de “Rapiditas” integrales (50 g)
- ✓ 2 cdas de Pechuga de pollo picada (40 g)
- ✓ 1 Locote pequeño (80 g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)
- ✓ 4 Aceituna verdes (12 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)

Preparación

Desmenuzar el pollo en trozos pequeños y reservar. Cortar el locote y el tomate en cuadros pequeños. En una fuente, colocar el pollo, el locote, el tomate, las aceitunas, la mayonesa y mezclar bien. Untar la mezcla en las rapiditas. Tostar y servir.

BUDIN DE ZAPALLO Y CHOCLO CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 huevos (100g)
- ✓ ½ taza de zapallo (80g)
- ✓ 1 porción de queso Paraguay fresco (50g)
- ✓ 2 cdas de choclo (50g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ ½ plato de lechuga (50g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100g)
- ✓ ½ taza de pepino (50g)

HAMBURGUESAS CON QUESO Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 Hamburguesas de carne light (126g)
- ✓ 1 feta de queso sándwich light (15g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ 1 taza repollo (100g)
- ✓ ½ taza de pepino (50g)
- ✓ ½ taza de zanahoria rallada (40g)

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

SANDWICH DE POLLO Y ESPINACA

Ingredientes

- ✓ 2 “Rapiditas” (50g)
- ✓ 2 cdas de pechuga de pollo picada (40g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ ½ cebolla pequeña (45g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100g)
- ✓ 1 mazo de Espinaca (15g)
- ✓ 1 feta de queso sándwich light (30g)
- ✓ 4 aceitunas verdes (15g)
- ✓ 1 cda de mayonesa light (12g)

Preparación

Untar las rapiditas con la mayonesa light. Disponer el pollo desmenuzado, la cebolla cortada en tiritas y salteada, las hojas de espinacas, las aceitunas, el tomate en rodajas, el queso y el orégano. Tostar el sándwich.

SALPICON DE ATÚN

Ingredientes

- ✓ ½ lata de atún al agua (56g)
- ✓ 1 tomate mediano (200g)
- ✓ 1 huevo entero (50g)
- ✓ 2 cdas de arroz blanco (30g)
- ✓ ½ cebolla pequeña (45g)
- ✓ ½ locote pequeño (40g)

- ✓ 2 aceitunas (6g)

Preparación

Lavar y picar en trocitos pequeños las verduras, agregar el huevo duro picado, el arroz blanco, las aceitunas y el atún. Mezclar bien y servir.

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro $\frac{1}{4}$ vaso(50 ml)
- ✓ Agua $\frac{3}{4}$ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

BROCHETTES DE POLLO Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo (90g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90 g)
- ✓ 1 locote pequeño (80 g)
- ✓ 4 unidades de aceitunas
- ✓ 1 feta de Queso Sándwich light (30 g)

Ensalada

- ✓ $\frac{1}{2}$ plato de lechuga (50 g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)

Preparación

Lavar y cortar en cuadros grandes la cebolla y el locote. Cortar en trozos el pollo. Armar las brochettes intercalando los ingredientes. Cocinar

en una sartén tapada, previamente lubricada con rocío vegetal, hasta que el pollo esté cocido. Apagar el fuego, añadir el queso y las aceitunas sobre las brochettes, tapar unos segundos y servir.

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro $\frac{1}{2}$ vaso(100 ml)
- ✓ Agua $\frac{1}{2}$ vaso (100ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

OMELETTE CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 huevos enteros (50g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ feta de queso sándwich light (15g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ tomate (50g)
- ✓ Rocío vegetal
- ✓ 1 pizca de sal

Ensalada

- ✓ $\frac{1}{2}$ plato lechuga (50g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada. (40g)

Preparación

Precalentar una sartén teflonada y lubricada con rocío vegetal. Batir los huevos y disponer, a fuego lento, sobre la sartén. Añadir sobre una mitad el queso y el tomate. Doblar a la mitad y cocinar de ambos lados.

SANDWICH DE VERDURA

Ingredientes

- ✓ 1 huevo chico (50g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ remolacha (50 g)
- ✓ 3 aceitunas verdes (10 g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ tomate pequeño (50 g)
- ✓ 2 rodajas de pan integral (60 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)
- ✓ Hojas de lechuga

Preparación

Untar los panes con la mayonesa light. Disponer en una capa los huevos duros en rodajas y las aceitunas fileteadas. En otra capa

GRILLE DE POLLO CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ $\frac{1}{4}$ pechuga de pollo (90 g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Oregano
- ✓ Rocío vegetal

Ensalada

- ✓ $\frac{1}{2}$ plato de lechuga (50 g)
- ✓ $\frac{1}{2}$ tomate pequeño (50 g)

Preparación

En una sartén antiadherente cocinar la pechuga vuelta y vuelta. Servir con la ensalada

SANDWICH DE ATÚN

Ingredientes

- ✓ ½ lata de atún en agua (56g)
- ✓ ½ locote pequeño (40 g)
- ✓ Lechuga repollada (25 g)
- ✓ Pan integral 3 rodajas
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)

Preparación

Untar los panes con la mayonesa light. Disponer una capa de atún, queso y locote, y otra capa de lechuga y tomate. Tostar el sándwich.

